

APLICACIONES DE LOS CONOCIMIENTOS PSICOLÓGICOS EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA

Eugenio A. Pérez Córdoba* y Rosana Llamas Lavandera**

*Universidad de Sevilla. **Coordinadora de la Comisión de Psicología del Deporte del Colegio Oficial de Psicólogos del Principado de Asturias

En este trabajo se analiza la aplicación de la psicología en la iniciación deportiva. Así, lo primero que se desarrolla es un apartado dedicado a analizar los diferentes factores que afectan a la práctica deportiva en estas edades de iniciación, destacando, a continuación, las diferentes intervenciones que, sobre éstos, se han ido realizando. Intervenciones que abarcan tanto a las personas que rodean a los niños como a los objetos deportivos, como a las propias normas. También se dedica un apartado especial a la iniciación deportiva de cara a la tecnificación de los deportistas, finalizando con un análisis de las competencias que debe tener el psicólogo que pretenda aplicar los conocimientos psicológicos en la iniciación deportiva.

Palabras clave: Iniciación, Psicología del deporte, Competencias del psicólogo.

The application of psychology in the initiation to sport is analyzed in this paper. Thus, the first section is devoted to analyzing the various factors affecting the practice of sports at the initiation stage. It then highlights the different interventions that have been carried out in reference to them. These interventions encompass diverse factors ranging from the people in the children's environment to sporting goods, as well as the rules themselves. A special section is also dedicated to sport initiation with regard to the technification of the athletes and finishes with an analysis of the competencies required of the psychologist who intends to apply psychological knowledge to sports initiation.

Key Words: Initiation, Sport psychology, Psychologist's competencies.

Antes de entrar en mayor detalle en el contenido de este artículo deseamos esclarecer el concepto de iniciación deportiva al que aquí haremos referencia.

Así, la palabra iniciación hace referencia a "el comienzo de algo", pero no es lo mismo empezar a hacer deporte a temprana edad que comenzar a hacerlo a una edad avanzada, si bien es cierto que, con ambas edades es posible comenzar a realizar algún tipo de actividad física y/o deporte.

En nuestro caso, haremos mención mas general a los comienzos de la práctica deportiva de los pequeños, que "se inician" en la actividad físico-deportiva, entendiendo que también puede haber "gente mayor" que "se inicie o comience a" participar en alguna actividad física sistematizada.

También es cierto que, dependiendo, entre otras cosas, del tipo de deporte, la edad de inicio de la práctica deportiva puede variar, comenzándose a menor o mayor edad en función del deporte específico a practicar, aunque, como acabamos de señalar, nosotros intentaremos

realizar una "visión general" de la iniciación deportiva centrándonos en los pequeños, sin una orientación específica en la tecnificación deportiva.

Por último, no debemos olvidar que la actividad física puede comenzarse por muy diversos motivos, siendo nuestro interés diferenciar ahora:

- ✓ la actividad física sistemática realizada en el colegio, conocida como "educación física", que suele incluir, a veces, la competición entre centros educativos ; y
- ✓ el deporte extraescolar, generalmente organizado por ayuntamientos y/o entidades deportivas públicas y/o privadas, cuyo fin prioritario suele ser la competición (menos a menudo la salud, desgraciadamente)

No entraremos ahora en detalle sobre la conveniencia o no de la competitividad a estas edades, ni sobre el excesivo énfasis en el resultado o en la tarea, cuestiones sobre las que ampliaremos más adelante, pero sí que queremos resaltar, ahora, el hecho de que los diferentes objetivos marcados en uno u otro tipo de actividad física pueden hacer diferentes los argumentos y las actividades que en uno y en otro se realicen, pudiendo remarcar mas el hecho de la obligatoriedad en las primeras -a modo de educación primaria y secundaria obligatoria- y de la ¿voluntariedad? de las segundas, entendiendo también que la "libre elección" no existe en tanto que está

“condicionada” o “afectada” por diferentes cuestiones, en su mayoría, de índole social, obedeciendo, a menudo, mas a los intereses de los adultos que a los de los propios niños.

Posteriormente abundaremos en estos aspectos, pero recalcaremos, una vez más, que nuestra visión aquí será “general” atendiendo más al inicio de una práctica deportiva con el objetivo de “crear hábitos saludables” que con el objetivo de “crear deportistas de élite”, sin que dejemos, por ello, de dedicar algunas breves líneas a este otro objetivo.

Un segundo aspecto que nos gustaría aclarar en esta introducción es ¿qué conocimientos psicológicos pueden aplicarse a la iniciación deportiva?

Evidentemente que la respuesta ¡podría ser tan amplia que nos limitaremos a decir que lo que queremos destacar en este artículo es la aplicación de los conocimientos psicológicos a la iniciación deportiva, sin hacer distinción especial a ninguna de las áreas en que se suele dividir la psicología, pues serían aplicables los conocimientos de:

- ✓ La psicología evolutiva y de la educación, por razones obvias;
- ✓ La psicología social y de las organizaciones, pues son comportamientos en sociedad y en organizaciones;
- ✓ La personalidad, la evaluación y los tratamientos, entendidos no como terapéuticos sino como fortalecedores de las habilidades psicológicas, a modo de entrenamiento o coaching;
- ✓ La psicología básica, las emociones, la motivación, el aprendizaje, etc.;
- ✓ La psicobiología, pues no olvidemos que son organismos biológicos los que hacen deporte; y,
- ✓ La metodología de las ciencias del comportamiento, pues debe ser un trabajo aplicado de forma metódica.

Una vez realizadas estas aclaraciones pasaremos a analizar los factores que influyen en dicho comportamiento, los motivos para la práctica y el abandono de la actividad física y el deporte, y las funciones que debe desempeñar el psicólogo al aplicar sus conocimientos en estas situaciones, no sin antes recomendar a los lectores interesados algunos manuales donde se abordan, más ampliamente, estos aspectos, por ejemplo: Williams (1991), Buceta (1996), Weinberg y Gould, (1996), Dosil, (2001), Olmedilla, Garcés, y Nieto (2002) y González y Dosil (2003), entre otros.

2. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA

Como acabamos de mencionar, nos centraremos en la iniciación deportiva en edades escolares, siendo conscientes que los factores que vamos a mencionar como influyentes pueden afectar en diferente medida en otras edades. Un análisis, más amplio, de la motivación en la iniciación deportiva puede encontrarse, v. g., en Cruz, (1997).

De cara a la clasificación de estas variables, que afectan al comportamiento -en este caso, deportivo- agruparemos dichos factores, basándonos en el modelo interconductual (Kantor, 1967; Ribes y López, 1985), de manera que, de una parte agruparemos los factores que afectan aquí y ahora -situacionales- y de otra los que conforman nuestra experiencia histórica -históricos.

2.1. Factores situacionales

En este apartado cabría distinguir los factores que afectan al contexto de los que afectan al organismo, situándose, entre los primeros, los otros organismos o personas -a los que denominamos agentes sociales- y los objetos deportivos; y, entre los segundos, las condiciones biológicas del organismo.

El papel de estos agentes sociales ha sido ampliamente estudiado, y, más en concreto, en el ámbito deportivo por, v.g., Boixadós, Valiente, Mimbrero, Torregrosa y Cruz (1998) y Pallares (1998). Posteriormente abundaremos en el posible asesoramiento a estos agentes, aunque resulta obvia la influencia de padres, entrenadores, directivos, compañeros, árbitros, etc., en la iniciación deportiva.

No debemos olvidar que, además de otros organismos o personas, el niño o la niña que se inicia en la actividad física y deportiva utiliza objetos propios del deporte, siguiendo unas normas específicas, y que, tanto los objetos como las normas pueden y deben adaptarse. Esto es lo que ocurre con el denominado fútbol siete o el mini-basket, por citar dos ejemplos muy conocidos.

En cuanto a las condiciones biológicas, podría decirse que su estudio corresponde más a los preparadores físicos y a los médicos y/o fisioterapeutas, pues componen lo que conocemos como “estado físico”, aunque, no debemos olvidar que estos aspectos fisiológicos están en función -“o dependen”-, a su vez, de las interacciones de estos niños, por lo que el psicólogo debe aportar sus conocimientos al equipo multidisciplinar encargado de la actividad deportiva a realizar.



No entraremos a delimitar si la condición biológica es causa o consecuencia de la práctica deportiva, pero sí que podemos afirmar que nuestro cuerpo es “producto” de nuestra actividad física, y que, en la iniciación, la edad biológica de la que estamos hablando, tiene unas características biológicas –y experienciales- específicas, que debemos tener en cuenta en nuestro análisis de cara a una posible intervención.

2.2. Factores históricos

Nos referimos en este apartado a la historia de relaciones de estos sujetos con el deporte –experiencia- que, como acabamos de decir, conforma nuestra forma biológica –o estado físico- y, de alguna forma, favorece o dificulta –probabiliza- nuestras diferentes formas de comportamiento aquí y ahora.

No debemos olvidar, no obstante, que en este trabajo nos referimos a la “iniciación”, es decir, con escasa o nula historia de relaciones con la actividad física, y, en este trabajo, de manera particular, a cortas edades, lo que implica escasa experiencia, en general.

Del mismo modo, debemos decir que, la forma en que se produzca este “primer” acercamiento a la actividad física puede resultar relevante a la hora de “mantenerse” realizando una actividad, de manera que el psicólogo debe intentar conseguir que los factores que lo afectan sean lo más “favorecedores posibles” de dicho comportamiento.

Tratando de transferir los conocimientos adquiridos en el laboratorio a la iniciación deportiva, y en un símil, podríamos decir que el hecho de que una paloma ejecute un determinado comportamiento –picar el operando o golpear una pelota, por ejemplo-, está en función, entre otras cosas, de la historia previa y de las circunstancias en que se desarrolla, entre las que se encuentran las consecuencias de dicha actividad física. En este sentido, podríamos decir que, los agentes sociales, actúan a modo de “dispensadores de reforzadores positivos” de manera consecuente con la actividad física o deportiva.

Resultaría elemental recordar que los reforzadores deben dispensarse según un “programa” previamente establecido, y en el momento oportuno, necesitando, el psicólogo que aplica sus conocimientos en la iniciación, que los “agentes sociales” dispensen esos reforzadores –sociales en mayor medida- en el momento y de la forma oportunas, pues, de otra forma, la “paloma puede dejar de hacer su actividad física”.

Es obvio también señalar, que no solo son los reforzadores extrínsecos los que mantienen dicho comportamiento, sino que, además, un comportamiento puede mantenerse por ser una actividad divertida en sí misma –v. g., gracias a las normas- o que “cueste” poco al sujeto emitirla –por la adaptación de los objetos y las normas a la experiencia de la persona- y que, en definitiva, toda la intervención debe programarse lo más individualizada posible. Abundaremos en el siguiente apartado sobre la intervención psicológica.

3. LA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA

En este apartado analizaremos los diferentes elementos sobre los que se puede intervenir, desde la psicología, en la iniciación deportiva, señalando que, en nuestro trabajo, nos centraremos en lo que se denomina “intervención indirecta” puesto que los casos en los que se necesita una intervención directa con los deportistas suelen ser más escasos (al menos en estas edades de iniciación), o suelen ser los dirigidos a optimizar resultados mediante la tecnificación, no obstante, dedicaremos un pequeño apartado a hablar sobre la intervención en estas edades orientadas a la mejora del rendimiento.

Intentaremos revisar los tipos de intervención indirecta realizados con los diferentes factores:

3.1. Intervención indirecta a través de los entrenadores

Como hemos comentado más arriba, los entrenadores se convierten, al menos para los deportistas en estas edades, en una de las figuras principales, puesto que son los que les enseñan a ser “buenos deportistas”, y, siguiendo con el símil anterior del laboratorio, son importantes porque se convierten en los “dispensadores de reforzadores positivos” tras las acciones de los niños, además de ser los “instructores” con “discriminativos” –previamente a las acciones-, y un modelo a imitar “durante” el entrenamiento.

Es por ello por lo que resulta “imprescindible” contar con una adecuada participación de éstos. No obstante, y al contrario que los “comederos” automáticos, los entrenadores resultan más difíciles de “programar”.

Es, precisamente, esta dificultad la que nos hace tener que trabajar “directamente” con ellos para modificar –si fuese necesario- su propio comportamiento para con el/los niños, teniendo en cuenta que, para toda modificación, se hace imprescindible partir de la línea base, o, en otras palabras, partir del comportamiento habitual



del entrenador, adecuándonos a sus costumbres y conociendo sus objetivos, sus preocupaciones, sus estilos, etc.

Esta importancia del entrenador como “comunicador” “dispensador de reforzadores”, “fuente de estimulación e instrucción”, etc., es la que llevó a Smith, Smoll y Curtis (1979) a elaborar el CBAS, como medida para establecer la línea base de su comportamiento en relación a las conductas de los deportistas, siendo seguido, en el estudio original y en muchos estudios posteriores (Martin y Hrycaiko, 1983; Cruz, 1994; Alonso, Boixadós y Cruz, 1995; Smoll y Smith, 2002 y Smoll y Smith, 2006) de una fase de intervención mediante el asesoramiento y la formación de éstos.

En este sentido, a los entrenadores se les puede asesorar sobre aspectos motivacionales, de comunicación, de aprendizaje, de establecimiento de objetivos, liderazgo, y un largo etcétera.

Siguiendo a Cantón (1999), se les deben hacer las siguientes recomendaciones:

1. Deben centrarse en la enseñanza, con enfoque positivo y divertido.
2. Tienen que ser variados y adaptar la actividad al sujeto, no al contrario, y secuenciar la dificultad partiendo de las propias capacidades de los sujetos, no recomendándose que empiecen muy pronto la competición (al menos que se haga excesivo hincapié en ella).
3. Deben establecer expectativas realistas para cada menor en función de su edad y su repertorio previo.
4. Hay que dar instrucciones cortas y precisas y demostraciones, según las edades de los sujetos en este periodo de iniciación. En este sentido conviene utilizar la imitación –y no solo la instrucción- como medio de aprendizaje.
5. Hay que premiar las ejecuciones correctas, no solo la efectividad de los resultados, animado frecuentemente, pese a que, como dicen algunos, “sea su obligación hacerlo bien”.
6. Conviene recompensar el esfuerzo más que el resultado, dado que, si se lleva a cabo un bueno proceso (de iniciación y tecnificación) se obtendrán buenos resultados en su debido momento.
7. Se debe utilizar un enfoque positivo para corregir los errores, dando información para corregir errores y hacerlo bien y no tanto haciendo especial mención a los errores cometidos, es lo que se denomina en el CBAS la “Instrucción técnica contingente con el error”.

8. Debemos reducir los miedos a cometer errores y las aprensiones con las lesiones, mostrándole seguridad al/a la niño/a sobre su buena ejecución y la seguridad de la misma.
9. Si es necesario debemos modificar las reglas y adaptarlas al sujeto y al grupo, para aumentar la acción y la participación.
10. Por último, siempre debemos ser entusiastas, pues es contagioso.

3.2. Intervención indirecta a través de los padres

En el caso de los padres ocurre algo parecido a lo que ocurre con los entrenadores, pues si bien ellos no interactúan tan directamente con los niños durante los entrenamientos, sí que suelen interactuar con ellos durante buena parte del resto del día, siendo, entre otras cosas, los que llevan a los niños a dichos entrenamientos.

En este sentido, los padres son los que deciden o ayudan a decidir sobre si hacer o no actividad física, qué tipo de actividad practicar (competitiva, recreativa, etc.), en qué lugar (dada su cercanía, precio, etc.) qué valorar en dicha actividad, etc.

Es, por ello, por lo que hay que establecer una buena comunicación con éstos para que ellos, a su vez, sepan transmitir la información de manera adecuada a sus hijos y sirvan, también, de nuevos “dispensadores de reforzadores, instrucciones, etc.”.

Pero, no todos los padres son iguales, y, si bien es cierto que podríamos decir que cada uno es un mundo por explorar, también es cierto que podemos clasificarlos en función de su comportamiento, siguiendo a Smoll (1986) en cinco tipos de padres:

1. Padres entrenadores auxiliares: que son aquellos que actúan a modo de entrenador, a menudo cuestionando las propias decisiones técnicas de éstos.
2. Padres hipercríticos (con sus hijos): pues centran más su atención en los errores de sus hijos que en los aciertos de éstos.
3. Padres vociferantes: que están continuamente dando instrucciones desde la banda;
4. Padres sobreprotectores: que intentan evitar cualquier daño, ya sea físico o moral, a sus hijos; y
5. Padres desinteresados: que, simplemente, dejan a sus hijos en estas actividades durante un determinado tiempo, sin interesarse por su evolución, aprendizaje, etc.

Independientemente del tipo de padres -pues a veces, el interés del psicólogo no debe estar tanto en catalogar



como en intervenir- la intervención del psicólogo debe ir encaminada a conseguir, según Gordillo (1992), que los padres:

- a. Acepten el papel del entrenador como persona que toma las decisiones y sabe o tiene sus propios criterios sobre cómo hacer la alineación, qué actividades enseñar en cada momento, qué le conviene o no al grupo deportivo en esas circunstancias, etc.
- b. Acepten los éxitos y fracasos de sus hijo, pues no todos llegarán a ser deportistas de élite (por eso son de élite, porque son pocos...) y que, incluso siendo buenos, también cometerán errores y fracasarán en sus actividades, siendo lo importante aprender a afrontar esos fracasos más que tratar de evitarlos o eliminarlos si se producen.
- c. Muestren una dedicación e intereses adecuados, pues los excesos, tanto por un lado como por otro, son malos.
- d. Ayuden a que sus hijos tomen sus propias decisiones, pues, en definitiva, tarde o temprano tendrán que hacerlo, y es el momento ahora –en la fase inicial del proceso- de ayudarles a tomar sus propias decisiones, sin que ello suponga quedarse en el extremo del desinterés.
- e. Sean un modelo de autocontrol para el hijo/a, pues si empiezan a cuestionar, por ejemplo, las decisiones arbitrales contrarias a los intereses de su hijo durante el partido, lo más normal es que los niños imiten ese comportamiento, dejando de centrar su atención en el propio juego y estando más centrados en las decisiones arbitrales que en las interacciones con los compañeros, los contrarios y los objetos deportivos.

Es, pues, en este sentido, en el que habría que asesorar – y formar- a los padres, sin que ello se convierta en la denominada “escuela de padres” a las que muchos progenitores son reticentes a asistir, si bien es cierto que, a muchos de los padres, les gustaría ser orientados en qué y cómo hacer con respecto a sus hijos, al menos en el deporte, que es la actividad que nos atañe en este trabajo, teniendo en cuenta que, si modificamos el comportamiento de éstos habremos conseguido favorecer el cambio en el comportamiento de los que se inician en el deporte. Algunos manuales que tratan esta temática son, por ejemplo, Gimeno (2003), Peris (2003) y Ortín (2008).

Resulta obvio señalar que este asesoramiento-formación debe producirse durante todo el proceso, tanto antes, como durante, como después de la competición, de manera que, por ejemplo:

- ✓ antes puede ayudarles a comportarse de una forma adecuada durante la competición, por ejemplo, informándoles que si ellos no animan a sus hijos difícilmente lo animarán los contrarios, siendo su labor, como espectadores y padres, la de animar a sus hijos durante la competición;
- ✓ durante la competición se les puede proporcionar feedback sobre su propio comportamiento durante el partido; y,
- ✓ después, se puede revisar lo acontecido y diseñar estrategias y establecer objetivos de comportamiento para la propia competición.

En este sentido, -y esperando sea entendido nuestro símil- podríamos decir que los padres también pueden y deben “entrenarse” como “comederos o dispensadores de estimulación”.

3.3. Intervención indirecta a través de otras variables

No quisiéramos acabar este apartado sobre intervención sin recordar que puede trabajarse, tanto de manera indirecta como directa con:

- ✓ los árbitros: pues son ellos los que deben enseñar a los niños a cumplir el reglamento, siendo los encargados de aplicarlo, con sus sanciones correspondientes, pero siempre teniendo en cuenta su labor educativa en estas edades;
- ✓ los directivos: quienes, en definitiva, son los que dan las instrucciones, premian y castigan a los entrenadores y, tienen ciertos “poderes” para “poder” cambiar ciertas cosas, si bien es cierto que, muy a menudo, resulta difícil su colaboración, sin que por ello hayamos de desdeñar su colaboración y, por tanto, tratar de conseguirla;
- ✓ los iguales: pues a estas edades es muy importante la pertenencia al grupo, ellos también refuerzan y crean “normas” o tienen “creencias” sobre la realidad, hacen de líderes, etc. (Escartí y García Ferriol, 1994)
- ✓ las normas: que si bien vienen a menudo “impuestas” pueden ser adaptadas en y para algunas circunstancias por los directivos e, incluso, por los propios entrenadores durante sus entrenamientos;
- ✓ los objetos deportivos, que, si bien pueden venir ya adaptados por “norma”, puede y deben, también, ser adaptados por “circunstancias”;
- ✓ cualquier otra variable que pudiera intervenir en el comportamiento y sobre la cual podamos ejercer algún tipo de control, dentro de nuestras posibilidades.



Ni que decir tiene que, nuestras intervenciones, a menudo no son suficientes para producir un cambio “inmediato”, sino que, como cualquier medicamento, son necesarias varias “ingestas” para conseguir el cambio en el comportamiento, siendo, además, un cambio gradual y paulatino, lo que nos debe hacer pensar, por tanto, en el tiempo que disponemos para la intervención y la necesidad de alcanzar esos objetivos en un plazo determinado de tiempo, dado, que, presumiblemente, no suele ser suficiente con la “prescripción”, sino que se hace necesario el “tomar las dosis adecuadas” o, en nuestro caso, “practicar” esas nuevas formas de comportamiento de los padres.

En este sentido, no debemos olvidar que, lo que hasta aquí hemos mencionado, se centra, de manera fundamental, en la iniciación de pequeños, de cara a conseguir un adecuado clima motivacional (Boixadós y Cruz, 2000) que favorezca la modificación de sus hábitos y a conseguir que éstos se ajusten a una forma determinada de comportamiento, sin pretender alcanzar ningún objetivo de rendimiento a corto o medio plazo, lo que nos llevaría a una intervención algo diferente.

3.4. Intervención directa de cara a conseguir optimizar el rendimiento en niños

Sin embargo existe otra realidad en el deporte con niños, que en múltiples ocasiones lleva a confusión cuando se habla de “deporte de base o iniciación”. Nos referimos al deporte de rendimiento en edades tempranas, y de manera especial en determinadas modalidades deportivas, y es que, como comentan Torregrosa y Cruz (2006), el deporte de iniciación puede servir como base de la carrera deportiva de adultos activos y deportistas de elite.

La exigencia deportiva del club donde se realiza la práctica marcará, en muchas ocasiones, la propia exigencia deportiva que se le hace al deportista –en este caso, niño- y el psicólogo no puede abstraerse de esa realidad. No es lo mismo jugar, por ejemplo en fútbol, en las categorías inferiores de clubes de primera, e incluso 2ª división, es decir, clubes profesionales, que jugar en la cantera de un club de regional preferente. Los primeros deben ser considerados como Centros de Alto Rendimiento, y por tanto, su proyecto y su objetivo es formar jugadores profesionales. Ejemplos de estos proyectos deportivos, podemos encantarlos, por ejemplo, en Llames (1994), Morilla, Pérez, Gamito, Gómez, Sánchez y Valiente (2003) o Vives y Garcés (2003).

Nuevos retos y nuevas habilidades profesionales en Psicología del Deporte

Del mismo modo, determinados deportes en los que las ejecuciones requieren de condiciones físicas específicas, las edades de Alto Rendimiento se dan en plena infancia del deportista. Por ejemplo en deportes como la gimnasia, o el patinaje artístico.

Con todo ello, el psicólogo, como hemos dicho, no puede permanecer ajeno a esta realidad, y por tanto su labor y sus objetivos de trabajo deben de ir encaminados a conseguir el máximo rendimiento deportivo posible de dichos deportistas. Ello no quiere decir que se vulnere la ética en metodología de formación, ni que se olvide los principios de velar por la salud mental del deportista.

En todos los deportistas, sean de la edad que sean, las habilidades psicológicas intervinientes en el rendimiento son las mismas. La variabilidad de unas u otras depende más de la modalidad deportiva que de la edad del deportista. Por tanto, necesitaremos trabajar, igualmente que con adultos: control de activación, habilidades atencionales, motivación, capacidad de afrontamiento, etc.

Por tanto, en este tipo de intervenciones los programas de trabajo seguirán los mismos parámetros que para los deportistas adultos, con algunas salvedades que nos gustaría comentar, fruto de nuestra experiencia en los últimos veinte años Llames y García (2003).

Quizá un punto de inicio adecuado, sino el más importante, sea cuidar, atender y reconducir de manera ajustada los aspectos motivacionales. Como veremos más adelante, los motivos de inicio en la práctica deportiva mayoritariamente se orientan a la tarea y a factores intrínsecos y, habitualmente, en deporte de alto rendimiento, van evolucionando hacia orientaciones más extrínsecas -reconocimiento social y/o recompensa material-, lo cual no quiere decir que sea lo deseablemente más idóneo para mejorar el rendimiento.

En la iniciación deportiva, aún cuando esté orientada a alto rendimiento, es especialmente importante enseñar al deportista a evaluar su evolución en función de su propio rendimiento, de la ejecución de su tarea, y no del resultado de la misma (a excepción de aquellos casos en que nos encontramos con problemas manifiestos de ejecución competitiva).

Debemos prestar especial atención, por tanto, a sus ejecuciones en entrenamiento y a su propia evolución, más que a los resultados de competición. Si bien nos gustaría aclarar que esto no quiere decir, en absoluto, que pierda importancia la competición, puesto que el re-

sultado competitivo es lo que nos da el parámetro de si el deportista está listo para seguir avanzando hacia el alto rendimiento, o por el contrario debe abandonar esa línea y seguir el itinerario de “deporte-diversión”, “deporte-actividad física” (Llames, 1999).

Esto nos lleva, por tanto, a que lo importante y donde se debe hacer mayor hincapié es en ajustar las expectativas competitivas con el nivel de rendimiento real que tiene el deportista. En este sentido, será básico centrarse en el establecimiento de objetivos (con todos los requisitos necesarios: a corto, medio y largo plazo, realistas, etc.) tanto con el deportista, como con los principales agentes implicados en su rendimiento (técnicos y padres).

En cuanto al entrenamiento de habilidades psicológicas, como se mencionará más adelante, debemos partir de una buena evaluación. Nuestra experiencia nos lleva a valorar como determinante en la evaluación una buena observación y la recogida de información de los agentes implicados en el rendimiento, así como las verbalizaciones del propio deportista, más que las pruebas estandarizadas de lápiz y papel.

Y finalmente, cuando iniciamos los programas de entrenamiento psicológico en lo que más nos gustaría hacer hincapié es en la necesidad de adaptar las técnicas y ejercicios a la edad de cada deportista. No podemos aplicar el mismo ejercicio a un deportista de 16 o 17 años (que podrá ser igual que el de un adulto) que a un niño de 5 o 6 años.

En este sentido, los objetivos de nuestras técnicas y nuestros ejercicios deben estar muy claramente diferenciados también. En las edades más bajas de la iniciación (hasta 12 o 14 años -dependiendo de los deportes, y mayormente de la propia madurez del deportista,...-) la aplicación de técnicas de entrenamiento mental estará más orientada a que el deportista aprenda la ejecución de la técnica y se familiarice con la metodología de entrenamiento, que a conseguir realmente el efecto que dicho entrenamiento produciría en un deportista adulto.

Por ejemplo, si tomamos un trabajo de entrenamiento en control de activación, es casi imposible que un niño de 6 años se relaje haciendo una relajación muscular progresiva de Jacobson, y en muchas ocasiones incluso que llegue a distinguir la tensión-distensión de unos músculos que aún no tiene controlados. Y mucho más difícil, aún, que consiga ese estado con el entrenamiento autógeno de Schultz, en su versión original. Sin embargo es importante que se inicie en la metodología de dichas téc-

nicas. Por tanto deberemos realizarlas sabiendo que no conseguiremos el efecto objetivo esperado, y deberemos modificar y adaptar el lenguaje, por ejemplo introduciendo ejemplos –a modo de imágenes mentales- que le faciliten la comprensión del ejercicio, y el “entrenamiento” en dichas técnicas.

A modo de conclusión, en este apartado, podemos destacar las dos ideas que constituyen el pilar del deporte de rendimiento en categorías inferiores:

- ✓ Cuando trabajamos en deporte de élite, y especialmente en determinados deportes, debemos entender que el deportista, aunque tenga corta edad, debe alcanzar rendimientos altos, y por ende, resultados objetivos, y no sólo diversión o práctica de actividad física. Y que por tanto,
- ✓ El trabajo del psicólogo es muy similar al desarrollado con adultos, con la salvedad de tener que adaptar los ejercicios y las técnicas a utilizar. Esta tarea requiere mucha imaginación por parte del profesional y para ello es fundamental una buena formación de base en psicología, así como en las peculiaridades de cada deporte.

4. MOTIVOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN EDADES DE INICIACIÓN DEPORTIVA

Además de los factores que inciden en la iniciación deportiva, no queremos dejar de lado algunos de los aspectos más citados como “motivos” para la práctica deportiva en edades de iniciación y motivos para el abandono de dicha práctica.

En este sentido, cabría citar, en primer lugar, que casi todas las encuestas (v. g. Cantón, Mayor y Pallares, 1995 y Guillén, Álvarez, García y Dieppa, 2007) señalan la diversión como factor o motivo principal para la práctica. Es decir, que, a menudo, lo más importante, es la propia tarea en sí misma, que suele ser divertida, hasta que deja de serlo y se produce el abandono de dicha práctica.

Tan solo mencionar que, para que esta práctica sea divertida es necesario que se adecue a las capacidades del sujeto, que sea “fácil” de realizar, aunque suponga un “reto” para los niños, que se ponga más énfasis en la actividad que en el propio resultado, en definitiva, que sea una actividad, en sí mismo, motivadora, a modo de motivación intrínseca.

En este sentido cabría decir que puede suponer una actividad donde se pueden demostrar unas habilidades que no se pueden demostrar en otros ámbitos académi-

cos obligatorios de esa edad, si bien es cierto que, en un principio, los niños practican actividad física como modo de diversión, y no como manera de “destacar”, siendo el deporte una actividad de gran importancia social.

Este énfasis social en el éxito, hace que los sujetos vayan diferenciando entre la mera actividad y los resultados de dicha actividad, produciéndose el abandono, sobre todo, en aquellos que no se perciben con la suficiente capacidad o eficacia para ganar, empezando a encontrarse mal por perder, sobre todo si esto empieza a ocurrir más a menudo (Cecchini, Méndez y Contreras, 2005)

Dado que no todos podemos ganar –de hecho solo uno puede hacerlo- es por lo que resulta conveniente empezar a valorar la propia actividad en sí misma pues se puede empezar a ganar en otras cosas, como, por ejemplo, en salud.

Todo ello nos debe hacer reflexionar que, tal vez, el objetivo de la actividad física deba ir centrándose más en la salud que en el rendimiento, al menos para una amplia mayoría de personas, debiéndose cambiar los objetivos durante el proceso de iniciación de cara a conseguir que haya más sujetos que se mantengan realizándola que sujetos que la abandonen.

Este objetivo parece claro en sujetos con características “especiales”, para los que cada vez se adapta más la actividad física y deportiva (no olvidemos las paralimpiadas o los *special olimpycs*), siendo un tema de actual interés la actividad física en personas mayores, personas a las que hay que “volver a enganchar” o incluso “empezar a iniciar” en la actividad física.

Esto ocurre, como vemos pues se pasa de unos motivos puramente intrínsecos (aunque con consecuencias sociales: ganar amigos, adquirir habilidades sociales, etc.) a unos motivos más sociales (exigencias del entrenador/directiva/sociedad), olvidando establecer objetivos más personales de salud y de establecimiento de hábitos saludables.

Estos objetivos, además de personales, no dejan de ser sociales, pues, obviamente, una sociedad sana –en todos los sentidos- debe ser el objetivo de una sociedad que aspira a estar en “lo más alto del ranking” (al menos en cuanto a salud, valga la redundancia).

No queremos extendernos en este apartado, baste con señalar algunos lugares donde pueden revisarse estos motivos más ampliamente (por ejemplo, González, Taberner y Márquez, 2000), pero sí señalar que, además de las variables que afectan aquí y ahora, hemos de trabajar con los objetivos a establecer, tanto personales co-

mo sociales, pues afectan al comportamiento aquí y ahora, debiendo trabajar, también, con la descripción de nuestra propia historia, pues, de alguna forma, nuestra historia –al menos la descripción que de ésta hacemos- influye en la elaboración de nuestros objetivos.

5. FUNCIONES DEL PSICÓLOGO EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA

Aquí nos basaremos en las competencias que para el psicólogo (en general) se proponen desde Europsy (<http://www.europsy.cop.es/index.php?page=competencias>) y en las funciones que se formulan desde el Colegio de Psicólogos (COP, 1998) y las explicaremos centrándonos en su aplicación a la iniciación.

En este sentido, se plantean, como competencias profesionales del psicólogo para su posterior aplicación –en nuestro caso a la iniciación al deporte-, las siguientes:

- a. Definición de las metas del servicio a realizar.
- b. Evaluación psicológica, psicodiagnóstico y peritaje.
- c. Desarrollo de productos y servicios a partir de la teoría y los métodos psicológicos.
- d. Intervención psicológica, prevención, tratamiento y rehabilitación.
- e. Evaluación de programas e intervenciones.
- f. Comunicación y compromiso ético.

5.1. Definición de las metas del servicio a realizar

En primer lugar, el psicólogo debe realizar un buen estudio de las necesidades, antes de establecer los objetivos de su intervención.

Ya hemos mencionado que su trabajo puede realizarse de manera indirecta, a través de otras personas que rodean su actividad, o de manera directa sobre el niño, sin olvidar que también podemos trabajar con los objetos y las normas deportivas, por lo tanto, antes de plantear ningún objetivo, debemos analizar cómo están las relaciones entre estos elementos, y eso solo es posible si nos acercamos a la situación en sí misma, la observamos y preguntamos, preferiblemente sobre el terreno, a los diferentes sujetos que componen la iniciación deportiva.

Solo con una adecuada información, a modo de línea base, podremos establecer los objetivos de nuestra intervención, teniendo en cuenta que no solo debemos planificar los objetivos, sino, también las posibles alternativas de actuación.

No podemos olvidar que, a menudo, en el campo –más complejo que el laboratorio- no se consigue fácilmente todos los objetivos previstos, por lo que debemos tener



una buena dosis de flexibilidad, sin que ello nos suponga renunciar totalmente a nuestros objetivos.

Ello nos lleva a plantear la necesidad de saber programar objetivos por parte del profesional, pues un adecuado establecimiento de objetivos, adecuados a la situación donde se va a aplicar- puede ser esencial de cara al éxito de nuestro trabajo profesional (Pérez, 1997)

De esta forma, para poder alcanzar esta competencia se hace necesario un doble conocimiento: de una parte de la propia aplicación de la psicología a la iniciación deportiva, de otra, de la situación en la que vamos a aplicar nuestros conocimientos.

5.2. Evaluación psicológica, psicodiagnóstico y peritaje

Esta evaluación debe ser tanto del sujeto como del grupo, y, si fuese necesario, de la propia organización, teniendo en cuenta que no solo hay que valorar al sujeto, sino, sobre todo, a la persona en esa situación o contexto de iniciación deportiva.

En este sentido, cabe citar que ya hace tiempo que se habla de una psicología del deporte, no una psicología del deportista, siendo necesario analizar todas las interacciones que se producen en el complejo mundo de la iniciación deportiva, y, todo ello con una rigurosidad metodológica, entendiendo que la medición ha de realizarse en el propio contexto, lo que dificulta, a menudo, la rigurosidad.

No obstante, cabe señalar que ya existen instrumentos específicos para el deporte, además de los cuestionarios o test generales, existiendo, además de estos aparatos, los recursos de la observación y la entrevista como medios para obtener información, sin olvidar, claro está, los registros psicofisiológicos, entendiendo que, tal vez, a estas edades, no sean tan útiles (si lo serían si la iniciación fuese a otras edades o con otros objetivos).

Esta recogida de información es esencial de cara, no solo a la definición de las metas del servicio, sino también de cara al desarrollo de los productos y a la propia intervención, entendiendo que debe ser lo más continua posible, y no debe limitarse al inicio, sino que debe abarcarse la valoración de todo el proceso de intervención y del resultado final.

5.3. Desarrollo de productos y servicios a partir de la teoría y los métodos psicológicos

Una vez realizado el adecuado análisis y evaluación, de debe diseñar el servicio a prestar, entendiéndolo como

un producto elaborado en función del contexto de la intervención (valga como ejemplo, el presentado por Sousa, Cruz, Torregrosa, Vilches y Viladrich (2006).

Dicho producto o servicio debe ser implantado y evaluado, de manera continua, de cara a la comprobación de la efectividad del mismo, entendiendo que dicha efectividad se ha definido como un paso de nuestra intervención.

En este sentido, es lícita la utilización de las técnicas aprendidas durante la licenciatura –ahora grado- siempre que sean adaptadas a la persona y al contexto, entendiendo que, en la iniciación deportiva, el objetivo principal debe ser la formación y el desarrollo de los participantes.

Así, nuestra intervención debe ir orientada, fundamentalmente, a:

- ✓ Las personas que rodean al sujeto que se inicia en el deporte, bien asesorándolos bien formándolos,
- ✓ los objetos y reglas deportivas, para que se adapten a las características específicas de estas edades, y
- ✓ los propios deportistas, de cara a fomentar su propio desarrollo y aprendizaje, si bien es cierto que éste vendrá favorecido y/o dificultado por el resto de factores antes descritos.

5.4. Intervención psicológica, prevención, tratamiento y rehabilitación

Ya hemos comentado más arriba que la intervención en la iniciación deportiva suele producirse, de manera fundamental mediante la intervención indirecta con los deportistas, o, lo que es lo mismo, mediante la intervención directa sobre la situación (incluyendo personas, objetos y normas), a modo de formación y asesoramiento, si bien es cierto que, a veces, se debe realizar una intervención directa en algunos casos muy específicos.

Es por ello que casi podríamos decir que más que una intervención –en su sentido curativo y terapéutico- es una intervención con un cariz de prevención, pues debe buscarse un enfoque orientado al buen desarrollo de los niños en cuanto a su formación como personas –salvando el aspecto al que ya hemos hecho mención de la tecnificación- y, por ello, más que un “tratamiento” de problemas, nuestra intervención debe ir orientada a una educación como prevención.

Ni que decir tiene que, demasiado a menudo, se solicita la presencia del psicólogo para solucionar los problemas que ya están aconteciendo, muy probablemente por una inadecuada forma de interacción entre los elemen-



tos, pero no debemos olvidar que nuestra labora mayoritaria debe ser la de la educación y la formación, sin que por ello abandonemos el tratamiento y la rehabilitación.

De hecho no es la primera vez que se utiliza el deporte como medio de educación de personas en contextos sociales. (Cruz, Boixadós, Torregrosa y Mimbrero, 1996)

Por ello, en este ámbito, se hace necesaria una buena dosis de investigación sobre las variables y cómo estas afectan al desarrollo y formación de los niños y niñas que empiezan o se inician en la actividad física y deportiva.

5.5. Evaluación de programas e intervenciones

Ya hemos hecho mención a la importancia de la evaluación previa y continua, por lo que solo mencionaremos que se hace necesaria una evaluación final del programa de intervención, entendiendo que hay que planificar las medidas que se utilizarán para dicha evaluación y que se deberá analizar ese resultado de cara a los posibles ajustes y modificaciones que deberán hacerse para posteriores intervenciones.

También hay que comprobar hasta qué medida se han conseguido los objetivos propuestos y si ha sido útil (o no) nuestra intervención, no debemos olvidar que, en la medida en que seamos útiles –y seamos capaces de demostrarlo con datos- seremos o no nuevamente contratados.

Un ejemplo de la evaluación del impacto de los programas de actividad física nos lo proporciona, por ejemplo, Valiente, Boixados, Torregrosa, Figueroa, Rodríguez y Cruz (2001).

5.6. Comunicación y compromiso ético

El objetivo de la evaluación, como acabamos de mencionar, no es solo la de obtener información para nosotros mismos, sino para comunicarla al cliente, lo que puede servir, además, como retroalimentación, produciendo, a su vez, nuevos cambios en su comportamiento.

En este sentido, se hace necesaria la elaboración de informes finales que cumplan ese doble objetivo: informar al cliente de la consecución de los objetivos (o no) e informarnos a nosotros mismos de nuestra efectividad, sirviéndonos a nosotros mismo, sobre todo, para posteriores intervenciones.

Ni que decir tiene que todo este proceso debe estar guiado, en todo momento, por un compromiso ético, tal como recomiendan las asociaciones y colegios profesionales tanto a nivel nacional como internacional.

5.7. Competencias facilitadoras

Un último aspecto se propone a la hora de exponer las competencias que debe tener un psicólogo al aplicar sus conocimientos en la iniciación deportiva, y es el hecho de que existen, además, unas competencias que pueden facilitarnos nuestra labor como profesionales.

Entre ellas se encuentran:

- ✓ el tener una adecuada estrategia profesional, no solo disponer de adecuadas técnicas –que hemos de aplicar con un mínimo de “tacto”;
- ✓ el desarrollo profesional continuo, no dejando de aprender;
- ✓ las relaciones profesionales, y sobre todo con el equipo multiprofesional;
- ✓ la investigación y el desarrollo, que deben ir unidos a la aplicación;
- ✓ un mínimo de competencias en marketing y ventas, no solo hay que ser bueno, sino, también, conocido, y es, en este sentido, en el que se conveniente -y necesario- dar a conocer la calidad de nuestro trabajo;
- ✓ algo o mucho de gestión de la responsabilidad profesional, ni que decir tiene que es nuestra profesión, y de la que pretendemos vivir;
- ✓ con gestión de la práctica, pues no solo hay que saber qué y cómo hacer, sino saber hacerlo, en el momento y lugar oportunos;
- ✓ y con garantía de calidad, pues debemos ser responsables de nuestro trabajo, y, si fuese necesario, contar con un seguro de responsabilidad;
- ✓ no sin olvidar, por último aunque no por ello menos importante, una buena competencia en autorreflexión.

REFERENCIAS

- Alonso, C., Boixadós, M. y Cruz, J. (1995). Asesoramiento a entrenadores de baloncesto: efectos en la motivación deportiva de los jugadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, pp. 135-146.
- Boixadós, M. y Cruz, J. (2000): Evaluación del clima motivacional, satisfacción, percepción de habilidad y actitudes de fair play en futbolistas alevines e infantiles y en sus entrenadores. *Apunts, Educación Física y Deportes*, 62, pp. 6-13.
- Boixadós, M., Valiente, L., Mimbrero, J., Torregrosa, M. y Cruz, J. (1998). Papel de los agentes de socialización en deportistas en edad escolar. *Revista de Psicología del Deporte*, 7 (2), pp. 295-310.



- Buceta, J.M. (1996). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: Dykinson.
- Cantón, E. (1999). Psicología de la iniciación deportiva. *Liberabit*, 5, pp. 37-45.
- Cantón, E., Mayor, L. y Pallares, J. (1995). Factores motivacionales y afectivos en la iniciación deportiva. *Revista de Psicología General y aplicada*, 48 (1), pp. 59-75.
- Cecchini, J. A., Méndez, A. y Contreras, O. R. (2005). *Motivos de abandono de la práctica del deporte juvenil*. Cuenca: Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.
- COP (1998). *Perfiles profesionales del psicólogo*. Madrid: Colegio Oficial de Psicólogos de España.
- Cruz, J. (1994). El asesoramiento psicológico a entrenadores: experiencia en baloncesto de iniciación. *Apunts. Educació Física i Esports*, 35, pp. 5-14.
- Cruz, J. (1997). Factores motivacionales en el deporte infantil y asesoramiento psicológico a entrenadores y padres. En J. Cruz (ed.): *Psicología del Deporte* (pp. 147-176). Madrid: Síntesis.
- Cruz, J., Boixadós, M., Torregrosa, M. y Mimbbrero, 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, pp. 111-132.
- Dosil, J. (2001). *Psicología y deporte de iniciación*. Orense: Gersam.
- Escarti, A. y García Ferriol, A. (1994). Factores de los iguales relacionados con la práctica y la motivación deportiva en la adolescencia. *Revista de Psicología del Deporte*, 6, pp. 35-51.
- Gimeno, F. (2003). *Entrenando a padres y madres: Claves para una gestión eficaz de la relación con los padres y madres de jóvenes deportistas. Guía de habilidades sociales para el entrenador*. Zaragoza: Mira.
- González, J.L. y Dosil, J. (2003). Intervención psicológica en la iniciación deportiva. En E.J. Garcés (Coord.): *Áreas de aplicación de la psicología del deporte*, pp. 21-32. Murcia: Gobierno de la Región de Murcia.
- González, G., Tabernero, B. y Márquez, S. (2000). Análisis de los motivos para participar en fútbol y en tenis en la iniciación deportiva. *Motricidad*, 6, pp. 47-66.
- Gordillo, A. (1992). Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 1, pp. 27-36.
- Guillén, F., Álvarez, M.L., García, S. y Dieppa, M. (2007). Motivos de participación deportiva en natación competitiva en niños y jóvenes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7 (2), 59, 74.
- Kantor, J. R. (1967). *Psicología interconductual*. México: Trillas.
- Llames, R. (1994). Planificación de objetivos psicológicos en una escuela deportiva: Experiencia en fútbol técnico. *Apunts*, 35, pp. 15-20.
- Llames, R. (1999). Selección de jóvenes deportistas en fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*. 8 (2), pp. 249-257.
- Llames, R. y García, J. (2003). Intervención psicológica en fútbol. En A. Hernández (coord.) *Psicología del deporte: fundamentos y aplicaciones, Vol. III*. (pp 82-102). Buenos Aires: Tulio Guterman.
- Martin, G. y Hrycaiko, D. (1983). Effective behavioral coaching: what's it all about? *Journal of Sport Psychology*, 5, 8-20. Traducción en J. Cruz y J. Riera (eds.): *Psicología del deporte: aplicaciones y perspectivas*. (pp. 100-117). Barcelona: Martínez Roca.
- Morilla, M., Pérez, E.A., Gamito, J.M., Gómez, M.A. Sánchez, J.E. y Valiente, M. (2003). Planificación psicológica de la cantera del Sevilla F.C. S.A.D.: organización, funcionamiento y programa deportivo-formativo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3 (2), pp. 17-30.
- Olmedilla, A., Garcés de los Fayos, E. y Nieto, G. (2002). *Manual de psicología del deporte*. Murcia: Diego Marín
- Ortín, F.J. (2008). *Los padres y el deporte de sus hijos*. Madrid: Pirámide.
- Pallares, J. (1998). Los agentes psicosociales como moduladores de la motivación en deportistas jóvenes orientados al rendimiento: un modelo causal. *Revista de Psicología del Deporte*, 7 (2), pp. 275-281
- Pérez, E. A. (1997). El comportamiento y su análisis en el deporte: de la práctica a la teoría (y viceversa). *Revista de Psicología del Deporte*, 6 (1), pp. 115-128.
- Peris, D. (2003). *Los padres son importantes... para que sus hijos hagan deporte*. Castellón: Fundación CD Castellón.
- Ribes, E. y López, F. (1985). *Teoría de la conducta: Un análisis de campo y paramétrico*. México: Trillas.
- Smith, R. E., Smoll, F. L. y Curtis, B. (1979). Coach effectiveness training: a cognitive-behavioral approach to enhancing relationship skills in youth sports coaches. *Journal of Sport Psychology*, 1, 59-75. Traducción en



- J. Cruz y J. Riera (eds.): *Psicología del deporte: aplicaciones y perspectivas*. (pp. 118-139). Barcelona: Martínez Roca.
- Smoll, F.L. (1986). Coach-parent relationships: enhancing the quality of the athlete's sport experience. En J. M. Williams (ed.): *Psicología aplicada al deporte*, pp. 47-58. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Smoll, F.L. y Smith, R.E. (2002). *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective*. Dubuque, IA: Kendal Hunt.
- Smoll, F. L. y Smith, R. E. (2006). Enhancing coach-athlete relationships: Cognitive-behavioral principles and procedures. En J. Dosil (Ed.): *The Sport Psychologist's Handbook* (pp. 19-37). Reino Unido: John Wiley & Sons.
- Sousa, C., Cruz, J., Torregrosa, M., Vilches, D. y Viladrich, C. (2006). Evaluación conductual y programa de asesoramiento personalizado a entrenadores (PAPE) de deportistas jóvenes. *Revista de Psicología del Deporte*, 15 (2), pp. 263-278.
- Torregrosa, M. y Cruz, J. (2006). El deporte de iniciación como base de la carrera deportiva de adultos activos y deportistas de elite. En E. J. Garcés, A. Olmedilla y P. Jara (Eds.): *Psicología y Deporte* (pp. 585-602). Murcia: Diego Marín.
- Valiente, L., Boixados, M., Torregrosa, M., Figueroa, J., Rodríguez, M.A. y Cruz, J. (2001). Impacto de una campaña de promoción del fairplay y la deportividad en el deporte en edad escolar. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1, pp. 17-25.
- Vives, L. y Garcés, E.J. (2003). Intervención psicológica en un club de fútbol base: propuesta de un sistema de actuación psicológica desde sus diversas áreas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3 (2), pp. 51-66.
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Editorial Ariel.
- Williams, J.M. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.