



Boletín Informativo de la FEPD nº28 Diciembre 2020

ISSN 2253-637X

## TITULARES

<b>PRESENTACIÓN</b>	<b>2</b>
<b>IN MEMORIAM DEL DR. JOSÉ CARLOS CARACUEL TUBÍO</b>	<b>4</b>
<b>PREMIO FELIX GUILLÉN GARCÍA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE</b>	<b>5</b>
<b>FALLO DEL PREMIO FELIX GUILLÉN GARCÍA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE</b>	<b>7</b>
<b>INFORMACIÓN Y PRODUCCIÓN DE LA FEPD Y DE LAS ASOCIACIONES</b>	<b>8</b>
<b>LA RELACIÓN DEL DEPORTISTA CONSIGO MISMO Y LA EFICIENCIA EN EL DEPORTE</b> <i>Dr. Joan Riera Riera</i>	<b>34</b>
<b>¿HAY MUCHOS DEPORTISTAS TRAMPOSOS EN EL DEPORTE BASE?</b> <i>Dr. Jaume Cruz Feliu</i>	<b>38</b>
<b>EL ESTILO CONTROLADOR DEL ENTRENADOR Y LA FRUSTRACIÓN DE LAS NECESIDADES COMO PROMOTORAS DEL MALESTAR DE LOS DEPORTISTAS: UNA PROPUESTA DE CAMBIO</b> <i>Dra. Isabel Balaguer Sola, Dr. Lidón Mars, Dra. Lorena González y Dra. Isabel Castillo</i>	<b>43</b>
<b>LESIONES DEPORTIVAS: PREVENCIÓN DESDE LA PSICOLOGÍA</b> <i>Dr. Joan Palmi Guerrero</i>	<b>50</b>
<b>LA METODOLOGÍA OBSERVACIONAL APLICADA A LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE: MIRANDO CON OPTIMISMO A LOS MIXED METHODS</b> <i>Dra. María Teresa Anguera Argilaga</i>	<b>55</b>
<b>XVII Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. FEPD. (Cantabria, España)</b>	<b>60</b>
<b>PREMIOS Y DISTINCIONES</b>	<b>61</b>

### Instrucciones para colaboraciones

No deberán sobrepasar los 4 folios numerados y estar escritas en un estilo claro y con pretensión divulgativa. Cada autor podrá organizar el texto en la forma que crea más oportuna, si bien se sugiere una división en secciones que facilite su lectura. Caso de incluir bibliografía, las referencias se insertarán en el cuerpo del texto entre paréntesis y se incluirá su relación completa al final del texto en estilo APA. Se enviarán en formato electrónico a la dirección: [felix.arbinaga@dpsi.uhu.es](mailto:felix.arbinaga@dpsi.uhu.es)

### Federación Española de Psicología del Deporte

[www.psicologiadeporthe.eu](http://www.psicologiadeporthe.eu)

<https://www.facebook.com/FEPSicoDep/?fref=ts>

@fepsicodep

### Comité de Redacción

Joaquín Díaz Rodríguez (*Presidente*)  
David Peris Delcampo (*Vicepresidente*)  
Félix Arbinaga Ibarzábal (*Secretario*)  
Jaume Martí Mora (*Tesorero*)  
Pablo Jodra Jiménez (*Vocal*)

## PRESENTACIÓN

Estimados compañeros.

Un nuevo BOLETIN federativo anual de la FEPD que dispone desde el año 2011 de ISSN. Como sabéis los boletines federativos tienen el objetivo de dar a conocer las actividades más trascendentes generadas a lo largo del año por la Junta Directiva, las asociaciones federadas y sus asociados.

Finalizamos el año 2019 y comenzamos el Boletín con la triste noticia del fallecimiento de nuestro amigo, compañero y presidente de la FEPD; Félix Guillen. Lamentablemente, de nuevo debemos empezar la editorial de este nefando año de 2020 con otra pésima noticia, la del fallecimiento de otro gran amigo, compañero y presidente de esta Federación entre los años 1999-2002 y secretario de la Junta Directiva 1995-1998; José Carlos Caracuel Tubio. En este Boletín le rendiremos un sentido homenaje. Precisamente la Junta Directiva de la FEPD con el asentimiento y por unanimidad de todas las asociaciones federadas consideró que el Primer Premio Félix Guillen de Psicología del Deporte fuera para José Carlos Caracuel en reconocimiento de sus méritos, trabajo, esfuerzo y dedicación en pro de la Psicología del Deporte.

El año 2020, año entre congresos, ha sido un año triste, extraño y negativo por muchos motivos, sin embargo, debemos sobreponernos y desde la Junta Directiva hemos venido trabajando en la organización del XVII Congreso que prácticamente está completada. Desde los Comités Organizativo y Científico se ha ultimado un extraordinario programa científico y social.

Pablo Jodra, presidente del Comité Científico y todos los compañeros que lo forman han elaborado un programa excelente que podéis consultar en la página web del Congreso (<https://psicodepor.org/>).

En otro orden de cosas, pero relacionado con la organización del XVII Congreso, se ha firmado un Convenio de Colaboración con la Universidad del Atlántico de Cantabria que pondrá sus magníficas instalaciones a disposición de los asistentes al Congreso. El convenio va más allá de la colaboración puntual para este Congreso, sino que además, abre una línea de colaboración de posibles actuaciones con las asociaciones miembros de la FEPD.

También, en breve, firmaremos un acuerdo de patrocinio con la empresa regional de turismo, CANTUR, por la cual y a cambio de prestaciones aún por decidir, durante el XVII Congreso se divulgarán diferentes aspectos turísticos de la región de Cantabria.

La Jornada Precongresual, prevista para el 31 de octubre, se tuvo que suspender tres días antes y aplazarla *sine die* por el cierre de varias comunidades a causa del agravamiento de la pandemia, lo que afectaba al traslado de algunos profesores y alumnos. Como sabéis estas jornadas pre congreso tienen como objetivo la visita de los miembros de la Junta a las instalaciones de la sede del Congreso para comprobar in situ las disponibilidades de la universidad, además de examinar que la oferta hotelera informada es la correcta.

Se han mantenido contactos con diferentes compañeros de las comunidades que aún no cuentan con asociación con el objetivo de activar una en su comunidad, y no hemos tenido mucho éxito. Debemos lamentar que regiones de larga tradición en el trabajo en Psicología del Deporte y que tuvieron asociaciones muy dinámicas, en la actualidad, estén apartadas de nuestra Federación. Seguiremos intentando que formen parte de la FEPD.

Como nota positiva la dinamización de la Asociación Galega de Psicoloxia da Esporto que logró reunir a un grupo de compañeros y relanzar dicha asociación. Su presidente es el profesor de la Facultad de Psicología de la Universidad de Santiago, Constantino Arce Fernández. Desde este BOLETIN queremos agradecer el trabajo y dedicación de la anterior presidenta; Eva García Quintero que estuvo presidiendo la asociación gallega durante muchos años.

El día 12 de noviembre celebramos *online* la asamblea de presidentes de las asociaciones federadas. Se presentaron los informes de la presidencia, secretaria, tesorería y presidente del Comité Científico. Estuvieron presentes, además de la Junta Directiva de la FEPD, Unai Arrieta (EKIPE) Sara Márquez (Asoc. León). Constantino Arce (Asoc. Gallega), José Mendi (Asoc. Aragonesa), Pablo Del Río (Asoc. Madrileña), Félix Arbinaga (Asoc. Andaluza), Jordi Segura (Asoc. Catalana) y Tomás García Calvo (Asoc. Extremeña).

El secretario informó que en la actualidad y a falta de alguna confirmación la FEPD agrupa a 255 miembros en las diversas asociaciones. Por su parte, el Tesorero leyó el informe de situación económica a falta de realizar algunos ingresos y pagos de algunas asociaciones.

Desde el Comité Científico, su presidente informó de todos los aspectos relacionados con el programa científico y propuso que tras los diversos contactos con participantes, ponentes etc., se ha insistido que lo más procedente es un aplazamiento por la dificultad de prever los viajes, estancias etc., hacia España. Se mantendría la estructura del congreso. Después de las intervenciones de los presidentes, todos manifiestan su posición a favor y **se decide aplazar el XVII Congreso de la FEPD al año 2022 y en el mismo mes de marzo.**

Por lo tanto, con esta indeseada noticia, concluyo este editorial, no sin antes hacer una llamada de ánimo esperanza de que todo va a ir mejor y que podremos celebrar nuestro congreso en ese año 2022.

Quiero agradecer el gran trabajo, el esfuerzo y la dedicación de todos los que forman esta Junta Directiva: Jaume, Pablo, David y Félix, así como a todos los presidentes de las asociaciones federadas que mantienen muy activa esta federación. Muchas gracias.

Os deseo a vosotros y a vuestras familias muchas felicidades y un feliz año 2021 en la esperanza de que todo vaya muchísimo mejor. Cuídense.

Joaquín Díaz  
Presidente FEPD



## IN MEMORIAM DEL DR. JOSÉ CARLOS CARACUEL TUBÍO

De nuevo, con profunda tristeza, tenemos que abrir este Boletín recordando a un gran amigo y compañero que nos dejó en este deplorable año 2020.

La Junta Directiva de la Federación Española manifestamos con profundo pesar a toda la comunidad de psicólogos y psicólogas del deporte la pérdida del Dr. José Carlos Caracuel Tubío referente de la Psicología del Deporte desde los años sesenta del siglo pasado hasta su fallecimiento este triste año 2020.

José Carlos Caracuel fue presidente de la Federación Española de Psicología del Deporte (FEPD) desde 1999 a 2003. Su vinculación a la Psicología del Deporte ha sido constante: investigador y profesor de esta especialidad en la Universidad de Sevilla, ha publicado numerosos artículos, capítulos de libros y manuales, es referee de varias revistas, además de dirigir hasta cinco tesis doctorales relacionadas con la Psicología del Deporte. Ha estado vinculado a la Junta Directiva de la Asociación Andaluza de Psicología del Deporte en múltiples ocasiones y con diversos cargos, también Vocal de la Junta Rectora del Colegio Oficial de Psicólogos de Andalucía Occidental (COP-AO) y representante en la Comisión Estatal de Psicología del Deporte del Consejo Estatal de Colegios Oficiales de Psicólogos (hasta 2003).

La Junta Directiva de la FEPD quiere hacer llegar su afecto, y cercanía a todos los que formamos parte de esta Federación y a todas aquellas personas vinculadas a la Psicología del Deporte y que conocieron y compartieron momentos con uno de los psicólogos más influyentes en la Psicología del Deporte tanto en España como en Iberoamérica.

Como reconocimiento a su magisterio, en su memoria, como fundador y presidente de esta Federación Española, la Junta Directiva, con la aprobación de todas las asociaciones miembros, decidió que el primer premio Félix Guillén García de Psicología del Deporte fuera para José Carlos Caracuel por el esfuerzo, trabajo y dedicación que durante toda su larga trayectoria profesional académica, aplicada e investigadora realizó en pro de la Psicología del Deporte. Es el homenaje sincero de los psicólogos del deporte representados en la FEPD.

Querido amigo, José Carlos, para nosotros no te has ido ya que siempre estarás en nuestra memoria y en la historia de la FEPD que supiste embellecer con tu actitud ante la vida. Descansa en Paz.

## **BASES DE LOS PREMIOS “FÉLIX GUILLÉN GARCÍA” DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

---

La FEDERACION ESPAÑOLA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE (FEPD) pretende instituir el premio FÉLIX GUILLÉN GARCÍA en el que se reconozcan los méritos de los/as Psicólogos/as del Deporte de las asociaciones de la FEPD que con su esfuerzo, trabajo y dedicación consiguen logros notables, prestigian y realizan acciones y actuaciones a favor de la Psicología del Deporte.

### **PRIMERA.**

Podrán ser candidatos/as al premio FÉLIX GUILLÉN GARCÍA, todas aquellas personas miembros de las asociaciones federadas que hayan destacado de forma notable en cualquier actividad relacionada con la psicología del deporte en sus diferentes ámbitos: investigación, aplicación, social, cultural, académica, divulgación.

### **SEGUNDA**

La Junta de la FEPD tendrá presente, para otorgar el premio FÉLIX GUILLÉN GARCÍA, no sólo los trabajos, méritos y actividades realizados durante el año, además que se tendrá en cuenta y reconocerán las actividades realizadas en la trayectoria profesional del/la premiado/a. No obstante intentará que el premio coincida con un año especialmente destacable para el/la premiado/a.

### **TERCERA**

La junta FEPD presentará a los medios de difusión nacionales y a todos los asociados/as y miembros de la comunidad científica y deportiva y el público en general los méritos del/la elegido/a para ser premiado/a.

### **CUARTA**

El premio FÉLIX GUILLÉN GARCÍA podrá entregarse a más de una persona si concurriesen méritos suficientes.

### **QUINTA.**

La Junta Directiva de la FEPD, junto con los/as presidentes/as de las diferentes asociaciones pertenecientes a la FEPD, recogerá los méritos y actividades al premio FÉLIX GUILLÉN GARCÍA. Los/as presidentes/as de las asociaciones recogerán el/los nombre/s sugeridos por sus asociados y propondrán un nombre a la Junta Directiva de la FEPD

## **SEXTA.**

La decisión definitiva sobre el otorgamiento del premio será adoptada por la Junta Directiva y los/as presidentes/as de la Asociaciones que tendrán un voto por asociación. Todos los méritos de las personas propuestas deberán estar debidamente acreditados y/o argumentados. La Junta Directiva dará a conocer el nombre de la persona premiada en el mes de noviembre y se publicará en el BOLETIN de la FEPD.

## **SEPTIMA**

La entrega oficial del premio se realizará, si fuera posible, en algún acto oficial de la FEPD en el año de otorgamiento o en el transcurso de la asamblea general que se realiza en los Congresos de la FEPD.

## **OCTAVA**

El premio no tiene dotación económica y consistirá en una certificación o escrito en el que conste la siguiente sentencia: “por sus méritos, trabajo, esfuerzo y dedicación en pro de la Psicología del Deporte”. Además los/as premiados/as serán invitados/as al Congreso de la FEPD en los que realizaran y protagonizaran algún acto relevante del mismo.

## **NOVENA.**

La junta de la FEPD, a propuesta de las asociaciones podría otorgar de forma excepcional el premio FÉLIX GUILLÉN GARCÍA a alguna institución académica, cultural, social, deportiva. La Junta Directiva, someterá a votación entre las asociaciones la idoneidad de otorgar el premio a instituciones. Cada asociación tendrá un voto que emitirá su presidente/a.

## **DECIMA.**

Los premios podrán también otorgarse excepcionalmente a título póstumo. En su caso el premio será entregado a familiares, amigos/as o compañeros/as o colegas según el caso.



## **FALLO DEL I<sup>er</sup> PREMIO FELIX GUILLÉN GARCÍA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

La junta Directiva de la Federación Española de Psicología del Deporte y las asociaciones federadas hemos acordado que el primer Premio FELIX GUILLEN GARCIA de Psicología del Deporte sea otorgado a título póstumo al Dr. JOSE CARLOS CARACUEL TUBIO.

La Junta Directiva de la FEPD y las Asociaciones miembros han querido reconocer en JOSÉ CARLOS CARACUEL TUBIO el esfuerzo, el trabajo y la dedicación durante toda su larga trayectoria profesional académica, aplicada e investigadora en pro de la Psicología del Deporte.

**Dr. JOSE CARLOS CARACUEL TUBIO**

**PRIMER PREMIO “FÉLIX GUILLÉN GARCÍA”  
DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE**

## INFORMACIÓN Y PRODUCCIÓN DE LA FEPD Y DE LAS ASOCIACIONES

### UNEATLANTICO Y LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE ACUERDAN UN CONVENIO DE COOPERACIÓN E IMPULSARÁN UN CONGRESO

La **Universidad Europea del Atlántico** y la **Federación Española de Psicología del Deporte** han firmado un convenio de colaboración, a través del cual pondrán en marcha una serie de iniciativas comunes.

El acuerdo tiene como objeto principal la organización conjunta de la décimo séptima edición del **Congreso Nacional de Psicología del Deporte**. Las fechas de su celebración aún están por establecer, teniendo en cuenta las condiciones sanitarias y la evolución de SARS-CoV-2.

Pero al mismo tiempo, el encuentro entre el rector Rubén Calderón y el presidente de la **Federación Española de Psicología del Deporte**, Joaquín Díaz, ha servido también para formalizar un convenio de cooperación educativa, que permitirá a los estudiantes de la **Universidad Europea del Atlántico** la realización de prácticas académicas en esa institución. Las prácticas, especialmente dirigidas a los alumnos de los grados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Psicología, se gestionarán a través del **Centro Empresa Universidad (CEMU)**. En este sentido, Vanesa Gancedo, responsable del CEMU ha indicado que “es un lujo tener un convenio de cooperación educativa para prácticas externas con la Federación y las puertas que abre a los estudiantes en una mención específica. Además, para la Federación también puede ser interesante contar con jóvenes futuros talentos que se dediquen a esa especialidad. Es una sinergia donde todas las partes ganan”.





Durante la firma del convenio, Joaquín Díaz ha señalado “que para la Federación es un convenio muy positivo. Teníamos mucha ilusión y hemos trabajado desde hace tiempo con **UNEATLANTICO** y creo que esto culmina una relación ya antigua. Siempre hemos tenido muy buena acogida aquí. En este sentido, tenemos muchas cosas pendientes por hacer, como es el caso del Congreso. Estamos muy contentos porque esta acción va a redundar principalmente en los alumnos de Psicología y Ciencias de la Actividad Física y de Deporte, que van a tener la posibilidad de hacer unas prácticas tutorizadas por psicólogos del deporte con gran experiencia en el campo de las intervenciones deportivas”.



Por su parte, Rubén Calderón ha señalado que “la relación con Joaquín Díaz viene desde antes de que se construyese el edificio de la Universidad, porque ya existía el compromiso de organizar un Congreso de Psicología del Deporte, teniendo en cuenta que dos de las titulaciones que se iban a implantar en el primer curso eran Psicología y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Además, estamos pensando en ofrecer un posgrado oficial en el área de Psicología del Deporte”.

Finalmente, cabe destacar que **UNEATLANTICO** ha creado una gran red de colaboración con empresas e instituciones, con las que trabaja coordinadamente en materia de innovación, orientación profesional, emprendimiento e iniciativas comunes.

## Representación de la Federación Española de Psicología del Deporte en Conferencias Internacionales

A lo largo de este año 2020, la Federación Española de Psicología del Deporte estuvo representada en diversos actos internacionales.

Durante los días 4 y 5 de diciembre de 2020, se celebró on line, desde la Universidad de Los Urales, la **International On-Line Conference Sports Psychology in Intercultural Space**, que además sirvió de presentación a la

Federación Rusa de Psicología del Deporte. Dicho congreso, en donde también participaron miembros relevantes de la FEPSAC y de la ISSP, el Presidente de la Federación Española de Psicología del Deporte (FEPD), Joaquín Díaz expuso el funcionamiento de la FEPD en un interesante debate con los demás asistentes. También, el Vicepresidente de la FEPD, David Peris-Delcampo, dictó la conferencia “*Competences of a Sports Psychologist*” dentro del programa inaugural del acto en el que también participó el español Alexandre García-Mas con el título “Sports Psychologist and (new?) technologies”.



Por su parte, del 7 al 9 de mayo de 2020 se celebró el ***I Congreso Internacional On Line de Psicología del Deporte de la Sociedad Latinoamericana y del Caribe de Psicología de la Actividad Física y del Deporte (SOLCPAD)*** que inicialmente se iba a hacer de manera presencial y, por la pandemia se realizó on line. En dicho congreso participó el Vicepresidente de la Federación Española de Psicología del Deporte, David Peris-Delcampo, con las conferencias magistrales “*10 ideas potenciadoras en el deporte y la vida*” y “*Programa de desarrollo de valores en el deporte base “Elige esos 5”*”. También participaron los españoles Alejo Garcia-Naveira con “*El psicólogo en los E-Sports*” y Ricardo de la Vega “*Nuevas perspectivas de investigación en psicología del deporte*”.



NUEVOS ESCENARIOS DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE: TENDENCIAS, DESAFÍOS Y ESTRATEGIAS.

## INFORME DE ACTIVIDADES PRODUCCIÓN CIENTÍFICA Y ACADÉMICA

---

### ASOCIACIÓN CÁNTABRA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE (APD-Cantabria)

---

Beatriz González Pérez ha colaborado con los alumnos y alumnas de la Escuela Municipal de Judo de Torrelavega realizando una jornada de formación psicológica sobre manejo de emociones durante el confinamiento por la pandemia.

Joaquín Díaz Rodríguez e Isabel Díaz Ceballos, en el mes de marzo colaboraron con la SIPD en su proyecto; “Píldoras Solidarias” en el que, aprovechando el confinamiento, se emitían diariamente vía on line consejo y asesoramiento psicológico para los deportistas confinados y sin poder entrenar ni participar en las competiciones. El proyecto tuvo una gran acogida tanto en España como en Hispanoamérica y Portugal. Los títulos de las píldoras fueron: “Rutinas para mantener la motivación y el estado óptimo de activación mental” y “Crecer como deportistas y como personas en época de confinamiento”

### PRODUCCIÓN CIENTÍFICA

Díaz-Tendero P, Pérez-Llantada MC and López de la Llave A (2020). Psychometric Properties of the Psychological State Test for Athletes (TEP). *Frontiers in Psychology*, 11:566828. doi: 10.3389/fpsyg.2020.566828

---

### ASOCIACIÓN DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE ANDALUCÍA (APDA)

---

#### ELECCIONES A LA JUNTA DIRECTIVA DE LA APDA

El día 18 de diciembre de 2020 se celebró una Asamblea Extraordinaria, vía online, donde se eligió a la nueva Junta Directiva de la Asociación Andaluza de Psicología del Deporte. La Candidatura que recibió el apoyo mayoritario y conforma la nueva Dirección de la Asociación de Psicología el Deporte de Andalucía (APDA) es la formada por:

- Presidencia:	Dña. Débora Godoy Izquierdo
- Vicepresidencia:	D. Félix Arbinaga Ibarzábal
- Tesorería:	Dña. Estefanía Navarrón Vallejo
- Secretaría:	D. Jesús Portillo Morillas
- Vocalía Almería:	Dña. M <sup>a</sup> José Giménez Sánchez
- Vocalía Cádiz:	D. Pedro Pablo Herrera Macías
- Vocalía Granada:	Dña. Cristina Molina Hidalgo
- Vocalía Huelva:	Dña. Macarena Lorenzo Fernández
- Vocalía Málaga:	Dña. Alba A. López Pérez
- Vocalía Sevilla:	Dña. Patricia Jaenes Amarillo

## PRODUCCIÓN CIENTÍFICA

- Andrés-Villas, M., Díaz-Milanés, D., Remesal-Cobrerros, R., Vélez-Toral, M., & Pérez-Moreno, P. J. (2020). Dimensions of Leisure and Perceived Health in Young University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 8750.
- Arbinaga, F., Romero-Pérez, N., Torres-Rosado, L., Fernández-Ozcorta, E.J. & Mendoza-Sierra, M.I. (2020). Influence of music on closed motor skills: a controlled study with novice female dart-throwers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 4146; DOI:10.3390/ijerph17114146.
- Bohórquez Gómez-Millán, R., & Arbinaga, F. (2020). In Memoriam de José Carlos Caracuel Tubío. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(2), III. DOI:10.6018/cpd.426531
- Bohórquez, M. R., Lara, A. (2020). Protocolo en eventos deportivos. EN M. Grimaldi-Puyana (Ed.), *Innovación docente en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte: Emprendimiento y empoderamiento para la gestión y dirección de eventos en la actividad física, el deporte de ocio y recreación* (103-121). Dyckinson.
- Carmona-Márquez, J., Sierra-Robles, Á., Sánchez-García, M., García-Rodríguez, P., Muñoz-Silva, A., Arbinaga, F., & Tornero-Quñones, I. (2020). Anti-fat bias in secondary school teachers: Are physical education teachers more biased than mathematics teachers? *European Physical Education Review*, 1-17. DOI:10.1177/1356336x20932187.
- Checa, I.; Bohórquez, M. R. (2020). Escala de liderazgo en entrenadores de fútbol: estudio psicométrico y descriptivo. *Informació Psicológica*, 119, 32-46.
- Cruz, J.C. & Jaenes, J.C. (2020). Obituario: Mis recuerdos de José Carlos Caracuel. *Revista de Psicología del Deporte*, 29, 2, 9-15. ISSN-1132-239X, ISSN-e1988-5636
- Ecija, M. y Mora, J.A. (2020). *Intervención en disfonías: Método PSICOFON*. Aula Magna de McGraw Hill
- Floria, P., García-González, P., Jaenes, J.C., Peñaloza, R., Casado, A., Wilczynska, D. & Méndez-Sánchez, M.P. (2020). *Influence of performance achieved at each triathlon discipline along with time of transition phases on overall performance in female 2006, 2007 and 2008 World Championships*. XXV European Congress of Sport Sciences. Sevilla, Noviembre.
- García-Fernández, J., Gálvez-Ruiz, P., Grimaldi-Puyana, M., Angosto, S., Fernández-Gavira, J., Bohórquez, M. R. (2020). The Promotion of Physical Activity from Digital Services: Influence of E-Lifestyles on Intention to Use Fitness Apps. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1-15.
- García-González, P., Jaenes, J.C., Peñaloza, R., Casado, A., Wilczynska, D. & Méndez-Sánchez, M.P. (2020). *Influence of performance achieved at each triathlon discipline along with time of transition phases on overall performance in male 2006, 2007 and 2008 World Championships*. XXV European Congress of Sport Sciences. Sevilla, Noviembre.
- García-Tascón, M., Magaz, Ana M<sup>a</sup>, Alias, A. y Jaenes, J.C. (2020). La seguridad deportiva a debate (Coordinación y Edición). Madrid: Dyckinson S.L.



- Hernández-Mendo, A., González-Hernández, J., & Julia, M. (2020). Intervention and training in young athletes. *The Routledge International Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology: Volume 2: Applied and Practical Measures*.
- Jaenes, J.C., Wilczynska, D., Morales-Cevidanes, M.A., Peñaloza, R., García-González, P. & García-González, Casado-Alda, A. (2020). *Correlations between the level of competitive anxiety and athlete-coach relationship in youth female gymnastic*. XXV European Congress of Sport Sciences. Sevilla, Noviembre.
- Jaenes, J.C. (2020) Félix Guillén, la sonrisa y el puro. *Revista de Psicología del Deporte*, 29, 9-10.
- Jaenes, J.C., Costa-Agudo, M., García-González, P., González-López, J. & García-Ordóñez, J (2020). El impacto del confinamiento en nadadores de nivel nacional e internacional. *Revista Comunicaciones Técnicas de la Real Federación Española de Natación*, 2,2, 41-44.
- Jaenes, J.C., García-González, P., López-González, J., Costa-Agudo, M., García-Ordóñez, J. & Mehrsavar, A., (2020). ¿El entrenamiento un moderador en la situación de confinamiento por COVID-19? *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 13(3) online.
- Jaenes, J.C. (2020). La educación en valores a través del deporte. En A.M. Pérez-Flores, V.M. Muñoz & J.C. Jaenes (Coord.). *Valores sociales y deporte. Un binomio compacto*. Madrid: Dyckinson. pp.29-38, ISBN: 978-84-1324-867-7
- Jaenes, J.C. & García-González, P. (2020). Seguridad moral y ética: entrenar en valores en el deporte. En M. García-Tascón, A.M. Magaz, A. Alias & J.C. Jaenes (Eds.). *La Seguridad deportiva a debate*. Madrid: Dyckinson. ISBN 978-84-1324-474-7. Pag. 87-94.
- Lara, A.; Bohórquez, M. R (2020). Cómo emprender en un evento deportivo. EN M. Grimaldi-Puyana (Ed.), *Innovación docente en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte: Emprendimiento y empoderamiento para la gestión y dirección de eventos en la actividad física, el deporte de ocio y recreación* (268-283). Dyckinson.
- Lara-Bocanegra, A., Bohórquez, M. R., Grimaldi-Puyana, M., Gálvez-Ruiz, P., García-Fernández, J. (2020). Effects of an entrepreneurship sport workshop on perceived feasibility, perceived desirability and entrepreneurial intentions: a pilot study in sports science students. *Sport In Society, ahead-of-print*, 1-17.
- Mehrsavar, A., Gazerani, P., Moghadamzadeh, A. & Jaenes, J.C. (2020). Addressing potential impact of COVID-19 pandemic on physical and mental health of elite athletes. *Brain, Behavior & Immunity*, <http://doi.org/10.106/j.bbi.2020.05.011>
- Nóbrega, J. Mora, J.A. y Ramalho, G. (2019). *Dolor: Aspectos Emocionales y Sociales*. Editorial: EAE-Editorial Académica Española. Germany ISBN: 978-620-0-03457-1.
- Ponce-Carbajal, N., Tristán, J.L., Jaenes, J.C., Ródenas, L. & Peñaloza, R. (2020). El impacto del contexto social y su impacto en la personalidad resistente en deportistas mexicanos universitarios *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20,2, 201-217

- Ponce-Carbajal, N., J. M. López Walle, Jaenes, J.C., Peñaloza, R. & Méndez-Sánchez, M.P. (2020). Personalidad resistente y dureza mental en deportistas de élite en Centroamérica y el Caribe. En J.M. López-Walle, J. L. Tristán, R. F. y A. R. Ceballos. *Psicología del deporte y ciencias aplicadas*. Monterrey: Editorial Universitaria UANL. ISBN: 978-607-27-1359-8.
- Reynoso, F., Muñoz-Helú, H., Peñaloza, R., Cruz-Morales, K.N. & Jaenes, J.C. (2020). Percepción del Rol de la Mujer en el Deporte en Estudiantes Universitarios. En J.M. López-Walle, J. L. Tristán, R. F. y A. R. Ceballos. *Psicología del deporte y ciencias aplicadas*. Monterrey: Editorial Universitaria UANL. ISBN: 978-607-27-1359-8.

**Título del proyecto:** Cuidado de la Salud mental de los deportistas de la Federación Española de Remo.

Empresa/Administración financiadora: Federación Española de Remo  
Art. 83 de la L.O. de Universidades y al Art. 110 de los estatutos de la UPO  
Duración: 01-12-2020 - 31-12-2020  
Investigador principal: José Carlos Jaenes Sánchez  
PRECIO TOTAL DEL PROYECTO: 18.000 euros

**Estancia de Investigación:**

Investigación sobre la Salud mental de los deportistas andaluces e  
Investigación sobre el impacto de COVID en deportistas de Alto Rendimiento.

Empresa/Administración financiadora: Centro Andaluz de Medicina del Deporte (CAMD). Consejería de Educación y Deporte. Junta de Andalucía.

Duración: 01-12-2020 - 31-12-2020

Investigador principal: José Carlos Jaenes Sánchez. 5 miembros en el grupo.

b) Proyectos de Investigación.

RIASPORT. Seguridad en el Deporte. Directora Marta García Tascón. Dto. De Informática y Deporte. Desde 2019. Miembro del Grupo de Seguridad en el Deporte RIASPORT. Consejo Superior de Deporte. 8.900 euros.

**Trabajo de Fin de Master dirigido**

**Título:** Influencia parental en la insatisfacción corporal y trastornos de conducta alimentaria.

**TESIS DE DOCTORADO DIRIGIDAS**

Mora, Juan Antonio.- Director de la Tesis de Doctorado de Doña Matilde Écija Ramírez "Estudio piloto del Método PSICOFON en una muestra de docentes con nodulos vocales". Defendida 17.07.2017.

Mora, Juan Antonio.- Director de la Tesis de Doctorado de Doña Joseane María Nóbrega Carlos Gomes "El Dolor y su Evaluación en la Ciencia Contemporánea". Facultad de Medicina. Defendida 25.09.17.



---

## ASOCIACIÓN GALEGA DE ESPECIALISTAS EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA (EPSIDE)

---

### MÁSTERES EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y OTRAS ACTIVIDADES DOCENTES

En Julio de 2020 finalizaron sus estudios siete alumnos de la I Edición del Máster en Psicología del Deporte y la Actividad Física organizado por la Universidad Católica de Murcia en el que miembros de la Asociación Gallega de Psicología de la Actividad Física y el Deporte realizaron importantes funciones de dirección, coordinación, gestión, docencia, y tutorización de estudiantes. Es un máster anual en el que los alumnos cursaron un total de 60 créditos incluidas las prácticas y TFM. Por la situación sanitaria del 2020, sólo dos alumnos han quedado pendientes de realizar sus prácticas para finalizar el máster.

En octubre de 2020 también dio comienzo una nueva Edición del *Máster en Psicología del Deporte y la Actividad Física* en la Universidad de Santiago de Compostela, que lleva organizándose con notable éxito desde 2001. El máster se imparte a lo largo de dos cursos académicos, estando el primero dedicado a la formación especializada en el área de psicología del deporte y disciplinas afines, y el segundo a prácticas en clubes deportivos y TFM.

Miembros de la Asociación Gallega también se responsabilizaron de la docencia de las materias de Psicología del Deporte en todos los niveles y cursos presenciales y online de la Escuela Gallega de Entrenadores de Fútbol.

### PÍLDORAS SOLIDARIAS

Desde el 20 de marzo hasta el 29 de mayo de 2020, miembros de la Asociación Gallega colaboraron estrechamente en el desarrollo de las PÍLDORAS SOLIDARIAS, organizadas por la SIPD, en colaboración con la Xunta de Galicia (Secretaría Xeral para o Deporte) y la Universidad Liberquaré. Se realizaron en total 50 píldoras solidarias, por parte de 50 profesionales de la psicología del deporte o afines.

La iniciativa empezó a raíz de la situación de confinamiento que se estaba viviendo en España desde el 16 de marzo, que alteró completamente la cotidianeidad de deportistas, entrenadores y psicólogos deportivos. Por este motivo, los primeros ponentes que participaron en las píldoras eran españoles. Pero, desgraciadamente, pronto la situación se extendió a los demás países que integran la SIPD. Con este cambio, enseguida se organizaron píldoras con la presencia de ponentes de diversos países de la SIPD: Portugal, Argentina, México, Costa Rica, Uruguay, Perú, Colombia, Cuba, Chile, Nicaragua, Guatemala, Ecuador, etc. Viendo la repercusión de las mismas, además de los miembros de la Junta Directiva de la SIPD y los profesores del Máster, se amplió

la posibilidad a los Socios Premium de la SIPD o a los alumnos o egresados del máster a compartir sus inquietudes e ideas a través de la iniciativa de las píldoras. Se recibieron muchas ideas interesantes, para completar la información ya facilitada en las píldoras anteriores y construyéndose, de esta forma, una iniciativa con gran repercusión mediática y con réplicas nacionales o locales.

El interés por las píldoras fue muy alto desde el inicio, pues suponían un gran recurso para afrontar de la mejor forma posible esta nueva situación. Después de recibir más de 1500 inscripciones en 24 horas, y viendo la gran acogida en las inscripciones a las mismas, se optó por realizarlas en abierto a través del Canal de Youtube de la Universidad LiberQuaré. En ellas se contó con la participación de asistentes de más de 40 países y 100 deportes diferentes. Más de la mitad de los interesados fueron deportistas, un cuarto eran entrenadores y el resto eran psicólogos deportivos, padres y madres de deportistas, otros profesionales del deporte, estudiantes o directivos.

## PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La Asociación Gallega de Psicología de la Actividad Física y el Deporte lleva desarrollando en la ciudad de Vigo de manera ininterrumpida desde hace más 15 años una actividad lúdico-deportiva denominada Cachibol, en la que actualmente están participando más de 70 personas.

La actividad consiste en jugar al Voleibol, pero la diferencia es que las personas en lugar de golpear la pelota la recogen con sus manos y luego la juegan. Los beneficios físicos y mentales que le proporcionan a las personas participantes son: se mueven física y mentalmente porque siempre están jugando y cantando a la vez, nunca existen suplentes porque todas las personas juegan a la vez, juegan siempre como personas sin diferencia de sexos, y su resultado final siempre terminan empatados, porque ambos equipos ganan salud y nadie pierde nada.

## PRODUCCIÓN CIENTÍFICA

- Arce, C., Rico, J., Hermida, O., De Francisco, C., Torrado, J., Tomé-Lourido, D., y Ponte, D. (2020). *Libro de resúmenes de actas III Congreso Internacional sobre Fútbol, Fútbol Sala y Psicología*. Santiago de Compostela: Universidade de Santiago de Compostela Publicacións. <https://dx.doi.org/10.15304/cc.2020.1256>
- De Francisco, C., Sánchez, E.I., Vélchez, M.P., y Arce, C. (2020). La autodeterminación como teoría explicativa del burnout y del engagement en jóvenes deportistas. En C. Arce, J. Rico, O. Hermida, C. De Francisco, J. Torrado, D. Tomé-Lourido, y D. Ponte (Eds.), *Libro de resúmenes de actas III Congreso Internacional sobre Fútbol, Fútbol Sala y Psicología* (pp. 245-46). Santiago de Compostela: Universidade de Santiago de Compostela Publicacións.
- De Francisco, C., Sánchez-Romero, E.I., Vélchez-Conesa, M.P., & Arce, C. (2020). Basic Psychological Needs, Burnout and Engagement in Sport: The Mediating Role of Motivation Regulation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 4941; <https://doi.org/10.3390/ijerph17144941>

- Gallego-Conde, D., Tomé-Lourido, D., Sampedro-Vizcaya, M. J., y Ponte, D. (2020). Perfil decisional y ansiedad precompetitiva en una muestra de jugadores de fútbol sala. En C. Arce, J. Rico, O. Hermida, C. De Francisco, J. Torrado, D. Tomé-Lourido, y D. Ponte (Eds.), *Libro de resúmenes de actas III Congreso Internacional sobre Fútbol, Fútbol Sala y Psicología* (pp. 291-292). Santiago de Compostela: Universidade de Santiago de Compostela Publicacións.
- Gómez-Guerra, C., Arce, C., y De Francisco, C. (2020). La etiología del burnout: análisis teórico desde el modelo de compromiso de Schmidt y Stein. En C. Arce, J. Rico, O. Hermida, C. De Francisco, J. Torrado, D. Tomé-Lourido, y D. Ponte (Eds.), *Libro de resúmenes de actas III Congreso Internacional sobre Fútbol, Fútbol Sala y Psicología* (pp. 239-40). Santiago de Compostela: Universidade de Santiago de Compostela Publicacións.
- González, M.D. (2020). Arbitraje femenino en el fútbol: análisis de un caso real. En C. Arce, J. Rico, O. Hermida, C. De Francisco, J. Torrado, D. Tomé-Lourido, y D. Ponte (Eds.), *Libro de resúmenes de actas III Congreso Internacional sobre Fútbol, Fútbol Sala y Psicología* (pp. 115-116). Santiago de Compostela: Universidade de Santiago de Compostela Publicacións.
- Graña, M., Arce, C., y De Francisco, C. (2020). Engagement y burnout en el contexto deportivo: validez empírica de su relación. En C. Arce, J. Rico, O. Hermida, C. De Francisco, J. Torrado, D. Tomé-Lourido, y D. Ponte (Eds.), *Libro de resúmenes de actas III Congreso Internacional sobre Fútbol, Fútbol Sala y Psicología* (pp. 243-44). Santiago de Compostela: Universidade de Santiago de Compostela Publicacións.
- Regueira-Casas, B., Tomé-Lourido, D., Sánchez-Vázquez, A., y Ponte, D. (2020). Perfil psicológico y ansiedad precompetitiva en una muestra de árbitros de fútbol. En C. Arce, J. Rico, O. Hermida, C. De Francisco, J. Torrado, D. Tomé-Lourido, y D. Ponte (Eds.), *Libro de resúmenes de actas III Congreso Internacional sobre Fútbol, Fútbol Sala y Psicología* (pp. 279-280). Santiago de Compostela: Universidade de Santiago de Compostela Publicacións.
- Sánchez-Vázquez, A., Tomé-Lourido, D., Regueira-Casas, B., y Ponte, D. (2020). Análisis del perfil decisional y su relación con las habilidades psicológicas en jugadores de fútbol. En C. Arce, J. Rico, O. Hermida, C. De Francisco, J. Torrado, D. Tomé-Lourido, y D. Ponte (Eds.), *Libro de resúmenes de actas III Congreso Internacional sobre Fútbol, Fútbol Sala y Psicología* (pp. 283-284). Santiago de Compostela: Universidade de Santiago de Compostela Publicacións.
- Sors, F., Tomé-Lourido, D., Damonte, S., Santoro, I., Galmonte, A., Agostini, T., & Murgia, M. (2020). Former road cyclists still involved in cycling report lower burnout levels than those who abandoned this sport. *Frontiers in Psychology*, 11, 400. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00400
- Tomé-Lourido, D., Flórez-Domínguez, E., A., y Fraga-García, L. (2020). Programa de autoconocimiento para jóvenes futbolistas de un club profesional: evaluación inicial de necesidades psicológicas, bienestar y afrontamiento. En C. Arce, J. Rico, O. Hermida, C. De Francisco, J. Torrado, D. Tomé-Lourido, y D. Ponte (Eds.), *Libro de resúmenes de actas III Congreso Internacional sobre Fútbol, Fútbol Sala y Psicología* (pp. 49-50). Santiago de Compostela: Universidade de Santiago de Compostela Publicacións.

- Velo, J., Villaverde, J., Sánchez, P., y Piñeiro, A. (2020). Formación en psicología del deporte a través de la Escuela Gallega de Entrenadores de Fútbol. En C. Arce, J. Rico, O. Hermida, C. De Francisco, J. Torrado, D. Tomé-Lourido, y D. Ponte (Eds.), *Libro de resúmenes de actas III Congreso Internacional sobre Fútbol, Fútbol Sala y Psicología* (pp. 135-36). Santiago de Compostela: Universidade de Santiago de Compostela Publicacións.
- Vílchez, M. D. P., Parra-Plaza, F., Arce, C., & De Francisco, C. (2020). Influence of Basic Psychological Needs over Burnout in the Sport Context. *Sustainability*, 12(16), 6360.

## OTRAS ACTIVIDADES

Los miembros de la Asociación se implicaron además en un buen grado de actividades adicionales encaminadas a promover la psicología del deporte en Galicia tales como (1) funciones de representación del Colegio Oficial de Psicología de Galicia en el área de la Psicología del Deporte (2) la enseñanza de la psicología del deporte en las Universidades de Santiago de Compostela, Vigo, UCAM, y Liber Quaré, (3) la oferta de asesoramiento psicológico a numerosos clubs, federaciones y deportistas, y (4) colaboraciones con los medios de comunicación locales (radio, prensa, etc.).

---

## ASOCIACIÓN VASCA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE/ EUSKAL KIRLO PSIKOLOGIAREN ELKARTEA (EKIPE)

---

## CONFERENCIA-COLOQUIO

“Efectos del COVID-19 y la intervención psicológica con deportistas”, a cargo de D. Pablo del Río, Responsable del Servicio de Psicología del Deporte del Consejo Superior de Deportes y de la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte. EKIPE. 17 DIC 2020

## WEBINAR

Participación de miembros de EKIPE en la Webinar “La importancia de trabajar el aspecto psicológico en el ámbito de la actividad física y el deporte”. (Colegios Oficiales de la Psicología del País Vasco, en colaboración con la Escuela Vasca del Deporte). Junio 2020

## PROGRAMAS DE PREPARACIÓN PSICOLÓGICA CON DEPORTISTAS Y TÉCNICOS

Arrieta, Unai. Preparación psicológica de los deportistas del Programa Nacional de Tecnificación Deportiva de la Real Federación Española de Balonmano: febrero del 2020, Centro de Alto Rendimiento de Sierra Nevada. González, Ángel y Arrieta, Unai. Servicio de Psicología del Deporte de la Selección Vasca de Karate.

## PROGRAMAS DE PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Arrieta, Unai. Adjudicación del proyecto Mugi Amurrio: servicio de orientación para la promoción de actividad física en el municipio de Amurrio (Álava).

Arrieta, Unai. Adjudicación del proyecto Mugi Laudio: servicio de orientación para la promoción de actividad física en el municipio de Laudio (Álava).

## PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

“Estudio de la situación de las y los deportistas de BAT Basque Team desde la perspectiva de género”. Investigación realizada por Ainhoa Azurmendi (Avento Consultoría y UPV/EHU, Facultad de Psicología) y Anabel Vergara (UPV/EHU, Facultad de Psicología), por encargo de BAT Basque Team y la Dirección de Actividad Física y Deporte del Gobierno Vasco.

## PRODUCCIÓN CIENTÍFICA

Azurmendi, A. (2020). *Protocolos contra el acoso y el abuso sexual en el fútbol*. En Óscar Hermida, Julio Torrado, Dolores Ponte, Javier Rico, Cristina de Francisco, David Tomé y Constantino Arce (Eds.), *Actas del III Congreso Internacional Fútbol, fútbol sala y psicología* (pp. 147-148). Universidad de Santiago de Compostela, Santiago de Compostela (España).

Bort-Roig, J., Chirveches-Pérez, E., Giné-Garriga, M., Navarro-Blasco, L., Bausà-Peris, R., Iturrioz-Rosell, P., González-Suárez, AM, Martínez-Lemo, I., Puigoriol-Juveny, E., Dowd, K. and Puig-Ribera, A. (2020). An mHealthWorkplace-Based “Sit Less, Move More” Program: Impact on Employees’ Sedentary and Physical Activity Patterns atWork and Away fromWork. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 8844; doi:10.3390/ijerph17238844

---

## SOCIEDAD ARAGONESA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE (SAPD)

---

Hemos seguido participando en la campaña de difusión de la psicología deportiva y prevención de la violencia en el deporte base con el Convenio que tenemos firmado con el Gobierno de Aragón. Lo hicimos hasta marzo lógicamente.

Colaboramos y avalamos el contenido del Curso sobre Psicología Deportiva y Coaching que hemos puesto en marcha en el centro de formación Zbrain Academy donde participamos activamente en la formación con alumnado de España y Sudamérica, principalmente. Este mes de diciembre hemos comenzado la II Edición del mismo Curso. Supervisamos los temas, aportamos la docencia y en la certificación se respalda con el logotipo de nuestra entidad.



Mantenemos una presencia semanal en la radio autonómica sobre aspectos de psicología deportiva y otros temas generales de la psicología todos los martes del año. Antes desde estudios y ahora por teléfono.

Hemos seguido tutorizando prácticas de alumnado tanto del máster de la Universidad Autónoma de Madrid como de la UNED en materia de psicología deportiva.

Hasta la suspensión de competiciones hacemos un artículo semanal en un diario (papel y digital) centrado en el fútbol base en Aragón, donde tenemos una página a nuestra disposición.

Hemos colaborado en la prensa regional en el Periódico de Aragón (papel y digital) haciendo dos colaboraciones amplias sobre la afección del fútbol, en particular al club Real Zaragoza, tras las normas aplicadas en pandemia.

Lógicamente todas las actividades se han resentido en los momentos más amplios del confinamiento, pero al mismo tiempo la nueva situación ha demandado una consulta a nuestra profesión, tanto en la divulgación como en la práctica del deporte base para ayudar en la superación de miedos y reanudación de la práctica deportiva.

---

## ASOCIACIÓN EXTREMEÑA PARA EL ESTUDIO DEL COMPORTAMIENTO MOTOR EN LA ACTIVIDAD FÍSICA (AECD)

---

### PRODUCCIÓN CIENTÍFICA

- García-Calvo, T., Leo, F.M. y Cervelló, E. (2020). *Dirección de Grupos en actividad física y deporte*. Valencia: Tirant Lo Blanch.
- García-Calvo, T., (2020). *Manual para la organización de eventos deportivos sostenibles en la zona EUROACE*. Cáceres. Universidad de Extremadura. Dirección General de Deportes.
- Grao-Cruces, A., Racero-García, A., Sánchez-Oliva, D., Blanco-Luengo, D., Nuviala, A., & García-Calvo, T. (2020). Associations between Weight Status and Situational Motivation toward Fitness Testing in Physical Education: The mediator role of Physical Fitness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 4821.
- Kunrath, C. A., Cardoso, F. D. S. L., García-Calvo, T., & Costa, I. T. D. (2020). Fatiga mental en el fútbol: una revisión sistemática. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 26(2), 172-178.
- Leo, F. M., González-Ponce, I., Pulido, J. J., López-Gajardo, M. A., y García-Calvo, T. (2020). Multilevel analysis of coach leadership, group cohesion and collective efficacy in semiprofessional football teams. *International Journal of Sport Psychology*. Manuscrito en Prensa.



- Leo, F. M., López-Gajardo, M. A., González-Ponce, I., García-Calvo, T., Benson, A. J., y Eys, M. (2020). How socialization tactics relate to role clarity, cohesion, and intentions to return in soccer teams. *Psychology of Sport and Exercise*, 101735. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101735>
- López-Gajardo, M. A., González-Ponce, I., García-Calvo, T. Ponce-Bordón, J. C., y Leo, F. M. (2020). Adaptation and validation in Spanish of the Characteristics of Resilience in Sports Teams Inventory in different cultures. *Journal of Sport Psychology*, 30(2).
- Moniz, F., Scaglia, A., Sarmento, H., García-Calvo, T., & Teoldo, I. (2020). Effect of an inside floater on soccer players tactical behaviour in small sided and conditioned games. *Journal of Human Kinetics*, 71(1), 167-177.
- Ponce-Bordón, J. C., García-Calvo, T., López-Gajardo, M. A., Díaz, J., y González-Ponce, I. (2020). How does temporal pressure affect load and mental fatigue in football? *Journal of Sport and Medicine*, En prensa.
- Ponce-Bordón, J. C., López-Gajardo, M. A., Leo, F. M., Pulido, J. J. y García-Calvo, T. (2020). Effect of training-task orientation about mental load and fatigue in women's football. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. En prensa.
- Sánchez-Miguel, P.A., Leo, F.M., Amado, D., Hortigüela, D., Tapia, M.A., & De la Cruz, E. (2020). Children's Physical Self-Concept and Body Image According to Weight Status and Physical Fitness. *Sustainability*, 12(782), 1-15. <https://doi.org/10.3390/su12030782>
- Sánchez-Oliva, D., Esteban-Cornejo, I., Padilla-Moledo, C., Pérez-Bey, A., Veiga, Ó. L., Cabanas-Sánchez, V., & Castro-Piñero, J. (2020). Associations between physical activity and sedentary time profiles transitions and changes in well-being in youth: The UP&DOWN longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 47. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101558>
- Sánchez-Oliva, D., Leech, R. M., Grao-Cruces, A., Esteban-Cornejo, I., Padilla-Moledo, C., Veiga, O. L., Cabanas-Sánchez, V., & Castro-Piñero, J. (2020). Does modality matter? A latent profile and transition analysis of sedentary behaviours among school-aged youth: The UP&DOWN study: Profile transitions of sedentary behaviours. *Journal of Sports Sciences*, 38(9), 1062–1069. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1741252>
- Sánchez-Oliva, D., Mouratidis, M., Leo, F. M., Chamorro, J. L., y García-Calvo, T. (2020). Understanding physical activity intentions in physical education context: A multi-level analysis from the self-determination theory. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph17030799>
- Santos, F., Teixeira, E., Clemente, F., Sarmento, H. García Calvo, T. (Eds). (2020). *Futebol – Do treino à competição*. Lisboa. Prime.
- Tapia-Serrano, M. A., Sevil-Serrano, J., Sánchez-Oliva, D., Vaquero-Solís, M. y Sánchez-Miguel, P. A. (2020). *Promoción de comportamientos saludables en niños de Educación Primaria desde el plan de acción tutorial*. Wanceulen.
- Tapia-Serrano, M.A., Pulido, J.J., Vaquero-Solís, M., Cerro-Herrero, D., & Sánchez-Miguel, P.A. (2020). Revisión sistemática sobre la efectividad de los programas de actividad física para reducir el sobrepeso y la obesidad en los jóvenes en edad escolar. *Revista de Psicología del Deporte*, 29(2), 83-91.

- Vaquero-Solís, M., Amado Alonso, D., Sánchez-Oliva, D., SánchezMiguel, P.A., & Iglesias-Gallego, D. (2020). Emotional Intelligence in Adolescence: Motivation and Physical Activity. *International Journal of Medicine and Sciences of Physical Activity and Sport*, 20(77), 119–131. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.77.008>
- Vaquero-Solís, M., Amado Alonso, D., Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P. A., & Iglesias-Gallego, D. (2020). Emotional intelligence in adolescence: Motivation and physical activity. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 20(77), 119–131. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.77.008>
- Vaquero-Solís, M., Iglesias, D., Tapia-Serrano, M. Á., Pulido, J. J., & Sánchez-Miguel, P. A. (2020). School-based physical activity interventions in children and adolescents: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 999.

### PROYECTO DE INVESTIGACIÓN EN LOS QUE PARTICIPAN MIEMBROS DE LA ASOCIACIÓN.

**TITLE OF THE PROJECT:** Curricular Pathways for Migrants' Empowerment through Sport (CPMES).

**FOUNDER:** ERASMUS + Sport – European Commission.

**DURATION:** 01/01/2019 - 31/12/2021

**REFERENCE:** 602975-EPP-1-2018-1-IT-SPO-SCP

**AMOUNT:** 389.000 €

**PRINCIPAL INVESTIGATOR:** Roberto Solinas

**TITLE OF THE PROJECT:** NOHOW: Evidence-based ICT Tools for Weight Loss Maintenance

**FOUNDER:** European Commission

**DURATION:** 2017-2020

**REFERENCE:** H2020-PHC-2014 SEP-210140063;

**AMOUNT:** 4.949.337€

**PRINCIPAL INVESTIGATOR:** Berit Heitmann.

**TITLE OF THE PROJECT:** PROMISED: PROgrama Motivacional para la Intervención a través de actividad física con jóvenes SEDentarios.

**FOUNDER:** Ministerio de Ciencia e Innovación. Investigación.

**DURATION:** 1/10/2019-01/10/2022

**REFERENCE:** RTI2018-096619-A-I00

**AMOUNT:** 65.000€

**PRINCIPAL INVESTIGATOR:** Francisco Miguel Leo Marcos

**TITLE OF THE PROJECT:** GRUPO ANÁLISIS COMPORTAMENTAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.

**FOUNDER:** CONSEJERIA DE ECONOMÍA E INFRAESTRUCTURAS. Junta de Extremadura. Plan Regional de Proyectos y Ayudas.

**DURATION:** 29/05/2018-28/05/2021

**REFERENCE:** GR18102

**AMOUNT:** 64.456,31 €

**PRINCIPAL INVESTIGATOR:** Tomás García Calvo

**TITLE OF THE PROJECT:** Optimización de las habilidades interpersonales del entrenador a través de las nuevas tecnologías para mejorar la motivación y el compromiso de jóvenes deportistas (CoachNet).

**FOUNDER:** CONSEJERIA DE ECONOMÍA E INFRAESTRUCTURAS. Junta de Extremadura. Plan Regional de Proyectos y Ayudas

**DURATION:** 02-05-2018 to 01-05-2021

**REFERENCE:** PO17112

**AMOUNT:** 89.952,72 €

**PRINCIPAL INVESTIGATOR:** Juan José Pulido González

---

## ASOCIACIÓN MADRILEÑA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE (AMPD)

---

Fernández-Elías, V.E., Courel-Ibáñez, J., Pérez-López, A., Jodra, P., Moreno-Pérez, V., Del Coso, J., y López-Samanes, A. (2020). Acute beetroot juice supplementation does not improve match-play running demands in professional tennis players. *Journal of the American College of Nutrition*. ISSN: 1541-1087.



Jodra, P., Lago-Rodríguez, A., Sánchez-Oliver, A.J., López-Samanes, A., Pérez-López, A., Veiga-Herreros, P., San Juan, A.F., y Domínguez, R. (2020). Different effects of caffeine supplementation on elite and recreational-trained athletes. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 17:2.

Jodra, P. y Domínguez, R. (2020). Efectos de la actividad física en la salud general percibida de docentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 20(70), 155-166. IV Jornada Internacional de Psicología del Deporte.

Lago-Rodríguez, A., Domínguez, R., Ramos-Álvarez, J.J., Miguel-Tobal, F., Jodra, P., Tan, R., y Bailey, S.J. (2020). The effect of dietary nitrate supplementation on isokinetic torque in adults: A systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 12(10), 3022.

Ramos-Álvarez, J.J., Montoya, J.J., Miguel-Tobal, F., Jodra, P., y Domínguez, R. (2020). Efectos de la suplementación con zumo de remolacha sobre la respuesta neuromuscular: Revisión sistemática. *Retos*, 39, 893-901.

**Cafés organizados por la AMPD**

La salud mental en el deporte de alto nivel	Efecto del Covid-19 en la Psicología del deporte
 <p><b>11/02/2020</b> <b>CAFÉS DE LA AMPD</b> "La salud Mental en el Deporte de Alto Nivel" ¿Qué papel juega la salud mental en el deporte de alto nivel?</p>	 <p><b>03/06/2020</b> <b>CAFÉS DE LA AMPD</b> "Efectos del Covid-19 en la Psicología del Deporte" ¿Qué papel juega la psicología en el deporte de alto nivel?</p>
Psicología del deporte en tiempos de crisis. Adaptación de la intervención a los cambios	
 <p><b>20/11/2020</b> <b>CAFÉS DE LA AMPD</b> "Psicología del deporte en tiempos de crisis. Adaptación de la intervención a los cambios" ¿Qué papel juega la psicología en el deporte de alto nivel?</p>	

**Jornadas y Mesas Redondas organizadas por nuestros asociados:**

IV Jornada internacional de Psicología del deporte	Mesa Redonda: El trabajo del psicólogo del deporte en Latinoamérica.
	
Curso a Distancia de Especialización en Entrenamiento Mental del Deportista	Intervención psicológica en rehabilitación funcional de Lesiones Deportivas
	

---

## ASSOCIACIÓ CATALANA DE PSICOLOGIA DE L'ESPORT (ACPE)

---

### CLÍNICS Y TALLERES

#### Taller: La gestión de las emociones en deportistas de alto nivel

Impartido por: **Mauro Bolmida**- Psicólogo formado en Italia (Universidad de Padua) y con especialización en el "Centro di Terapia Strategic". Ha participado en diferentes cursos de formación para psicólogos, educadores, deportistas, etc. y ha sido docente en masters oficiales.

En este taller se aprendió formas para gestionar de forma funcional las emociones del deportista. Se ofrecieron técnicas prácticas para gestionar la ansiedad y el conjunto de emociones de base, convirtiendo las debilidades en puntos fuertes para el deportista usando la estrategia de intervención la Terapia Breve Estratégica (TBE)

#### Taller: Liderazgo y dirección de equipos en el deporte (cancelado por el inicio de la pandemia.) Pendiente asignar fecha para taller online

Impartido por: **Mercè Rosich**- Psicóloga del deporte. Vicepresidenta Federación Catalana de Atletismo

Taller práctico sobre la dirección de los equipos de trabajo en las entidades deportivas. Se ponen ejemplos de entrenamiento de habilidades para ejercer el liderazgo en todo tipo de entidades deportivas (clubes, escuelas, etc.), sobre: dirección del equipo técnico, dirección del grupo de deportistas, dirección de directivos.

#### Conferencia online: Experiencias de intervención psicológica durante el confinamiento en el deporte de alto rendimiento.

#### Ponentes:

- **Beto Fernández:** Licenciado en Educación Física por el INEFC. Entrenador nacional de waterpolo i actualmente entrenador del Quadis Mataró de la División de Honor de Waterpolo
- **Mario Lloret:** Estudiante de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Portero titular y capitán del Quadis Mataró de la División de Honor de Waterpolo. Portero de la Selección Española de Waterpolo.
- **Jaume Martí:** Licenciado en Psicología i Máster en Psicología del Deporte. Vice-presidente de ACPE. Socio y fundador de PSICOSPORT
- **Moderador: Joan Barangé:** Psicólogo deportivo y miembro de la Junta de ACPE.

**XXVII Jornadas ACPE de Psicología de la Actividad Física y Deporte,  
Bienestar y Salud Mental.** Organitzadas por l'ACPE

**PRODUCCIÓN CIENTÍFICA**

- Coma-Bau, J., Segura-Bernal, J. y Baiget-Vidal E. (2020). Efectos de la competición en las autopercepciones conductuales de entrenadores de balonmano, *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* (acceptat, pendent publicació)
- Del Águila Bravo, R. y Martiinez Monteiro, A. (2020). "Efectos del confinamiento por COVID-19 en la práctica deportiva". *XXVII Jornades de Psicologia de l'Activitat Física i l'Esport*,
- Fortuño, J. y Segura, J. (coords) (2020). *Envejecimiento, actividad física y desarrollo emocional*. Ed. UOC. (en prensa)
- Rosa García-Sierra; María Isabel Fernández-Cano; Josep María Manresa-Domínguez; María Feijoo-Cid; Eduard Moreno Gabriel; Antonia Arreciado Marañón; Francesc Ramos-Roure; Jordi Segura-Bernal; Pere Torán-Monserrat (2020). Psychological Distress and Somatization in Immigrants in Primary Health Care Practices. *J. Healthcare*, Volume 8, Issue 4, 557

**OTRAS ACCIONES Y COLABORACIONES**

- Firma de colaboración con la Universidad Abat Oliba CEU: Posgrado de **Coaching y Psicología del Deporte** (curso 19-20)
- Firma convenio de colaboración **Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya – Secció de Psicologia de l'Esport** (22 octubre 2020)
- Secretaría General de l'Esport de la Generalitat de Catalunya:** colaboración en el redacción del proyecto de la nueva Ley del Deporte de Catalunya (2019-2020)
- Universitat Autònoma de Barcelona:** Jornada de celebración del **XXX Aniversario del Màster de Psicologia del Deporte** : mesa redonda con la participación de ACPE y FEAPD (7 febrero 2020)
- Inicio de Colaboración con el **Clúster de Salut Mental de Catalunya**, con motivo de las **XXVII Jornadas ACPE de Psicología de la Actividad Física y Deporte, Bienestar y Salud Mental**.



---

## ASSOCIACIÓ DE PSICOLOGIA DE L'ESPORT DE LA COMUNITAT VALENCIANA (APECVA)

---

### ARTÍCULOS PUBLICADOS:

- Aguirre-Loaiza, H., Garcia-Mas, A. y Alcaraz, S. (2020). Editorial: Monográfico Actualidades y retos de la Psicología de la Actividad Física y Deporte en Iberoamérica. *Pensamiento Psicológico*, 18(2).
- Aguirre-Loaiza, H., Holguín, J., Arenas, J., Núñez, C., Barbosa-Granados, S., & García-Mas, A. (2020). Psychological characteristics of sports performance: Analysis of professional and semiprofessional football referees. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(4), 1861-1868.
- Atienza, F., Appleton, P., Hall, H. K., Fernández, I. C., & Solá, I. B. (2020). Validation of the Spanish version of multidimensional inventory of perfectionism in young athletes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(1), 118-129.
- Atienza, F. L., Castillo, I., Appleton, P. R., & Balaguer, I. (2020). Examining the Mediating Role of Motivation in the Relationship between Multidimensional Perfectionism and Well-and Ill-Being in Vocational Dancers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 4945.
- Barrantes-Brais, K., & Balaguer-Solá, I. (2020). Effect Of Positive Psychology And Exercise Interventions On College Students' Psychological Well-Being And Ill-Being. *Revista Costarricense de Psicología*, 38(2), 149-177.
- Cantón, E., Expósito, V. y Peris-Delcampo, D. (2020). Intervención motivacional en un jugador de tenis. *Informació Psicològica*, 120, 65-77.
- Codina, N., Castillo, I., Pestana, J. V., & Balaguer, I. (2020). Preventing Procrastination Behaviours: Teaching Styles and Competence in University Students. *Sustainability*, 12(6), 2448.
- Iancheva, T., Rogaleva, L., García-Mas, A., & Olmedilla, A. (2020). Perfectionism, Mood States, and Coping Strategies of Sports Students from Bulgaria and Russia During the Pandemic COVID-19. *Journal of Applied Sports Sciences*, 1, 22-38.
- Garcia-Naveira, A. y Cantón, E. (2020). Perfil profesional del psicólogo/a del deporte experto/a en esports. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 5(2), e13, 1-7. <https://doi.org/10.5093/rpadef2020a9>
- Gavala, J., Martins, B., Ponseti, F.X. and Garcia-Mas, A. (2020, in press). Studying well and performing well: A Bayesian Analysis on Team and Individual Rowing Performance in Dual Career Athletes. *Frontiers in Psychology*.
- Leguizamo, F., Olmedilla, A., Núñez, A., Ponseti, F.J., Gómez-Espejo, V., Ruiz-Barquín, R. and Garcia-Mas, A. (2020, in press). Personality, coping strategies and mental health in high-performance athletes during confinement derived from the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Public Health*, (Infections).

- León, E., Neipp, M.C y Nuñez, R. (2020). Propiedades psicométricas de la versión española de la Escala de Factores Protectores de la Resiliencia, *Anales de Psicología*, (36), 3, 468-474
- León-Zarceño, E., Boix, S., Arrarte, V., Cantón, E. y Serrano-Rosa, M.A. (2020). Ajuste y evolución psicológica en pacientes con Síndrome Coronario Agudo tras su inserción en un programa con actividad física. *Journal of Sport Psychology*, 29, 2, 65-72
- Malkin, V., Serpa, S., Garcia-Mas, A., & Shurmanov, E. (2020). New paradigm in modern sports psychology. *Revista de Psicología del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 29(2), 149-152.
- Manchón, J., Quiles, M.J, León, E, & Lopez-Roig, S. (2020) Acceptance and Commitment Therapy on physical activity: A systematic review, *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 135-143
- Martorell, M. S., Verdaguer, F. X. P., Prats, A. N., Bosch, B. C., Ferragut, G. S., & Mas, A. G. Competitive anxiety and performance in competing sailors. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (39), 3.
- Muntaner-Mas, A., Palou, P., Almeida, P. L., & Garcia-Mas, A. (2020). Interactions Between Education, Practice of Physical Activity and Psychological Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 11(829). 10.3389/fpsyg.2020.00829
- Núñez, A., Ponseti, F. X., Sesé, A., & Garcia-Mas, A. (2020). Ansiedad y rendimiento percibido en atletas y músicos: Revisitando a Martens/Anxiety and perceived performance in athletes and musicians: Revisiting Martens. *Revista de Psicología del Deporte*, 29(1), 21.
- Pastor-Mira, M.A., López-Roig, S., Martínez-Zaragoza, F., Lledó, A., Velasco, L., León, E., Écija Gallardo, C. & Peñacoba, C. (2020): Promoting unsupervised walking in women with fibromyalgia: a randomized controlled trial, *Psychology, Health & Medicine*, DOI: 10.1080/13548506.2020.1774068
- Pelegrín, A., León, E. y Gonzalez, H. (2020). Conductas prosociales en escolares aficionados al deporte, *Cultura, Ciencia y Deporte*, 15(43):121-129.
- Peris-Delcampo, D. (2020). Diez ideas potenciadoras para rendir al máximo en el deporte. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 5(2), e11, 1-8. <https://doi.org/10.5093/rpadef2020a10>
- Peris-Delcampo, D. y Cantón, E. (2020). Intervención psicológica para el aumento motivacional hacia la actividad física y la pérdida de peso. *Revista Costarricense de Psicología*, 39 (2).
- Quiles, Y, Leon, E & Lopez, J.A (2020) Effectiveness of exercise-based interventions in patients with anorexia nervosa: A systematic review, *European Eating Disorders Review*. 1–17.
- Reyes, O., Tristán, J., López-Walle, J., Núñez, A., Ponseti, F.X., Viñas, J., Reyes, S., Garcia-Mas, A. (2020, in press). El proyecto ERASMUS+ ELIT-in: "Integración de los deportistas de élite en el mercado laboral". *Cultura, Ciencia y Deporte*.
- Salom, M, Núñez, A., Ponseti, F.X., y Garcia-Mas, A. (2020). Relación entre ansiedad competitiva y cooperación deportiva en equipos de vela de competición. *Pensamiento Psicológico*, 18(2). Doi: 10.11144/Javerianacali.PPSI18-2.racc

- Salom, M, Núñez, A., Ponseti, F.X., Contestí, B., Salom, G., and Garcia-Mas, A. (2020). Competitive anxiety and performance in competing sailors. *Retos*, 39, 187-191. Doi: [10.47197/retos.v0i39.75356](https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.75356)
- Sánchez-Romero, E. I., Verdaguer, F. J. P., Borrás, P. A., & García-Mas, A. (2020). Systematic Observation of the Verbal Behavior of Families of Youth Athletes in Grassroots and Team Sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1286. doi.org/103390/ijerph17041286

## CAPÍTULOS DE LIBRO-CONGRESOS:

- Balaguer, I. (2020). Formando a entrenadores y padres en la creación de climas motivacionales desde el mismo marco teórico. En Arce, C., Rico, J., Hermida, O., de Francisco, C., Torrado, J., Tomé, D. y Ponte, D. (eds.) *III Congreso Internacional sobre Fútbol, Fútbol Sala y Psicología: libro de resúmenes de actas*. Universidade de Santiago de Compostela. Servizo de Publicacións e Intercambio Científico.
- Balaguer, I. (2020). Climas de empoderamiento y su implicación para el bienestar y desarrollo de los futbolistas: el programa de formación *Empowering Coaching*. En Arce, C., Rico, J., Hermida, O., de Francisco, C., Torrado, J., Tomé, D. y Ponte, D. (eds.) *III Congreso Internacional sobre Fútbol, Fútbol Sala y Psicología: libro de resúmenes de actas*. Universidade de Santiago de Compostela. Servizo de Publicacións e Intercambio Científico.
- Balaguer, I. (2020). Barreras y facilitadores de la implicación de la mujer en el fútbol: determinantes psicosociales. En Arce, C., Rico, J., Hermida, O., de Francisco, C., Torrado, J., Tomé, D. y Ponte, D. (eds.) *III Congreso Internacional sobre Fútbol, Fútbol Sala y Psicología: libro de resúmenes de actas*. Universidade de Santiago de Compostela. Servizo de Publicacións e Intercambio Científico.
- Cantón, E. y Peris-Delcampo, D. (2020). Desarrollo del trabajo con padres y madres de jóvenes deportistas en las entidades deportivas de una gran ciudad: el programa "Elige esos Cinco". En Arce, C., Rico, J., Hermida, O., de Francisco, C., Torrado, J., Tomé, D. y Ponte, D. (eds.) *III Congreso Internacional sobre Fútbol, Fútbol Sala y Psicología: libro de resúmenes de actas*. Universidade de Santiago de Compostela. Servizo de Publicacións e Intercambio Científico.
- Colás, J.M. y Pastor, A. M. (2020). Psicología de la gestión integral del Torrent Club de Fútbol. En Arce, C., Rico, J., Hermida, O., de Francisco, C., Torrado, J., Tomé, D. y Ponte, D. (eds.) *III Congreso Internacional sobre Fútbol, Fútbol Sala y Psicología: libro de resúmenes de actas*. Universidade de Santiago de Compostela. Servizo de Publicacións e Intercambio Científico.
- Cantón, E. y Peris-Delcampo, D. (2020). Propuesta de competencias profesionales del profesional de la psicología aplicada al fútbol. En Arce, C., Rico, J., Hermida, O., de Francisco, C., Torrado, J., Tomé, D. y Ponte, D. (eds.) *III Congreso Internacional sobre Fútbol, Fútbol Sala y Psicología: libro de resúmenes de actas*. Universidade de Santiago de Compostela. Servizo de Publicacións e Intercambio Científico.

- Castillo, I. y Balaguer, I. (2020). El programa de formación *Empowering Coaching* aplicado en el proyecto europeo PAPA. En Arce, C., Rico, J., Hermida, O., de Francisco, C., Torrado, J., Tomé, D. y Ponte, D. (eds.) *III Congreso Internacional sobre Fútbol, Fútbol Sala y Psicología: libro de resúmenes de actas*. Universidade de Santiago de Compostela. Servizo de Publicacións e Intercambio Científico.
- García-Mas, A., Núñez, A. y Villalonga, T. (2020). *Psytool: preparando agentes de cambio para mejorar la deportividad en fútbol base*. En Arce, C., Rico, J., Hermida, O., de Francisco, C., Torrado, J., Tomé, D. y Ponte, D. (eds.) *III Congreso Internacional sobre Fútbol, Fútbol Sala y Psicología: libro de resúmenes de actas*. Universidade de Santiago de Compostela. Servizo de Publicacións e Intercambio Científico.
- García-Mas, A. (2020). Intervenir con la entrega de información: maximizar la eficacia. En Arce, C., Rico, J., Hermida, O., de Francisco, C., Torrado, J., Tomé, D. y Ponte, D. (eds.) *III Congreso Internacional sobre Fútbol, Fútbol Sala y Psicología: libro de resúmenes de actas*. Universidade de Santiago de Compostela. Servizo de Publicacións e Intercambio Científico.
- Jiménez, Y., Acosta, A. C., López-Valle, J. M., Ródenas, L. T., Vanegas, M. T. J. y García-Mas, A. (2020). Dinámicas de equipo en deporte universitario de UANL. En Arce, C., Rico, J., Hermida, O., de Francisco, C., Torrado, J., Tomé, D. y Ponte, D. (eds.) *III Congreso Internacional sobre Fútbol, Fútbol Sala y Psicología: libro de resúmenes de actas*. Universidade de Santiago de Compostela. Servizo de Publicacións e Intercambio Científico.
- Llopis, D., Gómez, S., Montero, J., Berbís, P. y Cabrera, M. (2020). El área de Psicología de la escuela de fútbol del Levante UD. En Arce, C., Rico, J., Hermida, O., de Francisco, C., Torrado, J., Tomé, D. y Ponte, D. (eds.) *III Congreso Internacional sobre Fútbol, Fútbol Sala y Psicología: libro de resúmenes de actas*. Universidade de Santiago de Compostela. Servizo de Publicacións e Intercambio Científico.
- Llopis, D., Gómez, S., Montero, J., Berbís, P. y Cabrera, M. (2020). Necesidades psicológicas en una escuela de fútbol de un equipo profesional: Levante UD. En Arce, C., Rico, J., Hermida, O., de Francisco, C., Torrado, J., Tomé, D. y Ponte, D. (eds.) *III Congreso Internacional sobre Fútbol, Fútbol Sala y Psicología: libro de resúmenes de actas*. Universidade de Santiago de Compostela. Servizo de Publicacións e Intercambio Científico.
- Llopis, D., Gómez, S., Montero, J., Berbís, P. y Cabrera, M. (2020). Aspectos organizativos del área de psicología de la escuela de fútbol del Levante UD. En Arce, C., Rico, J., Hermida, O., de Francisco, C., Torrado, J., Tomé, D. y Ponte, D. (eds.) *III Congreso Internacional sobre Fútbol, Fútbol Sala y Psicología: libro de resúmenes de actas*. Universidade de Santiago de Compostela. Servizo de Publicacións e Intercambio Científico.
- Llopis, D., Gómez, S., Montero, J., Berbís, P. y Cabrera, M. (2020). Principales líneas de trabajo del área de psicología de la escuela de fútbol del Levante UD. En Arce, C., Rico, J., Hermida, O., de Francisco, C., Torrado, J., Tomé, D. y Ponte, D. (eds.) *III Congreso Internacional sobre Fútbol, Fútbol Sala y Psicología: libro de resúmenes de actas*. Universidade de Santiago de Compostela. Servizo de Publicacións e Intercambio Científico.



- Llopis, D., Gómez, S., Montero, J., Berbís, P. y Cabrera, M. (2020). Necesidades psicológicas en una escuela de fútbol de un equipo profesional: Levante UD. En Arce, C., Rico, J., Hermida, O., de Francisco, C., Torrado, J., Tomé, D. y Ponte, D. (eds.) *III Congreso Internacional sobre Fútbol, Fútbol Sala y Psicología: libro de resúmenes de actas*. Universidade de Santiago de Compostela. Servizo de Publicacións e Intercambio Científico.
- Llopis, D., Gómez, S., Montero, J., Berbís, P. y Cabrera, M. (2020). La residencia del Levante UD como entorno de desarrollo del talento del joven jugador del Levante UD. En Arce, C., Rico, J., Hermida, O., de Francisco, C., Torrado, J., Tomé, D. y Ponte, D. (eds.) *III Congreso Internacional sobre Fútbol, Fútbol Sala y Psicología: libro de resúmenes de actas*. Universidade de Santiago de Compostela. Servizo de Publicacións e Intercambio Científico.
- López-Valle, Ródenas, L.T., J. Tristán, J., Balaguer, I. y Duda, J. (2020). Resultados iniciales del programa de formación de entrenadores *Empowering Coaching* en Mexico. En Arce, C., Rico, J., Hermida, O., de Francisco, C., Torrado, J., Tomé, D. y Ponte, D. (eds.) *III Congreso Internacional sobre Fútbol, Fútbol Sala y Psicología: libro de resúmenes de actas*. Universidade de Santiago de Compostela. Servizo de Publicacións e Intercambio Científico.
- Martínez, N., Fernández, A., Atienzar, M.A., Castillo, I. y Balaguer, I. (2020). Beneficios de la cohesión de equipo y de la confianza de las jugadoras sobre su desarrollo personal y social. En Arce, C., Rico, J., Hermida, O., de Francisco, C., Torrado, J., Tomé, D. y Ponte, D. (eds.) *III Congreso Internacional sobre Fútbol, Fútbol Sala y Psicología: libro de resúmenes de actas*. Universidade de Santiago de Compostela. Servizo de Publicacións e Intercambio Científico.
- Martínez, N., Fernández, A., Atienza, F.L., Castillo, I. y Balaguer, I. (2020). Percepción del clima motivacional creado por el entrenador como predictor de la cohesión de equipo: papel mediador de la motivación autónoma. En Arce, C., Rico, J., Hermida, O., de Francisco, C., Torrado, J., Tomé, D. y Ponte, D. (eds.) *III Congreso Internacional sobre Fútbol, Fútbol Sala y Psicología: libro de resúmenes de actas*. Universidade de Santiago de Compostela. Servizo de Publicacións e Intercambio Científico.
- Peris-Delcampo, D. (2020). Posibilidades de intervención psicológica del profesional especialista en psicología aplicada al fútbol y fútbol sala: una propuesta aplicada. En Arce, C., Rico, J., Hermida, O., de Francisco, C., Torrado, J., Tomé, D. y Ponte, D. (eds.) *III Congreso Internacional sobre Fútbol, Fútbol Sala y Psicología: libro de resúmenes de actas*. Universidade de Santiago de Compostela. Servizo de Publicacións e Intercambio Científico.
- Peris-Delcampo, D. (2020). Intervención psicológica con padres y madres de futbolistas de base: una propuesta de trabajo. En Arce, C., Rico, J., Hermida, O., de Francisco, C., Torrado, J., Tomé, D. y Ponte, D. (eds.) *III Congreso Internacional sobre Fútbol, Fútbol Sala y Psicología: libro de resúmenes de actas*. Universidade de Santiago de Compostela. Servizo de Publicacións e Intercambio Científico.
- Ramírez, J., López-Valle, J. Tristán, J., Tomás, I., Duda, J. y Balaguer, I. (2020). Percepción del clima disempowering generado por el entrenador, frustración de las necesidades psicológicas básicas e intenciones del abandono de la práctica deportiva en jóvenes deportistas mexicanos. En

Arce, C., Rico, J., Hermida, O., de Francisco, C., Torrado, J., Tomé, D. y Ponte, D. (eds.) *III Congreso Internacional sobre Fútbol, Fútbol Sala y Psicología: libro de resúmenes de actas*. Universidade de Santiago de Compostela. Servizo de Publicacións e Intercambio Científico.

### PSICOTERTULIAS DEL DEPORTE ON LINE:

- “Buen funcionamiento psicológico de los y las deportistas en competición”. David Peris, Mari Carmen Molés y Eva León, moderada por José Tomás Revert. 1 de mayo de 2020.  
Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=Tigj1ewL2pY>
- “Efecto psicológico del confinamiento en los/as deportistas”. Enrique Cantón, Ana Sánchez y Antonio Moreno, moderada por José Tomás Revert. 6 de mayo de 2020.  
Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=eBhjZtuoJcG>
- “Condición psicológica del deportista en ausencia de competición” Ximo G. Lluch, Pascual Sales y Pascual Chanzá, moderada por José Tomás Revert. 9 de mayo de 2020.  
Enlace: [https://www.youtube.com/watch?v=w\\_4uXjY1Jyl](https://www.youtube.com/watch?v=w_4uXjY1Jyl)
- “La Psicología en el deporte femenino actual”, Lucía Gómez, Eva Agea y Ana Corrales, moderada por David Peris. 14 de mayo de 2020.  
<https://www.youtube.com/watch?v=AWgPAKNuR80>
- “Estrategias psicológicas para deportistas en la vuelta a la competición”. Jose Luis Pardo, Silvia De Uña y Jose Luis Gandía, moderada por José Tomás Revert. 20 de mayo de 2020.  
Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=ki6cfFomBEc>
- “Nuevas tendencias de aplicación en la Psicología del Deporte”. Dani Serrano, Alfred Pastor y Martín Toribio, moderada por David Peris. 22 de mayo de 2020.  
Enlace: [https://www.youtube.com/watch?v=zLf\\_YTCKvUw](https://www.youtube.com/watch?v=zLf_YTCKvUw)
- “El Papel del Psicólogo en los Play Off de Ascenso en Fútbol”, con José Luis Gandía y Alfred Pastor. Modera: David Peris. 6 de agosto de 2020:  
Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=W-rz7TSIYj0>

### REALIZACIÓN DE VIDEOS DIDÁCTICOS:

- “Jóvenes deportistas que se tienen que quedar en casa”, subido el 19 de abril de 2020.  
Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=BlmXp62o7hY>
- “Deporte de calidad Elige esos Cinco”, subido el 30 de abril de 2020.  
Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=lnkY4gDjdIE>
- “Hagamos Deporte seguro en tiempos de pandemia”, subido el 20 de agosto de 2020.  
Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=Kar6toVPF7k>

### PARTICIPACIÓN EN PERIÓDICOS DE DIVULGACIÓN:

- 11 artículos y participación en programas de radio en ESPORT BASE, de Plaza Deportiva y Plaza Radio.
- 1 Artículo en la revista de Deporte Inclusivo PROMIS.



## **LA RELACIÓN DEL DEPORTISTA CONSIGO MISMO Y LA EFICIENCIA EN EL DEPORTE**

**Dr. Joan Riera**

Miembro de la ASSOCIACIÓ CATALANA DE PSICOLOGIA DE  
L'ESPORT  
(ACPE)

---

### **Introducción**

Mi interés por comprender e incidir en la eficacia del deportista me condujo a identificar sus aptitudes, capacidades, habilidades y competencias (Riera, 2005) e interesarme por sus actitudes para abordar su eficiencia deportiva.

Recientemente, compartimos con J.C Caracuel, J. Palmi y G. Daza (2017) el interés por abordar las interacciones del deportista y el conocimiento que tiene de sí mismo, sus sensaciones en el entrenamiento, sus objetivos y expectativas de la competición y la intervención del psicólogo para que el deportista mantenga o aumente su eficiencia.

Abordaré las relaciones y las habilidades del deportista consigo mismo y las vincularé con las intervenciones del entrenador y del psicólogo que contribuyen a que el deportista consiga un estado óptimo de rendimiento.

### **Habilidades del deportista consigo mismo**

Habilidades del deportista consigo mismo como alternativa a las denominadas “habilidades mentales” o “habilidades psicológicas”. El deportista se relaciona con su entorno físico, contexto social y consigo mismo: capta y recibe información, reflexiona y decide cómo interactuar en el entrenamiento y en la competición.

Consideraciones generales acerca de los procedimientos y procesos en el entrenamiento y la competición:

- Las intervenciones del entrenador y del psicólogo han de contribuir a que el deportista identifique cómo mantener y aumentar su eficacia.
- El entrenamiento conlleva una vinculación de afectos, reflexiones del deportista y sensaciones de certeza o duda, de placer o displacer.
- En el entrenamiento y en la competición el deportista se relaciona con su entorno físico, contexto social y consigo mismo.

- El deportista ha de conseguir interactuar consigo mismo, sin que el contexto exterior tenga un papel predominante.
- Las habilidades del deportista consigo mismo pueden ser afectadas por los resultados previos, posibilitando y formando el conocimiento de sí mismo en todos los niveles de relación.
- Vinculación de las habilidades del deportista consigo mismo con las intervenciones del entrenador y del psicólogo del deporte, a partir del modelo de estado óptimo de rendimiento que identifica las competencias necesarias del deportista para conseguir y mantener dicho estado.

### Clasificación de las habilidades del deportista consigo mismo

Identificamos y clasificamos las habilidades del deportista consigo mismo en función de la procedencia de sus sensaciones, las sensaciones de confort y disconfort que generan al deportista, las habilidades que podría realizar el deportista para mantener sensaciones positivas y evitar sensaciones negativas y ayudas que pueden contribuir a alcanzar y mantener sensaciones positivas.

El entrenador y el psicólogo pueden facilitar pautas para favorecer las habilidades del deportista consigo mismo: Educar hábitos saludables, dotar de recursos para mantener la salud, prevenir riesgos de enfermedades y desarrollar el control de las sensaciones internas de malestar.

<b>Habilidades consigo mismo</b> J.Riera, J.C.Caracuel, J.Palmi, G.Daza. (2017) 				
Conocimiento de sí mismo	Sensaciones de confort	Sensaciones de disconfort	Habilidades consigo mismo	Ayudas que contribuyen a sensaciones positivas
<b>Interocepción</b>	Bienestar, salud, ...	Hambre, malestar, dolor, enfermedad, ...	Cuidar alimentación, descansar, ...	Agua, comida, ...
<b>Propiocepción</b>	Vigor, fluidez, ...	Incapacidad, dolor, fatiga, rigidez, ...	Recuperar, activar, ...	Material, descanso, ...
<b>Vinculación de afectos</b>	Estima, simpatía, atención, ... vinculación +	Menosprecio, olvido, indiferencia, ... vinculación -	Apoyar, compartir, agradecer, ...	Bar, viaje, ...
<b>Valoración de su entorno</b>	Cumplidor, eficaz, ... valoración social +	Desconfianza, inútil, ... valoración social -	Formarse, comprometerse, ...	Recuerdos, informe, ...
<b>Reflexión de sí mismo</b>	Satisfacción, ... estados de ánimo +	Insatisfacción, ... estados de ánimo -	Auto-hablar, regalar, ...	Diario, consejo, ...

**Figura 1.** Conocimiento de sí mismo, sensaciones del deportista, habilidades consigo mismo y ayudas que contribuyen a sensaciones positiva (2017), con una estructura paralela a la relaciones del deportista en competición, Riera (2005). La figura superior - derecha muestra las interacciones del Psicólogo (P) y del Entrenador (E), y de ambos con el Deportista (D) y su posible incidencia en el rendimiento (centro).

## Habilidades y competencias del deportista

El deportista ha de aprender, entrenar y consolidar las habilidades que contribuyen a consolidar su eficiencia en la competición. Según el modelo Estado Óptimo de Rendimiento (Palmi, 2019; Palmi y Riera, 2017) estas competencias específicas del deportista se evalúan-trabajan en cuatro habilidades para cada una, según se expone en la figura 2.

COMPETENCIAS	Habilidades
<b>Gestión de activación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer el nivel óptimo de activación.</li> <li>- Detectar los factores que descompensan.</li> <li>- Aumentar o disminuir la activación.</li> <li>- Ajustar eficazmente la activación a la situación.</li> </ul>
<b>Gestión atencional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer las señales relevantes de cada situación.</li> <li>- Detectar los factores de distorsión atencional</li> <li>- Ajustar la amplitud y el enfoque (interno/ externo).</li> <li>- Ajustar la atención y cumplir una rutina competitiva.</li> </ul>
<b>Control de pensamientos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer pensamientos funcionales para cada situación.</li> <li>- Detectar creencias y pensamientos negativos.</li> <li>- Reconvertir creencias y pensamientos negativos en funcionales.</li> <li>- Utilizar eficazmente el auto-dialogo y palabras clave.</li> </ul>
<b>Control de imágenes mentales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer IM óptimas para cada situación</li> <li>- Detectar IM negativas.</li> <li>- Reconvertir IM negativas en IM de maestría.</li> <li>- Utilizar eficazmente las IM.</li> </ul>
<b>Control de Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer el objetivo óptimo para cada situación.</li> <li>- Detectar situaciones que provocan objetivos inadecuados.</li> <li>- Reconvertir objetivos inadecuados en adecuados.</li> <li>- Ajustar objetivos óptimos en función del estado personal y del contexto.</li> </ul>
<b>Control Conductual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer el comportamiento óptimo.</li> <li>- Detectar situaciones que provocan desajustes conductuales.</li> <li>- Comunicar y escuchar de forma óptima.</li> <li>- Comportar-se y gestionar adversidades eficazmente</li> </ul>
<b>Control de Emociones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer el estado emocional óptimo para cada situación.</li> <li>- Detectar situaciones de estados emocionales negativos.</li> <li>- Reconvertir un estado emocional negativo a funcional.</li> <li>- Ajustar eficazmente el estado emocional a la demanda.</li> </ul>

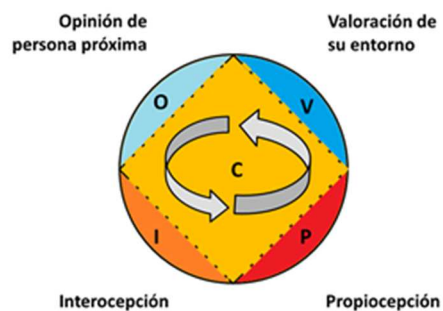
**Figura 2.** Competencias del deportista para conseguir mejorar en autoregulación con sus correspondientes habilidades. Adaptado de Palmi y Riera (2017). El psicólogo ha de conocer las características de la modalidad deportiva y las habilidades que ha de dominar el deportista para que su intervención le ayude a tener sensaciones positivas y evitar sensaciones negativas.

## Conocimiento de sí mismo

- Hemos acotado el concepto “habilidades consigo mismo” y justificado nuestra preferencia respecto a las denominadas “habilidades mentales” o “habilidades psicológicas”.
- Hemos propuesto una clasificación de las habilidades consigo mismo y destacado la importancia que los entrenadores y psicólogos del deporte conozcan las valoraciones que hace el deportista de sí mismo y de sus posibilidades de rendimiento.

### Conocimiento de sí mismo

J.Riera, J.C.Caracuel, J.Palmi, G.Daza (2016)



**Figura 3.** Principales fuentes por las que el deportista puede adquirir conocimiento de sí mismo  
©: Interocepción (I), Propiocepción (P), Opinión de persona próxima (O), Valoración de su entorno (V) y Reflexión (<>).

## Conclusiones

Hemos acotado el concepto “habilidades consigo mismo” y justificado nuestra preferencia respecto a denominarlas “habilidades mentales” o “habilidades psicológicas”, propuesto su clasificación y destacado la importancia que entrenadores y psicólogos participen en el entrenamiento del deportista para aumentar y consolidar su eficiencia en la competición.

## Referencias

- Palmi, J. (2019). El modelo de Estado Óptimo de Rendimiento (EOR). C. Arce et al. Libro de actas *III Congreso Internacional sobre Fútbol, fútbol sala y Psicología*. Santiago de Compostela: Eds. Universidad Santiago de Compostela.
- Palmi, J. y Riera, J. (2017). Las competencias del deportista para el rendimiento. *Cuadernos de psicología del Deporte*, vol.17 (1), 13-18
- Riera, J. (2005). *Habilidades en el deporte*. Barcelona: INDE.
- Riera, J., Caracuel, J.C., Palmi, J. y Daza, G. (2017). Psicología y deporte: Habilidades del deportista consigo mismo. *Apunts. Educación Física y Deportes*, nº 127, pp. 86-97.

## ¿HAY MUCHOS DEPORTISTAS TRAMPOSOS EN EL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR?

***Dr. Jaume Cruz Feliu***

Institut de Recerca de l'Esport

Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l'Educació

Universitat Autònoma de Barcelona

---

En Psicología del Deporte existe el debate sobre si el deporte educa a los jóvenes o si se está perdiendo la deportividad en el deporte de base. Tradicionalmente, educadores como Thomas Arnold o el barón de Coubertin han subrayado que el deporte es un entorno positivo que contribuye a la educación social y moral de los jóvenes. En este sentido, algunos estudios han conformado que determinadas prácticas deportivas proporcionan un entorno positivo para la socialización de niños y adolescentes, al desarrollar habilidades de cooperación, afrontamiento del estrés, tolerancia a la frustración y demora de las recompensas, así como conductas de juego limpio y habilidades de interacción social. En cambio, otros autores como, por ejemplo, Ogilvie y Tutko (1971) consideran que muchos programas de iniciación deportiva copian el modelo del deporte profesional contribuyendo a la aparición de conductas contrarias al juego limpio y constituyendo, de esta manera, un entorno negativo para el proceso de socialización infantil. De hecho, existe una creencia bastante generalizada, de que la deportividad se va deteriorando cada vez más en las competiciones infantiles. Esta creencia se basa en algunos hechos reales, los cuales constituyen casos anecdóticos que la prensa acostumbra a subrayar por su carácter negativo. Por lo tanto, resulta lógica la preocupación de los psicólogos del deporte por esta situación, así como su insistencia en que se diseñen programas y competiciones deportivas más centradas en los intereses del niño. Así pues, cabe preguntarse: cuál es el alcance del problema y si son muchos los deportistas tramposos.

### ¿Quién no ha utilizado alguna vez la picaresca en un partido de fútbol?

Quiero empezar con una anécdota personal. Mientras cursaba el bachillerato en un internado uno de los momentos del día más esperados por mí era el recreo de 4 a 5 de la tarde, especialmente cuando a los de mi curso les tocaba el campo de fútbol. El campo no tenía ni de lejos las dimensiones reglamentarias, se había acondicionado a partir del desnivel de una pequeña montaña, pero esta obligaba a que el terreno de juego fuera más ancho en una mitad que en la otra. Una portería estaba delimitada por dos árboles que hacían de palos de la portería a la que le faltaba el travesaño, cuya altura quedaba a criterio del árbitro. La otra portería la hicimos de la misma anchura que la distancia que había entre los dos árboles y dos montones de piedras hacían de palos, dejando al criterio del árbitro no sólo la altura del travesaño, sino la posición vertical de los teóricos palos. En tercero de bachillerato, en mi grupo



había 30 alumnos y la mayoría participábamos en todos los partidos, lo cual dificultaba el juego en un campo de dimensiones reducidas. Ante esta situación, tres amigos decidimos organizar un campeonato con 4 equipos de 7 jugadores, dejando como árbitros a los 2 compañeros que quedaban y que eran los que no podían participar por estar lesionados o enfermos. Con 14 jugadores en el campo, el juego ganó en intensidad y en emoción. No había prácticamente interrupciones, puesto que no existía el fuera de banda y cualquier rebote del balón que se produjera en la parte de la montaña o en la valla que impedía que la pelota cayera a un nivel inferior de la montaña era, como se dice en el rugby, patada a seguir. Además, el árbitro sólo pitaba los fueros de juego más flagrantes, como si hubiera una línea imaginaria en el campo a partir de la cual se pudiera señalar el fuera de juego.

La principal dificultad para el árbitro en nuestro campeonato era distinguir qué balones eran gol en una portería con un travesaño imaginario en un caso y con unos palos y un travesaño imaginarios en el otro. Esta situación provocaba muchas protestas y discusiones entre los jugadores de los dos equipos y el árbitro. En uno de los partidos de nuestro campeonato, con el marcador de empate a 2, en el último minuto avancé con el balón controlado desde la defensa y di un buen pase a Pascual, el mejor delantero del equipo, que hizo un remate a media altura y marcó un bonito gol que el árbitro anuló, por considerar que el balón había pasado por encima del travesaño imaginario. Pascual se enfadó mucho y estaba a punto de agredir al árbitro, que, según él, no entraba en razón. Entonces yo le paré y le dije: “Pascual, hoy nos han anulado un gol, pero en los próximos partidos lograremos que nos regalen unos cuantos. A partir de ahora, ante cualquier remate tuyo que yo vea que va cerca de los tres palos gritaré gol y vendré a abrazarte. Tu haz lo mismo”. En los dos siguientes partidos ganamos holgadamente y logramos que nos concedieran 3 ó 4 goles más que dudosos. Las protestas de los rivales no se hicieron esperar y, antes de empezar el tercer partido, un profesor que seguía con interés el juego, pero sin intervenir habitualmente, nos llamó a Pascual, al árbitro y a mí. Después de decirnos que había que ser honrados, tanto en el fútbol como en la vida, introdujo una nueva norma muy clara en el reglamento. Le comentó al árbitro: “Si Pascual y Jaume se abrazan para celebrar un gol, que tú crees que el balón no ha entrado en la portería, los expulsas a los dos”.

### **¿Estamos aún a tiempo de que el deporte en edad escolar sea educativo?**

En un artículo que publicamos en la *Revista de Psicología del Deporte*, hace ya unos cuantos años (Cruz et al. 1996) nos preguntábamos si todavía estábamos a tiempo de que pudiéramos ofrecer a los jóvenes en edad escolar un modelo de deporte educativo. La respuesta que dábamos entonces era moderadamente optimista, aunque difícil de lograr en algunos deportes y clubes por varias razones entre las que citábamos:

- a) El aumento de las recompensas económicas por el éxito en el deporte infantil; y la cada vez mayor proliferación de representantes de futbolistas, más interesados en sus ingresos económicos que en el desarrollo integral del joven jugador.

- b) Los valores, actitudes y conductas de entrenadores más orientadas al éxito en las competiciones, con un menor interés por la diversión de sus jugadores y una mayor permisividad hacia la trampa y el engaño para lograr la victoria a cualquier precio.
- c) Las actitudes y conductas de las familias y espectadores durante los partidos de jóvenes deportistas en los que, algunas veces, se presiona demasiado a los niños o se insulta a los árbitros.

A estas razones habría que añadir el sistema de sanciones de algunos reglamentos que benefician al infractor (Cruz, 1998). Así, por ejemplo, en fútbol se considera una «falta táctica» agarrar en el centro del campo a un jugador que inicia un contraataque peligroso para evitar un gol. Estas faltas beneficiosas para el infractor se ven en partidos televisados de futbolistas profesionales y los comentaristas las justifican como necesarias. Los jóvenes las aprenden por imitación y se legitiman a medida que se lleva más años de práctica deportiva.

Actualmente, sigo pensando que puede existir un deporte educativo para niñas y niños en edad escolar que transmita valores para diferentes esferas de la vida de los jóvenes, pero esto sólo se logrará si todos los agentes sociales – familias, profesionales de la educación física, entrenadores, compañeros, organizadores del deporte en edad escolar - que intervienen en la iniciación deportiva de niños y niñas se implican en la enseñanza de la deportividad y en lo que se ha llamado genéricamente “la formación del carácter”. La mera participación en competiciones deportivas no garantiza la transmisión de valores. El deporte en sí no educa al joven. Sus efectos pedagógicos dependen del tipo de deporte y de la de la situación creada en el entorno deportivo. Así, por ejemplo, el voleibol es un deporte que fomenta el juego compartido pues nadie se queda con el balón porque está obligado a pasarlo al compañero o rematarlo a campo contrario, todos rotan la posición y el tanto es del equipo. Además, no es un deporte de contacto que pueda propiciar el juego sucio. En cambio, el fútbol como deporte de contacto, puede utilizar el juego sucio o la picaresca de la pérdida de tiempo para mantener el resultado. Ahora bien, el fútbol si se practica correctamente y esto depende en gran parte del clima motivacional que genera el entrenador en su equipo, puede lograr inculcar valores como el juego limpio. Si el entrenador considera que el éxito consiste en realizar el máximo esfuerzo y hacerlo lo mejor posible, instaura un clima de implicación a la tarea que genera una mayor satisfacción en los entrenamientos y una menor aceptación del juego sucio y la picaresca. En cambio, si el entrenador define el éxito como ganar, dedica más atención a los mejores jugadores y no tanto al esfuerzo o mejora de los otros jugadores, instaura un clima de implicación a los resultados que genera una menor satisfacción en los entrenamientos y mayor aceptación del juego sucio y sobretodo de la picaresca para conseguir la victoria, tal como hemos comprobado en diferentes estudios Boixadós et al. (2004), Borrueco et al. (2018) y Palou et al. (2013).

## ¿Qué se aprende en la iniciación deportiva?

En el estudio de Cruz, et al. (1996) realizamos entrevistas semiestructuradas a futbolistas de 12 a 16 años, presentándoles dilemas que se pueden producir en un partido de fútbol. En concreto, el tercer dilema decía: “Durante el juego ha habido una dura zancadilla que deja a un jugador en el suelo y al otro equipo en posesión de la pelota. Durante un minuto el jugador no se ha podido levantar. Un centrocampista del equipo contrario controla el balón con la posibilidad de lanzar un contraataque que puede terminar en gol. ¿Ante este dilema a los jóvenes futbolistas se les hacían preguntas sobre qué sucedía en sus competiciones: ¿Qué hacen los jugadores en los partidos que tú juegas? ¿Se te ocurre que podrían hacer otra cosa? ¿Por qué? De esta forma, se pretendía ver qué clase de comportamientos se producían en los partidos de futbolistas de 12 a 16 años y qué razonamientos hacían los jugadores para justificar sus acciones.

Posteriormente, la entrevista hacía una pregunta a nivel personal. ¿Qué harías tu si te ocurriera esta situación, y fueras el centrocampista que puede iniciar el contraataque? Los futbolistas tenían dos opciones posibles: a) tirar el balón fuera para atender al rival lesionado, o b) iniciar el contraataque para marcar gol. El 90% de los jugadores dijeron que tirarían el balón fuera, justificándolo con frases como: “Por compañerismo, si no me ha hecho nada. Por respeto al jugador, porque al estar en el suelo no es correcto continuar. Porque el otro equipo devolverá la pelota...”. Sin embargo, el 10% restante dieron una respuesta interesante y preocupante a la vez: “Depende”. Cuando el entrevistador indagaba de qué depende lo que harías, las respuestas de los futbolistas se podían resumir en el siguiente razonamiento: Si ganas o pierdes por una gran diferencia tiras el balón fuera y das una imagen de deportividad, pero si el resultado está ajustado sigues la jugada para intentar marcar gol y ganar el partido. En este razonamiento comprobamos que la conducta de los jugadores en un partido está regulada no sólo por sus concepciones personales de qué es correcto o incorrecto, sino también por la actuación de otras personas importantes para los jugadores como sus entrenadores o las familias que presencian los partidos. Estas. alguna vez, han dicho al jugador: “Tírala fuera que ganamos por 5 a 0”, pero, en otras ocasiones, habrán comentado: Sigue la jugada que ese tío es un cuentista”. Como vemos, en la iniciación deportiva en el fútbol no sólo se aprende a driblar o a tirar a puerta, sino que se imitan comportamientos y se aprenden razonamientos morales que transmiten valores.

En cualquier caso, hay que subrayar que si queremos disminuir el número de deportistas tramposos en el deporte base y propiciar el aprendizaje de valores, actitudes y comportamientos que favorezcan la deportividad y un desarrollo positivo en la iniciación deportiva, hay que implicar a todos los agentes sociales que intervienen en la misma, pues esto no se produce de manera automática con la simple participación deportiva.

## Referencias

- Boixadós, M.; Cruz, J.; Torregrosa, M.; Valiente, L..(2004).Relationships among motivational climate,satisfaction, perceived ability and fairplay attitudes in young soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*. 16.(4).301-317.
- Borrueco, M., Angulo-Brunet, A., Viladrich, C., Pallarès, S. y Cruz, J. (2018). Relationship between motivational climate, sportspersonship and disposition to cheating in young soccer players. *Revista de Psicología del Deporte*, 27, Suppl 3, 13-20.
- Cruz, J. (1998). Do the rules protect fair play in professional sport? En *Actas III Seminário Europeu sobre Fair-Play. Desporto de Alta Competição. Que Fair-Play*(235-249). Lisboa: Horizonte.
- Cruz, J., Boixadós. M., Torregrosa, M. y Mimbrero, J. (1996). ¿Existe un deporte educativo?: papel de las competiciones deportivas en el proceso de socialización del niño. *Revista de Psicología del Deporte*, 9-10, 111-132.
- Ogilvie, B.C. & Tutko, T.A. (1971), Sport : If you want to build character , Try something else . *Psychology Today* 5 , Octubre,60-83
- Palou, P., Ponseti, F. X., Cruz, J., Vidal, J., Cantallops, J., Borrás, P., y Garcia-Mas, A. (2013). Acceptance of gamesmanship and cheating in young competitive athletes in relation to the perceived motivational climate of parents and coaches. *Perceptual and Motor Skills*, 117(1), 1-14.

## **EL ESTILO CONTROLADOR DEL ENTRENADOR Y LA FRUSTRACIÓN DE LAS NECESIDADES COMO PROMOTORAS DEL MALESTAR DE LOS DEPORTISTAS: UNA PROPUESTA DE CAMBIO**

**Dra. Isabel Balaguer Sola, Dr. Lidón Mars, Dra. Lorena González y Dra. Isabel Castillo**

Unidad de investigación de Psicología del Deporte

Universitat de València

---

### **Los efectos nocivos que puede producir un entrenador en el deporte base:**

#### **Una vía de detección y una propuesta de cambio**

Popularmente se considera que el deporte es bueno para la salud, que es un buen transmisor de valores, que favorece el proceso de socialización en la niñez y en la adolescencia y que por lo tanto deberíamos animar a niños y adolescentes a practicar deporte. Sin embargo, a pesar de que el deporte es potencialmente promotor de estos y otros beneficios, no todos los niños y niñas los reciben. Para algunos niños y niñas la práctica deportiva está asociada a tensión, agotamiento, ansiedad y miedo, entre otros indicadores de malestar.

### **¿A qué se debe que algo potencialmente beneficioso produzca efectos contrarios?**

Desde hace ya algunas décadas en la Unidad de Investigación de Psicología del Deporte (UIPD; [www.uipd.es](http://www.uipd.es)) hemos llevado a cabo diferentes proyectos de investigación en el contexto deportivo para estudiar lo que favorece el bienestar/malestar en adolescentes, atendiendo tanto a variables personales como ambientales. A nivel personal, los valores, el autoconcepto, la motivación, las orientaciones disposicionales de meta, la autoeficacia, la resiliencia, entre otros, fueron algunos de los correlatos que nos ayudaron a trazar un bosquejo sobre lo que favorecía o dificultaba el funcionamiento positivo o negativo en quienes participaban en el deporte. A nivel ambiental, la figura de los otros significativos, especialmente la figura del entrenador o entrenadora se convirtió en un referente que cobró gran importancia por sus implicaciones en la forma que tenían de vivir su experiencia deportiva quienes practicaban deporte en sus equipos. En diferentes investigaciones, tanto a nivel nacional como internacional, encontramos que el clima motivacional creado por los entrenadores y entrenadoras en su entorno, presentaba características diferenciales que o bien favorecían el bienestar y el funcionamiento óptimo, o bien promovían el malestar y dificultaban el funcionamiento de quienes practicaban deporte (p.ej., proyecto PAPA, proyecto UEFA, proyecto REDDECA, etc.). El análisis sobre las dimensiones del clima motivacional y sus consecuencias, así como el conocimiento de los mecanismos mediadores ha ocupado buena parte de nuestra tarea investigadora (véase Balaguer, Castillo, y Duda, 2020a, 2000b).



En este trabajo nos centraremos en el estilo controlador, una de las dimensiones del clima motivacional creado por los entrenadores o entrenadoras que dificulta que quienes participan en el deporte reciban los potenciales beneficios que la práctica deportiva puede ofrecerles, causándoles además, problemas que afectan a su salud y a su bienestar. Ello lo realizaremos desde lo que se conoce como “la parte oscura” de la teoría de las necesidades psicológicas básicas (Ryan y Deci, 2017). Esta mini teoría, de la macro teoría de la autodeterminación, defiende que cada uno de nosotros nace con tres necesidades psicológicas básicas: la necesidad de *competencia* (deseo de interactuar de forma eficaz con el ambiente) la necesidad de *autonomía* (sentimiento de ser iniciador/a de las propias acciones) y la necesidad de *relación* (sensación de sentirse conectado/a con los otros). Estas necesidades que se supone que son universales y que están presentes a lo largo del desarrollo, son consideradas nutrientes esenciales para el crecimiento, la integridad y el bienestar. Si estas necesidades se satisfacen se promueve el bienestar y el funcionamiento óptimo, mientras que si se frustran se promueve el malestar y el funcionamiento desajustado, llegando en grado extremo al desarrollo de patologías (véase Figura 1).

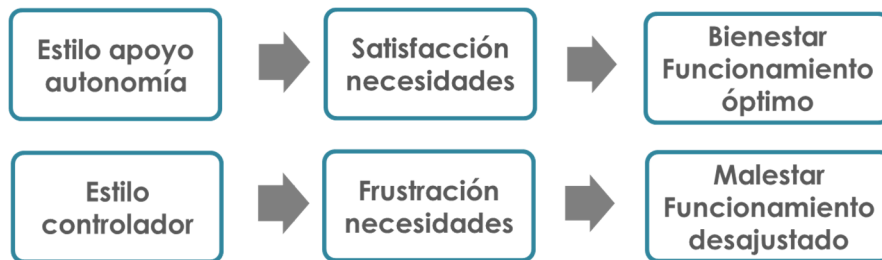


Figura 1. Supuestos de la mini teoría de las necesidades psicológicas básicas (Ryan y Deci, 2017)

Cabe señalar que la satisfacción y la frustración no se consideran como dos polos de un mismo continuo, sino como dimensiones independientes. Es importante la distinción entre la falta de satisfacción de las necesidades (o una baja satisfacción) y “la experiencia de frustración de las mismas” (donde existe una fuerza externa que impide que sean satisfechas) ya que se supone que pueden tener antecedentes y consecuencias distintas. Siendo mucho más probable que existan consecuencias negativas a partir de la frustración de las necesidades que desde una baja satisfacción de las mismas.

El contexto social juega un papel significativo en el hecho de que estas necesidades se satisfagan o se frustren. En nuestro caso, cuando el entrenador o entrenadora apoya la autonomía de los deportistas (toma la perspectiva de los/as otros/as, es comprensible y flexible, motiva a través del interés y ofrece las razones por las que pide las cosas) se favorece la satisfacción de las necesidades, mientras que cuando tiene un estilo controlador (se comporta de forma coercitiva, presiona a sus deportistas, se muestra autoritario/a con tal de imponer su forma de pensar y comportarse) se produce la frustración de las necesidades y el malestar (Ryan y Deci, 2017).

### ***Apoyo de la investigación a la teoría de las necesidades psicológicas básicas***

En varios de nuestros proyectos hemos ofrecido apoyo empírico a las consecuencias del clima motivacional creado por los entrenadores o las entrenadoras sobre el bienestar y el malestar, de los/as deportistas (p.e., Balaguer, Castillo, Fabra, Mercé, y Duda, 2012). En lo que se refiere a la “parte oscura del modelo” hemos comprobado, de forma repetida, que, cuando los/as entrenadores/as tienen un estilo controlador se favorece la frustración de las necesidades y esta a su vez promueve el malestar (p.e., *burnout*, afectos negativos).

El malestar ha sido definido como un concepto multidimensional, en el que la persona siente un estado de discomfort, físico, social o psicológico como reacción a experiencias de su propia vida. Se trata de un sentimiento motivado por experiencias negativas (p.e., malas relaciones interpersonales, exclusión, abuso, falta de capacidad de acción, humillación, preocupaciones y distrés mental entre otros). Entre los indicadores que se utilizan en la investigación para evaluar el malestar figuran los afectos negativos, el *burnout*, los síntomas de malestar físico y psicológico y los estados de ánimo negativos.

En dos de nuestros estudios transversales, realizados con jóvenes futbolistas varones, se confirmó que cuando estos percibían que su entrenador/a creaba un estilo controlador, los deportistas informaban que sentían frustradas sus tres necesidades psicológicas: frustración de la competencia (p. ej., hay situaciones en el fútbol que me hacen sentir ineficaz), frustración de la autonomía (p. ej., siento que se me impide tomar decisiones respecto a mi forma de entrenar en fútbol) y frustración de la relación (p.e., en el fútbol me siento rechazado por los que me rodean). En el primer estudio (Castillo, González, Fabra, Mercé, y Balaguer, 2012) encontramos que éstas estaban positivamente relacionadas con el *burnout*; y en el segundo (Mars, Castillo, López-Walle, y Balaguer, 2017) también observamos que la frustración de las necesidades se relacionaba con el *burnout* y, además, con los afectos negativos y con síntomas de malestar físico y psicológico. El modelo de *burnout* de Raedeke y Smith seguido en estos trabajos, uno de los más utilizados en el contexto deportivo, nos permitió conocer que el estilo controlador favorecía el cansancio físico y emocional de los jóvenes deportistas, una devaluación de su práctica deportiva y una sensación reducida de logro. En el segundo estudio (Mars et al., 2017), a su vez encontramos, que a mayor frustración mayores eran los afectos negativos que tenían los jóvenes futbolistas y que estos también informaban de síntomas de malestar físico y psicológico (p.e., dolor de cabeza, sentirse nervioso o tener dificultades para dormir).

En algunos de los estudios longitudinales realizados en la UIPD también encontramos apoyo a la mini teoría de las necesidades psicológicas básicas, en su parte oscura, mostrando los daños que provoca la creación de los estilos controladores de los entrenadores/as, a lo largo de una temporada, sobre la frustración de las necesidades y sobre el *burnout*, en cerca de 600 jóvenes jugadores de fútbol varones (Balaguer et al., 2012). Cuando se estudió la invarianza temporal del modelo, a lo largo de dos temporadas consecutivas, en cuatro tiempos (al principio y final de cada temporada), encontramos apoyo a lo largo del tiempo, de las relaciones hipotetizadas en el modelo. Esto es, vimos de forma repetida, en ambas temporadas deportivas, que cuando los jugadores perciben que sus entrenadores/as crean climas controladores, estos experimentan que el contexto les hace sentir incompetentes, que no se les permite sentirse iniciadores de sus propias acciones y que se sienten rechazados por los que les rodean. A su vez, la frustración de las necesidades actuó como promotor del *burnout* a lo largo de ambas temporadas (González, García-Merita, Castillo, y Balaguer, 2016; González, Tomás, Castillo, Duda, y Balaguer, 2017). Estos jóvenes sentían que no estaban mostrando sus verdaderas habilidades en el fútbol, se percibían exhaustos por las exigencias mentales y físicas del deporte, sentían que no se estaban implicando tanto en su deporte como solían hacerlo y se planteaban si sería mejor dedicar el esfuerzo que gastaban en el fútbol en otras actividades.

Mientras que la investigación presentada hasta aquí se ha centrado en muestras masculinas, cabe señalar que los resultados obtenidos en otros estudios, pertenecientes tanto a la UIPD como o a otros equipos de investigación, en los que también se incluyeron chicas en la muestra, los resultados también mostraron los efectos negativos que tiene el estilo controlador en la experiencia deportiva. Por ejemplo, en un estudio realizado con deportistas universitarios mexicanos, la percepción del estilo controlador actuó como predictor positivo de la frustración de las necesidades y estas mostraron relaciones positivas con los afectos negativos (Tristán, López-Walle, Balaguer, Duda, Aguirre, y Ros, 2014). Otros estudios con muestras mixtas, también han informado de correlatos positivos del estilo controlador con la frustración de las necesidades y la no motivación (Cantú, Castillo, López-Walle, Tristán, y Balaguer, 2016), con la ansiedad (Ramis, Torregrosa, Viladrich, y Cruz, 2017) o con el miedo al fracaso (Moreno-Murcia, Huéscar, Conte, y Nuñez, 2019).

### ***¿Qué podemos concluir?***

Estos resultados nos muestran repetidamente, tanto a nivel transversal, longitudinal, como a través de análisis de invarianza entre temporadas deportivas, las consecuencias adversas del estilo controlador creado por los/as entrenadores/as sobre las experiencias deportivas de los jóvenes deportistas y sobre su salud. En esos periodos del desarrollo, los niños confían en sus mayores, pues implícitamente se sabe que tienen la responsabilidad sobre su formación. Sin embargo, la investigación nos dice que algunas figuras de autoridad, como algunos entrenadores o entrenadoras, pueden hundir a un niño o a una niña haciéndole ver que no tiene capacidad para practicar su deporte,

privándole de sus iniciativas y también de un ambiente agradable en el que puedan sentirse valorados/as, queridos/as y respetados/as por los que le rodean. Algunas veces, incluso los padres y madres pueden creer que si el entrenador utiliza ese estilo controlador para entrenar a su hijo o hija, es porque es bueno para que aprenda y mejore en su deporte. Y ahí es donde los/as profesionales de la psicología tenemos nuestra responsabilidad. Contamos con teorías, como la que hemos comentado en este trabajo, que han recibido apoyo empírico, que nos dicen lo que favorece y lo que dificulta la adquisición de competencia, el desarrollo de la autonomía, las buenas relaciones, y el bienestar. Y por lo tanto es nuestra responsabilidad detectar cuándo se está frustrando el desarrollo de un/a deportista y ofrecer al entrenador/a una propuesta de cambio, transmitiéndole los perjuicios que está produciendo y los beneficios que podría conseguir cambiando el clima motivacional que crea en su entorno.

### ***Guía de intervención***

En otras publicaciones hemos presentado modelos teóricos y programas de intervención que nos sirven de guía a los psicólogos/as para formar a entrenadores/as en la creación de climas motivacionales para empoderar a sus deportistas (Balaguer et al., 2020b; Duda, Appleton, Stebbings, y Balaguer, 2018). Si los entrenadores/as aprenden a crear climas motivacionales en los que atiendan los intereses de sus deportistas, en los que expliquen las razones por las que les piden que realicen determinados ejercicios o acciones, en donde les ofrezcan elección si la ocasión lo permite, en los que valoren el progreso, el esfuerzo y el avance en la consecución de sus objetivos, entre otras cosas, los/as jóvenes deportistas tendrán un mejor funcionamiento y disfrutarán más en su deporte.

En una reciente intervención en la que se formó, a 58 entrenadores de un colegio de México, a lo largo de un curso escolar, en la creación de climas motivacionales con el programa Empowering Coaching™ se observó que éstos aprendieron a diferenciar el clima motivacional que creaban antes y después de la intervención, y a reconocer qué tipo de clima favorece y cual dificulta el buen funcionamiento y desarrollo de los/as deportistas (López-Walle, Ródenas, Tristán, Balaguer, y Duda, 2020).

En definitiva, si los entrenadores/as consiguen darse cuenta de los problemas que pueden crear en sus deportistas utilizando un estilo controlador habremos dado un buen paso. Y si además logran aprender, o mejorar, en las estrategias que utilizan para crear climas de empoderamiento (p. e., estilo de apoyo a la autonomía), favorecerán que estos/as reciban los potenciales beneficios que el deporte les puede ofrecer en lugar de impedir que esto se produzca.

## Referencias

- Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J. L. (2020a). Motivación, clima motivacional e implicaciones. En T. García-Calvo., F. M. Leo., y E. Cervelló (2020), *Dirección de grupos deportivos* (pp. 181-209). Valencia: Editorial Tirant lo Blanch.
- Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J. L. (2020b). Creación de climas de empoderamiento . En T. García-Calvo., F. M. Leo., y E. Cervelló (2020), *Dirección de grupos deportivos* (pp. 329-346). Valencia: Editorial Tirant lo Blanch.
- Balaguer, I., González, L., Fabra, P., Castillo, I., Mercé, J., y Duda, J. L. (2012). Coaches' interpersonal style, basic psychological needs and the well- and ill-being of young soccer players: A longitudinal analysis. *Journal of Sport Sciences*, 30(15), 1619–1629. <http://dx.doi.org/10.1080/02640414.2012.731517>
- Cantú-Berrueto, A., Castillo, I., López-Walle, J., Tristán, J., y Balaguer, I. (2016). Estilo interpersonal del entrenador, necesidades psicológicas básicas y motivación: un estudio en futbolistas universitarios mexicanos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11, 263-270.
- Castillo, I., González, L., Fabra, P., Mercé, J., y Balaguer, I. (2012). Estilo interpersonal controlador del entrenador, frustración de las necesidades psicológicas básicas, y burnout en futbolistas infantiles. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 12(1), 143-146. <http://dx.doi.org/10.4321/s1578-84232012000100014>
- Duda, J. L., Appleton, P. R., Stebbings, J., y Balaguer, I. (2018). Towards more empowering and less disempowering environments in youth sport. En C. J. Knight, C. G. Harwood, y D. Gould (Eds), *Sport Psychology for Young Athletes* (pp. 81-93). New York: Routledge.
- González, L., García-Merita, M., Castillo I., y Balaguer I. (2016). Coach behaviors and its implications on athletes' well- and ill-being: Testing the invariance over time of basic psychological needs theory. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30, 1147-1154. <http://dx.doi.org/10.1519/JSC.0000000000001170>
- González, L., Tomás, I., Castillo, I., Duda, J. L., y Balaguer, I. (2017). A test of basic psychological needs theory in young soccer players: Time-lagged design at the individual and team levels. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport*, 27, 1511-1522. <https://dx.doi.org/10.1111/sms.12778>
- López-Walle, J. Ródenas, L., Tristán, J., Balaguer, I. y Duda, J. (2020). Resultados iniciales del programa de formación de entrenadores Empowering Coaching™ en México. En C. Arce., J. Rico., O. Hermida., C. de Francisco., J. Torrado., D. Tomé., y D. Ponte, *Libro de resúmenes de actas del III Congreso Internacional sobre Fútbol, Fútbol Sala y Psicología*, 89-90.



- Mars, L., Castillo, I., López-Walle, J., y Balaguer, I. (2016). Estilo controlador del entrenador, frustración de las necesidades y malestar en futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 119–124.
- Moreno-Murcia, J. A., Huescar, E., Conte, L., y Nuñez, J. L. (2019). Coaches' Motivational Style and Athletes' Fear of Failure. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 1563. <https://dx.doi.org/10.3390/ijerph16091563>.
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., y Cruz, J. (2017). The Effect of Coaches' Controlling Style on the Competitive Anxiety of Young Athletes. *Frontiers in Psychology*, 8, 572. <https://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00572>
- Ryan, R. M y Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Publications.
- Tristán, J., López-Walle, J., Balaguer, I., Duda, J. L., Aguirre, H., y Rios, R. (201). Coaches' controlling style, basic needs thwarting and well-/ill-being in Mexican university players. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36, 117.

## LESIONES DEPORTIVAS: PREVENCIÓN DESDE LA PSICOLOGÍA

*Dr. Joan Palmi*

Catedrático de Psicología del Deporte

INEFC - Universitat de Lleida

---

### Introducción

El tema de la intervención en lesión deportiva es un área apasionante que debemos abordar desde la Psicología del deporte pero con la perspectiva de la Psicología de la salud. Es un tema que nos ha interesado desde hace más de 30 años cuando en 1988 escribimos uno de los primeros artículos en España: La psicología delante del deportista lesionado (Palmi, 1988). Sabemos que la ejecución deportiva requiere una variedad de acciones motoras explosivas y de alta exigencia para poder conseguir un rendimiento máximo. Este requerimiento implica alta resistencia y potencia de tipo predominantemente anaeróbico que en muchas ocasiones comporta lesiones que, al producirse en ejecución deportiva, se denominan Lesiones deportivas. El porcentaje de lesiones en el deporte es muy elevado, con el consiguiente gasto personal (dolor y sufrimiento del deportista), y gasto comunitario (sanitario e institucional por la baja temporal que conlleva). Por ejemplo en un equipo de 25 jugadores de fútbol de rendimiento se suelen producir alrededor de 20 lesiones por temporada repartidas no de forma homogénea entre los jugadores, curiosamente hemos constatado con nuestra experiencia que hay 2-3 jugadores que no se lesionan en una temporada siendo su historial de lesiones muy bajo; se ha descrito también que la incidencia está entre 25 y 35 lesiones por 1000 horas de partido y de 6 a 8 por 1000 horas de entrenamiento (Ekstrand, Häggglund y Waldén, 2011; Medina, Lizaguirre y Drobic, 2014).

Como profesionales debemos trabajar con la intención de reducir al máximo esta grave y compleja problemática. Abordar el tema de la lesión deportiva (LD) desde la vertiente psicológica nos ubica en el marco de la Psicología del Deporte (estudio-optimización de los comportamientos de las personas en el ámbito deportivo), pero con la perspectiva preventiva y de reducción de sufrimiento. Toda intervención psicológica en LD debe realizarse desde la especialización. Es decir según las características de cada deporte, edades, género, niveles y desde la multidisciplinariedad, aprendiendo de los planteamientos e intervenciones de otros ámbitos profesionales (medicina del deporte, teoría de entrenamiento, preparación física) pero con la convicción de que los componentes psicológicos deben ser conocidos, evaluados e incorporados en todo proceso, tanto en prevención como en rehabilitación. Concretamente en este artículo exponemos una propuesta de intervención para la prevención de la lesión deportiva.

## Conceptos

Creemos oportuno realizar una serie de consideraciones conceptuales que unifiquen conceptos como lesión, tipo de lesión, gravedad y factor desencadenante.

Lesión hace referencia a una disfunción o invalidez funcional producida durante la práctica deportiva que afecta en al menos un día de ejecución deportiva (entrenamiento o competición), estas lesiones presentan un nivel de gravedad que va des de lesiones leves (requieren tratamiento y entre 1 a 3 días de baja deportiva) hasta las lesiones muy graves (posible intervención quirúrgica y entre 4 a 12 meses de baja deportiva) e incluso lesiones invalidantes que incapacitan para la práctica del deporte.

En cuanto a las causas de la lesión podemos diferenciar entre lesiones por factores internos del atleta, tanto médico-fisiológicos como psicológicos (éstos últimos se pueden agrupar en cuatro componentes: personalidad de tendencia al riesgo, miedo a traumatismo-lesión, ansiedad pre-competitiva y estrés social), y las lesiones producidas por factores externos al atleta que están básicamente relacionados con el entorno deportivo (condiciones del material- terreno, nivel de exigencia, entrenamientos) y con el comportamiento de otros (compañeros o contrarios) que provocan la situación de lesión. Esta diferenciación causal es importante porque determina propuestas de programa de prevención muy diferenciadas. Así la prevención para los factores externos estará muy relacionado con el control de factores situacionales externos al deportista (visión próxima al de la prevención de riesgos laborales), mientras que la prevención de la lesión por causas internas está más relacionada con procesos de psico-educación para la mejora de hábitos del deportista (riesgos psico-sociales).

## Propuesta de prevención

Un programa de intervención en lesión deportiva comporta dos tipos de propuestas: Intervención preventiva (que es la que desarrollamos en este artículo) y por otro la intervención post lesión que hemos abordado en otras ocasiones (Palmi, 2001; Palmi, Planas y Solé, 2018) y que el lector puede consultar en excelentes trabajos publicados (Abenza, Olmedilla, y Ortega, 2009; Olmedilla, Ortega, Gomez, 2014).

La propuesta de intervención para la prevención que presentamos se circunscribe principalmente para las lesiones deportivas por desencadenante interno. En éstas trabajaremos con dos objetivos: Valoración del riesgo de lesión por factores psico-sociales (vulnerabilidad) y Prevención por la mejora de hábitos saludables.

En nuestro grupo estamos trabajando desde hace unos 3 años en un programa de prevención que se basa en cuatro Bloques de Recuperación post esfuerzo (4BR: Palmi y Alcubierre, 2019) que es una interpretación a partir del trabajo de Kenttä y Hassmén (1998) para la prevención del síndrome de sobreentrenamiento, con lo cual se reduce el porcentaje de riesgo a la LD por causas internas (en la tabla 1 se presenta el esquema de los contenidos propuestos)

Tabla 1: *Contenidos del programa 4BR (4 bloques de recuperación) para la prevención de la lesión deportiva (LD),*

**A: Sub-programa formación de técnicos:**

- a.1 Sensibilidad a los factores de riesgo (internos y externos).
- a.3 Importancia de la planificación deportiva y sus objetivos.
- a.2 Importancia de los hábitos en el proceso de recuperación post esfuerzo (presentación de los contenidos 4BR)

**B: Sub-programa detección de la vulnerabilidad del deportista:**

- b.1 Factores de predisposición personal (personalidad, ansiedad, estresores diarios).
- b.2 Historial de lesiones.

**C: Sub-programa implantación del mejora de hábitos para la recuperación:**

- c.1 presentación de los contenidos 4BR.
- c.2 implementación y evaluación del 4BR.

**El Programa 4BR:**

El programa 4BR lleva implícitos los 3 subprogramas, ya que se realizan varias sesiones que recogen la formación de técnicos, la evaluación de la vulnerabilidad del deportista y el desarrollo de los contenidos del subprograma de mejora de hábitos para la recuperación (fuera de los periodos de entrenamiento y/o competición) y que a continuación exponemos en la Figura 1.

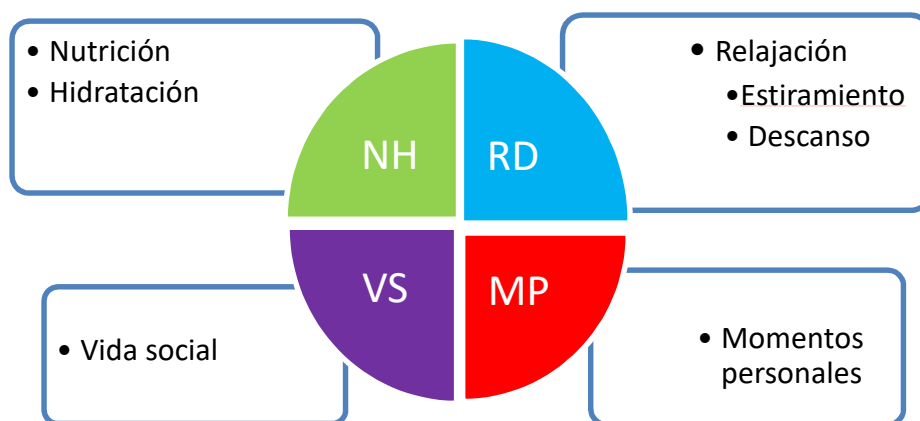


Figura 1: *Representación de los bloques del Programa 4BR*

A continuación exponemos los contenidos correspondientes al programa de intervención:

Bloque de nutrición e hidratación (NH): Este apartado pretende sensibilizar y formar al deportista sobre la importancia de la alimentación (Fernández-

Álvarez, Martín, García-García, Cuesta y Carrasco, 2020): comer 4-5 veces al día, consumo diario de proteínas, fruta y verdura, lácteos, frutos secos naturales) y de la hidratación en periodo no deportivo (Ritz y Berrut, 2005): consumir 1,5-2 litros de líquido más la correspondiente durante las comidas). Estas consignas estarán en coordinación del nutricionista o médico deportivo.

Bloque de Relajación-Estiramientos y Descanso (RD): Se hace incidencia en la importancia de realizar durante el periodo no deportivo de al menos 1 sesión de 15 minutos de estiramientos con ejercicios de ritmo-respiratorio diafragmático, combinado en días alternos con relajación muscular progresiva, consciencia corporal. Durante el proceso de implementación del programa se realizarán entrenamientos específicos de cada uno de los ejercicios de relajación mencionados. Estos ejercicios estarán coordinados con el preparador físico del equipo.

También se trabaja en este apartado la importancia del descanso durante la noche y después de la comida del mediodía (hábitos presueño, restricción del uso de aparatos tecnológicos tipo teléfonos 30 minutos antes de dormir, periodo óptimo de sueño).

Bloque de Vida Social (VS): En este bloque se hace referencia a la importancia de cuidar el componente psicosocial del entorno del deportista (familia, amistades) buscando que el atleta sea consciente de la necesidad de tener una agenda que potencie esos contactos diarios/ semanales tanto del entorno deportivo como extradeportivo.

Bloque de momentos personales (MP): Se matiza la importancia de los momentos diarios en los que el deportista se relaciona con sus necesidades más personales para sentir en clama sus momentos de recuperación. Aquí se recomienda al atleta a que consolide momentos en los que conscientemente se sienta a gusto y note el proceso de recarga compensatoria del esfuerzo realizado (Ej. Ahora me toca a mí; este es mi momento!) Se sugieren ideas como cuidar su imagen externa, importancia de los olores, automasajes, uso de cremas...

## Conclusiones

Existen todavía pocas intervenciones psicológicas de prevención de lesiones deportivas, si lo comparamos con la investigación en protocolos de rehabilitación post-lesión. Es necesario aumentar la investigación para validar evidencias empíricas de aplicación en diferentes deportes. En el caso que hemos presentado en este artículo (programa 4BR) hemos tenido problemas en su valoración por el proceso de impacto del COVID-19 que ha dificultado un trabajo más continuado en varios equipos deportivos desde hace un año.

Es necesario definir bien las intervenciones y aplicarlas correctamente en el contexto deportivo, de forma que puedan ser fácilmente adoptadas, validadas y replicadas por diferentes profesionales con una visión interdisciplinar de la cual saldrá ganando el atleta al conseguir una percepción de bienestar y la correspondiente reducción de las lesiones de causa intrínseca.



**Referencias:**

- Abenza, L., Olmedilla, A. y Ortega, E. (2009). Lesiones y factores psicológicos en futbolistas juveniles. *Archivos de Medicina del Deporte: revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación Iberoamericana de Medicina del Deporte*. 16(132), 280-288
- Ekstrand, J., Häggglund M. y M. Waldén (2011). Injury incidence and injury patterns in professional football: the UEFA injury study. *British Journal of Sports Medicine*. 45(7):553-8.
- Fernández-Álvarez, MM. Martín, R., García-García, R., Cuesta, M. y Carrasco, S. (2020) A nutrition education intervention in adolescent who play soccer: The ideha-F Project. *Psicothema*, 32(3), 359-365.
- Johnson, U. y Ivarsson, A. (2011). Psychological predictors of sport injuries among junior soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(1), 129-136.
- Kenttä, G., Hassmén, P. (1998). Overtraining and Recovery. *Sports Medicine*. 26, 1-16.
- Medina, D., Lizarraga, A. y Drobnic (2014). Injury prevention and nutrition in football. *Sports Science Exchange*, 27:1329, 1.5.
- Olmedilla, A., Ortega, E. y Gómez, J.M. (2014). Influencia de la lesión deportiva en los cambios del estado de ánimo y de la ansiedad precompetitiva en futbolistas. *Cuadernos de psicología del Deporte*, 14(1), 55-62.
- Palmi, J. (1988). La psicología davant l'atleta lesionat. *APUNTS d'Educació Física* 11-12, 65-69.
- Palmi, J. (2001). Visión psico-social en la intervención de la lesión deportiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 1(1), 69-79.
- Palmi, J. y Alcubierre, N. (2019). Hábitos saludables como proceso de prevención de lesiones deportivas. F. Arbinaga, R. Bohórquez y P. Jodra (Eds). Libro de Actas del XVI Congreso Nacional de Psicología del Deporte (pag.17). Zaragoza.
- Palmi, J., Planas, A. y Solé, S. (2018) Intervención mindfulness de rehabilitación de un deportista lesionado: caso en fútbol profesional. *Revista de Psicología del Deporte*, 27(1), 115-122.
- Ritz, P. y Berrut, G. (2005). The Importance of Good Hydration for Day-to-Day Health. *Nutrition Reviews*, 63(1), pp.S6–S13

## **LA METODOLOGÍA OBSERVACIONAL APLICADA A LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE: MIRANDO CON OPTIMISMO A LOS MIXED METHODS**

***Dra. M<sup>a</sup>. Teresa Anguera***

Facultad de Psicología, Instituto de Neurociencias,  
Universidad de Barcelona, Barcelona.

---

En los últimos años se ha incrementado de forma ostensible en la comunidad científica el número de publicaciones en las cuales destaca la utilización de la metodología observacional en el ámbito del deporte, y en diferentes modalidades deportivas, como fútbol, baloncesto, balonmano, tenis, fútbol sala, natación, atletismo, judo, kárate, etc., y tanto en competición profesional como en formación.

Previamente, la presencia de la metodología observacional en estudios sobre el deporte era anecdótica, no estaba sistematizada, los registros se realizaban manualmente, faltaban criterios para tomar decisiones, y, en cualquier caso, no se trataba de estudios científicos. Pero aquel tiempo queda ya muy lejano, y no solamente en España, pues en el estudio realizado por Morris (1999) a partir de los artículos publicados en las prestigiosas revistas *The Journal of Sport and Exercise Psychology* (JSEP) y en *The International Journal of Sport Psychology* (IJSP), se da cuenta de que los estudios observacionales (y conjuntamente con los estudios de caso) constituían el 2 % de la producción científica realizada en este ámbito entre 1979 y 1998. Por tanto, la historia de la metodología observacional en el ámbito deportivo se ha desarrollado esencialmente en las dos últimas décadas.

### **¿Qué implica la utilización de la metodología observacional?**

La metodología observacional requiere muy pocas exigencias materiales para poderse aplicar, aunque sea cara en tiempo. Los requisitos que son esenciales son el estudio de comportamiento espontáneo o habitual, que se realice en su propio contexto, y que exista perceptibilidad.

El comportamiento espontáneo o habitual es inherente en deportistas profesionales, y lo mismo podríamos decir en categorías inferiores. En deportistas profesionales es inherente la habitualidad, con entrenamientos constantes, así como sesiones de competición. En cuanto a categorías inferiores, como la iniciación de un niño en cualquier deporte, por ejemplo el fútbol (Lapresa et al., 2020), se requiere que realice ensayos repetitivos, que aprenda tanto a conseguir productos (lograr pasar el balón a un compañero) como a dominar procesos (cómo pasar el balón), se le dé masticada la técnica deportiva, que vaya mejorando sus actuaciones erróneas, y esto se logra con habitualidad.

La naturalidad del contexto resulta completamente lógica, dado que interesa obtener los datos de cualquier estudio en el propio contexto en el que se hayan producido (campo, pista, piscina, tatami, etc.). Nada tiene que ver con

la rigidez que supondría un espacio preparado. La presencia de cámaras y medios de comunicación, tan frecuente en el ámbito deportivo, tienen lugar casi esencialmente en deportistas profesionales, que entendemos que se hallan 'inmunizados' a ello, y no les supone ninguna interferencia en su desempeño profesional.

En cuanto a la perceptibilidad, nos encontramos con una arista importante debida a aquellos casos en que la perceptibilidad es baja. En metodología observacional distinguimos entre observación directa y observación indirecta. La observación directa se realiza a partir de percepción visual, y si estudiamos conductas relativas a las acciones realizadas por los deportistas, y disponemos de sesiones grabadas videográficamente, la perceptibilidad es total, y no existe ningún problema, y existe una amplia experiencia y publicaciones sobre ello. Sin embargo, la observación indirecta se fundamenta en conducta verbal, textos, sonidos, y la perceptibilidad es parcial. La arista a la que nos hemos referido aparece cuando en Psicología del Deporte se habla de control de las emociones, ambiente motivador, tolerancia a la frustración, fortalecimiento de la confianza, etc., pues es obvio que de ahí no se obtienen conductas perceptibles, y en este caso deberá acudirse a otras vías, como entrevistas en profundidad, o reuniones de expertos, tratándose los textos obtenidos a partir de la transcripción como materiales documentales propios de la observación indirecta, y a la vez se deberán aplicar de forma más intensa cautelas metodológicas tendentes a minimizar el riesgo de subjetividad.

En conjunto, podemos afirmar que existe una doble cara en la 'moneda': Por una parte, una gran flexibilidad, que aporta la vertiente amable de la metodología observacional, pero, por otra, también una gran rigurosidad, pues no podemos olvidar que se está creando conocimiento científico.

### **Desde la radicalización entre estudios cualitativos y cuantitativos a los mixed methods: El caso de la metodología observacional aplicada al deporte**

Durante mucho tiempo, en las últimas décadas del siglo pasado, se entabló una virulenta contienda dialéctica entre los partidarios de estudios cualitativos y de estudios cuantitativos, mostrando ambos grupos posiciones muy radicalizadas. Todos sus esfuerzos se dirigían a autojustificar y reforzar su posición, a la vez que a criticar la contraria.

El ámbito del deporte no quedó atrás, y Biddle et al. (2001) realizaron una amplia revisión sobre la cuestión, detallando el espectro de análisis que se llevaban a cabo desde cada uno de los dos planteamientos, y son especialmente clarificadoras sus palabras: "The extent to which such diverse approaches could or should be integrated is a matter for the reader to decide. Some have stated that qualitative and quantitative approaches reflect fundamentally different paradigms, such as when people refer to qualitative versus quantitative methods. Although there are obvious differences in the two approaches, there are many cases when the two are combined" (p. 778). Este enfrentamiento de paradigmas lo valoramos como especialmente grave, y se han padecido largamente sus consecuencias.

En los inicios del actual siglo y milenio se propusieron los mixed methods como una vía prometedora para trazar un puente entre las dos posiciones enfrentadas. Surgieron como paradigma y movimiento diferenciador (Johnson, Onwuegbuzie, & Turner, 2007) de las corrientes exclusivamente cualitativistas y cuantitativistas, habiéndose producido un fuerte desarrollo expansivo en las dos últimas décadas, y sigue existiendo un interés creciente por este tercer paradigma de investigación, que plantea nuevos retos metodológicos que debemos ir resolviendo.

En los primeros años del desarrollo de los mixed methods se consideraba que consistían en la complementariedad de datos cualitativos y cuantitativos, pero últimamente ha evolucionado su conceptualización. En la actualidad se pueden plasmar como la integración de elementos cualitativos y cuantitativos (Creswell & Plano Clark, 2011), y son muchos los autores que se han manifestado en este sentido.

En este contexto, y desde los primeros años de este siglo, se han ido incrementando las publicaciones de estudios realizados en el ámbito del deporte y de la actividad física que utilizan la metodología observacional. La flexibilidad y rigurosidad que ofrece resultan sumamente atractivas a profesionales e investigadores de muy diferentes modalidades deportivas.

Su ubicación inicial, en la época de gran cuarteamiento de posiciones, fue controvertida, pues cuando la observación todavía no estaba estructurada desde el método científico, la mayoría de las publicaciones sobre metodología cualitativa la incluían entre los diversos tipos de estudios, dado que se consideraba que tenía este carácter; además, tenía escaso poder de convocatoria, y apenas se le dedicaba atención. Pero, por otra parte, mientras en muchas publicaciones se la consideraba cualitativa, Bakeman (Bakeman y Gottman, 1989), autor importantísimo a lo largo de los últimos 40 años sobre observación sistemática, la consideraba como una forma de cuantificar el comportamiento.

El planteamiento procedimental de la metodología observacional como método científico está estructurado desde hace más de 30 años, y las progresivas etapas permiten recorrer, desde un estudio exploratorio previo y posterior planteamiento del problema, la propuesta del diseño observacional, la construcción de un instrumento de observación ad hoc (a medida), la obtención de un registro sistematizado a partir de las grabaciones y la correspondiente codificación -que se realiza mediante programas informáticos-, el control de calidad del dato, el análisis de datos, y la correspondiente interpretación de los resultados (Anguera et al., 2018).

Teniendo en cuenta que una de las vías que se han propuesto (Creswell & Plano Clark, 2011) en mixed methods para integrar los elementos cualitativos y cuantitativos es el connecting, que se basa en la transformación entre bases de datos (CUAL a CUAN, o CUAN a CUAL), resulta que las etapas que implica el procedimiento que sigue la metodología observacional encajan perfectamente, dado que se configuran las tres macroetapas CUAL-CUAN-CUAL (Anguera et al., 2020), en este orden.

En efecto, se parte de datos cualitativos, tanto en observación directa como indirecta, que después se estructuran y sistematizan, transformándose los registros iniciales -en muchas ocasiones descriptivos- en matrices de códigos, las cuales se someten a análisis cuantitativos potentes (Anguera et al., en prensa), adecuados para datos categóricos (por ejemplo, análisis secuencial de retardos, análisis de coordenadas polares, y detección de T-Patterns), y después se interpretan los resultados.

Es sumamente relevante, como ya se manifestó en Anguera y Hernández-Mendo (2016) que, en consecuencia, la metodología observacional se puede considerar como mixed method en sí misma, y a partir de esta constatación se ha seguido trabajando (Anguera et al., 2017) en diferentes direcciones, como en las grandes posibilidades de la observación indirecta en el ámbito del deporte (a partir, por ejemplo, de entrevistas en profundidad a deportistas, entrenadores, etc.), o de la integración de diversos análisis cuantitativos a partir de registros inicialmente descriptivos, etc. Queda, indudablemente, mucho camino por recorrer.

## Conclusiones

La finalidad esencial de todo estudio realizado en el ámbito del deporte es una mejor comprensión e interpretación de los fenómenos, ganando terreno a un planteamiento únicamente descriptivo, y para ello se precisa ampliar la perspectiva desde la cual se han utilizado durante décadas las fuentes de obtención de información.

La metodología observacional ofrece un procedimiento robusto que tiene una amplísima aplicabilidad, en cualquier modalidad deportiva, y los innumerables estudios publicados en los últimos años ofrecen una clara evidencia empírica, y el carácter de método científico de la metodología observacional le aporta una indudable fortaleza. Los mixed methods, que en la actualidad están totalmente asentados en la comunidad científica, han permitido constatar que la metodología observacional, desde las macroetapas CUAL-CUAN-CUAL se puede considerar como mixed method en sí misma, ampliando aún más las posibilidades futuras de avance.

## Referencias

- Anguera, M.T., Blanco-Villaseñor, A., Losada, J.L., y Portell, M. (2018). Pautas para elaborar trabajos que utilizan la metodología observacional. *Anuario de Psicología*, 48, 9-17. <https://doi.org/10.1016/j.anpsic.2018.02.001>
- Anguera, M.T., Blanco-Villaseñor, A., Losada J.L., & Sánchez-Algarra, P. (2020). Integración de elementos cualitativos y cuantitativos en metodología observacional. *Ámbitos. Revista Internacional de Comunicación*, 49, 49-70. doi: 10.12795/Ambitos.2020.i49.04
- Anguera, M.T., Camerino, O., Castañer, M., Sánchez-Algarra, P., & Onwuegbuzie, A.J. (2017). The Specificity of Observational Studies in Physical Activity and Sports Sciences: Moving Forward in Mixed Methods Research and Proposals for Achieving Quantitative and Qualitative



- Symmetry. *Frontiers in Psychology*, 8:2196. doi: 10.3389/fpsyg.2017.02196.
- Anguera, M.T. y Hernández-Mendo, A. (2016). Avances en estudios observacionales en Ciencias del Deporte desde los *mixed methods*. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(1), 17-30.
- Anguera, M. T., Portell, P., Hernández-Mendo, A., Sánchez-Algarra, P., and Jonsson, G. K. (en prensa). Diachronic analysis of qualitative data. In A.J. Onwuegbuzie and B. Johnson (Eds.), *Reviewer's Guide for Mixed Methods Research Analysis*. London: Routledge.
- Bakeman, R. y Gottman, J.M. (1989). *Observación de la interacción: Introducción al análisis secuencial*. Madrid: Morata.
- Biddle, S.J.H., Markland, D., Gilbourne, D., Chatzisarantis, N.L.D., & Sparkes, A.C. (2001). Research methods in sport and exercise psychology: quantitative and qualitative issues. *Journal of Sport Sciences*, 19, 777–809. doi: 10.1080/026404101317015438
- Creswell, J.W. & Plano Clark, V.L. (2011). *Designing and Conducting Mixed Methods Research*, 3rd ed. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Johnson, R.B., Onwuegbuzie, A.J., & Turner, L.A. (2007). Toward a definition of mixed methods research. *Journal of Mixed Methods Research*, 1(2), 112-133.
- Lapresa, D., Arana, J., y Garzón, B. (2020). *Iniciación temprana al fútbol. Pautas para orientar la formación*. FútbolDLibro.
- Morris, T. (1999). The message of methods: developing research methodology in sport psychology. *Journal of Wuhan Institute of Physical Education: Proceedings of 3rd International Congress of Asian-South Pacific Association of Sport Psychology*, 33, 20-27.

## ***XVII CONGRESO NACIONAL DE PSICOLOGIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE***

**(Se pospone para marzo del 2022)**

La planificación de los Comités Organizador y Científico en la construcción del *XVII Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y del Deporte*, se refleja en la página web **[www.psicodepor.org](http://www.psicodepor.org)** donde aparece la información sobre el programa propuesto y las características actuales en torno al desarrollo del congreso.

En la reunión de la Junta Directiva de la FEPD y de los representantes de las diferentes Asociaciones, celebrada el 12 de noviembre de 2020, se acordó que, dada la situación actual de la pandemia a nivel mundial y cuya evolución marca un escenario incierto y poco propicio a establecer la modalidad presencial con la que se desea continuar, ***el congreso se posponga para marzo del 2022*** (sin concretar de momento las fechas exactas).

Por lo tanto, seguiremos trabajando para conseguir la puesta en marcha de un congreso de carácter presencial, donde la asistencia de profesionales interesados por la Psicología del Deporte posibilite el intercambio de ideas y la exposición de proyectos y métodos de intervención, todo ello en un escenario propicio.

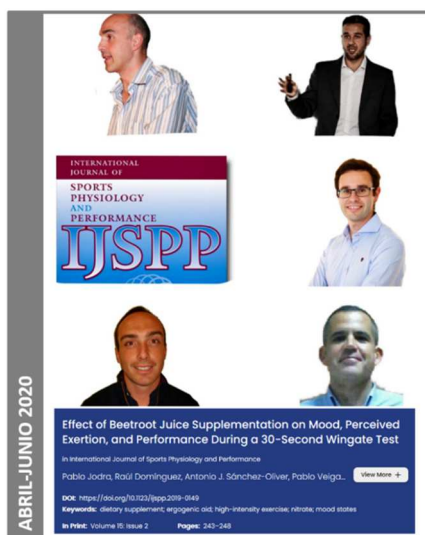
-----  
**Felicitar al Profesor Dr. Tomás García Calvo por su reciente  
acceso a la condición de  
Catedrático en la Universidad de Extremadura**  
-----

**Felicitar a los compañeros por el Premio a la Mejor Publicación  
Científica del segundo trimestre de la Facultad de Ciencias de  
la Educación  
Universidad de Sevilla**

[https://bib.us.es/educacion/premio\\_abrjun\\_2020](https://bib.us.es/educacion/premio_abrjun_2020)

La Facultad de Ciencias de la Educación (Universidad de Sevilla) ha concedido el Premio a la Mejor Publicación Científica del segundo trimestre de 2020.

El artículo que se ha declarado ganador es Effect of Beetroot Juice Supplementation on Mood, Perceived Exertion and Performance during a 30-Second Wingate Test, escrito en colaboración por Pablo Jodra (Universidad de Alcalá), Raúl Domínguez (Universidad Isabel I), Antonio J. Sánchez-Oliver (Universidad de Sevilla), Pablo Veiga-Herreros (Universidad Alfonso X) y Stephen J. Bailey (Loughborough University) en la revista *International Journal of Sports Physiology and Performance*.



Este artículo forma parte de un **gran proyecto** en el que ya han participado **más de 10 universidades nacionales e internacionales**. El proyecto tiene como cometido analizar el **consumo de suplementos nutricionales en la actividad físico-deportiva**. En el proyecto ya **han participado más de 5.000 deportistas** de toda índole, desde recreativos hasta de élite internacional.

En este caso se trata de un **estudio a doble ciego, aleatorizado y cruzado**, que tuvo como propósito evaluar los efectos de la **suplementación con jugo de remolacha** rico en NO<sub>3</sub> (BJ) en el **estado de ánimo (POMS)**, el **esfuerzo percibido (RPE)** y el **rendimiento** en una prueba Wingate de 30 s en cicloergometro.

Los **autores del artículo** tienen un gran recorrido en esta línea de **investigación**, acumulando **más de 100 artículos de alto impacto al respecto**,

además de libros, capítulos de libros, comunicaciones orales y ponencias en la misma línea.

Además de la participación, en esta ocasión, de la Universidad de Alcalá de Henares, Isabel I, Alfonso X y Universidad de Sevilla, se sumó la Loughborough University, nombrada durante tres años consecutivos la mejor universidad del mundo en materias relacionadas con el deporte en la clasificación mundial de la educación superior QS.

-----

**Felicitar al compañero JOSÉ FRANCISCO MENDI por ser el galardonado del COP Madrid en su III Certamen de Relato Breve 'Dale un giro a tu vida'**



El psicólogo zaragozano ha sido galardonado por su relato **'Distopía Mental'**, en el que aborda la temática de la situación que estamos viviendo.

El zaragozano ha sido premiado por su relato 'Distopía Mental'. ¿Se imagina que socializar fuera obligatorio? Bajo esta sugerente tesis, el profesional de la psicología plantea un relato ambientado en plena era COVID. De hecho, los relatos presentados, todos ellos bajo el lema 'Normalidad aumentada', debían abordar la temática de la situación tan especial que estamos viviendo.

"Se trata de una ficción realista con toques de humor en la que se plantea una cuestión: ¿hubiera sido más fácil o difícil responder a un virus que nos obligara a socializarnos para evitar sus daños y contagios?", cuestiona el colegiado. Con esta tesis se elabora un relato en el que se describen las medidas que debiéramos tomar para relacionarnos más en un mundo en el que solo se nos permite estar en casa para dormir, comer o la higiene imprescindible y no es posible ir solo por la calle o en coche ni hablar a otros a menos de una distancia de cercanía.

El premio se otorgará próximamente de manera telemática. Además, los cinco relatos galardonados -tanto los tres primeros premios como los dos finalistas- contarán con la **inclusión de su relato en el libro online que se publicará en la web del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid** en los próximos meses.