



Boletín Informativo de la FEPD nº16 Diciembre 2008

TITULARES

Presentación

Informe de actividades

Noticias

La diferencia entre “el bueno” y “el mejor”

Por María Zubia del Barrio

Intervención y prevención del burnout en deportistas

Por Enrique J. Garcés de Los Fayos Ruiz.

Instrucciones para colaboraciones

No deberán sobrepasar los 4 folios numerados a dos espacios y deberán estar escritas en un estilo claro y con presesión 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 formato APA. Se enviarán en formato electrónico a la dirección: sara.marquez@unileon.es

Federación Española de Psicología del Deporte
(www.psicologiadeporte.org)

Junta Directiva

Presidente: Sara Márquez Rosa

Vicepresidente: José Carlos Jaenes Sánchez

Secretario: Enrique Garcés de los Fayos Ruis

Tesorero: Jaume Martí Mora

Presentación

Estimados Colegas:

Recibid un gran saludo en mi nombre y en el de la Junta Directiva de la *Federación Española de Psicología del Deporte (FEPD)*. En primera instancia quisiera agradeceros la confianza que habéis depositado en nosotros al elegirnos para constituir la Junta Directiva durante los próximos cuatro años. Tened la plena seguridad de que continuaremos desarrollando las líneas propuestas cuando nos presentamos a las elecciones.

Es nuestra idea que este Boletín, cuya edición será semestral, pueda ser un vehículo para canalizar la información de las actividades desarrolladas por las distintas Asociaciones que forman parte de FEPD y que se convierta en un foro para la discusión de temas de actualidad en nuestra disciplina, así como para la publicación de artículos cuya temática pueda resultar de interés para nuestros socios. Por consiguiente, solicitamos la colaboración de todos vosotros para que nos enviéis noticias acerca de acontecimientos recientes en el desempeño de actividades profesionales, docentes e investigadoras llevadas a cabo en el marco de vuestras diferentes Asociaciones, tales como organización y participación en eventos, conferencias, seminarios, artículos, capítulos de libros y libros publicados, tesis doctorales defendidas, etc. Por otra parte, queremos que el Boletín incluya artículos en materia de psicología del deporte, discusión de casos, resúmenes de tesis doctorales, estudios y/o proyectos de investigación realizados o en progreso y opiniones en tópicos relacionados. En la primera página de esta edición encontrareis unas breves instrucciones referentes a dichas colaboraciones. Recordad que el propósito de nuestro Boletín es hacer llegar información científica de interés y promover el desarrollo de una relación profesional más estrecha entre todas aquellas personas interesadas en la Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Agradeceremos cualquier comentario, crítica ó sugerencia que deseéis hacer con respecto al formato, al contenido ó a la calidad del material que debería ser publicado en el Boletín, con la clara intención de lograr un medio interactivo ágil de comunicación.

Nada puede resultar más atractivo que ser capaces de dilucidar el futuro como hizo en su momento George Orwell cuando se adelantó 50 años y realizó sus predicciones. Haciendo un esfuerzo similar, es necesario para intentar predecir el futuro comprender el pasado. Pienso, y espero acertar diciendo que la Psicología de la Actividad Física y el Deporte, en mi opinión, ha experimentado un visible crecimiento en distintas esferas, tanto a nivel práctico como a nivel de investigación, y que, por consiguiente, goza de buena salud y debería mejorarla en el futuro.

Si realizamos un análisis retrospectivo a partir de los libros de actas de los congresos bianuales que organiza la FEPD, las actas de otros congresos nacionales e internacionales, las publicaciones especializadas tales como la Revista de Psicología del Deporte, o los datos procedentes de las diferentes bases de datos, se observa que se ha incrementado de forma importante el interés y el número de publicaciones sobre los aspectos psicosociales vinculados al deporte.

Cabría esperar que los temas objeto de investigación en nuestro ámbito continuarán su evolución hacia una mayor complejidad y especificidad. Como ha venido ocurriendo hasta ahora, se seguirá pasando de temas globales tales como personalidad, motivación, atención, a otros más específicos, teniendo en consideración factores personales y situacionales, en temas tales como las atribuciones, el auto-concepto, la autoeficacia.... No

cabe duda que los psicólogos del deporte que se dedican a la investigación utilizan en la actualidad una amplia variedad de métodos tanto cuantitativos como cualitativos, lo cuál puede ser garantía de un prometedor futuro.

La constitución de equipos multidisciplinares, o lo que es lo mismo el incremento de la interdisciplinariedad con otros campos relacionados con las ciencias del deporte, favoreciendo así mismo el desarrollo de líneas de investigación conjuntas con federaciones y otras instituciones relacionadas con el deporte debe convertirse en otro de nuestros objetivos. Por otra parte se debe incrementar la especificidad de los temas de estudio y mejorar los diseños metodológicos de los mismos y de la investigación con una aplicación clara a las diferentes modalidades deportivas. La búsqueda de conexión entre teoría y práctica debe conducir al la realización de estudios observacionales y al incremento de las investigaciones en entornos naturales, paralelamente a la continuación de las investigaciones de laboratorio en entornos más controlados. Igualmente, yo propondría el desarrollo de líneas de investigación futuras en aquellas áreas que hasta ahora han sido menos atendidas, como por ejemplo, las estrategias de afrontamiento en la competición deportiva, la regulación de las emociones en distintos contextos, el arbitraje y el juicio deportivo, o el sobreentrenamiento.....entre otras. Es decir, pienso que surgirán nuevas líneas de investigación en detrimento de las tradicionales.

Asimismo, confío y espero que las relaciones entre investigadores y profesionales aplicados en nuestro país durante los próximos años sean fructíferas, ya que parece haber una tendencia clara a la conexión entre investigación básica y trabajo aplicado, lo cuál sería deseable. Hay que procurar cambiar la opinión de los técnicos deportivos sobre la función de los psicólogos del deporte, procurando la inclusión de éstos en equipos multidisciplinares. Así mismo, es necesario potenciar la calidad y cantidad de los estudios de postgrado para conseguir una especialización más cualificada.

La celebración de los últimos congresos de nuestra Federación y de sociedades científicas relacionadas, tales como la Asociación Española de Ciencias del Deporte, confirma no sólo la salud de la Psicología de la Actividad Física y el Deporte, sino también la existencia de un número creciente de jóvenes investigadores y el interés que despiertan algunos temas de investigación, así como la necesidad y urgencia de oportunidades cada vez mayores que se plasmen en foros de debate científicos donde se intercambien los resultados de la investigaciones actuales.

No quisiera terminar sin transmitir que es intención de esta Junta Directiva intentar desarrollar e impulsar el funcionamiento de las Comisiones con la participación de todos vosotros, aunque hasta la fecha no podemos decir que vuestro entusiasmo haya resultado excesivo.

Un cordial saludo

Sara Márquez Rosa

Presidenta de FEPD

Informe de actividades

Organización de eventos y reuniones

En Marzo de 2008, y organizado por la Federación Española de Psicología de la Actividad Física y del Deporte (FEPD), así como por la Asociación Andaluza de Psicología del Deporte (APDA), se celebró en la Universidad Pablo de Olavide en Sevilla el *XI Congreso Nacional y Andaluz y III Iberoamericano de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Al congreso fueron invitados psicólogos de prestigio internacional, como Deborah Feltz de Estados Unidos, que realizó dos presentaciones sobre creencias de eficacia en el deporte, Hanina Muza de Finlandia, que hizo su presentación sobre la optimización de la técnica en atletas de nivel olímpico y Juri Hanin de Finlandia, autor este último de la teoría de la Zona de Optimo Rendimiento (ZOR), con intervenciones sobre estados emocionales y rendimiento deportivo de gran interés.

Uno de los objetivos del congreso era la realización de talleres, en los que los deportistas y asistentes pudieran tener contacto directo con psicólogos que realizan un trabajo práctico en diferentes deportes. Así Marcelo Roffé de Argentina y Miguel Morilla de España desarrollaron un taller sobre entrenamiento psicológico en fútbol; Maite Iriarte, de Alemania, llevó a cabo un taller práctico en pista, en el que tenistas de diferentes niveles de competición realizaron ejercicios de práctica psicológica en pista; Alex Gordillo y Eva Molleja, hicieron lo propio sobre aspectos psicológicos en golf, llevando a la práctica el entrenamiento en *tee* y campo con un golfista profesional; David Peris trabajó sobre estrategias psicológicas para la intervención con padres y madres de deportistas; Beatriz Galilea hizo lo propio con taller sobre trastornos de alimentación y deporte.

Además de las sesiones de posters, se presentaron comunicaciones orales en sesiones sobre motivación, emoción, nuevas orientaciones y tendencias y aportaciones en Psicología del Deporte, aspectos psicológicos en la retirada deportiva, asesoramiento psicológico a jóvenes deportistas en su transición al alto rendimiento, entrenamiento psicológico, teoría, metodología, evaluación e instrumentos en Psicología del Deporte, modelos prácticos de intervención en alto rendimiento o ejercicio, salud y calidad de vida. Las comunicaciones aceptadas, tras una rigurosa selección fueron 118, y en ellas se presentaron diferentes trabajos de investigación en los que estaban involucrados más de 250 especialistas.

El Congreso fue el segundo más numeroso en asistencia de cuantos se han celebrado en España en nuestro ámbito (más de 450 asistentes). No solo estuvieron representadas todas las Asociaciones profesionales de España, sino que también asistieron participantes y ponentes de México, Argentina, Perú, Colombia, Brasil, Uruguay y China, entre otros.

Durante el Congreso se eligió la nueva Junta Directiva de la Federación Española de Psicología del Deporte y se decidió celebrar el XII Congreso en Madrid en el año 2010.

Entre otros eventos organizados por las distintas Asociaciones miembros de FEPD se pueden mencionar los siguientes:

- La Asociación Catalana de Psicología del Deporte (ACPE) desarrolló en abril de 2008 un seminario sobre *Bio-neuro-feedback para la mejora del rendimiento deportivo*, impartido por Oriol Mercadé i Canals y organizado en colaboración con l'Escola Catalana de l'Esport., en Esplugues de Llobregat (Barcelona). Durante el mes de noviembre tuvieron lugar las *XXI Jornadas de Psicología y de la Actividad Física de*

ACPE y el IV Workshop del ENYSSP (European Network of Young Specialists in Sport Psychology) en Esplugues de Llobregat (Barcelona).

- Por su parte, la Asociación Gallega de Psicología de la Actividad Física y del Deporte (EPSIDE) organizó en octubre de 2008 su IV Seminario de Psicología del Deporte en Santiago de Compostela con el título de *Entrenando deportivamente: aplicaciones prácticas de la Psicología del Deporte*. El objetivo principal de este seminario fue discutir acerca de la Psicología del Deporte, compartiendo diferentes aproximaciones prácticas entre especialistas entrenadores y el resto de los participantes.
- En León se celebraron durante el mes de abril de 2008 unas *Jornadas Nacionales de Psicología aplicada al deporte*, organizadas por la Junta de Castilla y León, con colaboración de miembros de la Asociación Castellano-Leonesa de Psicología del Deporte.
- En Murcia tuvo lugar en el mes de diciembre un I *Simposio Nacional de Psicología del Deporte sobre Lesiones Deportivas, Prevención y Rehabilitación*, organizado por miembros de la Sociedad Murciana de Psicología del Deporte.

Como eventos relacionados con la Psicología de la Actividad Física y el Deporte que tuvieron lugar en nuestro país en 2008 podemos añadir los siguientes:

- *VI Congreso Hispano-Luso de Psicología del Deporte*, que organizado por el Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos de España y el Colegio Oficial de Psicólogos de Extremadura, se celebró en Cáceres en el mes de octubre.
- *V Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte*, celebrado en León en el mes de octubre, siendo una de sus cinco áreas Psicología y Control Motor. En el congreso se presentaron un número importante de comunicaciones y se desarrolló una mesa redonda relacionados con la Psicología del Deporte.
- *2º Congreso de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte*, que tuvo lugar en Torrelavega (Cantabria) en el mes de noviembre, con la organización local y la presidencia del comité organizador asumidas por parte de miembros de la Asociación Cántabra de Psicología del Deporte.

Tesis doctorales defendidas

- *Motivos de participación y clima motivacional inducido por los padres en la práctica de la natación en la región transmontana de Portugal*. Realizada por Valdemar da Cruz Salselas y dirigida por la Dra. Sara Márquez Rosa. 2008. Universidad de León.
- *Efectos de un programa de actividad física perceptivo motor sobre habilidades visuales en mujeres mayores*. Realizada por Javier Gálvez González y dirigida por los Dres. José C. Jaenes Sánchez y José C. Caracuel Tubio. 2008. Universidad Pablo de Olavide de Sevilla.
- *Motivación en las clases de educación física. relación entre las orientaciones de meta, el clima motivacional percibido y la habilidad física percibida en escolares colombianos*. Realizada por Jairo Flores y dirigida por los Dres. Sara Márquez Rosa y Alfonso Salguero del Valle. 2008. Universidad de León.

- *Características de deportistas en edad escolar: un estudio en balonmano y judo.* Realizada por Patricia I. Soza González y dirigida por los Dres. José C. Jaenes Sánchez y Débora Goody Izquierdo. 2008. Universidad Pablo de Olavide de Sevilla.

Libros publicados

- *Agresión y violencia en el deporte.* Antonia Pelegrín y Enrique Garcés de los Fayos. Wanceulen, Sevilla, 2008.
- *Control del pensamiento y sus estrategias en el deporte.* Juan A. Mora. EOS, Madrid, 2008.
- *Psicología aplicada al balonmano.* Ana C. Pérez y Toni Gerona. Paidotribo, Barcelona, 2008

Artículos publicados

- Aportaciones del análisis subdimensional del cuestionario de personalidad BFQ para la predicción del rendimiento en judokas jóvenes de competición. R. Ruiz Barquín. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8, 5-29, 2008.
- Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición, un análisis de la teoría de la autodeterminación. I. Balaguer, I. Castillo y J. Duda. *Revista de Psicología del Deporte*, 17, 123-139, 2008.
- Burnout en fisioterapeutas españoles. M. F. Serrano, E. Garcés de los Fayos y M. D. Hidalgo. *Psicothema*, 20, 361-368, 2008.
- Diseño y validación de un cuestionario para evaluar la actitud percibida del profesor en clase y de un cuestionario para evaluar los contenidos actitudinales de los alumnos durante las clases de educación física en secundaria. E. Ortega Toro, A. Calderón, J. M. Palao y C. Puigcerver. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 14, 22-29, 2008.
- Effects of intergenerational interaction on aging. C. Requena y M. Zubiaur. *Educational Gerontology*, 34, 292-305, 2008.
- El clima motivacional y el estilo de comunicación del entrenador como predictores del compromiso en futbolistas jóvenes. M. Torregrosa, C. Sousa, C. Viladrich, F. Villamarín y J. Cruz. *Psicothema*, 20, 254-259, 2008.
- El compromiso deportivo y su relación con factores disposicionales y situacionales de la motivación. T. García Calvo, F. M. Leo Marcos, E. Martín Clemente y P.A. Sánchez Miguel, *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 4, 45-48, 2008.
- El entrenamiento psicológico en fútbol: variables implicadas. D. Peris del Campo. <http://www.mcsports.es>, junio 2008.
- Entrenamiento psicológico en fútbol: satisfacción y aplicabilidad. A. Olmedilla, E. Ortega, F. J. Ortín y M. D. Andreu. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3, 31-46, 2008
- Estudio del perfil psicológico del vigorético del deporte. E. Canton, F. Revert y A. Chavez. *Informació Psicológica*, 93, 26-40, 2008.

- Evolución teórica de un modelo explicativo de la agresión en el deporte. A. Pelegrín, E. Garcés de Los Fayos. *EduPsykhé*, 7, 3-21, 2008.
- Goal orientations and perceptions of the motivational climate in physical education classes among Colombian students. J. Flores, A. Salguero y S. Márquez. *Teaching and Teacher Education*, 24, 1441-1449, 2008.
- Importancia de la percepción de eficacia para la mejora de la cohesión en el fútbol. F. M. Leo Marcos, T. García Calvo, P. A. Sánchez Miguel e I. Parejo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8, 47-60, 2008.
- Importancia de los aspectos motivacionales sobre el grado de cohesión en equipos de fútbol. T. García Calvo, F. M. Leo Marcos, P. A. Sánchez Miguel, R. Jiménez Castuera y E. M. Cervelló. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3, 61-74, 2008.
- La motivación para la práctica en la iniciación al fútbol: influencia de la edad/categoría competitiva, el tiempo de entrenamiento y la relación con el entrenador. R. Martínez, C. Tuero y S. Márquez. *Apunts Educación Física y Deporte*, 93, 46-54, 2008.
- Monitoring of the effects of training load changes on stress and recovery in swimmers" R. González-Boto, A. Salguero, C. Tuero, J. González-Gallego y S. Márquez. *Journal of Physiology and Biochemistry*, 64, 19-26, 2008.
- Orientaciones generales de funcionamiento para el entrenador de futbolistas jóvenes. D. peris del Campo. *ABfútbol*, 33, mayo 2008.
- Physical function and well-being in elderly people: relationship to physical activity and dependence levels. N. Garatachea, O. Molinero, R. Martínez, R. Jiménez, J. González-Gallego y S. Márquez. *Archives of Gerontology and Geriatrics* (en prensa, doi: 10.1016/j.archger.2008.02.010).
- Rasgos de personalidad en fisicoculturistas y relaciones con variables antropométricas. F. Arbinaga y J. C. Caracuel. *Revista de Psicología del Deporte*, 17, 85-102, 2008.
- Relación de género, edad y tipo de colegio con el clima motivacional percibido en la Educación Física escolar en estudiantes colombianos. J. Flores, A. Salguero y S. Márquez. *Revista de Educación*, 347, 203-225, 2008.
- Relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. N. Candel, A. Olmedilla y A. Blas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8, 61-77, 2008.
- Spanish adaptation and analysis by structural equation modeling of an instrument for monitoring overtraining: The Stress-Recovery Questionnaire (RESTQ-Sport). R. González-Boto, A. Salguero, C. Tuero, M. Kellmann y S. Márquez. *Social Behavior & Personality* 36, 635-650, 2008.
- The effect of motor activity on improved memory and emotional well-being in elderly women. C. Requena, M. Zubiaur, A. Fernández y J. Ortiz *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 13, 20-32, 2008.
- The perception of causes of accidents in mountain sports: a study based on the experiences of victims. A. Chamarro y J. Fernández-Castro. *Accident Analysis & Prevention* (en prensa, doi : 10.1016/j.aap.2008.10.012)
- The relationship of goal orientations to participation motivation and perceived physical ability in Brazilian swimmers. A. de Andrade, A. Salguero, R. González-Boto y S. Márquez. *Psicología*, 45, 532-540, 2008.

- Trastornos alimentarios en el deporte: factores de riesgo, consecuencias sobre la salud, tratamiento y prevención. S. Márquez. *Nutrición Hospitalaria*, 23, 183-190, 2008.
- Un modelo teórico-descriptivo del burnout en deportistas: Una propuesta tentativa. E. Garcés de Los Fayos y E. Cantón. *Informació Psicològica*, 91-92, 2008.
- Variabilidad de la frecuencia cardíaca como indicador de salud en el deporte: validación con un cuestionario de calidad de vida (SF-12). L. Capdevila, G. Rodas, M. Ocaña, E. Parrado, M. Pintanel y M. Valero. *Apunts: Medicina de l'Esport*, 43, 62-69, 2008.

Noticias

- La *Revista de Psicología del Deporte* fue indexada en Social Citation Index (SSCI) en abril del 2008. Eso supone que, a partir del próximo año, la RPD podrá ser evaluada mediante el Factor de Impacto de los artículos que publique y que los autores que confíen sus manuscritos a la revista verán recompensados sus esfuerzos mediante un procedimiento reconocido con el que la comunidad académica evalúa y acredita a los investigadores.
- Entre los congresos y reuniones científicas que tendrán lugar durante el año 2009 se pueden destacar las *II Jornadas de Psicología del Deporte y la Actividad Física* (Sevilla, Marzo 2009), el *14th Annual Congress of the European College of Sport Science* (Oslo, Noruega, Junio 2009), el *XXXII Interamerican Congress of Psychology* Guatemala (Guatemala, Junio 2009), el *XII World Congress of Sport Psychology* (Marrakech, Marruecos, Julio 2009) y el *11th European Congress of Psychology* (Oslo (Noruega, Julio 2009).
- El próximo *Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte* se celebrará en Madrid organizado por la Asociación Madrileña de Psicología del Deporte en el 2010. Esta nueva edición supondrá un reto para el Comité Organizador y Científico y para la Junta Directiva de la FEPD que, a pesar de la crisis económica que nos rodea, intentarán que se alcance un buen nivel científico y se incremente la participación de los últimos años. El Congreso será una oportunidad extraordinaria para el abordaje de los diferentes aspectos básicos y aplicados de la Psicología de la Actividad Física y el Deporte y un excelente foro para el intercambio de conocimientos entre distintos grupos y/o asociaciones.

LA DIFERENCIA ENTRE “EL BUENO” Y “EL MEJOR”: LA DETERMINACIÓN

Por María Zubia del Barrio

Psicóloga, miembro de la Asociación Vasca de Psicología del Deporte

y del equipo profesional de PSICOSPORT,

www.psicosport.org

Cada vez que charlo con deportistas de cualquier modalidad, tanto si son triatletas, maratonianos, patinadores, lanzadores de jabalina o saltadores de trampolín y me dicen que desean potenciar el control de su mente, me viene a la cabeza la imagen de la persona antes de escuchar el disparo de salida con la mirada perdida en el vacío visualizando, relajando sus músculos e intentando concentrarse al máximo para mantener la calma. Es de suma importancia no dejarse llevar por las emociones que suscita la prueba y aprender a gestionarlas. Pero la teoría siempre es mucho más fácil que la práctica.

En muchas ocasiones cuando llega el momento clave de la competición, las dudas, las inseguridades, las presiones, el “miedo a fallar” hacen que la confianza del deportista se tambalee, lo que hace que la actuación final no sea la óptima. Este proceso hace que la persona entre en un círculo vicioso del que le cuesta salir (“*como no tengo confianza en mí mismo no rindo bien, y como veo que no rindo bien no tengo confianza*”).

En el presente artículo quería compartir con vosotros un concepto crucial en el deporte y que influye enormemente en el rendimiento del deportista. Me estoy refiriendo a la **Determinación**.

¿A qué se debe que dos corredores de idéntica capacidad física (el mismo porcentaje de fibra muscular de contracción rápida y lenta, tiempo de reacción, misma altura, mismo peso...) muestren tantas diferencias a la hora de ejecutar, por ejemplo, un descenso muy técnico? Ambos dominan la bicicleta a la perfección y en teoría deberían actuar de manera muy similar por no decir igual. La respuesta está en la **Determinación**; es decir, en esa capacidad de “*ir a por todas*” pase lo que pase, “*ir a morir*” y cueste lo que cueste. Para desarrollar y potenciar esta habilidad psicológica tan poderosa tanto en el ámbito del deporte como en la vida en general, es necesario tener en cuenta dos requisitos básicos: son el *compromiso* y la *concentración*. Ambas herramientas son claves para alcanzar la excelencia.

Para sacar lo mejor de ti mismo y acercarte a tu máximo potencial, en primer lugar debes estar muy comprometido con ello, y también has de desarrollar al máximo tu capacidad de concentración, tan necesaria para actuar por encima de tus posibilidades en condiciones estresantes de diversa índole.

Por supuesto que todo ello implica poseer un elevado control de los propios pensamientos, que como ya hemos visto anteriormente, somos lo que creemos que somos. Si pensamos que somos muy mediocres realizando descensos, seguramente que nuestras bajadas serán mediocres. Si realmente creemos que podemos hacer un buen descenso, creerme que bajaréis mucho mejor. Por tanto, **piensa bien lo que piensas** porque terminará haciéndose realidad y después actúa con determinación, con decisión, con el piloto automático puesto.

Me vienen a la memoria multitud de casos de deportes donde la determinación es la piedra angular del éxito: ciclismo, atletismo, tenis, fútbol... He trabajado con saltadores de pértiga cuya principal preocupación es la de “no clavar la pértiga en la cajetilla en el momento previo al salto”. Esta situación se repite una y otra vez en deportes en los que la toma de decisión ha de ser inmediata. La rutina está clara: miden con pasos la carrera, visualizan el movimiento y la técnica, se relajan o se activan...y cuando comienzan a correr para realizar el salto, *algo* pasa por su mente y no son capaces de saltar dejándose llevar con la pértiga en la mano. ¿Qué ha ocurrido? Han realizado la rutina perfectamente, han visualizado el salto correctamente, ¡incluso han conseguido relajarse! Pero a última hora les han entrado dudas, miedos, inseguridades...les ha faltado *determinación*. Yo les digo que en el momento de la preparación del salto barajen todas las opciones que tienen, que sopesen todos los *pros* y *contras* de realizar determinada técnica, que analicen las diferentes opciones todo el tiempo que les permite el reglamento. En este momento pueden permitirte el lujo de dudar todo lo que deseen. Pero eso sí, en el momento de salir, cuando deciden que ha llegado *el momento* de saltar, aquí ya no hay vuelta atrás. Tomen la decisión que tomen, que **no la cambien** bajo ningún concepto. Pase lo que pase.

La clave está en confiar que es la decisión correcta y si la has escogido es porque en ese momento es la que más te convenía. Y adelante.

A veces el éxito no siempre viene por haber tomado la mejor decisión, sino por haberla tomado con determinación. En ocasiones podemos tomar la mejor decisión de todas, pero si la llevamos a cabo con dudas, es posible que no nos salga bien. En cambio, si tomamos una decisión que no es realmente la mejor (sin dejar de ser buena), lo que nos lleva al éxito es realizarla con *determinación*.

Sin embargo, esto no ocurre únicamente en el deporte. ¿Alguna vez os ha pasado tener que escoger una opción entre varias alternativas y una vez tomada la decisión, habéis vuelto a pensar en las opciones que habéis dejado atrás? Seguro que os suena o conocéis a personas que sí lo hacen. Eso es falta de determinación.

Por otra parte, recuerda que en el momento de decidirte tus pensamientos pueden jugarte una mala pasada, así que pon en marcha esa capacidad de controlarlos y dirigirlos a los que quieres que ocurra (“debo tomar la curva más abierta”...) y no a lo que quieres evitar (“no tengo que irme hacia el interior”...) y sin más rodeos, simplemente ACTÚA. Eso es *determinación*.

Carlos Sastre, Alberto Contador, Alejandro Valverde, Leire Olaberria, Samuel Sánchez...son claros ejemplos de ciclistas con un elevadísimo grado de determinación en sus actuaciones. El tomar la decisión de escaparse en el momento crucial de una etapa, o reaccionar rápidamente a los ataques dentro del pelotón olvidándose de lo que les puede pasar si lo hacen (“*petar*” antes de tiempo, que al final el pelotón te alcance, sufrir una *pájara*...), es lo que ha hecho que estas personas hayan llegado a ser lo que son a día de hoy dentro del panorama del ciclismo. ¿Creéis que si hubieran dudado si salir o no a la escapada habrían conseguido ganar un Tour de Francia, un Giro de Italia, una Vuelta, o unas Olimpiadas?

Lo que ocurre con la determinación es que está muy ligada a la **autoconfianza**, por lo que son habilidades que conviene trabajarlas a la par para lograr un resultado óptimo. De qué nos sirve “*ir a por todas*” si en el fondo no creemos en nosotros mismos?

Me viene a la mente una historia de un rey que recibió como obsequio, dos pequeños halcones, y los entregó al maestro de cetrería para que los entrenara.

Pasando unos meses, el maestro le informó al rey que uno de los halcones estaba perfectamente pero que al otro no sabía que le sucedía, no se había movido de la rama donde lo dejó desde el día que llegó. Encargó entonces la misión a miembros de la corte, pero nada sucedió. Al día siguiente por la ventana, el monarca pudo observar, que el ave aun continuaba inmóvil. Entonces decidió comunicar a su pueblo que ofrecería una recompensa, a la persona que hiciera volar al halcón, a la mañana siguiente, vio al halcón volando ágilmente por los jardines.

El rey le dijo a su corte, traed al autor de ese milagro. Su corte rápidamente le presentó a un campesino.

El rey le preguntó; - ¿Tú hiciste volar al halcón? ¿Cómo lo hiciste? ¿Eres mago?

Intimidado el campesino le dijo al rey: - Fue fácil mi rey, solo corte la rama, y el halcón voló, se dio cuenta que tenía alas y se lanzó a volar.

Ahí está el *quid*: que muchas veces nos olvidamos que tenemos las alas para volar. ¿Sabes que tienes alas? ¿Sabes que puedes volar?

Vivimos dentro de una zona de comodidad, donde nos movemos y creemos que eso es lo único que existe. Dentro de esa zona, está todo lo que sabemos, y todo lo que creemos. Viven nuestros valores, creencias, nuestros miedos y nuestras limitaciones. Por lo general, creemos que es nuestra única opción. Tenemos sueños, queremos resultados, buscamos oportunidades, pero no siempre estamos dispuestos a cambiar, a correr riesgo, no siempre estamos dispuestos a transitar caminos difíciles.

Cuando estamos dispuestos a correr riesgos, cuando aprendamos a caminar en la cuerda floja, cuando nos creamos que realmente podemos cambiar y actuemos con decisión y determinación, conseguiremos levantar la vara que mide nuestro verdadero potencial.

Recuerda: SÓLO PUEDEN IR A POR MÁS QUIENES SE ATREVEN AL CAMBIO Y ACTÚAN.

INTERVENCIÓN Y PREVENCIÓN DEL BURNOUT EN DEPORTISTAS

Por Enrique J. Garcés de Los Fayos Ruiz

Universidad de Murcia, miembro de la Asociación Murciana de Psicología del Deporte y Secretario de FEPD

Introducción

Con el fin de contextualizar adecuadamente este síndrome, antes de ir describiendo los planteamientos de intervención y prevención concretos, vamos a destacar algunos de los parámetros teóricos que, ya consolidados, permiten contextualizar mucho mejor el burnout en el ámbito deportivo (Garcés de Los Fayos y Jara, 2002; Garcés de Los Fayos y Medina, 2002):

- Un primer aspecto que preocupa, generalmente, (Garcés de Los Fayos y Cantón 1995) es la relación existente entre el padecimiento del burnout por parte del deportista y el abandono de la práctica deportiva.
- Feigley (1984), estableció que las circunstancias que dan lugar al estrés laboral y las que aparecen en el estrés deportivo muestran características similares.
- El síndrome sería un “fuego interno” que consume la motivación de los deportistas; de ahí que sea más preciso hablar de agotamiento emocional (una de las tres dimensiones del síndrome de burnout), cuando lo observamos afectando a la motivación del deportista.
- Feigley (1984) establecía que el síndrome se puede apreciar en deportistas desde los 10 años, sobre todo en niños que están muy presionados porque se les suponen unas habilidades que les van a conducir a estrellas del deporte. Otro autor, Cohn (1990), en esta misma línea de pensamiento, comprueba que las presiones intensas experimentadas durante la infancia pueden dar lugar a burnout.
- También Feigley (1984), considera que el burnout en deportistas se caracterizaría por una pérdida progresiva de idealismo, energía y motivación, apareciendo un estado de fatiga, incremento de la irritabilidad y pérdida de entusiasmo, producido por un “trabajo” duro realizado durante demasiado tiempo en situaciones de alta presión.
- Sería Fender (1989) define el burnout como una reacción a los estresores de la competición deportiva y caracterizándose por agotamiento emocional, actitud impersonal hacia los sujetos de su entorno deportivo y disminución del rendimiento deportivo.
- Entre las variables que se han planteado como potenciales predictoras del síndrome encontramos las siguientes: *Estilo negativo de dirección y de interacción, por parte del entrenador, Altas demandas competitivas, Excesivas demandas de energía y tiempo, Monotonía del entrenamiento, Sentimientos del deportista de estar apartado, Carencia de refuerzos positivos, Aburrimiento, Falta de habilidades, Estrategias de afrontamiento, No adaptación de las expectativas originales con los logros finales obtenido, Falta de apoyo en su grupo de referencia, Intereses mercenarios de los padres, y Estilo de vida externo no apropiado con el rigor exigido al deportista.*

- Pines, Aronson y Kafry (1981) plantean que “trágicamente el burnout impacta precisamente en aquellos individuos que son más idealistas y entusiastas”.
- Sobre las consecuencias asociadas al burnout, Loehr (1990), ya llamaba la atención sobre las fases que podían caracterizar a este síndrome: 1) El sentimiento de entusiasmo y energía empieza a disminuir, 2) Abandono y angustia y 3) Pérdida de confianza y autoestima, depresión, alienación y abandono.
- Smith (1986) también profundizó acerca de las consecuencias del burnout y las planteaba en dos tipos diferentes: *Consecuencias fisiológicas* y *Consecuencias conductuales*. Posteriormente, Gould, Tuffey, Udry y Loehr (1996), señalan aquellos aspectos que caracterizan al deportista con burnout: problemas físicos (enfermedades y lesiones), insatisfacción con el estilo de vida que mantiene, insatisfacción con su rol relacionado con el deporte, expectativas incumplidas, disminución de la diversión original, problemas de concentración, negativas sensaciones y componentes afectivos, y sentimientos de aislamiento.
- Por último, y en cuanto a la evaluación del síndrome de burnout, (Garcés de Los Fayos, 1999) llevamos a cabo una adaptación del Maslach Burnout Inventory –MBI- (Maslach y Jackson, 1981) en una muestra de deportistas, partiendo de que era necesario el desarrollo de medidas objetivas específicas a este ámbito, considerando que, con las pertinentes adaptaciones, el MBI es el instrumento de elección para evaluar la presencia de burnout en deportistas.

Además de lo planteado anteriormente, los datos apuntan a que la importancia del síndrome en deportistas es suficientemente llamativa; Jiménez, Jara Vera y García (1995) cifraban la frecuencia del burnout en deportistas en el 6%, Garcés de Los Fayos (1999) la situaba en el 7.62%, y recientemente Medina Mojena (2001) la establece en el 10%.

Factores a tener en cuenta en la intervención y prevención del síndrome de burnout

Veamos, de manera esquemática, los diferentes aspectos que el psicólogo del deporte deberá tener en cuenta cuando quiera establecer una estrategia de intervención y/o prevención específica con deportistas que padecen burnout o que presentan claro riesgo de poder sufrirlo:

- **Sistema de evaluación.** Existe una adaptación del MBI (Maslach y Jackson, 1981), realizada por Garcés de Los Fayos (1999) para deportistas que se ha mostrado válida.
- **Detección de las áreas de intervención.** En tanto que los datos demuestran que el contexto deportivo es un escenario propicio para que se manifieste el burnout, el psicólogo deberá actuar con el deportista individualmente como con cualquier otra persona con burnout, afectada en contextos diferentes:
 - *Personal.* Se ha comprobado al estudiar el patrón de personalidad y de comportamiento del deportista con burnout, que presenta una serie de características que el psicólogo habrá de trabajar con él si quiere disminuir su predisposición a padecer el síndrome. Por otra parte, el psicólogo deberá atender a la falta de habilidades personales y sociales que presenta el deportista, sobre todo en lo referente a las estrategias de afrontamiento que utiliza ante situaciones potencialmente provocadoras de burnout.
 - *Deportiva.* El psicólogo deberá prever la posibilidad de intervenir ante estresores especialmente favorecedores para este síndrome.

- *Familiar-social*. Finalmente, su área social y familiar va a ser esencial en el desarrollo y, sobre todo, conceptualización de su actividad deportiva; en esta dirección se enmarca la necesidad de reconstruir cognitivamente aspectos que no están “sintonizados” entre el deportista y sus apoyos sociales y familiares más inmediatos.
- **Coordinación con el psicólogo del deporte**. El psicólogo que intervenga con el deportista deberá mantener contactos con el psicólogo del deporte, para establecer los canales de coordinación necesarios para poder evaluar en cada momento cómo están regulándose las diferentes variables asociadas al origen y mantenimiento del burnout en el deportista.

Componentes esenciales en el desarrollo de programas de prevención del burnout

Junto a los parámetros anteriores, de manera más específica, cuando el psicólogo del deporte quiera desarrollar un programa de prevención concreto, deberá atender a una serie de aspectos que potenciarán el efecto deseado de dicho programa:

- **Sistema de evaluación continuo**. El psicólogo del deporte debe evaluar periódicamente el estado mental de los deportistas con el propósito de diagnosticar de manera temprana el síndrome.
- **Estructuración “racional” del entrenamiento deportivo**. Habrá que ayudar a los técnicos a organizar las sesiones de entrenamiento de forma óptima.
- **Establecer planificadamente periodos de entrenamiento psicológico**. El objetivo a de ser el de "programar psicológicamente" la actitud del deportista, estableciendo unos objetivos reales y acordes a las características propias de la persona.
- **Procurar que los deportistas estén sistemáticamente motivados con su actividad deportiva**. Sin duda la mejor medida de prevención del burnout es lograr que el deportista esté siempre motivado con lo que está haciendo, lo que supone atender a dichas motivaciones, cambiantes con el paso del tiempo.
- **Frenar a tiempo la espiral de saturación que conduce al abandono**. Hay que procurar anticiparse a la sensación general de encontrarse "quemado" con el deporte, mediante el entrenamiento mental de estrategias para controlar situaciones difíciles, el fomento del disfrute personal a través del deporte y la facilitación de la maduración psicológica de éste.
- **Plantear potenciales modificaciones a la estructura social del deporte competitivo**. Aunque como psicólogos del deporte no podemos llegar a introducir cambios que supongan grandes modificaciones, sí debe ser nuestra obligación proponer pequeñas actuaciones que supongan disminuir la incidencia de una estructura excesivamente controladora.
- **Proponer el aumento de la edad mínima exigida para hacer deporte y participar en competiciones profesionales**. Nuestra lucha debe dirigirse a evitar el impacto que las presiones de estos eventos pueden ocasionar en los más jóvenes, por lo que podríamos plantear procesos que llevaran a una adaptación, por edades, a los niveles competitivos lógicamente exigibles.
- **Reducir algunas competiciones y preparar los entrenamientos en ciclos**. Regulando adecuadamente competiciones y entrenamientos podríamos lograr ciclos

de actividad en los que se alternen la carga en el trabajo con los periodos de recuperación.

Referencias bibliográficas

- Cohn, P.J. (1990). An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. *Sport Psychologist*, 4(2), 95-106.
- Feigley, D.A. (1984). Psychological burnout in high-level athletes. *Physician and Sportmedicine*, 12(10), 109-119.
- Fender, L.K. (1989). Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies. *Sport Psychologist*, 3(1), 63-71.
- Garcés de Los Fayos, E.J. (1999). *Burnout en deportistas: Un estudio de la influencia de variables de personalidad, sociodemográficas y deportivas en el síndrome*. Tesis Doctoral no publicada. Murcia: Universidad de Murcia.
- Garcés de Los Fayos, E.J. y Cantón, E. (1995). El cese de la motivación: El síndrome de burnout en deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, 147-154.
- Garcés de Los Fayos, E.J. y Jara Vera, P. (2002). Agotamiento emocional y sobentrenamiento: Burnout en deportistas. En A. Olmedilla, E.J. Garcés de Los Fayos y G. Nieto (Coord.), *Manual de psicología del deporte*. Murcia: Diego Marín.
- Garcés de Los Fayos, E.J. y Medina, G. (2002). Principios básicos a aplicar en el desarrollo de programas de intervención y prevención en deportistas con el síndrome de burnout. Propuestas desde una perspectiva transnacional. *Revista de Psicología del Deporte*, 11, 259-268.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E. y Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*, 10(4), 322-340.
- Jiménez, G. Jara Vera, P. y García, C. (1995). Variables relevantes en el contexto deportivo y síndrome de burnout. *V Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Valencia.
- Loehr, J.E. (1990). *El juego mental*. Madrid: Tutor.
- Maslach, C. y Jackson, S.E. (1981). *MBI: Maslach Burnout Inventory. Manual*. Palo Alto: University of California, Consulting Psychologists Press.
- Medina Mojena, G. (2001). Síndrome de Burnout y Locus de Control en deportistas cubanos de alto rendimiento. Tesis de Licenciatura no publicada. La Habana: Universidad de la Habana.
- Pines, A., Aronson, E. y Kafry, D. (1981). Burnout: From tedium to personal growth. En C. Cherniss (Ed.), *Staff burnout: Job stress in the human services*. Nueva York: The Free Press.
- Smith, R.E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8(1), 36-50.