

**DOSSIER**

REVISTA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE  
Riera Riera, J. (1997)  
*Acerca del deporte y del deportista*

# ACERCA DEL DEPORTE Y DEL DEPORTISTA

Joan Riera Riera

**RESUMEN:** La investigación en psicología del deporte suele dar prioridad a la búsqueda de pautas generales para mejorar la preparación del deportista, mientras que en la práctica los psicólogos ajustan estos procedimientos a las peculiaridades de las situaciones deportivas y a las características del deportista.

Por ello, se exponen criterios para clasificar las diferentes modalidades deportivas a partir de la identificación de las habilidades que el deportista ha de aprender. Posteriormente, se comentan las principales características del deportista que influyen en su aprendizaje y rendimiento en el deporte.

Finalmente, se sugieren varias áreas de investigación e intervención, y se defiende la conveniencia de no olvidar la individualidad del deportista en el ejercicio profesional del psicólogo del deporte.

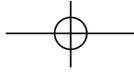
**ABSTRACT:** Research in psychology tends to search for general procedures which will improve the preparation of the sportsman. However in practice the psychologist adjusts these procedures to the peculiarities and characteristics of the situation and the sportsman.

Thus the clasification of the different sport disciplines according to criteria which identify the habilities that the sportman has to learn, will be described. Furthermore, the principle personal characteistics of the sportsman which affects its learning abilities and output, will be commented.

Finally, various areas of research and its application wil be suggested and that the applied sport psychologist should not overlook the individuality of the sportsman will be defended.

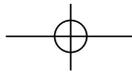
---

Correspondencia: Joan Riera Riera. Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya. Avda. de



DOSSIER: ACERCA DEL DEPORTE Y DEL DEPORTISTA / RIERA RIERA, J.





## Introducción

En las disciplinas aplicadas, los expertos intentan combinar los principios generales con la atención a las peculiaridades del objeto de su intervención. Por ello, en psicología del deporte deberíamos interesarnos por la búsqueda de procedimientos comunes específicos del entorno deportivo y por su adaptación a las características personales del deportista, entrenador, árbitro o directivo.

Sin embargo, a tenor de lo que se presenta en los congresos de psicología del deporte, predominan las pautas generales y se evidencia poca atención a la individualidad. Raramente se presentan investigaciones relacionadas con la diferencias físicas, biológicas y psicológicas de los sujetos. A lo sumo, encontramos comunicaciones acerca de la personalidad, la motivación o el estado emocional de los deportistas, pero sin integrar la individualidad en las pautas para preparar a los deportistas. Asimismo, la inteligencia o, si se prefiere, el comportamiento inteligente, son conceptos ampliamente utilizados por entrenadores y deportistas, y raramente por los psicólogos del deporte.

Sin embargo, estamos convencidos que el psicólogo del deporte que tiene como objetivo solucionar aspectos concretos del comportamiento del deportista en la competición, seguramente ajusta sus métodos a las peculiaridades de cada uno de ellos. Así, Rudik en 1960 (citado por Cruz, 1991) ya comenta que la preparación psicológica se ha de realizar en función de *a) las necesidades específicas de cada deportista y b) las demandas psicológicas de cada deporte y de cada competición.*

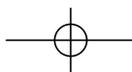
Parece existir un divorcio entre la práctica y la investigación en psicología del deporte, quizás porqué limitaciones conceptuales y metodológicas no han permitido obtener un conocimiento útil al abordar la individualidad. Por ello, nos proponemos justificar la conveniencia de dedicar un mayor esfuerzo para comprender las diferentes modalidades deportivas y las características del deportista.

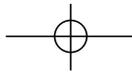
En primer lugar clasificaré las diversas modalidades deportivas, posteriormente comentaré los principales elementos de la individualidad del deportista, y finalmente sugeriré hipótesis de investigación para relacionar las características del deporte y del deportista.

## Características del deporte

Resulta difícil acotar la propia noción de deporte ante la infinidad y diversidad de actividades humanas que incluimos bajo esta denominación. Así, aunque pocas personas dudarían que las diversas modalidades deportivas que integran los programas olímpicos son claros ejemplos de deporte, no faltarían detractores argumentando razones comerciales o profesionales. Tampoco habría unanimidad en considerar deporte a actividades como "jogging", bailar, jugar al ajedrez o billar, ir en bicicleta, hacer "puenting", conducir, volar, ... ,

No quisiera debatir los múltiples criterios para acotar el deporte: competición, aceptación de un reglamento, búsqueda de la excelencia, igualdad de oportunidades,





esfuerzo, actividad física, “fair play” y la existencia de una federación deportiva, entre otros. La propia noción de deporte es muy dinámica, ya que probablemente muchas actividades podrían considerarse deportes si cumplieran algunos de estos requisitos. Entre las diversas modalidades deportivas hay tanta diversidad como inventiva tengan los deportistas, directivos o fabricantes de material e instalaciones deportivas.

Para determinar las modalidades deportivas se pueden utilizar diversos enfoques, pero dado que queremos relacionar las peculiaridades del deporte con las del aprendiz, basaremos la búsqueda de las características del deporte en función de las habilidades que el deportista debe aprender, es decir, de las específicas relaciones que le permitirán actuar eficazmente en el entorno deportivo.

Por ello, tal como hemos propuesto (Riera, 1997), las habilidades en el deporte pueden agruparse alrededor de las relaciones del deportista con el medio que le sostiene, los objetos deportivos, los restantes deportistas, el reglamento deportivo y los conceptos deportivos, como se indica a continuación.

### **Habilidades para equilibrarse y desplazarse en el medio**

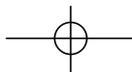
El deportista utiliza el medio para sustentarse y desplazarse. El medio terrestre, acuático o aéreo está presente en toda actividad deportiva. Además, en la mayoría de modalidades, el deportista dispone de ayudas, soportes, vehículos y protecciones para mejorar su adaptación al medio.

En cada disciplina, el deportista ha de aprender habilidades específicas para desplazarse (lateral o frontalmente, hacia atrás, velozmente, ...), sustentarse (con los pies, manos, espalda, ...), saltar (vertical, horizontal u oblicuamente,...), caer (de pie, espalda, plancha,...) y a utilizar diversos soportes (zapatillas, esquís, paracaídas, ...). Salvo algunos deportes (natación, gimnasia, judo, lucha, ...), el deportista interactúa con el medio mediante un dispositivo que mejora su adaptación: zapatillas, botas, esquís, patines, bicicletas, embarcaciones, tablas, coches, paracaídas, aviones, colchonetas, rodilleras, ropa apropiada, ... Estas ayudas son específicas para cada medio, natural o artificial, y para cada deportista.

La práctica deportiva puede hacerse en medios con diferentes grados de variabilidad y estandarización. En algunas modalidades como vela, esquí o paracaidismo la variabilidad de los entornos «naturales» donde se realiza la competición puede ser muy alta (viento, alteraciones del suelo, condiciones climáticas cambiantes, ...), mientras que en otros deportes como judo, natación o gimnasia compiten en entornos artificiales (tatami, piscina, tapiz) donde la variabilidad es escasa con la finalidad de garantizar la homogeneidad y la igualdad de oportunidades entre todos los competidores (iluminación, adherencia de la superficie, dimensiones, clima, ...). Finalmente, en algunos deportes como motociclismo, fútbol o atletismo, se estandarizan las características de las superficies en las que los deportistas se desplazan, pero las condiciones atmosféricas y la propia práctica pueden alterar sus propiedades.

### **Habilidades para coordinarse con las “cosas”**

Desde una concepción amplia de la noción de «objeto» o “cosa” como un



elemento concreto y diferenciado del entorno, podemos afirmar que los objetos están presentes en todas las modalidades deportivas. El deportista procura adecuar sus acciones a las características de los objetos (situación, movilidad, tamaño, ...) con los que interactúa: red, canasta, listón, balón, blanco, líneas, sonidos, ... En algunos deportes, como la gimnasia o el judo, los límites del tapiz o tatami tienen forma y color diferentes para que el gimnasta o judoca puedan notarlo. Asimismo, en las modalidades en las que el medio puede alterarse por las condiciones meteorológicas o la práctica, el deportista está atento a los cambios concretos que se producen en él: olas, cambios en la dirección del viento, zonas con adherencia diferenciada, piedras, límites del circuito, huellas, ...

En todos los deportes, una parte del entrenamiento conlleva la adquisición de las habilidades para interactuar con los objetos deportivos y a utilizar adecuadamente los instrumentos. Así, el saltador en altura aprenderá a coordinarse con el saltómetro y el listón. El saltador ha de saber a qué distancia del saltómetro ha de iniciar el viraje de su carrera para poder efectuar la batida en las condiciones óptimas y ajustar sus acciones para poder superar el listón. En las carreras de vallas, el atleta adecuará las acciones y el ritmo para poder superarlas con eficacia.

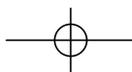
Igualmente, si el deporte conlleva la interacción con móviles, el entrenamiento ha de posibilitar que el deportista aprenda a coordinar sus acciones con las características específicas del móvil en todo momento: trayectorias, distancias, efectos, velocidades, ... Si el deporte requiere la utilización de instrumentos para interceptar, recepcionar o impulsar el móvil (raquetas, palas, arcos, carabinas, bates), el deportista deberá aprender un conjunto de habilidades técnicas específicas de cada modalidad para poder impulsarlo desde cualquier situación en la que se encuentre: golpes de drive o revés, remates, boleas, dejadas, globos, ... para conseguir el objetivo deseado.

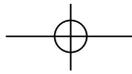
Las propiedades de los objetos con las que se relaciona el deportista pueden tener diferentes grados de variabilidad. Así, mientras que la portería, canasta o valla están ubicadas en el suelo y tienen características muy similares en todas las competiciones (tamaño, situación, forma, color, ...), la variabilidad del móvil en una misma competición es muy elevada (situación, efecto, velocidad, trayectoria, aceleración, ...).

### **Habilidades para colaborar y luchar con compañeros y oponentes**

La práctica deportiva conlleva que el deportista interactúe con competidores, compañeros y/o oponentes durante la competición. En algunas modalidades, el deportista se relaciona primordialmente con el medio y los objetos (saltos, lanzamientos, gimnasia, ...) y por consiguiente la interacción con los competidores es escasa. En cambio, en los deportes de oposición (tenis, judo, lucha, boxeo, ...), de colaboración (natación sincronizada, patinaje por parejas, salto con caballo, ...), o de oposición y colaboración (fútbol, balonmano, waterpolo, ...), es esencial disponer de habilidades para interactuar eficazmente con oponentes y/o compañeros.

Mientras que la interacción entre oponentes conlleva variabilidad e incertidumbre,





la interacción entre compañeros (personas y animales) que comparten un mismo objetivo presupone la regularidad y previsibilidad de su comportamiento. Sin embargo, aunque las funciones de competidor, compañero y oponente suelen estar especificadas reglamentariamente, en la competición deportiva se pueden entremezclar y los límites entre ellas pueden modificarse transitoriamente.

En los deportes donde predomina la cooperación, se dedican entrenamientos específicos para consolidar las habilidades de colaboración y ayuda entre los deportistas. Así, en las carreras de relevos en atletismo, los atletas han de practicar la entrega y recepción del testigo, mientras que en patinaje artístico por parejas ambos patinadores, además de desplazarse, girar y saltar al ritmo de la música, han de aprender a coordinar sus acciones para que el conjunto resulte armónico y elegante.

En los deportes de oposición, el entrenamiento táctico en ataque y defensa, individual y/o colectivo, será fundamental para adquirir habilidades concretas (anticipación, simulación, engaño, ...) para superar a los adversarios en la competición. El deportista ha de adquirir habilidades para intuir las intenciones del adversario, anticiparse y contrarrestar sus acciones, mientras busca la manera de vencerle. En los deportes de oposición y colaboración cada deportista deberá adquirir habilidades individuales para fintar y driblar al oponente, y el equipo deberá ser capaz de atacar y defender conjuntamente mediante la realización de bloqueos, ayudas, desmarques, pases, pantallas, asistencias, ...

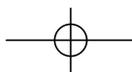
#### **Habilidades para seguir y aprovechar la normativa deportiva**

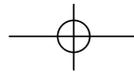
La realización de actividades como correr, saltar, impulsar un balón o pelearse no requieren una normativa previa, pero el deporte no puede existir sin ellas. El deporte procede del juego, pero se diferencia de él en las estrictas reglas organizativas que lo rigen que intentan favorecer la igualdad de oportunidades entre los contendientes. La práctica deportiva conlleva la aceptación del reglamento y de las decisiones de las personas (árbitros y jueces) encargadas de vigilar su cumplimiento y sancionar las transgresiones a él.

El reglamento deportivo especifica los objetivos de la competición y la forma de poder alcanzarlos, así como las normativas acerca de las características del medio, los objetos, los instrumentos, las acciones de los deportistas, etc. Por ello, el deportista ha de tener habilidades para abordar la globalidad de aspectos involucrados en la competición deportiva, valorando en todo momento como influye la normativa para alcanzar al objetivo deseado.

El reglamento regula tanto las acciones adaptativas, técnicas, cooperativas y tácticas, como el propio sistema de competición. Por tanto, las normas estarán siempre presentes en el entrenamiento, especialmente si tenemos en cuenta que a menudo se obtiene una enorme ventaja competitiva «jugando» entre los límites de la legalidad-ilegalidad.

Los deportes difieren en el grado de objetividad/subjetividad en la aplicación de las normas y en la valoración de la actuación del deportista. Mientras que algunos deportes disponen de un procedimiento de medición público y objetivo, en otros los jueces y árbitros tiene un protagonismo superior en la interpretación del reglamento.





<b>Elementos del entorno con los que interactúa:</b>	<b>Habilidades</b>	<b>Aptitud funcional</b>
Medio	Desplazarse, equilibrarse, saltar, girar, frenar, ...	Adaptativa
Medio + objetos	Manipular, chutar, lanzar, recibir, ...	Técnica
Medio + objetos + compañeros	Colaborar, ayudar, compartir, ...	Cooperativa
Medio + objetos + oponentes	Engañar, simular, luchar, fintar, ...	Táctica
Medio + objetos + compañeros + oponentes + normas de competición	Utilizar los recursos normativos para conseguir el objetivo principal	Estratégica
Conceptualización de la interacción con el medio, los objetos, los compañeros, los oponentes y las		Artística y científica

En ambos casos, el deportista ha de aprender a obtener el máximo provecho de las normas deportivas. Según que el objetivo sea ganar, superar una marca o clasificarse para la ronda siguiente, las estrategias para afrontar la carrera o el concurso atlético pueden ser muy distintas.

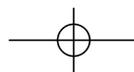
#### **Habilidades para conceptualizar la actividad deportiva**

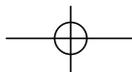
En el ámbito deportivo, como en cualquier actividad humana, existen también relaciones con conceptos artísticos, científicos y tecnológicos, que los deportistas han de aprender. Los conceptos científicos sirven para explicar o teorizar sobre el deporte, los conceptos tecnológicos son útiles para encontrar soluciones prácticas y mejorar el rendimiento deportivo, y los conceptos artísticos están vinculados a la expresión y comunicación de valores a través de la actuación del deportista.

Los conceptos científicos (fuerza, aptitud, personalidad, ...) intentan ser universales ya que la ciencia busca la regularidad conceptual, mientras que los conceptos artísticos (belleza, armonía, elegancia, ...) son subjetivos y arbitrarios ya que el arte busca la singularidad. Los conceptos tecnológicos (entrenamiento, preparación psicológica, dietética, ...) tienen una posición intermedia entre los científicos y artísticos, al compartir propiedades generales (del deporte y de las ciencias) y particulares (del deportista y de la competición).

#### **Clasificación de los deportes**

La agrupación precedente de las habilidades en el deporte, permite determinar las exigencias de cada modalidad deportiva en función del grado de variabilidad y complejidad de las relaciones del deportista con el medio, las cosas, las personas,





las normas y los conceptos. Lógicamente, el entrenamiento, la preparación física y la preparación psicológica deberían ajustarse a las peculiaridades de cada actividad deportiva.

### **Características del deportista**

Las personas que practican deporte, suelen diferenciarse en las aptitudes, en la personalidad, en los intereses, en sus objetivos, ... Las características personales del deportista y en especial, la búsqueda de talentos, han constituido áreas tradicionales de investigación en el deporte. Aunque la excepcionalidad física y fisiológica han sido los aspectos más estudiados, cada vez con mayor frecuencia se han analizado las características psicológicas. Pocas personas estrechamente vinculadas al rendimiento deportivo discutirían la importancia de detectar estas diferencias para seleccionar a los más adecuados, repartir las funciones en los deportes de equipo o decidir quién debe asumir la responsabilidad en situaciones comprometidas. Asimismo, el estudio de la individualidad también interesa en el deporte adaptado a las minusvalías físicas, motrices, perceptivas y cognitivas.

Lógicamente, los elementos que permiten identificar a un deportista son idénticos a los de cualquier otra persona, aunque cada actividad humana determina la importancia relativa de cada uno de ellos. Por ello, la especificidad de la actividad deportiva (entrenamiento, competición bajo reglas, búsqueda de la excelencia) y las peculiaridades de cada modalidad deportiva contribuyen a destacar las características relevantes del deportista para cada función (pivot, defensa, boya, ...). Las características del deportista se han abordado primordialmente desde dos perspectivas diferentes. Mientras que los entrenadores han adoptado un enfoque funcional centrado en la actuación del deportista, los psicólogos, fisiólogos y preparadores físicos han intentado identificar los elementos más básicos de su individualidad.

### **Características funcionales del deportista**

Una perspectiva funcional de las características del deportista ha de basarse en el comportamiento durante el entrenamiento y la competición. Por ello, a partir de la revisión de la estrategia, táctica y técnica deportivas (Riera, 1994), y de la clasificación de las habilidades comentada anteriormente, hemos identificado (Riera, 1997) las características funcionales que pueden facilitar el aprendizaje o suponer una ventaja en la competición, tal como se resume en la Figura 1.

Para valorar el alcance de esta propuesta de las funciones del deportista, conviene matizar los aspectos siguientes:

1.- La habilidad conlleva una forma determinada y eficaz de relacionarse con un entorno concreto. A mayor regularidad y eficacia, mayor habilidad. En el entorno deportivo hemos identificado habilidades para relacionarse con el medio (adaptativas), los objetos (técnicas), los compañeros y oponentes (cooperativas y tácticas), las normas deportivas (estratégicas) o con los conceptos (conceptuales). Raramente los deportistas consiguen un elevado nivel de eficacia en todas las categorías de habilidades (hay deportistas más técnicos que tácticos, otros más

tácticos que técnicos, .... ).

2.- La especificidad del entorno deportivo conlleva que deban aprenderse las habilidades concretas de cada deporte, a pesar de que sean similares. Es decir, aunque el deportista sea técnicamente eficaz en un deporte, debe aprender las habilidades técnicas en otro deporte.

3.-Sin embargo, si se dispone de múltiples habilidades de una misma categoría (técnicas o tácticas o ...) se le puede atribuir al deportista una aptitud funcional para aprender nuevas habilidades de esta categoría. La aptitud funcional reflejaría una disposición para aprender a interactuar con situaciones de complejidad similar. Por tanto, la aptitud técnica supone una facilidad para aprender nuevas habilidades de este tipo, mientras que una aptitud táctica sugiere una disposición para interactuar eficazmente con oponentes, y así sucesivamente.

4.-En el deporte, el deportista aprende habilidades específicas y a interactuar cada vez de forma más compleja con las específicas situaciones de su deporte. Las habilidades técnicas suelen implicar habilidades para adaptarse al medio, las habilidades tácticas y cooperativas integran a las técnicas y las habilidades estratégicas conllevan relaciones con múltiples elementos del entorno deportivo. Las aptitudes de complejidad superior integran a las de menor complejidad.

5.-Las aptitudes funcionales integran aspectos físicos, biológicos y cognitivos.

#### **Características básicas del deportista**

Las habilidades de un deportista y sus aptitudes funcionales para interactuar con el entorno deportivo suponen un primer eslabón en la identificación de su individualidad, pero queda por determinar su conexión con las características básicas que los investigadores han identificado.

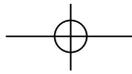
En la determinación de los elementos básicos para diferenciar al deportista, destacaríamos aquellos que previsiblemente tienen una componente hereditaria y que difícilmente se pueden modificar. Con esta simplificación se pretende facilitar el abordaje, aunque no supone una aceptación de un reduccionismo biológico de las diferencias individuales.

Por tanto, aceptando esta consideración, los principales elementos que permiten identificar a los deportistas y que suelen ser relevantes en bastantes modalidades deportivas son:

— Las características físicas y biológicas como la fuerza explosiva, la fuerza máxima, la fuerza prolongada, la flexibilidad, la dominancia lateral, la altura y el peso (Buscà y Riera, en prensa) contribuyen a la adaptación al medio y a responder con precisión, rapidez y con intensidad adecuada a los requerimientos del entorno deportivo.

— Las aptitudes intelectuales espacial, mecánica, emocional, numérica y abstracta son esenciales para encontrar soluciones rápidas y eficaces ante la incertidumbre de las diversas situaciones deportivas.

— Los rasgos de la personalidad del deportista como la extraversión, emocionabilidad y dureza mental (Eysenck, H.J. Nias, D K. y Cox, D.N., 1982; Eysenck, S.B.G., García Sevilla, L., Torrubia, R., Ávila, C. y Ortet, G., 1992), intervienen



en la elección del deporte, la persistencia en el entrenamiento y en el afrontamiento de las situaciones adversas.

### **Clasificación de los deportistas**

La identificación y evaluación de las características básicas y funcionales del deportista permite obtener una primera aproximación de su individualidad. Por otra parte, la determinación de las habilidades de cada deporte ayuda a indicar el peso relativo de estas características en los diferentes deportes. Consecuentemente, estaríamos en condiciones de conocer el grado de adecuación para la práctica de las diferentes modalidades deportivas para cada posible deportista.

No obstante, conviene no olvidar que en el aprendizaje deportivo también intervienen otros elementos importantes como los antecedentes familiares, la actitud hacia el rendimiento, la disponibilidad de instalaciones y técnicos, los recursos económicos, etc. La historia particular de cada deportista modula las características básicas y las integra en habilidades específicas, en diferencias motivacionales, de actitud, intereses, objetivos, y un sinfín de aspectos que caracterizan a la diversidad humana en el deporte.

### **Integración de las características básicas y funcionales en el deporte**

Identificadas las características básicas y funcionales del deportista, deberíamos intentar establecer una vinculación con las diferentes modalidades deportivas comentadas previamente. Sin embargo, esbozar una propuesta capaz de integrar todas las peculiaridades del deporte y del deportista supera los límites de este trabajo, que sólo pretende despertar o renovar un interés por la individualidad.

No obstante, aceptando el riesgo inherente a la falta de una suficiente evidencia empírica, me atrevería a sugerir diversos temas de investigación con el objetivo de conectar las características del deporte y del deportista:

— La mayoría de personas pueden aprender la mayoría de las habilidades deportivas, pero en muchos deportes es difícil progresar y conseguir un rendimiento elevado si no se dispone de ciertas características adecuadas.

— Aunque excepcionalmente una sola característica puede ser suficiente para la selección de un deportista en algunos deportes (altura en baloncesto, elevada proporción de fibras rápidas en pruebas de velocidad, fuerza máxima en gimnasia, inteligencia abstracta en ajedrez), en la mayoría de deportes existen muchas combinaciones posibles de características individuales (físicas, biológicas y

psicológicas) que permiten ser eficaz (fútbol, vela, ...).

— Frecuentemente es posible identificar un número reducido de características que suelen ser comunes a la mayoría de los deportistas de una misma especialidad o función (fuerza explosiva en 100m o fuerza prolongada en maratón).

— En los deportes donde predominan las habilidades para relacionarse con el medio o los objetos, las características físicas son determinantes. Sin embargo, la utilización de máquinas (coches, motos, embarcaciones, ...) o instrumentos (patines, raquetas, palas, ...) suelen conllevar una menor exigencia en las aptitudes físicas.

— En los deportes donde las habilidades estratégicas y conceptuales sean importantes, los deportistas han de tener una elevada aptitud numérica, verbal y/o abstracta.

— La variabilidad del medio, los objetos y las personas, requieren aptitudes intelectuales y fuerza explosiva elevadas para poder responder rápidamente. Consecuentemente, la actuación en los deportes de oposición, deportes tácticos, podría estar relacionada con la inteligencia.

— Los deportistas de alto rendimiento suelen tener un elevado grado de dureza mental (Eysenck, H.J. et al., 1982), mientras que otros rasgos de personalidad pueden ser importantes en diversas modalidades deportivas (emocionabilidad baja en los deportes de precisión, la extraversión en los deportes de cooperación, la introversión en los deportes donde no hay contacto entre oponentes, ...).

— En los deportes donde predomine la expresión artística, parecen fundamentales la flexibilidad y las características del deportista que favorecen la elegancia.

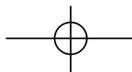
-Los deportistas zurdos pueden tener una ventaja competitiva en los deportes de oposición si el entrenamiento de los diestros siempre se ha realizado contra otros diestros.

## Conclusión

Los comentarios precedentes deberían tomarse sólo como ejemplos de un rico e interesante campo de investigación e intervención en el deporte, y pretenden destacar que sólo una visión global capaz de integrar las características básicas y funcionales del deportista, puede ayudar a comprender el aprendizaje y el rendimiento deportivos.

Sin embargo, como hemos indicado predominan las investigaciones y aplicaciones interesadas en encontrar pautas generales de preparación psicológica del deportista y se evidencia poca atención al estudio de las características del deporte y del deportista. Esta afirmación podría extenderse a otras áreas de intervención y a otros participantes en el deporte.

Sin embargo, si queremos ser eficaces en psicología del deporte, deberíamos interesarnos tanto por la búsqueda de procedimientos comunes específicos del entorno deportivo, como por su adaptación a las características individuales del deportista, entrenador, árbitro o directivo. Es decir, deberíamos adaptar los principios



de intervención psicológica a las peculiaridades de las situaciones deportivas y a las características personales.

El psicólogo debe especializarse en el análisis de la individualidad y tener una visión integral del deportista como persona, contribuyendo a ajustar la elección del deporte, el entrenamiento, la enseñanza, la preparación física y psicológica, a las características del deporte y del deportista.

### Referencias

- Buscà, B. y Riera, J. (en prensa). Aptitudes físicas en el aprendizaje de habilidades deportivas. En Aguado, X. y Izquierdo, M. (Eds.). *La fuerza en el deporte*. León: Universidad de León.
- Cruz, J. (1991). Historia de la psicología del deporte. En Cruz, J. y Riera, J. (Eds.). *Psicología del deporte. Aplicaciones y perspectivas*. Barcelona: Martínez Roca.
- Eysenck, H. J., Nias, D. K. y Cox, D. N. (1982). Sport and personality. *Advances in behaviour research therapy*, 1-56.
- Eysenck, B. G., García Sevilla, L., Torrubia, R., Ávila, C. y Ortet, G. (1992). Versió catalana de l'EPQ per a adults: un instrument per a la mesura de la personalitat. *Annals de Medicina*, 9, 223-230.
- Riera, J. (1994). Estrategia, táctica y técnica deportivas. *Apunts d'Educació Física*, 39, 45-56.
- Riera, J. (1997). Habilidades, competencias y aptitudes en el deporte. Ponencia al VI Congreso nacional de Psicología del deporte. Las Palmas de Gran Canaria.

