

LIBRO DE ACTAS

XVIII CONGRESO DE PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE (FEPD)

XXIX

Jornades de Psicologia de l'Activitat Física i de l'Esport (ACPE)

Barcelona, 13 a 15 de junio 2024



Joan Palmi
Jordi Segura
Carles Ventura
(Eds)

ISBN: 978-84-9729-450-8

© 2024. Los editores y autores/as

© 2024, Editorial INDE

¡¡Satisfacción y agradecimiento!!!

Presentamos este libro de actas del XVIII Congreso Nacional de Psicología del Deporte y XXIX Jornades de l'Associació Catalana de Psicologia de l'Esport (ACPE) mostrando la satisfacción por el desarrollo de este encuentro científico que se celebró en el INEFC de Barcelona en junio de 2024

Al mismo tiempo mostramos el agradecimiento a todas las personas que han hecho posible su desarrollo:

- A los miembros del Comité Organitzador.
- A los miembros del Comité Científico.
- A todos los asistentes y participantes en las comunicaciones, simposios, mesas y pósters.
- Al personal de Provalentia que gestionó las incidencias.
- A las instituciones coautoras, especialmente al INEFC.
- A la Federación Española de Psicología del Deporte (FEPD).
- A l'Associació Catalana de Psicologia de l'Esport (ACPE) .

Y muy especialmente a nuestros profesores y amigos Jaume Cruz y Joan Riera que nos enseñaron a valorar y trabajar en el estudio y la promoción de la Psicología del deporte.

Moltes gràcies !!!

Índice

COMITÉS.....	5
CONFERENCIAS.....	6
PONENCIAS.....	10
MESAS DE EXPERTOS.....	40
COMUNICACIONES	44
SIMPOSIOS	116
MESAS.....	145
POSTERS	155
TALLERES.....	214
PRESENTACIÓN DE LIBROS.....	220

COMITÉ ORGANIZADOR

PRESIDENTE

Dr. Jordi Segura Bernal

Universitat Ramon Llull – Junta ACPE

VICEPRESIDENTE

Dr. Andrés Chamarro Lusar

Universitat Autònoma de Barcelona – Junta ACPE / FEPD

MIEMBROS

Sr. Joan Barangé Crespo

Psicólogo del deporte – Junta ACPE

Dra. Marta Borrueco Carmona

Universitat Autònoma de Barcelona – Junta ACPE

Dr. Pablo Jodrá Jiménez

Universidad de Alcalá – Junta FEPD

Sr. Jaume Martí Mora

Tecnocampus Mataró- Junta ACPE

Dr. David Peris Delcampo

Universitat de València – Presidente FEPD

Dr. Fernando Revillas Ortega

Universitat Rovira i Virgili – Junta ACPE

Dr. Carles Ventura Vall-Ilovera

INEFC-Barcelona – Junta ACPE

COMITÉ CIENTÍFICO

PRESIDENTE

Dr. Joan Palmi Guerrero

Catedrático INEFC-Lleida

MIEMBROS

Dra. Glòria Balagué

University of Illinois, Chicago

Dr. Lluís Capdevila Ortis

Universitat Autònoma de Barcelona

Dra. Maria Carbó Carreté

Universitat de Barcelona

Dra. Isabel Díaz Ceballos

EU Gimbernat Cantabria

Dra. Débora Godoy Izquierdo

Universidad de Granada

Dra. Madó González Fernández

Universidad de A Coruña

Dr. Pablo Jodrá Jiménez

Universidad de Alcalá

Dr. Aurelio Olmedilla Zafra

Universidad de Murcia

Dr. Yago Ramis Laloux

Universitat Autònoma de Barcelona

Dr. Jordi Renom Pinsach

Universitat de Barcelona

Dr. Xavier Sánchez

Université d'Orléans

Dr. Carles Ventura Vall-Ilovera

INEFC-Barcelona

CONFERENCIAS



Conferencia plenaria Inaugural:

Mental Health of the Elite Athlete

Göran Kenttä: Profesor de la Swedish School of Sport and Health Science (GIH)

Conferencia plenaria Clausura:

Factores estresantes y barreras de las mujeres en el deporte

Gloria Balagué: University of Chicago-Illinois. ACPE

Factores estresantes y barreras de las mujeres en el deporte

Gloria Balague Ph.D.
University of Illinois (ACPE)

Esta presentación intenta describir los factores estresantes y las barreras encontradas por las mujeres del deporte, sean deportistas, entrenadoras, árbitros o directivas. Se mencionan las implicaciones para la Psicología del deporte y termina con una reflexión sobre la necesidad de modificar los mensajes para aumentar la eficacia de las intervenciones.

El deporte es un área más de nuestra sociedad y, como tal, refleja los problemas y actitudes de la población general. Barreras y estrés para las mujeres existen en la mayoría de ámbitos profesionales. El deporte no es un mundo aislado, por tanto, hay que tener presente que la necesidad de cambio es mucho más amplia que la esfera deportiva. Factores que inciden en menor participación y posibilidades de las mujeres en el deporte no son únicamente un problema de las mujeres, sino que impactan a la sociedad en general y, por ello, se requiere que todos, hombres y mujeres, se impliquen en las soluciones. Esta presentación se centra en las barreras y factores estresantes de las mujeres en el deporte, pero hay que recordar que los hombres también experimentan barreras y factores estresantes, aunque quizás menos o menos generalizados.

Es cierto que ha habido un incremento en la participación femenina en deporte, pero no a nivel de liderazgo, entrenadoras, o directivas. Igualmente, la presencia del deporte femenino en los medios de comunicación está muy alejada de la del deporte masculino.

Fuentes de estrés

1.- La sociedad manda **mensajes disonantes** respecto al papel de la mujer y el papel de la deportista. Se valora la cooperación en la mujer y la competitividad en el deporte. La competitividad de la mujer no es valorada como en el caso del deporte masculino. Un chico que destaque en deporte recibe admiración y estatus social, una chica muy buena en deporte, sobre todo en deportes no tradicionalmente femeninos, recibe a menudo reacciones mixtas, con veladas (o no tan veladas) dudas sobre su femineidad.

2.- **El cuerpo** en deporte es una herramienta de fuerza, velocidad o resistencia. El cuerpo de la mujer sigue siendo juzgado no por esas cualidades, sino según los cánones de belleza adscritos a la mujer. Además, la mujer deportista, o árbitro o entrenadora, está expuesta a juicios y comentarios sobre su físico, su peso, o su morfología, entre otras cosas. Ello genera ansiedad en muchas mujeres y, a veces, presión familiar para que abandonen el deporte de competición. Tampoco ayuda nada a la situación el hecho de que, a menudo, los uniformes y equipos deportivos que, en los hombres se diseñan para favorecer el rendimiento, en el deporte femenino se sexualizan para realzar atributos femeninos, contribuyendo a las conductas abusivas de algunos espectadores y al desgaste de la motivación de las mujeres deportistas.

3.- **Pocos modelos profesionales, desigualdad de oportunidades y recursos.** El hecho de que haya menos modelos profesionales de mujeres en deporte hace que muchas no se planteen el deporte como opción profesional. Hay algunas mujeres que sí lo hacen, pero muchas otras no lo ven como una salida viable. Los últimos éxitos de equipos profesionales femeninos están teniendo un impacto positivo, pero queda mucho camino por correr. Los clubes que tienen secciones masculinas y femeninas de los deportes dan preferencia a los hombres en cuestiones de acceso a instalaciones y servicios, horarios de entrenamiento, etc. Todo ello comunica un mensaje de que el deporte femenino es una actividad menos relevante. La escasez de mujeres directivas, o presidentas de federaciones contribuye aún más a esta noción de que las mujeres no pueden vivir del deporte. No es de extrañar que muchas decidan dejarlo.

4.- **Maternidad y deporte.** La etapa de madurez deportiva coincide con la edad óptima para formar una familia. Tanto entrenadoras como deportistas tienen grandes presiones opuestas: seguir en el deporte o tener hijos. Esa dicotomía no debería de existir porque hay numerosos ejemplos de mujeres en alta competición que han vuelto al mismo nivel después de tener hijos. Pero es una fuente de estrés, común también a las mujeres ejecutivas, dentro o fuera del deporte. Para las profesionales (entrenadoras, árbitros, directivas) hay otras fuentes de estrés: horarios y demandas incompatibles con la vida familiar (también para los hombres), como viajes o trabajo en fines de semana y festivos. A menudo la contratación de entrenadores la hacen directivos, casi siempre hombres. Si hay un candidato o candidata similar al contratante, inconscientemente se crea una percepción de que ese candidato es mejor. El resultado es que hay menos mujeres primeras entrenadoras. Muchos hombres entrenan mujeres, pero pocas mujeres entrenan hombres (Kaim 2015).

Barreras

1.- **Internas:** el perfeccionismo, que obliga a creer que uno no está lo bastante preparado, frena a muchas candidatas que podrían desempeñar las funciones y aprender lo que haga falta. Pero más mujeres que hombres se frenan y no se presentan a candidatas para algunos puestos. Unido a ello va un estilo personal de comunicación, resultado de normas sociales aprendidas, que hace que, a menudo, las mujeres en grupos de trabajo se expresen de manera tentativa ("A lo mejor me equivoco, pero yo creo...") y parezcan menos competentes de lo que son. Por último, sigue habiendo presiones familiares, de iguales, que frenan las aspiraciones de mujeres en el ámbito deportivo. (Oakley, 2000)

2.- **Externas:** algunas ya las hemos mencionado, como el método de contratación. Debería emularse el procedimiento seguido por las orquestas de hacer las audiciones ciegas, lo cual ha resultado en paridad de hombres y mujeres (Goldin y Rouse, 2000). La división de tareas domésticas según el género sigue haciendo que gran parte del peso recaiga en las mujeres y las niñas. Eso está cambiando, pero sigue habiendo mucha desigualdad. Esta situación empeora en el caso de familias de bajo nivel económico. Por último, la homofobia y el racismo impactan especialmente el acceso profesional de mujeres que se identifican como LGBT. Y todos los factores y barreras mencionados hasta ahora son mucho más acusados en el caso de mujeres de color.

¿Soluciones?

- El espacio deportivo ha de estar libre de acoso (público, entrenadores, directivos)
- Activamente promover y acompañar a las mujeres.
- Mayor visibilidad en Medios de Comunicación.
- Las mujeres deben presentarse para puestos de liderazgo.

¿Qué implica ello para la Psicología del deporte?

Hemos de introducir intervenciones individuales de educación y apoyo: no solo rendimiento sino aceptación del cuerpo, validación.

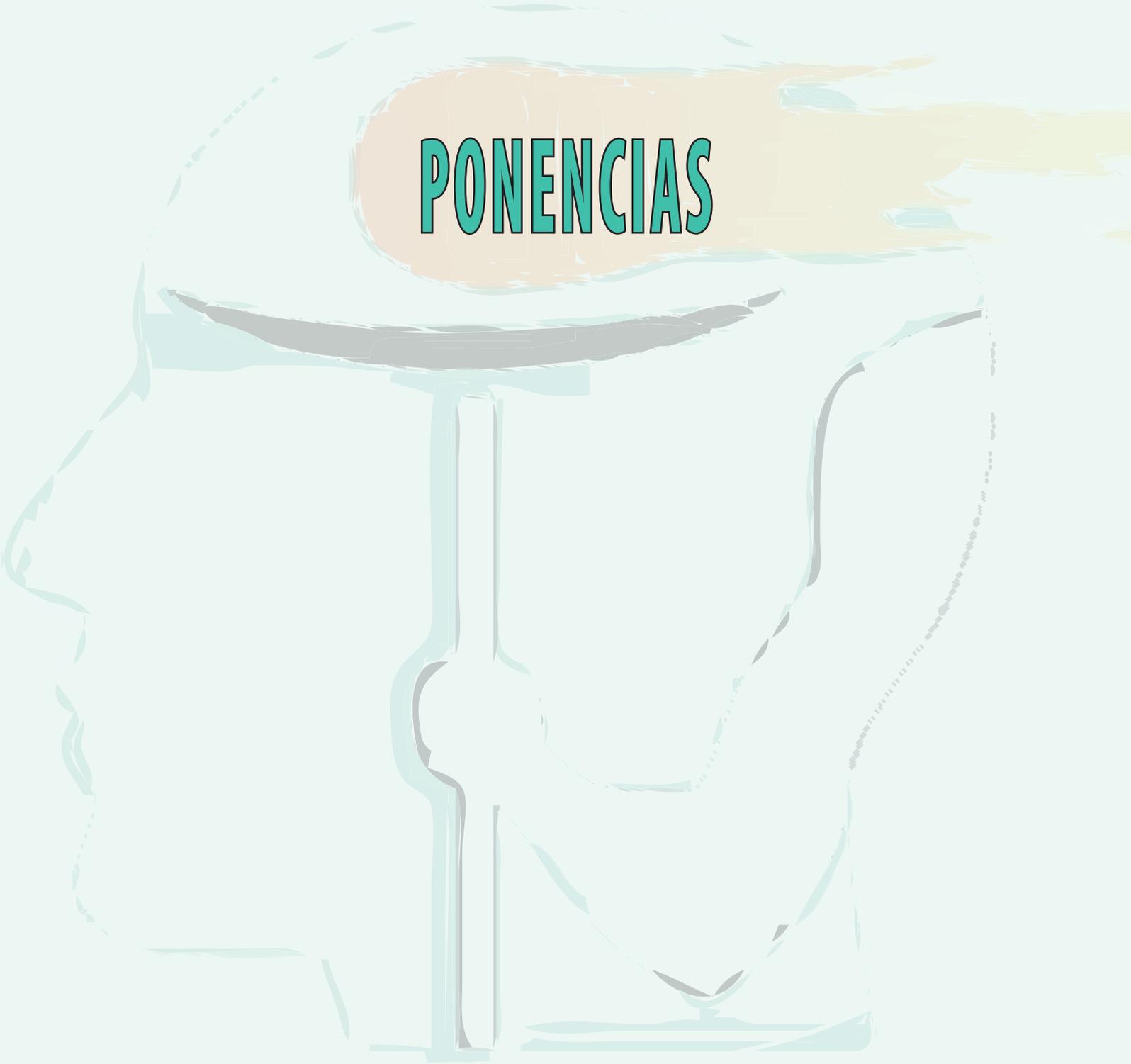
- **Educación de familias, entrenadores y directivos.** Hay que formar un equipo en la medida de lo posible. Necesitamos investigación que nos ayude a saber las necesidades de las deportistas en distintos puntos de su vida deportiva. Igualmente, para las entrenadoras. ¿Qué herramientas y apoyos necesitan? Por último, hay que promover la visibilidad de modelos y trabajar con medios de comunicación, redes sociales.

Reflexiones finales

Hace muchos años que hablamos de estas cuestiones y señalamos los problemas y posibles soluciones (Balagué, 1982). Hemos avanzado, pero no tanto como esperábamos. ¿Vamos bien? Quizás deberíamos modificar nuestro enfoque y no buscar tanta separación de actividades para mujeres. Si es un problema de todos, abramos la cooperación de todos y enfoquemos más en soluciones para el presente y el futuro en vez de buscar errores y culpabilidades en el pasado. Los cambios hay que demandarlos. Esperar a que lleguen es un camino a menudo interminable. Es una cuestión de justicia.

Bibliografía

- Balagué, G. (1982) Semejanzas y Diferencias psicológicas entre hombres y mujeres deportistas. *Apunts d'Educació Física i Medicina Esportiva*, 19(76), 269-273.
- Goldin, C., y Rouse, C. (2000). Orchestrating Impartiality: The Impact of "Blind" Auditions on Female Musicians. *The American Economic Review*, 90(4), 715-741.
- Kaim, D. (2015). Barriers to women's participation in sport and active recreation. *Int J Phys Educ Sports Health*, 2(1), 96-98.
- Oakley, J.G. (2000). Gender-based Barriers to Senior Management Positions: Understanding the Scarcity of Female CEOs. *Journal of Business Ethics* 27, 321–334. <https://doi.org/10.1023/A:1006226129868>



PONENCIAS

La salud mental en fútbol y fútbol sala de rendimiento: Proyecto Promoción de la Salud Mental

Aurelio Olmedilla Zafra

Universidad de Murcia / Servicio de Atención Psicológica de la Federación de Fútbol Región de Murcia / Programa PSYCHOLIGHT. Athletic Club

Introducción

La salud mental ha cobrado una gran importancia en el ámbito del deporte. Aunque los problemas emocionales y trastornos mentales siempre han acompañado a cualquier actividad humana, en el ámbito deportivo su visibilidad se ha producido de la mano de deportistas de élite que han hecho públicos sus problemas. Casos como el de Simon Biles, Michael Phelps o Ricky Rubio, entre otros, y de Andrés Iniesta o Álvaro Morata en el fútbol profesional han ayudado a ubicar la salud mental en el contexto de la práctica deportiva.

Promoción de la salud mental y bienestar psicológico en fútbol y fútbol sala formativo

En este contexto en la temporada 2022-23 se firmó por un periodo de 3 años un Contrato-Programa entre la Universidad de Murcia y la Federación de Fútbol de la Región de Murcia para llevar a cabo el Proyecto "Promoción de la salud mental y bienestar psicológico en fútbol y fútbol sala formativo".

Los objetivos del proyecto son:

1. Creación del Servicio de Atención Psicológica (SAP) con tres objetivos generales:

a) Promocionar la salud mental:

- Consultorías: asesoramiento a jugadores, entrenadores, padres/madres de jugadores, clubes, etc.
- Talleres formativos: dirigidos a entrenadores (en activo, en formación de la Escuela de Entrenadores), técnicos, directivos.
- Talleres formativos: dirigidos a árbitros (todas delegaciones de la FFRM).
- Talleres formativos: dirigidos a jugadores (selecciones territoriales, clubes).
- Trabajo interdisciplinar en el ámbito de las lesiones deportivas con profesionales sanitarios (médicos, fisioterapeutas...) y asesoramiento e intervención en la Policlínica Volta (futbolistas lesionados).

b) *Detectar sintomatología de trastornos mentales y tratamiento en su caso:*

- Evaluación de factores de riesgo (Policlínica Volta, otras entidades a solicitud, en estudios de investigación).
- Evaluación y tratamiento individualizado vía “ventana” del SAP (y en su caso derivación al Servicio de Psicología Aplicada de la UMU).
- Creación de una “ventana” del SAP en la web de la FFRM:
- Generación de videos, presentaciones, mensajes... con el objetivo de informar sobre diferentes aspectos de la salud mental.
- Creación del Contacto de Ayuda Psicológica (a través de número de móvil y correo electrónico).

c) *Desarrollar líneas de investigación sobre los diferentes aspectos de la práctica del fútbol y fútbol sala y la salud mental:*

- Salud mental y lesiones deportivas.
- Salud mental en mujeres futbolistas.
- Salud mental y categoría deportiva y edad.
- Salud mental en entrenadores, árbitros, técnicos y directivos de clubes y federaciones.

2. Acciones para la consecución de los Objetivos:

Las principales acciones son visibilizar la importancia de la Salud Mental, realizar talleres de gestión de emociones y estrés, implementar consultorías individualizadas y líneas de investigación en el ámbito.

La visibilización de la importancia de la Salud Mental en el deporte se realiza a través de la web de la FFRM (vídeos, estudios, mensajes, etc.), de los medios de comunicación (noticias, columnas específicas sobre Salud Mental y deporte) y de eventos científicos y divulgativos.

Los talleres de promoción de la salud mental van dirigidos a entrenadores, árbitros y equipos (clubes y selecciones de la territorial murciana).

Los talleres para **entrenadores** son de 3 sesiones con los siguientes contenidos:

1. *¿Cómo afianzar la motivación?*

- a) Mi motivación y la motivación de mis jugadores
- b) Establecimiento de objetivos

2. *¿Cómo gestionar el estrés?*

- a) Estrategias para una adecuada gestión del estrés propio
- b) Estrategias para una adecuada gestión del estrés de mi equipo

3. *¿Cómo gestionar las emociones?*

- a) Estrategias para la regulación emocional propia
- b) Estrategias para la regulación emocional de mi equipo

Los talleres para **árbitros** son de 3 sesiones con los siguientes contenidos:

1. Crecimiento Personal

- a) Autoconocimiento
- b) Establecimiento de objetivos

2. Estrategias de gestión del estrés

- a) Estrategias para una adecuada gestión del estrés en partidos
- b) Estrategias para una adecuada gestión del estrés con el entorno

3. Regulación emocional

- a) Estrategias para la regulación emocional general
- b) Estrategias para la regulación emocional durante la dirección del partido

Los talleres para **equipos y selecciones** son de 6 sesiones con los siguientes contenidos:

1. El motor del juego: la motivación

2. ¿Qué quiero conseguir? Establecimientos de objetivos

3. ¿Cómo puedo concentrarme? Estrategias de dirección de la atención y concentración

4. Identificar y regular mi nivel de energía: la activación

5. ¿Qué técnicas psicológicas puedo utilizar? La relajación

6. ¿Qué técnicas psicológicas puedo utilizar? La visualización

Las consultorías individualizadas se atienden desde las demandas específicas de cada usuario, sea jugador, entrenador, árbitro o cualquier otra persona implicada en la FFRM. Así el trabajo psicológico implementado dependerá de la demanda realizada y se realiza desde las instalaciones de la Universidad de Murcia, aunque en algunos casos por cuestiones geográficas o de desplazamiento se utilizan otras instalaciones.

3. La implementación de líneas de investigación

Se realizará a partir de la tercera temporada del Proyecto, y se centrará en: Salud mental y lesiones deportivas, salud mental en mujeres futbolistas, salud mental y categoría deportiva y edad, y salud mental de entrenadores, árbitros, técnicos y directivos de clubes y federaciones.

Preparación de los Juegos Olímpicos: una experiencia en atletismo, cuando no llegas como esperas

Toñi Martos Moreno

Directora del servicio de Psicología (Fundación Blanca)

“Orlando Ortega vuelve a las pistas de atletismo dos años después en el Mitin de Ibiza”

Resumen

En este trabajo se expone una experiencia profesional realizada con un atleta de alto rendimiento, destacando como aspecto principal, el trabajo psicológico relacionado con las lesiones en su contexto deporte, especialmente la importancia del momento en el que estas se producen.

Es conocido el significado y relevancia de una lesión en el deporte y lo que ello significa para el deportista y su entorno. Pero cuando esta se produce antes de la participación en unos Juegos Olímpicos, se experimenta desde una perspectiva muy particular, como ya se ha señalado en algún momento: “La lesión deportiva adquiere relevancia no solo por su influencia directa sobre el rendimiento, sino por las consecuencias personales y sociales que rodean a esta” (Buceta, 2008).

Antecedentes

Se describe la experiencia profesional de preparación de unos juegos olímpicos, comenzando por evaluar lo **“que ha pasado en estos dos años” anteriores**, que han estado llenos de intentos de recuperación, operaciones y vuelta a empezar, otras lesiones... Partiendo de aquí se estableció una línea de trabajo que se ha ido desarrollando en diferentes campos de influencia:

1. Cambios en el entorno deportivo.
2. Interrupción o limitación de las actividades extradeportivas habituales.
3. En general, cambios en la vida personal y familiar
4. Intervención en otras variables psicológicas relacionadas con la lesión.

Partiendo el trabajo en el año 2021, pospandemia, se centró en la preparación de la pista cubierta, empezando con el afrontamiento de la luxación de un dedo –“Síndrome de Morton”– (durante 3 meses) y se continuó con la preparación para los JJ. OO. de Tokio. Posteriormente a la lesión tocaba competir y en ese primer torneo era el campeonato de España, donde se tuvo que llevar a cabo un trabajo muy específico a nivel psicológico.

Los rivales se ha hecho más fuertes en este periodo y además se lo jugaba todo en dicha competición, que logra ganar. Posterior a ese campeonato, se llevan a cabo otras tres competiciones más, antes de acudir a la cita de los JJ. OO. Se tienen las expectativas altas tras los resultados conseguidos. Y a una semana y media para la competición, en el último entrenamiento de series, en la última de ellas, se produce una rotura de grado 3 en los isquios, lo cual, impide la participación en dicho evento. En palabras del propio deportista: "Se produce un momento duro y triste (soledad), no podía creerme después de todo el proceso llegar a lesionarme de esa manera, sufrimiento, miedo y ansiedad". Esta situación le llevó a pasar 6 meses alejado del atletismo; desolado, con un dolor constante y su pensamiento centrado en la lesión.

Hubo que focalizar de nuevo el trabajo, con nuevas motivaciones y nuevos objetivos. Y así se ha continuado hasta que, en el año 2022, sufrió una nueva lesión de "cuádriceps", que le vuelve al sufrimiento, y automáticamente al recuerdo y revivir lo sucedido en los JJ. OO. y sus 2 meses para recuperarse.

Su historia. Edad 32 años. Obtuvo la nacionalidad española en julio de 2015; sin embargo, tuvo que esperar hasta agosto de 2016 para representar internacionalmente a España.

En julio de 2016 batió el récord de España con una marca de 13,04 s. Un mes después, pudo competir con el equipo español en los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro 2016, donde ganó la medalla de plata.

En 2019, después de una temporada con resultados irregulares, decidió marcharse a Chipre para integrarse en el grupo del entrenador Antonis Yannulakis. Tras este cambio, volvió a hacer una gran temporada al aire libre, ganando su segundo título final en la Liga de Diamante. Llegó al Campeonato Mundial como número uno del ranking mundial.

Se clasificó para participar en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, pero una lesión en los entrenamientos lo obligó a retirarse antes de su primera carrera.

Y desde entonces, se ha estado trabajando para el afrontamiento psicológico de ese entrar y salir de las lesiones. En la actualidad, se encuentra preparándose para los JJ. OO. de París.

Trabajo realizado:

1. Sesiones en respuesta al estrés.
2. Trabajo en entrenamiento situacional (antes, durante y después del momento competición).
3. Sesiones dedicadas a la preparación de la competición.
4. Trabajo en los recursos propios relacionados con la historia de lesiones previas.

Se han empleado recursos técnicos como: control de las situaciones potencialmente estresantes, planteamiento de objetivos, visualizaciones, relajación y meditaciones, detección del pensamiento y rutinas previas durante los entrenamientos, valoración del dolor, evaluaciones post entrenamiento o competición, etc. (Olmedilla, et al. 2006; Palmi, 2001; Palmi et al. 2018).

Conclusiones

Es un caso donde las lesiones del deportista han jugado en su contra, al aparecer en momento crucial de su carrera (una lesión nunca es bienvenida, pero el momento en el que sucede puede marcar una trayectoria profesional) y, en este caso, lo apartó de la participación de los JJ. OO. de Tokio y todo lo que ello conlleva a nivel, económico, profesional y personal.

- No hay "recetas mágicas", hay que trabajar en la línea de saber afrontar el estrés en las situaciones del día a día. También aprender a evitar o manejar adecuadamente las alteraciones del estado de ánimo, el agotamiento emocional, la sensación de castigo o los sentimientos de culpa, entre otras.
- Hay que llevar una buena planificación del proceso de lesión y de la vuelta a la competición.

Por último, es muy importante el trabajo en equipo, inter e intradisciplinar, para alcanzar los mejores logros en el manejo de lesiones deportivas.

Referencias bibliográficas

- Buceta, J.M. (1996). *Psicología y lesiones deportivas: Prevención y recuperación*. Madrid, España: Dykinson.
- Gutiérrez, J. (1977). *Las lesiones deportivas*. Madrid: Aguilar Editorial.
- Olmedilla, A., y García-Mas, A. (2009). El modelo global psicológico de las lesiones deportivas. *Acción Psicológica*, 6(2), 77-91.
- Olmedilla, A., Ortín, F. J. y De la Vega, R. (2006). Lesiones deportivas y psicología: análisis, investigación y propuestas de intervención. En E. Garcés, A. Olmedilla y P. Jara (Coords), *Psicología y Deporte*, (pp. 497-524). Murcia: Diego Marín.
- Palmi, J. (2001). Visión psicosocial en la intervención de la lesión deportiva. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 1(1), 69-79.
- Palmi, J., Planas, A. y Solé, S. (2018). Intervención mindfulness de rehabilitación de un deportista lesionado: Caso en fútbol profesional, *Revista de Psicología del deporte*, 27(1), 115-122..
- Smith, A. M., Stuart, M. J., Wiese-Bjornstal, D. M. y Gunnon, C. (1997). Predictors on injury in ice hockey players. A multivariate, multidisciplinary approach. *American Journal of Sport Medicine*, 25 (4), 500- 507.
- Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de Psicología del deporte y del ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.

Quién sabe dónde: datos y relatos sobre la transición de junior a senior en el deporte

Miquel Torregrossa-Álvarez

Catedrático Psicología del deporte. Universitat Autònoma de Barcelona (UAB)/ Grupo GEPE

Introducción

El imaginario colectivo y las creencias sobre los deportistas de élite se sustentan sobre todo en la narración de sus gestas en los medios de comunicación y la reproducción sistemática de los casos de éxito que todo buen aficionado al deporte puede y debe recordar. De acuerdo con los estudios de iniciación deportiva los deportistas protagonistas de dichas historias empezaron un día a hacer deporte para aprender, divertirse y pasar tiempo con sus amistades (Cruz et al., 2001) y aunque buena parte de los que empiezan cumplen estos objetivos, desarrollan sus habilidades a nivel medio pasando de categoría en función de su edad, algunas y algunos destacan por sus habilidades sobre el resto de compañeras y compañeros. Sobre este grupo se desarrollan toda una serie de expectativas sobre su potencial para lograr ser deportista de élite y realizar una carrera deportiva profesional en el alto rendimiento. El objetivo de esta conferencia es doble: (a) proporcionar datos de la investigación empírica sobre las expectativas de deportistas talentosos o prometedores de llegar a ser deportistas de élite, y (b) describir y cuestionar las narrativas de éxito individual dominantes en el imaginario del deporte. Para cubrir el primer objetivo haremos un repaso de los datos que nos ofrecen los estudios prospectivos y retrospectivos sobre la cantidad de deportistas jóvenes talentosos y prometedores que llegan a desarrollar una carrera profesional de alto rendimiento en el deporte. Para cubrir el segundo objetivo y a modo de ejemplo, compartiremos los relatos y las narrativas sobre los nuevos-Messis que la prensa ha etiquetado como tal en los últimos años.

Datos sobre la transición de junior a senior en el deporte

Vanden Auweele et al., (2004) realizaron la primera investigación sobre la progresión de jóvenes deportistas talentosos hacia la élite deportiva. Concretamente, encontraron que solamente el 17 % de los campeones belgas junior de varios deportes terminaban consolidando su carrera deportiva en el deporte de élite, mientras que un porcentaje mayor, el 24 % abandonaban completamente la práctica deportiva. Posteriormente, y específicamente en fútbol estudios en Alemania (Grossmann y Lames, 2015), Reino Unido (Dugdale et al., 2021) y España (Chamorro et al., 2016) han puesto de manifiesto que menos del 10 % de los jugadores que están en las academias de los clubes profesionales en edad juvenil llegan a consolidar una carrera en el fútbol profesional. Además, estos estudios destacan que: **(a)** fichar a los futbolistas en edades más tempranas no incrementa la probabilidad de llegar a ser jugadores profesionales, y **(b)** los 'mejores' en la niñez y adolescencia no son necesariamente los que

después se convierten en futbolistas profesionales. Este último argumento se refuerza en otros deportes como el atletismo donde (Kearney y Hayes, 2018) encontraron que más del 80% de atletas en el top 20 como senior no habían estado en los rankings como sub-13. Este porcentaje se mantiene en el 40 % como sub-15. Incluso alrededor del 20 % no están en el ranking top 20 en la categoría sub-20. Estos datos nos sugieren que el proceso de maduración de los deportistas no es lineal ni igual para todos.

Complementariamente a los datos retrospectivos sobre qué deportistas han llegado a la élite la investigación empírica ha proporcionado datos sobre la visión prospectiva de futbolistas jóvenes, ¿Cuántos se ven como profesionales en un futuro? ¿Son realistas sus expectativas? Jordana et al., (2023) encontraron que alrededor del 50 % de futbolistas en las canteras de los clubes profesionales de fútbol se percibían con muchas posibilidades de desarrollar una carrera como futbolistas profesionales. Resultados similares se obtuvieron en el estudio de Ramis et al., (2023) que añade al anterior un seguimiento longitudinal y muestra la estabilidad temporal de la percepción de llegar a desarrollar una carrera profesional.

Si combinamos los datos retrospectivos del 10 % de acceso real con la prospectiva del 50 % que anticipan los futbolistas, obtenemos que alrededor del 40 % de futbolistas jóvenes prometedores verán truncadas sus expectativas de llegar a ser futbolistas profesionales. Esto hace, si cabe, más necesario que se desarrollen programas de asistencia de carrera tanto para de los deportistas menores de edad (Torregrossa et al., 2020) como para los que ya han cumplido la mayoría de edad (Ramos-Agost et al., 2024).

Relatos y narrativas sobre la transición de junior a senior

¿Cómo es posible que si solo un 10 % de los futbolistas jóvenes talentosos van a llegar desarrollar una carrera profesional nos encontremos más de un 50 % que cree que va a ser su caso? Aunque no existe un solo motivo o explicación para contestar la pregunta anterior es muy probable que, entre otros, estén los relatos y las narrativas de los medios de comunicación sobre el deporte espectáculo en general y sobre el fútbol profesional en particular. Para ilustrarlo hemos estado recogiendo las historias publicadas en la prensa sobre los nuevos-Messi (NM) y las hemos analizado narrativamente desde el relativismo ontológico y el construccionismo epistemológico (Smith y Monforte, 2020).

El objetivo es complementar el enfoque narrativo de la carrera deportiva y la tradición de investigación de transiciones contando una historia de 50 NMs en forma de cuatro viñetas narrativas construidas con noticias de medios de comunicación. Como complemento al 85 % de la investigación cualitativa basada en entrevistas (McGannon et al., 2019), en este trabajo planteamos un análisis de medios de comunicación. Realizamos un análisis narrativo dialógico (Smith y Monforte, 2020) con cuatro fases: **(a)** entender la historia, **(b)** familiarizarse con las historias, **(c)** abrir aún más el diálogo analítico, y **(d)** unir el análisis. El corpus de análisis lo forman más de 200 páginas que recogen 146 relatos de 50 jugadores talentosos jóvenes que alguna vez fueron etiquetados por los medios de comunicación como el NM. La historia transcurre en forma de cuatro viñetas encadenadas: **(a)** la (re)presentación de los NMs, **(b)** el viaje a un callejón sin salida, **(c)** la narrativa de los juguetes rotos, y **(d)** la narrativa del Fénix.

- **La (re)presentación de los NM.** Se detectan NMs por todo el mundo (cada país tiene el suyo), pero la frecuencia es más alta en los entornos de origen (Argentina y el FCB) o en sus némesis (Brasil y RM). Casi siempre de origen humilde y con una familia numerosa y presente. Suele empezar con un entrenador de iniciación que asegura: “Es el mejor al que nunca entrené”. Siempre se aporta alguna característica compartida (e.g., su estatura, su agilidad, su condición de zurdos).
- **El viaje a un callejón sin salida.** La etiqueta NM pasa a determinar la trayectoria deportiva del niño. En los campos donde juega hay muchos más espectadores que en los habituales de su categoría y es el centro de atención. Acostumbran a fichar por un club europeo de élite que deposita en él, dinero y esperanzas. La etiqueta y la ficha se convierten en pesadas mochilas rindiendo siempre por debajo de un estándar demasiado elevado (Messi). La frustración tanto propia como del entorno parece llevar a un callejón sin salida.
- **La narrativa de los juguetes rotos.** Transitan de clubs grandes a pequeños en una trayectoria descendente de clubs y países. Aparecen lesiones o de selecciones que se interponen en el camino y no permiten dar el máximo potencial. Los entornos (e.g., familias y agentes) no saben encauzar la inmadurez del jugador. Se consolida una retórica del fracaso por lo que pudo haber sido y no fue a pesar de que la mayoría de ellos valoran positivamente sus carreras.
- **La narrativa del Fénix.** Algunos (pocos) consiguen quitarse la etiqueta de encima. Non sin antes haber pasado por la fase anterior. Generalmente con un cambio de aires que permite destacar las características propias e idiosincráticas, revertir la trayectoria descendente asociada a la comparación y tener una carrera propia en el fútbol. Como en la mitología griega, el fénix se regenera de las cenizas de su predecesor, el NM que desaparece.

De las narrativas sobre los NMs se deduce que: (a) los NMs son una quimera porque se plantean como posibles o verdaderos cuando no lo son, (b) la (re)presentación de los NM tiene consecuencias sobre la carrera del futbolista en las categorías de formación que aunque les da fama y oportunidades en un principio, los acaba llevando a un callejón sin salida, (c) jugadores que han desarrollado carreras en el fútbol profesional reciben la etiqueta de juguetes rotos solo porque no cumplieron las expectativas de ser el NM, y (d) la narrativa del fénix evidencia la paradoja que incluso los que triunfan lo hacen enterrando la etiqueta de NM para ganar un nombre propio.

Conclusiones

A partir de los datos sobre la transición de junior a senior y relatos sobre los NM ofrecemos cuatro conclusiones: (a) el mundo del deporte de iniciación practica una ceguera atencional e intencional a lo que dicen los datos sobre las probabilidades de llegar ser profesional, (b) la fuerza de los relatos y las narrativas promueve creencias en contra de los datos, (c) las narrativas de nuevos mitos deportivos se reproducen en la mayoría de deportes (Nuevos Nadal, Jordan, etc.), y (d) llegar a ser futbolista profesional desde la base es poco probable, llegar a ser un nuevo Messi es imposible.

Referencias

- Chamorro, J. L., Torregrossa, M., Sánchez Oliva, D., García Calvo, T. y León, B. (2016). Future Achievements, Passion and Motivation in the Transition from Junior-to-Senior Sport in Spanish Young Elite Soccer Players. *The Spanish Journal of Psychology*, 19(E69), E69. <https://doi.org/10.1017/sjp.2016.71>
- Cruz, J., Boixadós, M., Valiente, L., y Torregrossa, M. (2001). ¿Se pierde el “fairplay” y la deportividad en el deporte escolar? *Apunts Educació Física i Esports*, 64, 6–16.
- Dugdale, J. H., Sanders, D., Myers, T., Williams, A. M., y Hunter, A. M. (2021). Progression from youth to professional soccer: A longitudinal study of successful and unsuccessful academy graduates. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 31(S1), 73–84. <https://doi.org/10.1111/sms.13701>
- Grossmann, B., y Lames, M. (2015). From Talent to Professional Football - Youthism in German Football. *International Journal of Sport Science y Coaching*, 10(6), 1103–1113.
- Jordana, A., Ramis, Y., Chamorro, J. L., Pons, J., Borrueco, M., De Brandt, K., y Torregrossa, M. (2023). Ready for Failure? Irrational Beliefs, Perfectionism and Mental Health in Male Soccer Academy Players. *Journal of Rational-Emotive y Cognitive-Behavior Therapy*, 41(2), 454–477. <https://doi.org/10.1007/s10942-022-00491-x>
- Kearney, P. E., y Hayes, P. R. (2018). Excelling at youth level in competitive track and field athletics is not a prerequisite for later success. *Journal of Sports Sciences*, 36(21), 2502–2509. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1465724>
- McGannon, K. R., Smith, B., Kendellen, K., y Gonsalves, C. A. (2019). Qualitative research in six sport and exercise psychology journals between 2010 and 2017: An updated and expanded review of trends and interpretations. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 0(0), 1–21. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1655779>
- Ramis, Y., Pons, J., Alcaraz, S., Pallares, S., Viladrich, C., Muñoz-Justicia, J., y Torregrossa, M. (2023). Perfectionistic Environments and Irrational Beliefs on the Transition to Elite Athletic Performance: A Longitudinal Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(8), 5561. <https://doi.org/10.3390/ijerph20085561>
- Ramos-Agost, N., Jordana, A., y Torregrossa, M. (2024). ¿Es posible compaginar fútbol profesional y estudios superiores a partir de los 18 años? *Apunts Educación Física y Deportes*, 155, 1–9. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2024/2\).156.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2024/2).156.01)
- Smith, B., y Monforte, J. (2020). Stories, new materialism and pluralism: Understanding, practising and pushing the boundaries of narrative analysis. In *Methods in Psychology* (Vol. 2). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.metip.2020.100016>
- Torregrossa, M., Regüela, S., y Mateos, M. (2020). Career Assistance Programmes. In *The Routledge International Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology* (Vol. 2, pp. 73–88).
- Vanden Auweele, Y., De Martelaer, K., Rzewnicki, R., De Knop, P., y Wylleman, P. (2004). Parents y coaches: A help or harm? Affective outcomes for children in sport. In Y. Vanden Auweele (Ed.), *Ethics in youth sport* (pp. 179–193). Lannoocampus.

La actividad físico-deportiva y el proceso de socialización

Pablo Jodra

Profesor Titular Universidad de Alcalá (UAH) / FEPD

Interés superior del menor

La Convención sobre los Derechos del Niño, aprobada por la Asamblea de Naciones Unidas el 20 de noviembre de 1989, constituye un hito en la positivación de los derechos de la infancia. La Convención puede considerarse el primer tratado universal y multilateral que considera al niño como SUJETO DE DERECHOS y no solo como OBJETO del derecho a ser protegido. Se trata de un Convenio internacional que tiene carácter vinculante para todos los estados que lo han ratificado, que en la actualidad son todos los del mundo, exceptuando Estados Unidos. A la hora de justificar la existencia de los derechos humanos en general y de los derechos de la infancia en particular, partimos de la base de que existen unas necesidades básicas universales para todos los seres humanos -obviamente también para los niños, niñas y adolescentes- cuya satisfacción es necesario garantizar con independencia de las diferencias individuales y culturales.

Ha sido precisamente la perspectiva de las necesidades la que ha permitido encontrar la base para justificar tales derechos (Ochaíta y Espinosa, 2004).

Necesidades universales

Se consideran como objetivos y estrategias que, si no son alcanzados por el ser humano, comprometen seriamente su integración satisfactoria dentro de su grupo social. La universalidad de esas necesidades es suficiente para justificar que las personas que no pueden reclamar sus derechos, como los niños, sean igualmente titulares de ellos. Desde esta perspectiva, puede considerarse que las necesidades universales pueden resumirse en dos, SALUD FÍSICA y AUTONOMÍA, condiciones ambas indispensables para que una persona se integre de forma satisfactoria en su sociedad. Estas dos necesidades son interdependientes, de tal manera que la no satisfacción de la una compromete seriamente la de la otra.

Cuando se habla de derechos y necesidades universales es importante dejar claro que deben ser compatibles con las legítimas diferencias que hay en las formas de criar y educar a los niños, niñas y adolescentes en las distintas sociedades y culturas.

La perspectiva de la atención al menor, basada en el Modelo de Dependencia, se focaliza en la conducta del maltratador y en los daños causados a la víctima, facilitando la toma de decisiones legales respecto a si los responsables del menor pueden mantener o no la tutela o si es adecuado que el menor siga conviviendo con ellos.

Por su parte, desde la perspectiva de la atención al menor que se basa en el Modelo del Bienestar, el punto de referencia se sitúa en los Derechos del Niño para garantizar el bienestar infantil, lo que permite organizar la intervención sobre casos de maltrato, y establecer una perspectiva preventiva.

Cuando se habla de las necesidades del menor, es importante subrayar el sistema de promoción del desarrollo positivo de los menores, donde se incorpora el sentido de ayuda creando las condiciones para el bienestar. Además, es preciso tener en cuenta la identificación y modificación de los factores de riesgo, y la identificación y desarrollo de los factores de protección

Proceso de socialización

Entre los agentes que forman parte del proceso de socialización de las personas, en un momento inicial del desarrollo socioafectivo, adquieren relevancia la familia, la escuela y los grupos de iguales; y en una vertiente secundaria, los medios de comunicación y los centros deportivos.

El proceso de desarrollo en la vida social de las personas se sitúa en determinadas zonas dependiendo de las circunstancias, y van desde la zona de integración, de vulnerabilidad y de exclusión (Castel, 2004). La exclusión se muestra como un proceso resultado de la combinación de distintos factores que, por separado, no permiten una relación determinante causa-efecto, pero su incidencia conjunta provoca la separación del individuo de las posibilidades de desarrollo personal y participación social.

La responsabilidad social de los Estados exige la formulación de políticas públicas, equitativas e igualitarias, estrategias sociales en el ámbito nacional e internacional que eliminen las desigualdades y promuevan la inclusión para el bienestar de los grupos vulnerables. Se entiende la inclusión como un conjunto de procesos orientados a eliminar o minimizar las barreras que limitan el aprendizaje y la participación de todo el alumnado. Las barreras, al igual que los recursos para reducirlas, se pueden encontrar en todos los elementos y estructuras del sistema; ya sea dentro de las escuelas, en la comunidad, y en las políticas locales y nacionales (Booth y Ainscow, 2000). Los autores citados concibieron tres dimensiones que permiten evaluar el proceso de inclusión educativa en cualquier contexto. La primera dimensión relacionada con la **CULTURA INCLUSIVA**; esta se relaciona con la creación de una comunidad escolar o comunitaria segura, acogedora, colaborativa y estimulante, en la que cada uno es valorado, lo cual es la base fundamental primordial para que todo el alumnado tenga mayores niveles de logro. Se refiere, asimismo, al desarrollo de valores inclusivos, compartidos por todo el personal de la escuela, la comunidad y las familias. La segunda dimensión relacionada con una **POLÍTICA INCLUSIVA**; es decir asegurar que la inclusión sea el centro del desarrollo de la escuela o la comunidad, permeando todas las políticas, para que mejore el aprendizaje y la participación de todas las personas. Se considera como "apoyo" todas las actividades que aumentan la capacidad para dar respuesta a la diversidad del grupo. Todas las modalidades de apoyo se agrupan dentro de un único marco y se conciben desde la perspectiva del desarrollo de los participantes, y no desde la perspectiva de la escuela o de las estructuras administrativas. Por último, la tercera dimensión dirigida a desarrollar **PRÁCTICAS INCLUSIVAS** se refiere a que las prácticas educativas reflejen la cultura y las políticas inclusivas de la comunidad o escuela. En este caso asegurar que las actividades promuevan la participación de todos y tengan en cuenta el conocimiento y la experiencia adquiridos por los estos fuera del espacio. Los apoyos se integran para superar las barreras a la participación. El personal moviliza recursos de la comunidad o a y de

sus instituciones para mantener la participación activa de todos. Estas dimensiones permiten emplear sus *indicadores* para evaluar cualquier espacio de práctica físico-educativa, deportiva y/o recreativa en escuelas o comunidades, con grupos vulnerables, aunque implique un cuestionamiento del sistema de trabajo, ha de percibirse como motor impulsor para la reflexión y el cambio.

Educación en valores

En las primeras edades, esta incorporación se produce en función de la aceptación de las normas impuestas. La heteronomía moral, manifiesta durante este periodo, implica sumisión a las expectativas y convenciones de la sociedad, aunque no se logre totalmente su comprensión. Más adelante, empiezan a darse fenómenos de identificación por los cuales se asumen los valores proporcionados por un modelo externo o por el grupo de referencia. Progresivamente, se asimilan las normas sociales, comprendiendo y valorando su necesidad, especialmente como medio para evitar ciertos efectos o consecuencias negativas. En periodos subsiguientes, se produce la interiorización de las reglas y normas sociales, es decir, la conformación a las mismas razonada mediante el análisis de los principios que las fundamentan. Se hace posible discriminar entre las normas establecidas, las expectativas de los demás y los propios criterios de actuación. Este proceso no se da sin manifestaciones de rechazo y de resistencia a las influencias educativas.

Sin embargo, la moralidad personal no se define solo por la asimilación de unas normas y convenciones externas, sino también por la creación de estructuras de relación y valoración que nacen de las experiencias de interacción social. En este sentido, la observación, la contrastación, la comparación y la imitación son actuaciones base para el aprendizaje de valores, actitudes y normas. A partir de lo que la persona ya conoce y de la organización que posee de la propia experiencia, toma conciencia de ellos paulatinamente y los identifica, diferencia, tolera, apropia y valora. Finalmente, los interioriza siempre que subsistan las necesidades y motivaciones que están en la base del proceso.

La educación en valores debe acercar a los educandos a conductas, actitudes coherentes con los principios éticos y normas, de manera que las relaciones con los demás estén orientadas por valores universales como la libertad, la vida o la paz. Se entiende que los valores se adquieren a través de los procesos de socialización y de transmisión entre los seres humanos. Es decir, que todas las experiencias de vida que se producen desde la niñez incidirán en el proceso de formación de la personalidad. Se adquiere un estilo de vida por medio de las influencias que le aportan los agentes socializadores como la familia, la escuela, los amigos, los centros deportivos y los medios de comunicación.

La actividad físico-deportiva puede generar beneficios en el desarrollo de las personas a nivel psicológico, los estilos de vida, afectivos, sociales y cognitivos, por ello la necesidad de la investigación y evaluación de programas educativos y deportivos que ayuden a comprender el desarrollo y la calidad de vida de la comunidad educativa, ya que el ser humano no solo se mueve, sino que se expresa. El contexto de la práctica deportiva permite el desarrollo de valores personales como la autoestima, la capacidad de esfuerzo o la constancia, y de valores sociales como la cooperación, el respeto o la solidaridad, especialmente en la infancia y adolescencia. Varios estudios (Annenkova et al., 2021; Budziszewski, Graupensperger y Vierimaa, 2020; Callahan et al., 2022; Monjas, Ponce y Gea, 2015; Greitemeyer, 2022; Schrodter, Laborde y Allen, 2021; Torregrosa y Lee, 2000) han constatado las posibilidades educativas que

se derivan de la práctica deportiva en el desarrollo psicosocial y en la integración social de niños y jóvenes. Para lograr un entorno positivo es fundamental encuadrar la práctica deportiva en la intencionalidad dentro de un proceso educativo, es decir, cuando es programado, controlado y sistematizado, donde la metodología y la evaluación se dirigen al cómo y no tanto al cuánto contribuyendo, entre otros factores, a la prevención de conductas antisociales.

No obstante, el deporte puede tener efectos negativos, pudiendo generar imágenes distorsionadas del concepto deportista de elite versus deportista amateur, y extrapolando estos conceptos a sus propias vidas reales. Esta imagen distorsionada del deporte comienza a crearse en los jóvenes cuando se forman equipos deportivos y se organizan campeonatos al margen de la escuela, copiando el modelo de deporte profesional (Cruz, Boixados, Valiente y Torregrosa, 2001). Por lo tanto, la actividad físico-deportiva por sí misma no desarrolla los valores de forma automática, sino que son los programas deportivos, el modo en que los profesores y entrenadores organizan las actividades lo que posibilita o no que esta práctica sea una experiencia positiva para los niños o una fuente de conflicto y frustración. Los cambios en los valores y las actitudes ocurrirán con más facilidad si son planteados de un modo sistemático en el contexto del deporte y la actividad física, ya que estos se desarrollan en ambientes atractivos e interactivos, emocionantes y divertidos para los jóvenes (Cecchini, Montero y Peña, 2003).

Los adolescentes que se denominan «de riesgo», tienen que hacer frente, a menudo, a los problemas que se derivan de una situación familiar desestructurada, la baja competencia académica, la baja percepción de autoeficacia, la baja autoestima o los problemas de conducta. Las investigaciones que se han centrado en el estudio de las razones por las que los adolescentes se involucran en conductas violentas, en el consumo de drogas y de alcohol o en actividades delictivas han identificado cuatro grupos de factores: los sociales y recreativos, como ser parte de un grupo; los relacionados con el ambiente familiar y social; la carencia de las suficientes habilidades sociales, de responsabilidad y de autocontrol; y la falta de optimismo en lo referente al futuro. Por ello, es necesario plantear programas de intervención social que permitan a los adolescentes desarrollar recursos cognitivos y psicológicos que les ayuden a interpretar lo que es bueno y malo para ellos y actuar de acuerdo con estos criterios.

El deporte ofrece a los adolescentes la oportunidad de potenciar aspectos que para ellos son importantes, como la pertenencia a un grupo, y les permite demostrar capacidad y conseguir logros. Los valores formativos característicos de la propia participación deportiva, como aprender a trabajar bajo presión, resolver problemas, trabajar en grupo con orientación socialmente positiva, establecer metas a corto y largo plazo, demorar la recompensa, o recibir y beneficiarse del feedback de otros, convierten esta actividad en una buena metáfora de la vida. Además, las habilidades en el manejo de las diferencias y de colaboración, que se aprenden en el ámbito deportivo, pueden transferirse a otras esferas de la vida.

El Programa de Responsabilidad Personal y Social (PRPS), propuesto por Hellison (1978, 1985, 1995), es uno de los más consistentes. A lo largo de más de 20 años, Don Hellison ha demostrado su utilidad en el ámbito aplicado. Este programa fue diseñado con el objetivo de que los adolescentes y jóvenes de riesgo vivieran experiencias de éxito que favorecieran que desarrollaran sus capacidades personales y sociales, y su responsabilidad social, tanto en el deporte, como en la vida. Este modelo es el resultado de 25 años de trabajo de campo y va más allá de los programas tradicionales de deporte o educación física,

ya que sostiene la necesidad de enseñar a través del deporte comportamientos y valores que mejoren la vida de los estudiantes. Se basa en la posibilidad de alcanzar diferentes niveles de responsabilidad personal y social:

- **Nivel 0.** Responsabilidad básica. El objetivo principal de este nivel es el reconocimiento por parte de estos estudiantes de sus deberes, así como de las necesidades que presentan. Los componentes de este nivel son dos: a) los valores de responsabilidad personal y b) los valores de responsabilidad social.
- **Nivel I.** Respeto por el derecho de los demás a participar y aprender, así como por los sentimientos de los demás. La finalidad de este nivel es el respeto por la institución educativa y las personas que le dan vida. Los componentes de este nivel son tres: a) el autocontrol y la autorregulación, b) la inclusión y el trabajo dentro de un colectivo, y c) la resolución dialogada de las situaciones y conflictos.
- **Nivel II.** Participación activa y esfuerzo. En este nivel se persigue el compromiso firme, la voluntad e interés por las cuestiones relacionadas con la formación integral y el desarrollo equilibrado de la personalidad. Los componentes de este nivel son tres: a) el esfuerzo, la persistencia y la resiliencia, b) la exploración y la curiosidad por nuevas actividades, y c) la redefinición del éxito y la motivación orientada a la tarea.
- **Nivel III.** Autonomía personal. El objetivo principal en este nivel refiere a la capacidad para integrarse y actuar siguiendo las normas en un contexto determinado. Los componentes de este nivel son tres: a) la motivación intrínseca, el compromiso y el planteamiento de objetivos, b) la reflexión sobre las necesidades y las fortalezas propias, y c) la integridad ante influencias externas negativas y pensamientos recurrentes.
- **Nivel IV.** Ayuda a los demás y liderazgo. El fin de este nivel hace referencia a la adquisición de una conducta prosocial voluntaria e intencionada basada en tres componentes: a) la contribución al grupo, b) el liderazgo de acciones y actividades, y c) la integridad frente a intereses negativos propios o externos.
- **Nivel V.** Transferencia a otros contextos. El objetivo principal en este nivel consiste en aplicar todo lo aprendido en la clase de EF a otros contextos, siendo promotores de un estilo de vida activo, autónomo y ecosocialmente responsable.

En definitiva, existe la necesidad social de poner en marcha programas específicos destinados a la transmisión de valores individuales y colectivos, y encaminados a la consecución de objetivos de crecimiento personal y de interacción social.

Referencias bibliográficas

- Annenkova, S.V., Panachev, V.D., Opletin, A.A., Zelenin, L.A., Smirnov, A.A., Legotkin, A.N., Kusykh, R.F., y Ponomarev, N.L. (2021). Analysis of the cadets' attitude to the body cultural values, physical training and sports. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(4proc), S1857-S1870. <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.16.Proc4.32>
- Booth T., y Ainscow, M. (2000). *Index for inclusion: Developing learning and participation in schools*. CSIE.
- Budziszewski, R., Graupensperger, S. A., y Vierimaa, M. (2020). Exploring predictors of moral disengagement in collegiate athletic trainers. *Journal of Athletic Training*, 55(1), 96-104. <http://dx.doi.org/10.4085/1062-6050-504-18>
- Callahan, C. E., Kossman, M. K., Mihalik, J. P., Marshall, S. W., Gildner, P., Kerr, Z. Y., ... y Register-Mihalik, J. K. (2022). Association between sensation-seeking behaviors and concussion-related knowledge, attitudes, perceived norms, and care-seeking behaviors among collegiate student-athletes. *Journal of Sports Science y Medicine*, 21(1), 33. <http://dx.doi.org/10.52082/jssm.2022.33>
- Castel, R. (2004). Encuadre de la exclusión. En S. Karsz et al. *La exclusión: Bordeando sus fronteras. Definiciones y matices*. Editorial Gedisa, SA.
- Cecchini, J. A., Montero, J., y Peña, J.V. (2003). Repercusiones del Programa de Intervención para Desarrollar la Responsabilidad Personal y Social de Hellison sobre los comportamientos de fair-play y el auto-control. *Psicothema*, 15(4), 631-637. <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8067>
- Cruz, J., Boixadós, M., Valiente, L., y Torregrosa, M. (2001). Are fairplay and sportsmanship los in sport at school age?. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 64, 6-16.
- Greitemeyer, T. (2022). The dark side of sports: Personality, values, and athletic aggression. *Acta Psychologica*, 223, 103500. <http://dx.doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103500>
- Hellison, D. (1978). *Beyond balls and bats: Alienated (and other) youth in the gym*. Washington DC, AAHPER.
- Hellison, D. (1985). *Goals and strategies for physical education*. Champaign, IL, Human Kinetics.
- Hellison, D. (1995). Teaching responsibility through physical activity. *Teaching Responsibility through Physical Activity*.
- Monjas, R., Ponce, A., y Gea, J.M. (2015). La transmisión de valores a través del deporte. Deporte escolar y deporte federado: Relaciones, puentes y posibles transferencias. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 28, 276-284.
- Ochaíta E., y Espinosa, M.A. (2004). *Hacia una teoría de las necesidades infantiles y adolescentes*. McGraw-Hill.
- Schrödter, R., Laborde, S., y Allen, M. S. (2021). The dark core of personality and sexism in sport. *Personality and Individual Differences*, 183, 111119. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2021.111119>
- Torregrosa, M., y Lee, M. (2000). El estudio de los valores en psicología del deporte. *Revista de Psicología del deporte*, 9(1-2), 71-83.

El reto del cambio en ambiente paralímpico

Manuela Rodríguez Maroto
Comité Paralímpico Español. (CPE)

En el año 2010 se crea el Servicio de Psicología dentro del Comité Paralímpico Español. En ese momento, el objetivo es dotar al CPE de un servicio de psicología que atienda las necesidades de los deportistas que pertenecen al Plan ADOP. Para ello, se genera un procedimiento con unos protocolos que incluyen diversas fases y que en síntesis consiste en: Evaluación y Diagnóstico, Asignación y Asesoramiento, además, de Intervención y Seguimiento. Para ello se cuenta con el soporte de psicólogos clínicos proporcionados por Sanitas. La solicitud de atención psicológica la realizaba el deportista a través del coordinador de su federación correspondiente, que, a su vez, la comunicaba al servicio de psicología. Este trámite llevaba al servicio a desempeñar su actividad de manera reactiva. Solo cuando se manifestaba un problema y este se comunicaba a través de terceros se comenzaba con el procedimiento. Todos sabemos la confidencialidad que requiere este tipo de intervenciones en todos sus pasos. Todo ello condicionó el desarrollo del servicio a un grupo determinado de deportistas.

En esa búsqueda de mejora continua y de prestar el máximo de atención posible a todos los deportistas ADOP se produce un cambio importante de paradigma, convertir al Servicio de Psicología en un servicio proactivo. Se fundamenta principalmente, en contacto directo con el deportista, ir al deportista y hacer propuestas dentro de su preparación para que se incluya el entrenamiento mental, o el equilibrio personal como herramientas de mejora deportiva y vital. Para ello se realizan más cambios, el Servicio de Psicología ha de desarrollar una labor asistencial y comenzar a desarrollar una labor de gestión para ampliar las posibilidades de que haya más deportistas que incluyan el trabajo psicológico en su preparación y que más psicólogos colaboren en esa labor asistencial. El reto es construir una red de psicólogos contactados por el servicio que asistan a los deportistas ADOP y que colaboren en el seguimiento de ese trabajo psicológico que realizan. Tenemos pues además de la red de psicólogos Sanitas que dan soporte de psicología clínica, una red de psicólogos que dan soporte de Psicología del deporte. Añadimos a los psicólogos privados que algunos deportistas eligen, con los que también se contacta para realizar seguimiento unificando a todos los profesionales y deportistas. No hay que olvidar la ayuda que prestan los Servicios Médicos del CPE con una colaboración continua y diaria, así como el Área de Deportes del CPE siempre dispuesto a colaborar, sobre todo, en aquellos casos que requieren una atención especial proporcionando soluciones y apoyando propuestas. La relación con las federaciones deportivas es fluida y alineada con todo lo expuesto anteriormente. Los objetivos actuales de trabajo del Servicio de Psicología son los siguientes:

- Máxima eficiencia posible en la distribución interna de servicios y asistencia.
- Implicación en el Equipo Multidisciplinar: establecer líneas de trabajo comunes y consensuadas.

- Comunicación con técnicos para cerrar en torno al deportista un equipo de trabajo unificado y con los mismos objetivos.
- Colaborar intensamente en el relevo generacional proporcionando soporte a los diversos equipos de Promesas Paralímpicas.

Todo lo mencionado va dirigido a desarrollar las líneas estratégicas que desde la Dirección marca el CPE, que es avanzar en el objetivo a largo plazo de situar a España en el Top 10 de los JJ. PP. de LA 2028 y conseguir al menos una medalla en los JJ. PP. de invierno 2030. En este momento estamos involucrados en la búsqueda de sistemas de entrenamiento fundamentados en los últimos avances de la tecnología aplicados al área de la Psicología del deporte, y seguir apoyándonos en nuestro patrocinador SAMSUNG, que ya en los JJ. PP. París 2024 nos ha proporcionado elementos tecnológicos.

Psicología aplicada al deporte de la vela

Jordi Renom-Pinsach

Departamento de Psicología social y Psicología cuantitativa

Universitat de Barcelona (UB)

Introducción

Esta presentación tiene como objetivo resaltar y sensibilizar a los profesionales de la Psicología del deporte sobre una serie de aspectos cognitivos y emocionales implicados en la práctica de la vela deportiva. Si bien se trata de una actividad poco conocida, la vela incluye un amplio repertorio de formas de práctica que ofrecen otros tantos campos de intervención desde la psicología. Con este fin se exponen a continuación los rasgos distintivos de esta actividad, la vida deportiva, los retos psicológicos que conlleva y, por último, los ámbitos de intervención psicológica.

Rasgos distintivos

Desde hace años, las estadísticas estatales sobre practicantes de vela oscilan alrededor del 2 % de la población y la posición 20 en la lista de deportes más practicados. Con cerca de 500 clubs y centros náuticos, son datos aproximados que varían entre comunidades autónomas y según se cuenten como deporte recreativo o estrictamente federado.

Además de la competición, la vela es una actividad con otras importantes facetas de ocio y turismo. En todas ellas, sin embargo, el porcentaje de abandono es muy alto, tanto en la iniciación en escuelas de vela como en el mundo de las regatas, siendo uno de los principales retos desde lo psicológico.

En términos sociológicos, en las dos últimas décadas la Vela ha pasado de ser considerada como una práctica "elitista" a "minoritaria", si bien se mantiene la percepción de difícil acceso y de más costosa de lo que realmente es. A diferencia de otros deportes, el manejo de un velero exige un tiempo y un proceso de asimilación lentos que desde un buen comienzo condicionan el perfil de los practicantes que luego siguen.

Un velero es una máquina ecológica, para gobernarlo hay que asimilar un modelo causal en que a menudo lo físico (fuerza) no es lo más determinante. La navegación también exige un ejercicio constante de orientación. Una regata es un recorrido geométrico invisible definido por unas pocas balizas ubicadas en función de la dirección del viento, que también es invisible. Los regatistas navegan de un punto deslocalizado en el mar a otro a través de "caminos" no preestablecidos que han de visualizar y que pueden cambiar en cualquier momento.

Todo esto hace que vista de cerca la Vela sea una actividad espectacular, pero no siempre un espectáculo que conecte con el público. Entender el funcionamiento de una regata o simplemente identificar quién va primero es difícil. Paradójicamente, desde el bronce obtenido por Santiago Amat en los JJ. OO. de Los Ángeles 1932, la vela ha sido el primer deporte en el medallero Olímpico estatal.

A modo de resumen, en términos psicológicos, la vela es una actividad emocionante, compleja, de acceso lento, que requiere paciencia, tolerancia a la frustración, anticipación y rápido procesamiento en paralelo en un entorno variable junto a una elevada aceptación y gestión de la incerteza. Todo esto potencia un perfil psicológico muy específico que explica buena parte de los problemas e intervenciones desde la Psicología del deporte.

Vida deportiva

El recorrido vital en este deporte es muy variable. La iniciación suele producirse a los 7-8 años y la competición infantil se prolonga hasta los 14 cuando da paso a la vela juvenil. En este cambio se produce una problemática psicológica frecuente. En la etapa infantil la competición se efectúa en barcos individuales, mientras que la juvenil incluye también dobles. Los regatistas infantiles no están habituados a compartir ni a colaborar y presentan dificultades cuando se incorporan a una clase doble en que han de aprender a pactar y tolerar a su compañero/a.

El concepto de navegante va más allá de las clases juveniles y puede sobrepasar la edad de 80 años en función del tipo de embarcación (clase) y modalidad de competición. Como ejemplo, el promedio de edad en regatistas oceánicos oscila en los 40 años. Es evidente que los retos y problemas a nivel personal son muy diferentes a los de la vela infantil, juvenil y olímpica.

En cuanto al alto rendimiento, por lo general se asocia a barcos de vela ligera (sin quilla fija). El mayor exponente son las clases olímpicas como máxima proyección deportiva desde la iniciación infantil. Las edades suelen oscilar de los 18 a 30 años con problemáticas asociadas a la concentración, presión, trabajo en equipo y atribución causal.

Retos psicológicos

Existe muy poca literatura sobre los factores emocionales y cognitivos involucrados en la Vela. Predominan los trabajos de orden fisiológico así como la creencia de que lo más importante es la combinación de técnica, material y meteorología.

Psicológicamente, los regatistas y navegantes tienden a un perfil de "individualistas intuitivos" con alta carga de autonomía, autosuficiencia, autoconfianza, auto... La vela es un deporte que exige aceptar la incerteza, tolerar la frustración y mantener un procesamiento en paralelo constante. Todo ello potencia la anticipación, la tenacidad y el cambio/mantenimiento del foco atencional en cualquier momento. En una regata nada es seguro, nadie puede garantizar si se celebrará, ni a qué hora empezará o acabará o cuánto durará. Las condiciones meteorológicas (viento) lo condicionan todo y no son replicables en los entrenamientos.

En competición, un regatista precisa de una elevada capacidad de orientación y de representación mental del espacio. Ha de saber analizar lo que sucede a bordo y en el campo de regatas, aceptando cambios bruscos en su atención y concentración. También ha de ser capaz de aceptar la soledad o asumir pactos con su tripulante/patrón, según el tipo de modalidad practicada. Salvo raras excepciones, en vela no hay público, tampoco una grada, ni aplausos, ni abucheos, todo se produce "lejos" de tierra y de las instalaciones deportivas.

Ámbitos de intervención

Lo expuesto hasta aquí configura una serie de líneas de intervención psicológica, entre las que destacan cinco:

- **Formación:** las escuelas de vela reciben mucho público, pero lo pierden a igual escala antes de que sus alumnos den el paso a la competición. En esta pérdida juegan un papel fundamental la desmotivación y la falta de comprensión del manejo de la embarcación. Aquí el objetivo principal de las intervenciones psicológicas es optimizar la metodología de aprendizaje, el establecimiento de objetivos y las formas de trato/estilo de los entrenadores.
- **Competición:** ya sea infantil, juvenil o en etapas posteriores, especialmente de vela ligera, las intervenciones psicológicas suelen centrarse en el control de la presión y de la concentración. Este ámbito es el que acumula más actividad profesional, especialmente en el periodo previo y posterior a los 14 años, en el que el regatista se ha de adaptar a una nueva embarcación, a un nuevo colectivo y a nuevas circunstancias. El abandono entre los 15 y 18 años es progresivo y, en muchos casos, un efecto retardado del cambio de clase que se podría reducir haciendo un seguimiento personalizado del regatista (objetivos, expectativas...).
- **Vela inclusiva:** los problemas son similares a los bloques anteriores tanto en la iniciación como luego en regata. Desde hace años se han consolidado las actividades de iniciación y los calendarios oficiales de competición en esta modalidad de navegación. En la fase inicial predomina el componente emocional, la Vela ofrece autonomía y libertad a quienes carecen de ella en tierra. Esto fomenta la autoconfianza y la autoimagen positiva, creando un fuerte vínculo con la actividad. El objetivo no es tanto técnico como de autosuperación, siendo el principal objetivo de muchos programas de iniciación. En cuanto a competición, y salvando las distancias evidentes, existe mayor similitud con las intervenciones psicológicas habituales.
- **Técnicos:** los padres, jueces, oficiales y medidores son los agentes que rodean al regatista y que condicionan su experiencia diaria y su continuidad. En vela, los entrenadores se enfrentan a unas circunstancias duras de trabajo (distancia, meteorología, riesgo...) que suelen modelar un estilo duro y autoritario que incide en los regatistas y, en el caso infantil, también a la relación con los padres/madres. En cuanto a los jueces y oficiales, un objetivo habitual ha sido modificar la forma en que comunican sus decisiones y que adquieran conciencia de rol formativo en vela infantil.
- **Sail Training:** un último bloque menos conocido son las intervenciones directas a bordo de grandes veleros clásicos (Tall Ships). Aquí los objetivos son el fomento del desarrollo personal, de la autoconfianza y del trabajo en equipo durante travesías de días o semanas. A bordo, la figura del psicólogo del deporte y del psicólogo de expediciones es frecuente, en función de si el objetivo principal es el rendimiento del grupo o bien las dinámicas que se producen en las travesías, difícilmente replicables en tierra (aislamiento, guardias, riesgo real...).

Hasta aquí esta presentación de los aspectos más distintivos del deporte de la vela en cuanto a posibles intervenciones desde la psicología.

Bibliografía

- Croft, T., y Sibley, M. (2016). Sail training: A systematic review. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 8(2), 123-138.
- Manzanares, A.; Segado, F. y Menayo, R. (2012). Factores determinantes del rendimiento en vela deportiva: revisión de la literatura. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 7,20, 125-134.
- McCulloch, K. (2007). Living at Sea: Learning from Communal Life Aboard Sail Training Vessels. *Ethnography and Education*, 2, 3, 289-303.
- Noble, P., y Hogbin, R. (2001). *The mind of sailor*. Adlard Coles Nautical.
- Norris, R. M., y Weinman, J. A. (1996). Psychological change following a long sail training voyage. *Personality y Individual Differences*, 21(2), 189-194.
- Carta, M. G., Maggiani, F., Pilutzu, L., Moro, M. F., Mura, G., Cadoni, F., Sancassiani, F., Vellante, M., Machado, S., & Preti, A. (2014). Sailing for rehabilitation of patients with severe mental disorders: Results of a cross over randomized controlled trial. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 0, 1, Article 73-79.
- Renom, J. (2004). *Metodología de la enseñanza de la Vela*. Paidotribo.
- Renom, J. (2009). *Vela de Formación: estándares de enseñanza/ Sail Training: teaching standards*. Barcelona: Consorci el Far-Edicions Universitat de Barcelona.
- Renom, J., y Halcón, A. (2007). Jueces y oficiales de regatas a vela: motivaciones, percepciones y formación. *Revista de Psicología del deporte*, 16(1), 55-66.
- Renom, J., y Halcón, A. (2013). Fuentes de alteración de los jueces i oficiales de regata durante la competición. *Apuntes. Educación Física y Deportes*, 112, 82-87.
- Renom, J., y Subirats, J. (2005). Factores psicológicos implicados en el paso del Optimist a las clases juveniles. *Revista de Medicina del Deporte*, 145, 23-34.
- Renom, J., Subirats, P; Rivas, P. y Rabadà, J. (2014). El cambio de clase en vela infantil y juvenil: estudios desde 2003 hasta 2013. *Apuntes. Educación Física y Deportes*, 117, 51-58.
- Renom, J., y Violan, J.A. (2002). *Entrenamiento psicológico en Vela*. Paidotribo.
- Sloan, A. (2004). Sailing experience and sex as correlates of spatial ability. *Perceptual and Motor Skills*, 98, 1409-1421.
- Target, C. y Petitjean, I. (2016). *La bible de la préparation mentale: De la théorie à la pratique*. Editions Amphora

De la Teoría a las nuevas áreas de intervención

Joan Palmi¹, Isabel Díaz²

¹INEFC-Universitat de Lleida

²Escuelas Universitarias Gimbernat (EUG), adscritas a la Universidad de Cantabria

Resumen

Esta ponencia fue planteada como un conversatorio entre los dos autores del trabajo y algunos de los asistentes. Inicialmente, se expusieron modelos teóricos actuales como el marco del Contextualismo Funcional de Hayes, el Estado Óptimo de Rendimiento de Palmi, el PsychMapping de Latinjack, el modelo AOMI de Wright, para llegar a las aportaciones que perfilan nuevas áreas de intervención: como la interdisciplinaridad del psicólogo en rendimiento, el cumplimiento del decálogo sobre deporte-salud, prevención del Bullying en educación física, etc. Al final se realizó una exposición y valoración de las conclusiones hacia donde se vislumbra la direccionalidad de la intervención en la Psicología del deporte en los próximos años: el contexto que corresponda (rendimiento, tecnificación, diversión, salud...), trabajo on-line, uso pertinente de la realidad virtual, aplicaciones móviles... En conclusión, promover la aceptación y el respeto a las individualidades de los practicantes con los que se trabaje con un sentido interdisciplinar.

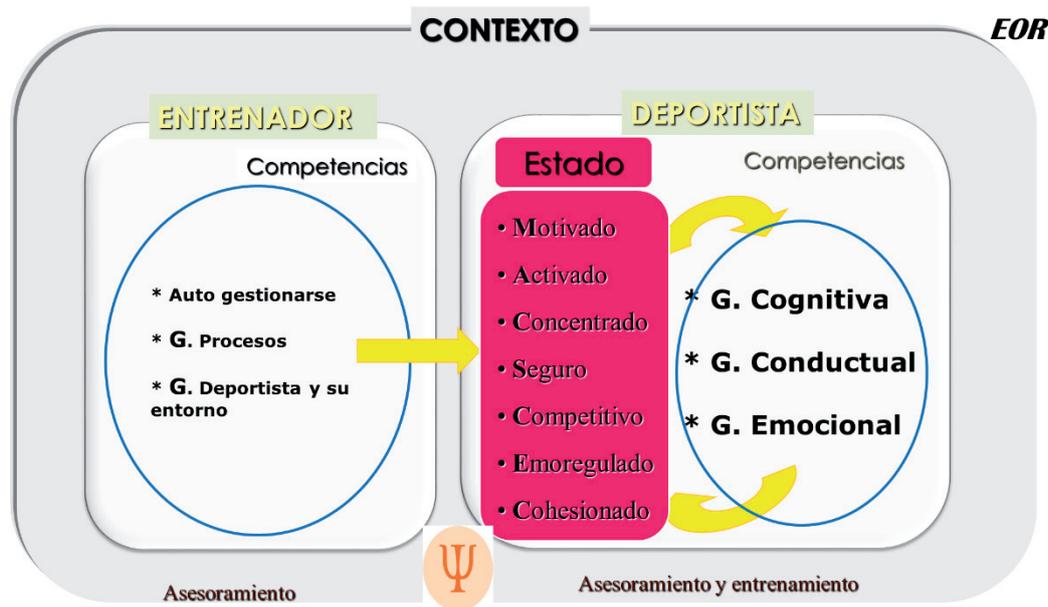
Introducción

Dentro de los modelos actuales de intervención psicológica en Psicología del deporte, hacemos mención del Contextualismo funcional (Hayes, 2004; Hayes, et al. 2023). La propuesta incorpora a la importancia de la función Respuesta, el efecto del contexto en el que se produce y el momento psicofisiológico de la persona que ejecuta la conducta. Este modelo resulta muy completo, ya que amplía la conceptualización del campo psicológico del modelo interconductual: la funcionalidad de la conducta que el deportista realiza en un momento determinado, teniendo en cuenta la historia personal de las interacciones, los factores situaciones del entorno (entrenador, compañeros, contrarios, árbitros), el momento psicofisiológico del atleta y el medio de contacto en el que se realiza la conducta (factores físico-químicos indispensables, factores ecológicos y normativa) que configuran la eficacia de la interacción.

Aprovechando la figura del profesor G. Kenttä (conferencia inaugural) pudimos ver su evolución profesional desde 1998 en su excelente trabajo *Overtraining and recovery. A conceptual model* (Kenttä y Hassmén, 1998), pasando por la actualidad de trabajos en donde incorpora una visión más relacionada con el bienestar del deportista y del entrenador con trabajos relacionados con el centro de salud y rendimiento deportivo de Canadá (CCMH: *Canadian Center for Mental Health and Sport*).

A continuación, se repasaron dos modelos actuales que están aportando trabajos aplicados de interés como el modelo de Estado Óptimo de Rendimiento (EOR: Palmi, 2022) en el que se puede representar en una hoja el momento de la intervención psicológica de una manera esquemática-reducida como se muestra en la figura 1, en la que dos campos están interactuando para conseguir el estado óptimo del deportista (con el entrenador).

Figura 1. Representación del modelo de Estado Óptimo de Rendimiento (EOR: Palmi, 2022)



Vimos también que una vez que tenemos claro el objetivo de la intervención (conseguir un buen estado; Motivado, activado, concentrado, seguro, competitivo, emoregulado y cohesionado) a partir del modelo EOR, debemos desplegar acciones que permitan al psicólogo deportivo analizar el momento actual en el que se encuentra el deportista y generar una representación, el modelo PsychMapping (aproximación holística de la intervención en Psicología del deporte; Latinjak, 2021) puede ayudarnos a realizar una entrevista inicial muy útil y plasmar la representación visual del momento del cliente para mejorar su competencia de autorregulación. En la figura 2 se puede ver un ejemplo de un mapa individual creado durante una sesión individual.

Figura 2. Representación de una sesión con un deportista (Latinjak et al., 2021)

Date: 20/04/ 2018		Type of session: Regular screening session	#SportPsychMapping
Interviewer: H. S. O.		Interview logic: Performance and wellbeing	
Interviewee: G. G. S. (Tennis player; age 19)			
External variables Big training centre Far away from home Very competitive climate Very strict rules - punishments Expensive Parents Coach who understands Other players: friends and rivals Mentally tough game Physically exhausting training Very competitive game Girls	Bio-psychological states and traits Back pain Endurance I'm rather short Rational Emotional Clear goals Social angst Lack of confidence Behaviour changes Unstable playing sensations Outcome expectancies vary Obsessive effort Can't deal with failure Choking Self-talk Anxious Jealousy Sometimes I'm a cheater	Psychological skills Lack of self-control Concentration Able to forget Logic thinking Bad emotion regulation My mental toughness Can't anticipate emotion reactions I fake injuries when losing I hope others will withdraw Poor imagery skills Set unrealistic goals	
Very problematic – rather problematic – equally helpful as problematic – rather helpful – definitely helpful			Important – Regular – Minor
For practitioners: transform interviewees' answers in the central part of the interview into key concepts or phrases and write them down in the layout. In a paraphrasing exercise you can share your notes with the interviewees. In the summary section of the interview, ask interviewees to rate each key concept or phrase individually regarding their own experience.			

Por lo tanto, tenemos un buen modelo para plasmar el objetivo y el momento del atleta. A continuación, nos proponemos entrenar por medio de ejercicios a realizar de forma individualizada, progresiva

y específica, técnicas de gestión del estrés y gestión de imágenes mentales que nos podrán ayudar. Para ello se expone a modo de ejemplo la propuesta de Wright y Holmes (2023) conocida como AOMI (Action, Observation and Motor Imagery).

A continuación, se expusieron trabajos desde las diferentes áreas de la Psicología del deporte donde se podían observar las nuevas variaciones que se estaban observando: importancia de la visión interdisciplinar (Fernández et al, 2022); Stambulova et al, 2024; Zamora-Solé et al 2024), Aumento de la sensibilidad hacia el deporte inclusivo, así como la necesidad de atender sus rasgos distintivos. Actividades físico-deportivas sostenibles, estilo de vida saludable cuidando la salud del planeta. Con materiales sostenibles, en ambientes saludables y sin degradación del entorno (Palmi y Capdevila, 2023).

La pregunta que guía la segunda parte del trabajo es, ¿hacia dónde parece que vamos?, la Psicología del deporte, como otras disciplinas en contacto con deportistas, no puede mantenerse al margen de la evolución de las nuevas tecnologías y las oportunidades (o no) que el desarrollo de estas, y su accesibilidad, ponen a disposición tanto de los profesionales como de los propios deportistas.

Dentro de estas nuevas tecnologías, encontramos a la realidad virtual. Hace tiempo que esta herramienta se utiliza en Psicología del deporte, permitiendo a los deportistas y profesionales de la psicología, utilizarla para simular entrenamientos y competiciones, pudiendo a través de esta “realidad”, mejorar las habilidades técnicas y tácticas, así como llevar a cabo un entrenamiento mental que permita, no solo mejorar las habilidades psicológicas, sino poder enfrentarse a situaciones que permitan una adecuada, simulada, gestión de la frustración, la ansiedad o el afrontamiento de los errores. Sohail, et al., 2022, ponen de manifiesto los beneficios que la realidad virtual y aumentada tienen en la Psicología del deporte.

Otro de los beneficios que se observan en la utilización de la realidad virtual, se encuentra el apoyo en la recuperación de lesiones, pudiendo mantener un entrenamiento mental activo durante todo el proceso de rehabilitación.

Otro de los ámbitos que actualmente está cobrando protagonismo dentro del deporte, y por lo tanto afectan a la psicología, es la inteligencia artificial y el Big Data. Raab et al. (2024), consideran que el análisis masivo de datos y su adecuada utilización, serán de gran importancia en relación con la predicción del rendimiento de los atletas y del equipo dentro del deporte de alto rendimiento.

Los modelos de análisis de datos, permiten, a través del análisis de los mismos, mejorar las habilidades técnicas y tácticas y, por lo tanto, el rendimiento deportivo de los atletas, así como el apoyo en el análisis del movimiento que puede conllevar la personalización del entrenamiento (Kong y Duan, 2024). Además, los modelos de predicción, utilizados ya por Xiaoyan, et al. (2023), en recientes estudios, ponen de manifiesto que se puede llegar no solo a monitorear la salud general de los deportistas, sino que también se podrá hacer de su salud mental.

Kakavas, et al. (2020), proponen que el uso de inteligencia artificial puede ayudar a evaluar el riesgo y ayudar a predecir la aparición de lesiones deportivas, también Claudino et al. (2019), observan en la utilización de la Inteligencia artificial la posibilidad no solo de prevenir lesiones, sino también de mejorar el rendimiento deportivo de los atletas.

Además de estas aportaciones, el trabajo on-line a través de aplicaciones móviles es ya una herramienta de uso habitual en Psicología del deporte.

Las nuevas modalidades deportivas, como puede ser los e-sports, no solo han desarrollado una nueva forma de trabajo para la Psicología del deporte, sino también, una nueva “relación” con las nuevas tecnologías, lo que supone un reto de futuro para los profesionales, siendo, de nuevo, el análisis de datos una herramienta de trabajo extra para el desarrollo profesional de los psicólogos y psicólogas del deporte. Abramov et al (2021), llevan a cabo un interesante trabajo en una muestra de deportistas de e-sports, en el que utilizan una metodología muy innovadora, partiendo de la idea de que deportes electrónicos suponen en sus practicantes presentar un alto nivel de estrés y esto tiene consecuencias negativas en el rendimiento. Para observar este nivel de estrés y la comunicación con el equipo como factor protector, recopilan grabaciones de audio y registros de juego de los jugadores en condiciones reales en un torneo de eSports, para analizar las condiciones emocionales de los jugadores a partir de la voz durante el juego. Tras el análisis de los niveles de estrés y la comunicación entre compañeros, demuestran que existe una fuerte correlación entre el desempeño del equipo, la comunicación entre los jugadores mediada por las emociones que sienten a lo largo de los torneos, concluyendo que los equipos logran resultados mucho mejores cuando tuvieron muchas más conversaciones internas durante el juego.

Tras analizar la utilización y perspectivas de esta en el futuro de la Psicología del deporte, observamos una serie de aspectos positivos (Ver Tabla 1), que ya manifiesta Grady (2023) destacando el futuro prometedor que aparecerá en la relación entre la psicología y la tecnología de vanguardia, que será capaz de aumentar los límites de los logros deportivos así como garantizando que los atletas tengan la resiliencia mental y el apoyo necesarios para alcanzar nuevos y mayores logros en la era digital.

Tabla 1. Aspectos positivos de la utilización y desarrollo de nuevas tecnologías en Psicología del deporte

Aspectos positivos de la utilización y desarrollo de nuevas tecnologías en Psicología del deporte
Ayuda en la mejora del rendimiento. Entrenamiento psicológico más preciso. Mejora de la técnica y táctica. Ayuda en la definición de objetivos. Prevención de lesiones. Detección precoz e intervención de problemas de SM. Apoyo en el perfeccionamiento. Trabajo en la distancia. Apoyo de App.

Además de percibir aspectos positivos, el desarrollo de nuevas tecnologías también entendemos que conlleva una serie de aspectos de carácter más negativos que recogemos en la Tabla 2.

La sobreexposición, tanto individual como social, observamos que podría ser un aspecto negativo. El análisis pormenorizado del desempeño deportivo, no solo con los datos, sino también a través de imagen, consideramos que podría ser un motivo para aumentar la autoexigencia, el exceso de perfeccionismo y, por lo tanto, la disminución de la de tolerancia a la frustración, esto consideramos que supondría un aumento de la ansiedad y el estrés, y la consiguiente disminución del rendimiento. Esta situación podría disminuir la confianza de los deportistas.

Además, y especialmente la práctica de e-sports supone, en muchas ocasiones, un riesgo para el desarrollo de adicciones. Pontes et al. (2024), analizan en una muestra de jugadores profesionales y no profesionales de e-sports, su riesgo de presentar una adicción a las nuevas tecnologías, encontrando que los jugadores profesionales, presentan un riesgo más elevado que aquellos que juegan a nivel amateur o recreativo. Chung et al. (2019) observan también una alta prevalencia de patologías relacionadas con el abuso en el uso del juego on-line y los esports.

Otro de los aspectos negativos que hemos encontrado sería la posibilidad de que la sobreexposición en redes sociales, pueda afectar a la percepción de la imagen corporal de los deportistas bien porque reciban comentarios negativos sobre la misma o porque esta medio favorezca un contexto de comparaciones con otros deportistas basadas en la imagen corporal. Estas circunstancias pueden favorecer, junto con otros factores, el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria (Freedman et al. 2021).

Por último, el acceso a nuevas tecnologías o redes sociales, puede facilitar el ciberbullying en el mundo del deporte (Kavanagh, y Mountjoy, 2024; MacPherson y Kerr, 2023). Encontramos trabajos que analizan cómo entre los jugadores de e-sports se dan situaciones de acoso y ciberbullying considerándose un problema que requiere una alta atención.

Tabla 2. Aspectos negativos de la utilización y desarrollo de nuevas tecnologías en Psicología del deporte

Aspectos negativos de la utilización y desarrollo de nuevas tecnologías en Psicología del deporte
<p>Sobreexposición-aumento de la (auto/hetero)- exigencia- aumento de la presión- aumento del estrés-reducción del rendimiento-análisis de error- disminución de la auto/heteroconfianza.</p> <p>Exceso de control-aumento del perfeccionismo.</p> <p>Toma de decisiones (clubes, entrenadores) condicionada por los big-data.</p> <p>Adicciones (esports).</p> <p>Exposición mediática (nuevas ligas).</p> <p>Imagen corporal.</p> <p>Bullying (redes sociales).</p>

Conclusiones

El resumen del trabajo presentado nos lleva a mirar hacia nuevas perspectivas que se están consolidando. Las desarrollamos a continuación:

- Modelos teóricos con claridad conceptual.
- Evidencias de protocolos concretos de aplicación de ejercicios- técnicas de intervención.
- Centros de Alto Rendimiento (CAR) con unidad de salud mental especializada.
- Incorporación de Formación en Psicología del deporte + Psicología de la salud.
- Generación de un buen decálogo de salud en el deporte consensuado y aprobado legalmente.
- Equilibrio entre **rendimiento** deportivo y bienestar del atleta.
- Potenciar la aceptación y el **respeto** a las individualidades.
- Aprovechar y hacer un buen uso de las nuevas tecnologías.

Concluimos el conversatorio insistiendo en el desarrollo y fomento de un deporte saludable donde el **rendimiento**, el bienestar (físico y mental) estén aliados con la tolerancia, aceptación y **respeto** a las individualidades dentro de la diversidad.

Referencias

- Abramov, S., Korotin, A., Somov, A., Burnaev, E., Stepanov, A., Nikolaev, D., y Titova, M. A. (2021). Analysis of video game players' emotions and team performance: An esports tournament case study. *IEEE Journal of Biomedical and Health Informatics*, 26(8), 3597-3606.
- Claudino, J. G., Capanema, D. D. O., de Souza, T. V., Serrão, J. C., Machado Pereira, A. C., y Nassis, G. P. (2019). Current approaches to the use of artificial intelligence for injury risk assessment and performance prediction in team sports: a systematic review. *Sports medicine-open*, 5, 1-12.
- Chung, T., Sum, S., Chan, M., Lai, E., y Cheng, N. (2019). Will esports result in a higher prevalence of problematic gaming? A review of the global situation. *Journal of behavioral addictions*, 8(3), 384-394.
- Fernandez-Elias, V. E., Courel, J., Perez, V., Jodrá, P., Moreno, V., Del Coso, J., y Lopez-Samanes, A. (2022). Acute beetroot juice supplementation does not improve match-play activity in professional tennis players. *Journal of the American Nutrition Association*, 41(1), 30-37
- Freedman, J., Hage, S., y Quatromoni, P. A. (2021). Eating disorders in male athletes: factors associated with onset and maintenance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 15(3), 227-248.
- Grady, B. (2023). The role of information technology in enhancing sport psychology interventions for athlete development and performance optimization. *Revista de Psicología del deporte*, 32(4), 41.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35, 639-665. Doi: [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Hayes, S. C., Hofmann, S. G. y Ciarrochi, J. (2023). The idiomatic future of cognitive behavioral therapy: What stands out from criticisms of ACT development. *Behavior Therapy*, 54, 1036-1063. Doi: 10.1016/j.beth.2023.07.011
- Kakavas, G., Malliaropoulos, N., Pruna, R., y Maffulli, N. (2020). Artificial intelligence: a tool for sports trauma prediction. *Injury*, 51, S63-S65.
- Kaluarachchi, C., Wickramatunga, C., y Warren, M. (2023). The Dark Side of E-sports: The Role of Player Emotions and Cyberbullying in MOBA.
- Kavanagh, E., y Mountjoy, M. (2024). CyberAbuse in sport: beware and be aware! *British journal of sports medicine*. 0 (0)
- Kenttä G. y Hassmén, P. (1998). Overtraining and recovery. A conceptual Model. *Sports Medicine* 26(1), 1-16.

- Kong, Y., y Duan, Z. (2024). Boxing behavior recognition based on artificial intelligence convolutional neural network with sports psychology assistant. *Scientific Reports*, 14(1), 7640.
- MacPherson, E., y Kerr, G. (2023). Cyberbullying in sport. *International Journal of Sport Communication*, 16(3), 266-273.
- Palmi, J. (2022). Estado Optimo de Rendimiento (EOR) y autorregulación del deportista. En Jodra, P.; Hernandez, J.M. y Arbinaga, F. Una mirada a la Psicología del deporte Europea. Libro de Actas (25-29). FEPD.
- Palmi, J. y Capdevila, L. (2023). Psicología y salud del deportista. En Peris, D., Palmi, J., Gordillo, A. y Cantón, E. (eds.), *Introducción a la Psicología del Deporte 40 años después* (pp.147-158). Barcelona: Editorial Inde.
- Pontes, H. M., Rumpf, H. J., Selak, Š., y Montag, C. (2024). Investigating the interplay between gaming disorder and problemàt impairments in professional esports gaming. *Scientific Reports*, 14(1), 6557.
- Raab, M., Schinke, R., y Maher, C. A. (2024). Technology meets sport psychology: How technology and artificial intelligence can shape the future of elite sport performance. *Journal of Sport Psychology in Action*, 15(2), 63-69.
- Sohail, Z., Firdos, A., Ikram, S., y Talha, M. (2022). The impact of virtual reality and augmented reality on sport psychology. *Revista de Psicología del deporte*, 31(1), 217.
- Stambulova, N., Wylleman, P., Torregrossa, M., Cecić Erpič, S., Vitali, F., de Brandt, K., Khomutova, A. Ruffault, A. y Ramis, Y. (2024). FEPSAC Position Statement: Athletes' dual careers in the European context, *Psychology of Sport and Exercise*, 71, 102572,
- Wright, D.J., y Holmes, P.S. (2023). Synchronous action observation and motor imagery may not always represent the optimal form of action simulation: a commentary on Eaves et al.(2022). *Psychological Research*, 1-3.
- Xiaoyan, L., Yunjing, S., y Qiang, G. (2023). Sports mental health monitoring based on multi-objective evolutionary algorithms in the Internet of Things. *Soft Computing*, 1-10. 10.21203/rs.3.rs-2766451/v1.

MESAS DE EXPERTOS



Salud y bienestar en el deporte: visión interdisciplinar

Moderadores:

Lluís Capdevila. Catedrático de Psicología del deporte en la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB)

Débora Godoy. Profesora Titular de Psicología del deporte en la Universidad de Granada

Ponentes

Dr. Toni Caparrós. Profesor del INEFC de Barcelona. Preparador Físico de deportes de equipo y de deportistas de alto rendimiento. Coincidió con el Dr. Gil Rodas durante más de 10 años en el staff del primer equipo de Baloncesto del Fútbol Club Barcelona.

Dr. Gil Rodas. Jefe de los Servicios de Medicina del Deporte del Hospital Clínico y del Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona. Integrante durante más de 25 años de los Servicios Médicos del Fútbol Club Barcelona. Coincidió con el Dr. Toni Caparrós durante más de 10 años en el staff del primer equipo de Baloncesto del Fútbol Club Barcelona.

Sra. Beatriz Galilea. Psicóloga del Deporte. Directora del Departamento de Psicología del deporte del Consell Català de l'Esport (Generalitat de Catalunya) durante más de 30 años.

Sra. Ana Merayo. Directora actual del Departamento de Psicología del deporte del Consell Català de l'Esport (Generalitat de Catalunya.) Exdirectora del Departamento de Psicología del deporte de la Masía del Fútbol Club Barcelona.

Resumen

La mesa ha tenido un carácter claramente interdisciplinar, al estar formada por dos psicólogas del deporte, un preparador físico y un médico del deporte, todos/as con amplia trayectoria con deportistas y equipos de alto rendimiento deportivo. En primer lugar, cada experto/a expuso durante 5 minutos un caso real que implicó la salud y bienestar de un/a deportista o de un/a miembro del staff, planteado desde la propia disciplina, pero implicando una discusión desde un punto de vista interdisciplinar.

Beatriz Galilea explicó el caso del trabajo en la intervención del sueño en un deportista, resaltando que "durmiendo también se entrena". Su exposición giró en torno a las consecuencias en el rendimiento, personal, deportivo y escolar de un jugador de 17 años y la intervención en higiene del sueño mediante la gestión del tiempo y rutinas diarias. También, desde su experiencia como psicóloga deportiva, se centró en las lesiones, dando pie a reflexionar, no solo en su dimensión física sino también mental, con una mirada y comprensión amplia, multifactorial e interaccionista persona-en-contexto. También comentó la importancia y la incidencia de los trastornos de la conducta alimentaria, especialmente en deportes con exposición del cuerpo como los de natación o gimnasia.

Ana Merayo explicó su experiencia sobre la importancia de la salud y el bienestar en todas las modalidades y categorías deportivas, desde las edades tempranas de tecnificación deportiva hasta la preparación para unos Juegos Olímpicos. Como psicóloga deportiva, profundizó en el papel de otros agentes en el deporte, como la familia y la escuela. En línea con lo expresado por los anteriores ponentes, Ana subrayó la centralidad de la comunicación y coordinación con el resto del equipo interdisciplinar en relación con el/la atleta. Dos cuestiones interesantes de su presentación fueron la demanda de ayuda, la revelación (de la problemática o inquietud del deportista, o de quien realiza la consulta) y la búsqueda de atención experta; y el papel de la prevención como estrategia de actuación importante en el ejercicio del rol de psicólogo/a deportivo/a.

Toni Caparrós comenzó presentando su trayectoria como preparador físico, para centrarse en su ejercicio actual de asesoramiento a deportistas. Con Toni pudimos reflexionar sobre la importancia de la salud mental en el contexto deportivo, y extender esta cuestión más allá del propio deportista para incluir a todos/as los/as profesionales del staff en relación con el/la atleta, incluyendo a los propios psicólogos deportivos. Asimismo, comentó su perspectiva sobre la gestión de los cuidados desde el rol profesional de cada uno/a de los/as expertos/as que trabajan con los/as deportistas. Una cuestión central en su presentación fue la del, a veces difícil, balance resultados-bienestar. Comentó su experiencia personal, a veces estresante, como preparador físico durante más de 10 años en un equipo de baloncesto de élite y reivindicó la importancia y la necesidad de atención en la salud y el bienestar de todos los miembros del cuerpo técnico.

Gil Rodas, desde su rol y su dilatada experiencia profesional como médico deportivo, nos habló de la importancia de los factores psicológicos en el rendimiento y, como consecuencia, de la relevancia de la figura del/la profesional de la Psicología Deportiva en este contexto. Entre las cuestiones abordadas, dos resultaron centrales en su comunicación: la definición del rol de el/la psicólogo/a deportivo/a en el equipo multidisciplinar de atención a los y las deportistas, y la peliaguda cuestión de la confidencialidad de todos los profesionales del equipo de atención al deportista (p. ej., conflictos deportista-entrenador/a). Gil también abordó cómo el/la profesional de la Psicología del deporte “se hace hueco” en ese equipo multidisciplinar, así como cuándo y cómo intervenir en el equipo, destacando las labores de formación y educación no solo de deportistas y entrenadores/as sino también del resto del equipo que atiende al/la deportista.

Conclusiones

Además de los aspectos típicamente relacionados con el rendimiento deportivo, debería darse mucha importancia al seguimiento, supervisión y asesoramiento de la salud y el bienestar: a) del/la deportista, tanto en situaciones deportivas como extradeportivas, con especial énfasis en las conductas de recuperación, como el sueño de calidad, el equilibrio energético dieta/esfuerzo físico y la gestión del estrés; b) pero también a la salud y el bienestar de los integrantes del staff técnico (a menudo olvidado en este sentido), incluyendo al/la profesional en Psicología del deporte. Deberían enfocarse las intervenciones de manera interdisciplinar con todos los/las profesionales del deporte.

Perspectiva de género en el deporte

Coordinadora:

M.^a Dolores González Fernández. Universidade de A Coruña / FEPD)

Objetivo de la mesa

Compartir y reflexionar sobre las trayectorias de tres mujeres pioneras en el ámbito del deporte.

Participantes

M.^a Teresa Andreu Grau. Pionera en el fútbol femenino. Fue presidenta del comité de fútbol femenino de la RFEF. Directiva en el FCB.

Mercé Rosich Vilaro. Atleta, entrenadora y directiva. Actualmente, presidenta de la Federació Catalana d'Atletisme. Doctora en Psicología.

Susana Regüela Sáez. Atleta pionera en el lanzamiento de martillo. Responsable de la Unidad de Formación del CAR. Doctora en Psicología.

Desarrollo de la mesa

Tras una breve presentación de las tres participantes por parte de la coordinadora, cada una de ellas realizó un resumen de su trayectoria deportiva, poniendo énfasis en aquellos aspectos en los que habían sido pioneras. A partir de ahí, un par de preguntas fueron suficientes para cumplir los objetivos de compartir y reflexionar sobre experiencias de tres mujeres que han desarrollado y siguen desarrollando diferentes trayectorias en el mundo del deporte.

Conclusiones de la mesa

En líneas generales, podríamos concluir que, pese a los grandes avances, queda un largo camino por recorrer para que el deporte practicado por las mujeres desde todas las perspectivas, como deportistas, entrenadoras, directivas o árbitras, pueda llegar a equipararse al de los hombres. En un ambiente muy relajado, las tres participantes pudieron compartir sus experiencias más personales que, sin lugar a dudas, ayudaron a percibir su valentía y su pasión por el deporte que practican. Desde sus inicios en el deporte hasta su transición a directivas o psicólogas, conocimos de primera mano sus dificultades y al mismo tiempo los retos que se habían propuesto.

En definitiva, una mesa de pioneras en el deporte que cumplió con creces los objetivos planteados.



COMUNICACIONES

Ejercicio físico como parte del tratamiento en el trastorno alimentario: una revisión sistemática

Clara Teixidor-Batlle¹, Carles Ventura², Eva Parrado³

¹ Universidad de Vic–Universidad Central de Cataluña

² Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC)

³ Universitat Autònoma de Barcelona

Resumen

Aunque tradicionalmente se ha identificado la práctica de ejercicio físico (EF) como un comportamiento no saludable entre pacientes con trastornos alimentarios (TCA), en los últimos años se ha descrito que, practicado en un entorno terapéutico, puede suponer beneficios psicológicos y físicos. En este contexto, es necesario determinar qué tipo de EF y qué parámetros recomendar. El objetivo de esta revisión sistemática fue determinar las características que debe tener el EF para mejorar la sintomatología identificada. Se hizo una búsqueda bibliográfica utilizando las plataformas PubMed, Web of Science, PsycINFO y Scopus según las directrices PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-analysis). Se dividieron las palabras clave en tres grupos (Trastornos alimentarios; Ejercicio y tratamiento; Características de la actividad física) y se revisaron artículos publicados entre 2012 y 2022. De los 1247 resultados iniciales, se incluyeron en el análisis 20 estudios, de los cuales 10 eran estudios controlados aleatorizados. La presente revisión sistemática permite conocer alguna de las intervenciones realizadas hasta el momento que muestran que la práctica de EF en pacientes con un TCA puede ser segura y reportar beneficios para la salud física y mental. Asimismo, aunque es necesaria más investigación, se facilita alguna directriz a los/las profesionales que trabajan en unidades especializadas de tratamiento de TCA para el manejo del EF como parte del tratamiento.

Palabras Clave

Trastornos alimentarios, ejercicio físico, tratamiento con ejercicio, actividad física, intervención.

El impacto del boxeo en la salud mental de una muestra de practicantes

Ismael Valle Rodríguez, Alba Pardo Fernández

TecnoCampus Mataró-Maresme, centro adscrito a la Universidad Pompeu Fabra

Resumen

En España, 1 de cada 4 personas tiene o tendrá algún problema de salud mental a lo largo de su vida. El problema de salud mental más prevalente es la ansiedad y la depresión. La evidencia científica nos muestra cómo el ejercicio físico tiene muchos efectos preventivos y mejora la salud mental y emocional de las personas, especialmente a nivel de ejercicio físico aeróbico. Así, el ejercicio físico puede ser una terapia para prevenir estos problemas de salud. Se han estudiado mucho los beneficios del ejercicio físico en la salud mental y emocional, pero no tanto los efectos que tiene el boxeo como herramienta preventiva o de mejora de trastornos como el estrés o la ansiedad. Se realizará un estudio cuasi experimental con una muestra no aleatoria simple de 25 personas. La intervención de dos meses de duración consiste en un entrenamiento de boxeo tres días a la semana en practicantes con nivel amateur y de competición. Se administra un cuestionario pre- y post intervención para evaluar la salud mental, específicamente la ansiedad y estrés y síntomas depresivos, y la adherencia a la intervención. Actualmente, el estudio se encuentra en la fase de intervención, dando por finalizada esta parte de la investigación el día 19 de abril. Los resultados serán analizados a partir de dicha fecha y podrán ser publicados en el congreso. Se espera obtener mejoras en la salud mental de un grupo de boxeadores después de dos meses de intervención.

Palabras Clave

Salud mental, boxeo, ansiedad, depresión, deportes de contacto.

Perfiles de participantes en una media maratón según sus niveles de bienestar y compromiso

Itziar Urquijo¹, Erika Borrajo¹, Maite Aurrekoetxea¹, Saül Alcaraz²

¹ Universidad de Deusto

² Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC Pirineus)

Resumen

La identificación de perfiles según la salud mental y bienestar permite distinguir las diferentes realidades que pueden darse en un colectivo aparentemente homogéneo (e.g., Kaski et al., 2022). Nuestro trabajo tiene como objetivo doble: (a) identificar los perfiles de corredores amateur según sus niveles de estrés, felicidad y compromiso, y (b) comparar estos perfiles según sus datos sociodemográficos y dedicación al deporte. En los últimos años, el número de corredores de asfalto amateurs ha subido progresivamente (e.g., RFEA, 2022). Sin embargo, no existen estudios que hayan identificado sus perfiles según su salud mental y compromiso. Participaron 521 corredores de media maratón (Medad = 41,6; DEedad = 9,7; mujeres = 19,6 %) que fueron agrupadas mediante un análisis de clúster de dos pasos, combinando las técnicas de análisis jerárquico y de k-medias. El estrés percibido, la felicidad y el compromiso se utilizaron como variables de clúster. La solución más adecuada fue la de cuatro clústeres (puntuaciones Z entre paréntesis): (1) Sin presión (30,9 % muestra; $M_{\text{Estrés}} = -0,4$; $M_{\text{Compromiso}} = -0,7$; $M_{\text{Felicidad}} = 0,2$), (2) Compromiso con estrés (24,6 %; $M_{\text{Estrés}} = 0,5$; $M_{\text{Compromiso}} = 0,8$; $M_{\text{Felicidad}} = 0,3$); (3) Salud mental desadaptativa (23,8 %; $M_{\text{Estrés}} = 0,9$, $M_{\text{Compromiso}} = -0,2$; $M_{\text{Felicidad}} = -1,1$); y (4) Salud mental adaptativa (20,7 %; $M_{\text{Estrés}} = -1,2$; $M_{\text{Compromiso}} = 0,7$; $M_{\text{Felicidad}} = 0,8$). La comparación entre grupos mostró diferencias significativas en edad, experiencia deportiva, dedicación y compromiso futuro. Nuestro estudio identifica las distintas realidades de los corredores amateur, señalando las necesidades de cada perfil en cuanto a salud mental y compromiso.

Palabras Clave

Bienestar, atletismo, deporte amateur, estrés, compromiso, salud mental, análisis de perfiles.

Percepción informada de entrenadores españoles de voleibol sobre la salud mental en el deporte: un análisis cualitativo

Joaquín Díaz Rodríguez¹, Isabel Díaz Ceballos², Félix Arbinaga Ibarzabal³, Nicasio Gutiérrez Fernandez⁴

¹ APD Cantabria

² EU Gimbernat-Cantabria

³ Universidad de Huelva

⁴ UNED

Resumen

La importancia del entrenador en el rendimiento deportivo es reconocida, siendo el responsable del rendimiento deportivo, así como de la gestión de factores psicológicos que influyen en el desempeño de los deportistas. Aunque se ha estudiado la salud mental en deportistas, la atención a la salud mental de los entrenadores ha recibido menos atención (Frost et al., 2024). En este trabajo trataremos de analizar la experiencia personal de entrenadores y entrenadoras de voleibol en relación con la salud mental y el deporte. Se lleva a cabo un estudio cualitativo analizando 159 respuestas a una pregunta abierta donde se les solicita su opinión y experiencia en relación con la salud mental y el deporte. Las respuestas fueron agrupadas en categorías a través de triangulación de investigadores. Los resultados muestran la necesidad de poseer una buena salud mental para el entrenamiento. Observan problemas relacionados con la salud mental en ellos y sus deportistas, solicitando ayuda psicológica en ocasiones. Los principales factores de riesgo percibidos son la falta de apoyo social, exigencia, presiones, remuneración, gestión grupal, reconocimiento y formación. La discusión se centra en la prevalencia del estrés y síntomas de depresión entre los entrenadores, alineándose con investigaciones previas (Abdollahi Dehkordi y Lagunes-Carrasco, 2023; Kegelaers et al., 2021). Se destaca la importancia de identificar y abordar los factores de riesgo personal, social y organizacional para prevenir problemas de salud mental en este colectivo (Balagué y Palmi, 2023), así como la importancia del trabajo psicológico.

Palabras Clave

Voleibol, entrenamiento, salud mental, percepción.

Competencias parentales, nivel de práctica deportiva y sentido de la vida en deportistas jóvenes

Mario Miralbell Costa¹, Sandra Ger Cabero¹, Ana Andrés Valle¹, Joan Vives Ribó², Jordi Segura Bernal¹

¹ Blanquerna, Universidad Ramon Llull

² CAR Sant Cugat del Vallès

Resumen

Es prioritario promover la salud mental entre los jóvenes; la práctica deportiva lo facilita si median modelos positivos (Lee, 2008). La variable "sentido de la vida" (Frankl, 1978) fomenta y mejora el bienestar al desarrollar la responsabilidad, afrontando situaciones de carácter deportivo (Batthyány, 2016). Hay poca investigación sobre el tema en jóvenes. El objetivo es analizar la relación entre el sentido de la vida, el nivel de práctica y la percepción de competencias parentales. Participaron 407 jóvenes (52 % chicas) con media de edad 15,68 años (DT = 3,14), de diversos niveles de práctica, que contestaron una encuesta online para evaluar el sentido de la vida y el clima motivacional iniciado por los padres. Hay diferencias estadísticamente significativas en función del sexo en la subescala satisfacción y sentido de la vida ($t = -2,264$, $p < 0,05$); los chicos obtuvieron mayores puntuaciones. Los participantes de menor nivel de práctica mostraron menores niveles en sentido de la vida ($p < 0,05$). Mayores puntuaciones en sentido de la vida se relacionaron con menores niveles de preocupación inducidos por los padres y mayores puntuaciones en clima de aprendizaje y diversión en ambas subescalas ($p < 0,0001$). El nivel de práctica deportiva está relacionado con el sentido de la vida de los jóvenes, guarda relación con su percepción de las actitudes familiares y debe ser considerado al evaluar su bienestar y su salud mental..

Palabras Clave

Sentido de la vida, competencias parentales, nivel de práctica deportiva.

Descubriendo las claves del antidopaje: un estudio comparativo de las visiones de personal de apoyo ASP en Chile y Colombia

Juan Carlos Arboleda Ariza

Universidad del Valle

Resumen

Para combatir el dopaje, se han desarrollado sistemas que articulan organizaciones a diversas escalas. Estos se enfocan principalmente en la detección y el castigo. Son pocas las investigaciones que han indagado en la perspectiva de entrenadores y personal de apoyo al atleta (ASP) respecto al Sistema Antidopaje, especialmente en Latinoamérica. Estudios previos han encontrado que los entrenadores y ASP tienen lagunas de conocimiento respecto al Sistema Antidopaje, especialmente en los controles fuera de competencia. Propósito: Explorar la perspectiva de ASP de Chile y Colombia respecto al Sistema Antidopaje, identificando similitudes y diferencias entre países. Se realizó un estudio cualitativo con una muestra de 32 ASP (16 de Chile y 16 de Colombia). Participaron profesionales de equipos técnicos, del área de la salud y del área psicosocial, que desempeñaban funciones en deportes de equipo e individuales, con atletas de élite. Se llevaron a cabo entrevistas semiestructuradas, las cuales fueron analizadas mediante un análisis temático comparativo entre países. Los ASP de ambos países desconocen aspectos del Sistema Antidopaje, especialmente la toma de muestras fuera de competencia y el paradero. Los médicos son vistos como los principales responsables de la lucha contra el dopaje, mientras que el resto del personal limita sus responsabilidades a la detección, derivación, acompañamiento y transmisión de los valores. Existe un pesimismo generalizado sobre la efectividad de las estrategias. Se concluye que existe la necesidad de transitar hacia una comprensión sistémica del dopaje que involucre a todos los actores del entorno deportivo en roles de promoción y prevención.

Palabras Clave

Antidopaje, perspectiva personal de apoyo, estudio comparativo, Chile, Colombia.

Programa estudio para la mejora de la calidad de vida de personas con TMG a partir de un programa de entrenamiento específico

Pau Peset Ferrer¹, Jesús Rienda Jimena², Jorge Belmonte Sánchez³

¹ CRIS (Ayuntamiento Vinaròs)

² FSASM

³ Fitnessone Center

Resumen

Las personas con trastorno mental grave (TMG) presentan estilos de vida sedentarios y poco saludables y experimentan ganancias de peso de un 20 % o más por encima de su peso ideal. Asimismo, su esperanza de vida es aproximadamente 20 años menor que la de la población general. Los programas de ejercicio físico facilitados por profesionales especializados mejoran la percepción de la calidad de vida, la capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza muscular y la sintomatología clínica en personas con trastornos mentales graves (Tabanera, 2019). El objetivo del estudio fue llevar a cabo un programa de ejercicio físico para valorar la mejora de la condición física general de los participantes, aumentar la autoestima y, la percepción de calidad de vida. La muestra fueron 21 personas TMG —85 % hombres— que provenían de la Unidad de Salud Metal (USM) de Vinaròs (Castellón) y del Centro de Rehabilitación e Integración Social (CRIS) de la misma localidad. Las edades oscilaron entre los 22 y los 56 años (M = 42,90). El 49 % de los sujetos evaluados presentaba obesidad, el 10 % obesidad mórbida, el 24 % sobrepeso. Se determinó un grupo experimental (n = 11) que realizó el programa de ejercicio físico, y un grupo control (n = 10). El programa se realizó durante 8 semanas, con 2 sesiones semanales y de una hora por sesión. Dichas sesiones de fitness siguieron una metodología concurrente con combinación de ejercicios de fuerza y capacidad aeróbica, así como una estructura y planteamiento de sesión altamente motivadora, y realizada por parte de un profesional en ejercicio físico. Tras la realización del programa, el grupo experimental mejoró en la pérdida de masa grasa, aumento de masa muscular y mejora de la complexión física general, así como mejora en la en su calidad de vida percibida (en este último caso, un 40 % mayor que en el grupo control). Aumentó el bienestar físico percibido, los factores “relaciones interpersonales” y “bienestar emocional”. La aceptación del programa fue elevada (92 %) y se obtuvo un alto grado de satisfacción. Realizar un programa de ejercicio físico en personas afectadas por TMG es posible, beneficioso física y emocionalmente, y motivador, obteniéndose mejoras significativas en la percepción de la calidad de vida de los participantes. Aun así, las diferencias que se apreciaron son mínimas debido al poco tiempo de entrenamiento, y sería necesario un análisis longitudinal del proceso.

Palabras Clave

Salud mental, trastorno mental grave, salud física, deporte, ejercicio físico, entrenamiento, bienestar.

La resiliencia como factor determinante en el rendimiento deportivo femenino

Gabriela Gómez de la Vega¹, Marta Borrueco²

¹Escuela Universitaria Real Madrid Unviersidad Europea

² Universitat Autònoma de Barcelona

Resumen

La resiliencia ha sido ampliamente utilizada en diversos campos del conocimiento y en la vida cotidiana y profesional. En el ámbito deportivo, ha sido aplicada para enfrentar situaciones traumáticas, lesiones o discapacidades. Sin embargo, se ha observado una mayor atención hacia los atletas masculinos en comparación con las atletas femeninas, lo cual ha motivado este ensayo con el propósito de determinar si la resiliencia juega un papel determinante en el rendimiento deportivo femenino. Se llevó a cabo una metodología de selección de artículos utilizando el método PRISMA, realizando una exhaustiva revisión bibliográfica y documental en bases de datos de artículos científicos y revistas especializadas durante un periodo de cinco años, identificando que tanto los factores de riesgo como los protectores son componentes esenciales de la resiliencia en el rendimiento deportivo. Como resultado, se concluyó que la resiliencia es un factor relevante en el rendimiento deportivo femenino, aunque no constituye el único determinante. Se hace hincapié en la importancia de considerar tanto los factores protectores como los de riesgo, así como en la aplicación de estrategias de regulación emocional para mejorar el desempeño deportivo femenino. Además, se plantea la necesidad de continuar investigando sobre la resiliencia en el deporte femenino y se invita a explorar otros aspectos relacionados con la salud mental y el bienestar psicológico de las deportistas.

Palabras Clave

Rendimiento deportivo, deportistas, rendimiento femenino, resiliencia, regulación de emociones.

Análisis de un programa de ejercicio físico sobre la mejora de la salud física y mental de personas con trastornos mentales graves

Maria Rovira Font¹, Carles Ventura Vall-Ilovera²

¹ Sport2live

² Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC Barcelona)

Resumen

El presente estudio tiene el objetivo de valorar la mejora de la condición física y el bienestar emocional a través de la implementación de un programa de ejercicio físico, en pacientes con trastorno mental grave. Las personas con problemas de salud mental severa tienen una disminución de la esperanza de vida de entre 10 y 20 años (Walburg et al., 2019). Este hecho se debe a los efectos secundarios de la medicación, a las alteraciones del sistema cardiovascular (Ringen et al., 2018) y a los comportamientos sedentarios (Yap et al., 2020). Para ello, es necesario incorporar programas de ejercicio físico en la atención psiquiátrica (Vancampfort et al., 2015). El estudio es de carácter multicéntrico preexperimental (pre-post). La muestra fueron 16 personas diagnosticadas con trastorno mental severo de 41 años \pm 13,5 atendidos/as en cuatro unidades de salud mental de las Islas Baleares. Se aplicó una intervención de ejercicio físico de dos días a la semana, donde se combinó trabajo de fuerza con práctica deportiva durante 12 semanas. Se analizó la condición física, la calidad de vida, el nivel de actividad física semanal, el nivel de estrés, ansiedad y depresión y la calidad de sueño. Se obtuvieron diferencias significativas en el nivel de condición física - fuerza del troco inferior ($p = 0,025$), fuerza del tronco superior ($p = 0,038$) y en la amplitud de movimiento ($p = 0,018$), mientras que a nivel emocional se apreciaron mejoras significativas en la reducción de ansiedad ($p = 0,028$). La intervención de ejercicio físico de 12 semanas ha mejorado la condición física y a la regulación emocional.

Palabras Clave

Salud mental, ejercicio físico, pacientes, bienestar.

Aplicación de un programa de ejercicio físico en personas incluidas en un programa de primeros episodios psicóticos

Lina Abellanas Mollevi¹, Carles Ventura Vall-Ilovera², Pau Casanova García, Anna Mane Santacana¹

¹ Hospital del Mar (Barcelona)

² Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC Barcelona)

Resumen

El presente estudio pretende valorar el impacto de un programa de ejercicio físico durante 12 semanas en personas diagnosticadas de un primer episodio psicótico. Los pacientes con trastorno mental severo, como la esquizofrenia y trastornos relacionados, tienen un incremento de la mortalidad de 2 a 3 veces respecto a la población general (Hannerz et al., 2001). En la esquizofrenia, el ejercicio físico no solo puede disminuir el riesgo cardiovascular, sino que también puede tener un efecto positivo sobre los síntomas relacionados con la enfermedad y la calidad de vida (Oertel-Knöchel et al. 2014). La muestra inicial fueron 12 personas adultas (10 hombres y 2 mujeres) que habían sufrido un primer episodio psicótico en el último año y que cumplieron los criterios de inclusión y exclusión. Los pacientes realizaban un tratamiento ambulatorio en un centro de salud mental. Durante 12 semanas se realizó un programa mediante el establecimiento de ejercicio físico con retos progresivos de fuerza-resistencia adaptados a cada participante. Se realizó una evaluación inicial y final de la intervención, de la condición física, sintomatología afectiva y calidad de vida. El programa de 12 semanas combinó el seguimiento presencial telefónico semanal con entrevistas presenciales y valoración personal al inicio y al finalizar el programa. El estudio fue aprobado por el "Comitè d'Ètica de Recerca en medicaments del Parc de Salut Mar". Se observaron mejoras en las variables de fuerza, resistencia aeróbica y METs medidos mediante el cuestionario IPAQ, aunque estadísticamente solamente en las variables de fuerza ($p = 0,05$) y METs ($p = 0,01$). Hay que indicar que terminaron el programa un 40 % de las personas participantes en el inicio del estudio ($n = 5$). Aunque se observan mejoras en la condición física, destacar que la adherencia al programa de EF de las personas en los primeros episodios psicóticos fue baja (un 40 % finalizaron el programa de 12 semanas) en línea con lo indicado por Vancampfort, et al. (2016). Es posible que el contacto telefónico semanal no fuera suficiente para crear esta adherencia. Serían necesarios más estudios para analizar los procedimientos más adecuados para conseguir una mayor adherencia en esta población. Como limitaciones, hay que indicar que sería necesario aumentar la muestra e incluir un grupo de control.

Palabras Clave

Brote psicótico, ejercicio físico, calidad de vida, condición física.

Salud mental de deportistas de élite y sus entornos: una mirada ecológica desde el Modelo del doble continuo

Maximiliano Devoto¹, Laia Bertran-Gracia¹, Rocío Zamora-Solé¹, Anna Jordana¹, Joan Pons¹,
Susana Regüela², Miquel Torregrossa¹

¹ Universitat Autònoma de Barcelona

² CAR Sant Cugat del Vallès

Resumen

Investigaciones recientes sobre salud mental en deportistas de élite han destacado la importancia de abordar la salud mental desde una perspectiva ecológica. Como parte del proyecto Erasmus Sport + “Promoting Mental health through the ENTourage in high-performance Sport” (Mentis), buscamos estudiar la salud mental desde esta óptica. El objetivo del presente estudio consistió en examinar la salud mental tanto de deportistas de élite como de personas que conforman sus entornos académico, deportivo y personal. Además, examinamos la relación de la salud mental con una serie de factores que la influyen. Mediante un diseño cuantitativo transversal, participaron un total de 231 deportistas de élite y 137 personas de sus entornos. Todos pertenecientes a organizaciones deportivas de élite públicas y privadas de Catalunya. En línea con el modelo de doble continuo de salud mental, tanto síntomas de depresión/ansiedad y bienestar fueron utilizados como indicadores de salud mental. Combinamos preguntas demográficas con cuestionarios que evalúan la salud mental (MHC-SF), síntomas de depresión (PHQ-9) y ansiedad (GAD-7). Los resultados mostraron que alrededor del 35 % de los deportistas y 16 % de los integrantes de su entorno experimentaban síntomas de depresión/ansiedad, incluyendo pensamientos de estar mejor muerto. No obstante, la mayoría de estos participantes seguían mostrando niveles al menos moderados de funcionamiento y bienestar. Estos resultados ofrecen una visión de la salud mental desde la perspectiva del doble continuo que experimentan los deportistas y las personas de sus entornos, y apoyan la necesidad de una mayor investigación, así como de iniciativas aplicadas dirigidas a salvaguardar su salud mental.

Palabras Clave

Salud mental, deportistas, entorno, alto rendimiento, bienestar.

Inteligencia emocional y práctica de actividad física en estudiantes universitarios

Inmaculada González Ponce, Rosa María Ayuso Moreno, Rut Lozano Girona, Alba Durán Rufaco

Universidad de Extremadura

Resumen

La habilidad de manejar las emociones, conocida como inteligencia emocional, es esencial para afrontar los desafíos que surgen en la vida diaria de cualquier individuo (Goleman, 2012). Las investigaciones han corroborado la importancia de la inteligencia para el bienestar personal, las relaciones interpersonales, el éxito profesional y el liderazgo efectivo. Por lo tanto, cultivar y desarrollar nuestras habilidades emocionales puede tener un impacto positivo en todos los aspectos de nuestra vida. En este sentido, el objetivo de este trabajo es comprobar si existen diferencias en los valores de inteligencia emocional entre los estudiantes universitarios que practican actividad física de manera regular y los que no practican actividad física. La muestra estuvo formada por 291 mujeres y 113 hombres estudiantes universitarios. Para valorar la inteligencia emocional se empleó la validación al castellano de la escala de inteligencia emocional (WLEIS-S) validada por Extremera et al. (2019). Además, los estudiantes tuvieron que indicar si realizaban o no práctica de actividad física de manera regular. Los resultados indicaron una diferencia significativa en los niveles de inteligencia emocional entre el grupo que practicaba actividad física de manera regular y el grupo que no la practicaba. Específicamente, los estudiantes universitarios que realizaban ejercicio físico reportaron niveles significativamente más elevados de inteligencia emocional que aquellos que no lo hacían. Este hallazgo destaca la importancia de promover la actividad física como una estrategia efectiva para mejorar no solo la salud física, sino también la inteligencia emocional en el contexto universitario.

Palabras Clave

Género, emociones, regulación emocional, deporte.

El ejercicio extrahospitalario como herramienta para apoyar la mejora de la salud mental y física en pacientes con anorexia

María Fernandez-del-Valle¹, Alex Pagador²

¹ Grupo de Investigación Intervenciones Traslacionales para la Salud

² Instituto de Investigación Sanitaria del Principado de Asturias (ISPA)

Resumen

La anorexia nerviosa (AN) es un trastorno mental con bajas tasas de recuperación (50 %) que muestra una composición corporal alterada y una salud muscular deficiente, incluso tras normalizar el peso. El entrenamiento de fuerza (EF) se ha asociado a beneficios en factores específicos o diagnósticos de la AN, sin embargo, su prescripción e implementación siguen siendo objeto de debate. El objetivo del estudio fue examinar los efectos de una intervención extrahospitalaria de EF sobre la salud física y mental de los pacientes con AN después de la hospitalización. Un total de 22 pacientes con AN con edad media de 22,38 años e índice de masa corporal medio de 17,6 kg/m² fueron asignados aleatoriamente a grupos de ejercicio (ANE = 11) o control (ANC = 11). Se evaluó la condición física a través de antropometría, análisis de impedancia corporal, un test de esfuerzo, la prueba de media sentadilla isométrica y la fuerza de prensión manual. La salud mental se evaluó mediante el cuestionario Eating Disorder Examination (EDE) y el Short Form Health Survey (SF-36). La intervención consistió en 10 semanas (3 días/semana) de ejercicios de intensidad moderada-alta enfocados a grandes grupos musculares. Se realizaron pruebas no paramétricas U de Mann-Whitney o paramétricas t de Student. Los pacientes del grupo ANE mejoraron significativamente la condición física muscular y la sintomatología ($p < 0,05$). Además, se encontró una tendencia a la mejora en la Escala de Componente Mental SF-36. El EF extrahospitalario parece que es seguro y mejora la sintomatología y la salud física en pacientes con AN.

Palabras Clave

Anorexia, ejercicio de fuerza, intensidad moderada-alta, salud mental, calidad de vida.

El modelo actual de organización del deporte para personas con discapacidad en España: retos y oportunidades

María Zapata-Vila¹, Carmen Ocete²

¹ INEFC (UB); ² Universidad Pontificia Comillas

Resumen

En la actualidad, las federaciones deportivas españolas están experimentando cambios significativos hacia la integración en su estructura del deporte para personas con discapacidad, por un lado, debido a las tendencias federativas internacionales, impulsadas por las resoluciones adoptadas en el Congreso del Comité Paralímpico Internacional celebrado en El Cairo en el año 2004 (Jofre, 2013) y por otro, debido a la nueva Ley del Deporte de España (Boletín Oficial del Estado, 2022). El estudio se centra en conocer la situación actual de las federaciones deportivas españolas respecto al deporte para personas con discapacidad. Los datos se recopilan mediante análisis de recursos digitales que aparecen en las diferentes federaciones deportivas, evaluando aspectos como el estatus olímpico/paralímpico, enfoque inclusivo, licencias federativas de personas con discapacidad, estatutos, reglamentos, presupuestos, personal especializado y proyectos de promoción del deporte para personas con discapacidad. Los resultados obtenidos muestran que 21 federaciones tienen categoría paralímpica y 42 se presentan como inclusivas. En 37 casos, los deportes para personas con discapacidad forman parte de la estructura, siendo la federación de ciclismo la única que revela el número de licencias para atletas con discapacidad. En 12 de los reglamentos federativos, se aborda de manera específica el deporte para personas con discapacidad o el deporte inclusivo. En ninguna de las webs consultadas, se facilita información sobre los presupuestos asignados a los deportistas con discapacidad. Este primer abordaje de la situación revela iniciativas relacionadas con los procesos de inclusión de personas con discapacidad en el deporte, indicando los resultados la necesidad de profundizar para obtener una visión exhaustiva con el objetivo de orientar sobre los procesos de inclusión federativos a nivel nacional.

Palabras Clave

Federaciones deportivas, inclusión, discapacidad, Ley del Deporte, deporte inclusivo.

Participación en actividad física de personas con lesión medular: barreras y papel clave de la autoeficacia

Alex Castan¹, Ivan Bonilla², Joan Úbeda-Colomer³; Joan Saurí¹, Joan Vidal¹, Andrés Chamarro²

¹ Hospital Institut Guttmann

² Universitat Autònoma de Barcelona

³ Universitat de València

Resumen

Las personas con lesión medular (LM) registran bajos niveles de actividad física (AF/PA) debido a múltiples barreras socio-ecológicas. Además de mejorar la salud física, la AF puede aportar grandes beneficios psicosociales, por lo que podría ayudar a mejorar la participación social de este colectivo, que también es baja. Sin embargo, algunas intervenciones en AF que han producido mejoras a nivel físico no han llegado a producir mejoras a nivel psicosocial. En este sentido, empieza a existir evidencia acerca del papel mediador de la autoeficacia para obtener mejoras psicosociales a través de la AF. Motivación de la investigación a) evaluar la prevalencia de las barreras socio-ecológicas para la AF. b) determinar la mediación de la autoeficacia en las relaciones entre diferentes intensidades de AF con la participación. *Metodología.* PA Recall Assessment-Spinal Cprd Injury, Barriers to PA Questionnaire-Mobility Impairments, General Self-efficacy scale, and Community Integration Questionary fueron administrados a 207 personas con LM. Resultados. Fatiga, dolor, falta de adaptación de los espacios exteriores y de actividades adaptadas en gimnasios, coste elevado de actividades y calles, aceras y calzadas en mal estado fueron identificadas como barreras por más del 60 % de los participantes. La autoeficacia medió significativamente en la relación entre AF y participación comunitaria. Conclusiones. Se recomienda que las personas con LM realicen AF para conseguir beneficios físicos y psicosociales. Estos programas deben ir acompañados de estrategias para mejorar la autoeficacia, como, por ejemplo, la participación de pacientes modelos. Dada la alta prevalencia de barreras a la AF, la acción para disminuirlas es crucial para el desarrollo efectivo de estos programas.

Palabras Clave

Actividad física, participación, autoeficacia.

¿Quién se ha llevado mi mano? Intervención psicológica con deportistas de para-taekwondo

Jorge David Moreno Peña¹, Patrick Hammer González del Riego², Antonio Palomino Salvador³, David Castillo Castañeda¹

¹ Instituto Peruano del Deporte

² My

³ R psicólogos

Resumen

La intervención psicológica se desarrolló durante el ciclo paralímpico peruano y se enfocó en el aprendizaje, consolidación y verificación del uso de técnicas durante los entrenamientos y las competencias. Dicho proceso se inició en Tokio 2020, hasta llegar a la clasificación a París 2024, pasando por los Juegos Parapanamericanos de Santiago 2023. El para-TKD peruano goza de especial atención debido a los logros conseguidos en Tokio 2020. Por este motivo, el trabajo psicológico está orientado al acompañamiento de los deportistas durante el ciclo paralímpico y dotar a los paradeportistas de herramientas y técnicas en entrenamientos y competencias. El trabajo se realizó desde tres dimensiones: **a)** bienestar deportivo: marcado por la búsqueda del equilibrio en la vida del paradeportista. **b)** Rendimiento deportivo: donde desarrollamos estrategias de atención y concentración, manejo de pensamientos, activación y actitud competitiva. **c)** Cohesión y trabajo en equipo: que junto a la entrenadora se trabajó para fortalecer los vínculos, mejorar la comunicación y el liderazgo. Los paradeportistas consiguieron equilibrio emocional en las facetas de sus vidas y mejoraron la relación con su entrenadora. Así mismo, alcanzaron un mejor manejo de sus pensamientos, y lograron encontrar la zona de óptimo funcionamiento previo a los combates. Todo esto sumado a los logros en forma de medallas y clasificación a los JJ. PP. de París 2024. El trabajo psicológico fue aceptado e incorporado al plan de entrenamiento, las competencias de preparación y en los eventos deportivos oficiales. A pesar de conseguir resultados positivos, se debe promover la presencia y participación del psicólogo en todos los eventos deportivos

Palabras Clave

Para-taekwondo, intervención, paralímpicos.

Diferencias en conocimiento técnico-táctico ofensivo entre jugadores con discapacidad intelectual y jugadores con daño cerebral adquirido y parálisis cerebral en el fútbol

Alberto Torres Escudero, Juan Luis Paramio Salcines

Universidad Autónoma de Madrid

Resumen

Este trabajo examina si existen diferencias significativas de conocimiento técnico-táctico ofensivo entre jugadores con discapacidad intelectual (DI) y jugadores con daño cerebral adquirido (DCA) y parálisis cerebral (PC) en dos equipos de fútbol adscritos a la Fundación Segunda Parte. Los jugadores con DI compiten en la Liga Genuine Santander de Fútbol 8, mientras que los jugadores con DCA y PC juegan en la Liga Nacional de Fútbol 7, ligada a la Federación Española de Deportes de Personas con Parálisis Cerebral y Daño Cerebral Adquirido (FEDPC). La mayoría de los estudios académicos que han analizado el fútbol y la discapacidad se centran en personas sordas (Atherton et al., 2001) o ciegas (Atherton y Macbeth, 2017). Sin embargo, existen escasos estudios que se hayan focalizado específicamente en personas con DCA. Como resalta la FEDPC, si bien se ha analizado la participación deportiva de este colectivo, no existen datos del rendimiento deportivo en el ámbito competitivo de este colectivo. Se utilizó el Test de Conocimiento Táctico Ofensivo en Fútbol (Serra-Olivares y García López, 2016) en una muestra de $n=27$, los cuales diecinueve competían en la Liga Genuine Santander de Fútbol 8 y ocho en la Liga Nacional de Fútbol 7. Una vez los participantes completaron las pruebas, y utilizando el programa estadístico IBM SPSS Statistics se calculó el número de aciertos de cada jugador de las dos partes de la prueba por separado, así como el total de aciertos. Se observó un valor $p < 0,05$ en todos los apartados, lo cual nos muestra que hay diferencias significativas entre los jugadores con DI y los jugadores con DCA y PC. El estudio muestra que sí existen diferencias entre ambos equipos en relación con el conocimiento técnico-táctico del fútbol.

Palabras Clave

Conocimiento táctico, daño cerebral adquirido, discapacidad intelectual, fútbol, parálisis cerebral.

El modelo deportivo de la fundación Real Madrid: fútbol y valorcesto inclusivos

Gema Ortega Vila¹, Francisco Javier Giménez Fuentes-Guerra², José Robles Rodríguez², Manuel Tomás Abad Robles², Francisco Alarcón López³, Enrique Ortega Toro⁴

¹ Fundación Real Madrid (FRM)

² Universidad de Huelva

³ Universidad de Alicante

⁴ Universidad de Murcia

Resumen

El proyecto "Por una Educación REAL: Valores y Deporte" la FRM pretende ofrecer un nuevo modelo sociodeportivo a todas las familias y a los jóvenes deportistas. El proyecto de la FRM se caracteriza por:

- Mejorar las posibilidades y medios para transmitir los valores del deporte.
- Trabajar para el desarrollo de los valores educativos del deporte en el alumnado.
- Mejorar los comportamientos del alumnado y habilidades deportivas.
- Trabajando los valores en los entrenamientos y en los torneos de fútbol y baloncesto.

El proyecto de la FRM se sustenta en tres pilares: alumnado, profesorado y familias.

I. El alumnado. Es el elemento central del modelo, hacia quien se destinan todos los esfuerzos, siendo el principal protagonista en todas las acciones formativas y deportivas.

II. El profesorado (entrenadores-as/educadores-as). Tiene un perfil claramente educativo y formativo, con una gran motivación y entusiasmo por la enseñanza.

III. Las familias. La FRM ha desarrollado un manual dirigido a las familias de los chicos y chicas que participan en las Escuelas Sociodeportivas de la Fundación.

Dentro de las actividades que desarrolla la FRM, se encuentra las actividades de Fútbol y Valorcesto Inclusivo, en concreto: Escuelas adaptadas, Baloncesto en silla de ruedas, Escuelas inclusivas, Campus inclusivo, Campus adaptado.

El proyecto Fútbol y Valorcesto inclusivo pretende aportar estrategias concretas, propuestas específicas e instrumentos metodológicos para que por un lado los responsables organizativos, y especialmente los docentes y entrenadores/as dispongan de instrumentos concretos que le permitan diseñar actividades y tareas para lograr un mejor deporte inclusivo.

Palabras Clave

Inclusión, modelo formativo, deporte adaptado.

Explorando un entorno de deporte adaptado: análisis de un centro de alto rendimiento

José T. Mejías Riquelme, Miquel Torregrossa Álvarez, Yago Ramis Laloux, Juan Muñoz Justicia

Universitat Autònoma de Barcelona

Resumen

Aun cuando la práctica de actividad física y deportiva está garantizada por la Convención de los Derechos de las Personas con Discapacidad, este derecho algunas veces puede verse contrastado por la exclusión que las personas con discapacidad experimentan durante su vida. En España, los principales entornos deportivos en los cuales se desarrolla el deporte adaptado son los clubes y los centros de alto rendimiento (CAR), aunque poco conocimiento se tiene sobre el funcionamiento particular de estos. Es por esto por lo que hemos decidido estudiar cómo se estructura un entorno público de deporte adaptado, en este caso un CAR. Cinco deportistas adaptados pertenecientes a este entorno participaron en cuatro entrevistas semiestructuradas a lo largo de dos años. El análisis fue de tipo temático reflexivo. Los resultados se dividen en los temas; **(a)** características propias del deporte adaptado, donde se caracterizan las particularidades que hacen al sistema del deporte adaptado único, destacando el sistema de clasificación o distintas instituciones (e.g., Comité Paralímpico Español, fundación ONCE); **(b)** dinámicas del entorno CAR, que detallan experiencias de deportistas adaptados conviviendo con deportistas convencionales y diversos profesionales del deporte y la salud; y **(c)** frutos de los Juegos Paralímpicos, donde se describe el aumento de visibilización en los medios y el aumento en la inversión privada. El deporte adaptado, si bien tiene una lógica similar al deporte convencional, cuenta con una estructura de características propias que contestan a particularidades tales como el sistema de clasificación, las diversas discapacidades existentes y la interacción compleja con los deportistas con discapacidad.

Palabras Clave

Entorno, deporte adaptado, análisis temático reflexivo.

¡Cierra los ojos y escucha! ¡Año 2023! ¡Relatos de mujeres discriminadas en el deporte susurrados al oído!

Silvia Garcías de Ves, Cristina Calvo Estelrich, Carlota Torrents Martín

INEFC Lleida

Resumen

La performance es una propuesta artística utilizada como reivindicación en diferentes contextos para visibilizar la existencia de problemas en colectivos específicos. Hoy en día en el deporte aún existen muchas desigualdades por motivos de género. Se invitó a alumnado universitario del Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de otra facultad catalana a escribir un pequeño relato, explicando sus vivencias en el caso de las mujeres, y recogiendo el testimonio de una mujer cercana en el caso de los hombres. Se recogieron 39 relatos y se analizaron mediante un análisis cualitativo a través del programa N-Vivo. Aparecieron categorías de la investigación anterior: **Cargos importantes, Salario, Desigualdad laboral, Desigualdades en los recursos y las condiciones de práctica, Eliminación de los contenidos sexualidades de las noticias, Sororidad, Conciliación familiar y Eliminación de los estereotipos**. Los resultados han inspirado a modificar categorías como, por ejemplo, diferenciar tipos de manifestaciones de agresión sexual. También, se ha añadido el apoyo social: familia, la cosificación y la salud, entre otros. Como aspecto positivo se refleja una nueva categoría de progreso. Estas prácticas facilitan la expresión de situaciones que pretendemos erradicar y ayudan a concienciar a la comunidad sobre la existencia de desigualdades por motivos de género en el ámbito deportivo.

Palabras Clave

Discriminación, desigualdad, abuso, testimonios, performance.

Violencias contra las mujeres en el contexto deportivo y salud mental: una revisión panorámica

Débora Godoy Izquierdo¹, Estefanía Navarrón Vallejo¹, Isabel Díaz Ceballos², Rocío Bohorquez Gómez-Millán³

¹Universidad de Granada

²EU Gimbernat- Universidad de Cantabria

³Universidad de Sevilla

Resumen

El deporte es un lugar privilegiado para la desigualdad y las violencias por razones de género en forma de exclusión, discriminación y abuso. Las mujeres tienen un elevado riesgo para determinadas condiciones de salud, particularmente pero no exclusivamente, la violencia sexual. En cualquiera de sus formas, la violencia ocasiona severos daños psicológicos y sufrimiento. Desde las teorías de la psicología crítica feminista sobre género y poder (e.g., Zurbriggen y Capdevila, 2023) y salud mental de las mujeres (e.g., Jane M. Ussher, 2023), entendiendo la violencia contra las mujeres como un problema de salud pública, social y político, además de personal, en el que patriarcado, género y poder están interconectados y operan a niveles estructural, interaccional/relacional e individual (e.g., Sara J. Brubaker, 2019), resulta de interés el análisis de la violencia contra las atletas y otros sujetos no privilegiados y sus consecuencias. Se presentan los resultados de una revisión panorámica sobre la relación entre salud mental y violencias –física, psicológica, sexual y de otro tipo– contra las mujeres y las personas feminizadas, incluyendo las víctimas “invisibles”: más jóvenes, discapacidad y personas género-no-conforme, incorporando la literatura publicada en la última década y análisis temático. Los resultados cuantitativos y los relatos de las deportistas reflejan el impacto de las violencias sobre su salud mental, indicando una mayor incidencia y prevalencia de problemas y menores niveles de bienestar psicológico, así como una mayor incidencia de experiencias estresantes adversas que aumentan su vulnerabilidad y comprometen sus carreras atléticas. Los hallazgos de esta revisión tienen valor científico, social y aplicado para la Psicología del deporte. Dado el impacto a corto y largo plazo de las violencias contra las mujeres tanto a nivel personal como deportivo, son necesarias estrategias para proteger y promocionar la salud mental de las deportistas que integren la perspectiva de género en el análisis y abordaje, con marcos teóricos y terapéuticos feministas. Enfatizamos asimismo las oportunidades que el deporte ofrece para construir identidades, agencias y narrativas alternativas, subversivas y de resistencia que promuevan la salud de las deportistas.

Palabras Clave

Violencias; abuso; sexismo; mujeres; feminista; revisión de alcance (scoping review).

Escenarios de conciencia: impacto de las performances en las percepciones sobre discriminación y desigualdades de género en el ámbito deportivo

Cristina Calvo Estelrich, Silvia Garcias de Ves, Carlota Torrents Martin

INEFC Lleida

Resumen

En el ámbito deportivo, aún marcado por inequidades de género y discriminación, el INEFC Lleida ha adoptado desde 2018 las performances artísticas como un método innovador para desafiar y visibilizar estas desigualdades durante el Día Internacional de la Mujer, una práctica inspirada en el uso histórico de este arte de acción y denuncia. A través de performances como “Anhels” (2021), “Las Reinas de la Igualdad” (2023) y el “Concurso de microrrelatos contra la discriminación de género en el deporte” (2024), esta iniciativa ha fomentado la participación del alumnado y la reflexión comunitaria sobre las situaciones de desigualdad en el deporte. Se han recopilado percepciones de los estudiantes participantes mediante encuestas, las cuales se analizaron en categorías centradas en la participación, la creación literaria, la concienciación de la comunidad y las competencias en expresión corporal y danza. Los hallazgos muestran una evolución en las razones para participar, destacando una tendencia hacia la acción y la concienciación sobre la necesidad de abordar la discriminación de género. Se observa un cambio positivo en la percepción del impacto de estas performances, con un énfasis creciente en la empatía y la sensibilización como principales herramientas para promover la igualdad de género. Este estudio evidencia que las performances han servido efectivamente para profundizar la comprensión y el compromiso del alumnado con la igualdad de género, así como para fomentar un cambio cultural dentro de la comunidad del INEFC, reforzando competencias relacionadas con la expresión corporal y la danza, y contribuyendo a un entorno más igualitario y consciente.

Palabras Clave

Performances, desigualdad de género, discriminación de género, conciencia, reflexión.

El deporte y la actividad física como proceso socializador en prisión

Marta Llorach Segalà¹, Susanna Soler Prat², Daniel Martos Garcia³

¹ Universitat de Barcelona

² INEFC Barcelona

³ Universitat de València

Resumen

Esta comunicación pretende dar a conocer la importancia de la actividad físico-deportiva (AFD) en los centros penitenciarios (CP) como herramienta para fomentar las relaciones interpersonales de los internos. La entrada en prisión supone una distorsión del mundo social (Earle, 2014) y el establecimiento de nuevas relaciones puede suponer cambios en el comportamiento de la persona interna (Rodríguez et al., 2018). En este contexto, la AFD utilizada de forma adecuada puede ser un instrumento para la resocialización (Martín, 2019), y para promover conductas prosociales en la población interna (Devís-Devís et al., 2012). Mediante una investigación etnográfica, se realizaron observaciones durante 3 años (340 horas) recogiendo los datos mediante un diario de campo. También se realizaron entrevistas a 30 personas de diferentes perfiles (internos, personal de seguridad y deportivo, así como del equipo directivo del CP y del departamento de justicia). Se realizó un análisis temático de los datos con el apoyo del programa ATLAS.ti 7. El estudio permite observar que la práctica de AFD facilita la creación de amistades entre los internos: "Empiezas a jugar al fútbol, y bueno, empiezas a hacerte coleguita de uno, otro... eso ayuda a relacionarte" (Claudio, P18). Asimismo mismo, la relación con deportistas del exterior facilita una socialización 'normalizada' dentro de un centro penitenciario: "Cuando vienen cosas externas, los anima... Es energía nueva" (Sergi, PE2). En un entorno hostil, la participación en AFD puede ser una oportunidad para la resocialización (Martín-González et al., 2019), ya que las relaciones interpersonales que se generan pueden ayudar a aumentar su bienestar psico-sociológico.

Palabras Clave

Deporte, centro penitenciario, socialización, etnografía.

Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo de las jugadoras de un club de balonmano comparadas con las de jugadores de un equipo profesional

Juan Carlos Martín Quicios

DIALEKTIKApsyco

Resumen

El estudio tiene como objetivo comparar las puntuaciones en el Cuestionario de Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo C.P.R.D. de las jugadoras del club de balonmano Errotabarri Eskubaloia con las de un equipo profesional de este deporte. Hay estudios previos que confirman que el Cuestionario de Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo C.P.R.D. constituye un instrumento fiable para ser aplicado en esta modalidad deportiva. Por tanto, se plantea al club de balonmano, que únicamente forma a jugadoras desde edad infantil a senior, medir las características psicológicas de sus jugadoras, por puesto, de manera que puedan ser comparadas con un estudio previo realizado a jugadores profesionales. Se parte de una muestra de 105 jugadoras desde categoría infantil a senior a las que se les hace llegar el C.P.R.D. en un formulario de Google forms enviado por WhatsApp por su entrenadora, en el que se les solicita que colaboren en este estudio. Se reciben 65 respuestas representativas de todos los puestos de un equipo de balonmano. Comparando los resultados obtenidos en el estudio y en comparación con el estudio de se encuentra que en el puesto de Portero, Pivote, Lateral y Extremo, la variable en la que más coinciden ambas muestras es en el de la MOTIVACIÓN y en el puesto de central el control de la INFLUENCIA DE LA EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO. Hay variables de afrontamiento psicológico relacionados con el rendimiento deportivo que el club Errotabarri Eskubaloia debe desarrollar para conseguir que sus jugadoras lleguen a un nivel óptimo al primer equipo.

Palabras Clave

Psicología deportiva, rendimiento deportivo, balonmano femenino, Errotabarri Eskubaloia.

Análisis del impacto en las personas receptoras del proyecto de aprendizaje-servicio entre alumnado de ciencias de la actividad física y el deporte y centros penitenciarios

Roger Centella Marín, Ingrid Hinojosa Alcalde, Susanna Soler Prat

INEFC Barcelona

Resumen

El presente estudio pretende analizar de qué forma impacta en las personas internas en un centro penitenciario su participación en actividades físico deportivas, propuestas por alumnado del grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFyD). Los beneficios y limitaciones de la actividad físico-deportiva (AFD) en las personas privadas de libertad en los centros penitenciarios (CP) han sido ampliamente descritas (Llorach-Segalà, 2023; Romeva, 2021; Zubiaur, 2017). Asimismo, experiencias previas de Aprendizaje-Servicio muestran como son herramientas útiles para abordar las necesidades existentes en los CP (Ríos, 2004; Hinojosa-Alcalde, 2021). El presente estudio analiza de qué forma impacta en las personas internas el proyecto de ApS Crítico Feminista (APSCF) impulsado en el Grado en CAFyD del INEFC de Barcelona. Se identifican 4 temáticas: las implicaciones de la práctica de la AFD en el bienestar físico, emocional y social de las personas internas; las implicaciones de la socialización externa; el legado del proyecto en las personas internas y en el propio centro; y finalmente limitaciones o propuestas de mejora. El proyecto de APSCF ha producido un impacto positivo a nivel social, emocional y en el aprendizaje de las personas que han participado, tanto en las personas privadas de libertad como en el alumnado y el personal técnico deportivo de los centros.

Palabras Clave

Bienestar emocional, aprendizaje-servicio, centro penitenciario, alumnado universitario.

Incidencia del modelo deportivo de la fundación Real Madrid sobre valores de ansiedad competitiva en jóvenes jugadores de fútbol

Gema Ortega Vila¹, José Robles Rodríguez², Manuel Tomás Abad², Francisco Javier Giménez Fuentes-Guerra², Francisco Alarcón López³, Enrique Ortega Toro⁴

¹ Fundación Real Madrid (FRM)

² Universidad de Huelva

³ Universidad de Alicante

⁴ Universidad de Murcia

Resumen

El presente estudio valora la ansiedad competitiva en jóvenes jugadores de fútbol participantes en escuelas sociodeportivas de la FRM, frente a jugadores participantes en ligas deportivas federadas. En el estudio participaron 933 deportistas de fútbol base, de los cuales 898 eran chicos y 35 chicas. 704 pertenecían a las escuelas sociodeportivas de fútbol de la FRM, y 229 a distintos clubes de fútbol federados, con edades entre 8 y 12 años ($M = 9,6 \pm 1,2$). Se utilizó el Cuestionario de Ansiedad Competitiva SAS-2 (Ramis, et al., 2010). Los datos mostraron que la ansiedad que los deportistas experimentan al enfrentarse a una situación de competición en la FRM es menor que en los Clubs federados (Tabla 1). Al comparar las dimensiones entre ambos contextos, se observó que, la ansiedad que los deportistas experimentan al enfrentarse a una situación de competición en la FRM es menor que en los Clubs, con un tamaño del efecto moderado (Tabla 2). Los deportistas de la FRM presentaron niveles más bajos de ansiedad.

Tabla 1. Datos descriptivos de las dimensiones y comparación entre contextos (FRM vs. clubs)

	Total (n= 933)	FRM (n= 704)	Clubs (n= 229)	P-Value	Effect size
	M±DT	M±DT	M±DT		
SAS -2	27,94±6,97	27,43±6,81	29,50±7,24	<0,001	0,29
Ansiedad somática	7,40±2,70	7,10±2,60	8,32±2,78	<0,001	0,45
Preocupación	12,17±4,21	12,01±4,28	12,64±4,12	0,026	0,15
Desconcentración	8,38±2,81	8,32±2,84	8,54±2,70	-	-

Tabla 2. Datos descriptivos de las dimensiones y diferencias entre contextos por categorías

	FRM	Clubs	P-Value	Effect size	
	M±DT	M±DT			
SAS-2	27,83±6,95	30,08±7,71	<0,001	0,30	
U10	Ansiedad somática	7,32±2,75	8,94±3,04	<0,001	0,55
	Preocupación	12,03±4,33	12,00±4,20	-	-
	Desconcentración	8,48±2,92	9,14±2,87	0,022	0,23
SAS-2	26,92±6,60	29,06±6,77	0,001	0,32	
U12	Ansiedad somática	6,80±2,38	7,85±2,48	<0,001	0,43
	Preocupación	12,00±4,08	13,12±4,01	0,004	0,26
	Desconcentración	8,12±2,74	8,08±2,49	-	-

Palabras Clave

Competición, estrés, entrenador.

Ansiedad, depresión y estrés en deportistas universitarios durante la COVID-19

Laura Gil Caselles¹, Mónica Eloise García², Miguel Molina Soto¹, José María Giménez Egado¹, Aurelio Olmedilla Zafra¹

¹ Universidad de Murcia

² Universidad Autónoma Madrid

Resumen

La salud mental de los deportistas es un aspecto fundamental para su rendimiento deportivo y su calidad de vida en general. La ansiedad, la depresión y el estrés pueden afectar negativamente la motivación, la concentración, la toma de decisiones y el desempeño atlético de los deportistas universitarios. La pandemia de COVID-19 y las medidas de confinamiento posteriores han afectado significativamente a los deportistas de todo el mundo. Este estudio tuvo como objetivo examinar las diferencias de género y tipo de deporte (individual vs. colectivo) en el impacto del confinamiento de COVID-19 en la sintomatología psicológica de un grupo de deportistas. Un total de 102 deportistas (56 hombres, 46 mujeres) completaron el cuestionario DASS-21 de ansiedad, depresión y estrés. El diseño es correlacional longitudinal. Los resultados indicaron diferencias de género significativas en el impacto del confinamiento sobre la ansiedad y depresión, no así sobre el estrés. Las deportistas femeninas informaron niveles más altos de depresión y ansiedad en comparación con los hombres. Estos resultados tienen implicaciones para diseñar intervenciones específicas y sistemas de apoyo para abordar los desafíos únicos que enfrentan los deportistas en situación de confinamiento. Las estrategias deben centrarse en mejorar el bienestar psicológico, proporcionar recursos de salud mental, promover la conexión social y adaptar las intervenciones en función del género. La investigación futura debería explorar estas diferencias longitudinalmente y considerar factores adicionales como la edad, el nivel de habilidad y las demandas específicas del deporte para proporcionar una comprensión integral del impacto de COVID-19 en el bienestar y el rendimiento de los atletas.

Palabras Clave

COVID-19, depresión, ansiedad, estrés, deportista.

Evaluación del entrenamiento mental en la percepción de atletas de rugby en silla de ruedas

Cecilia Guimarães Mira y Lopez¹, Pablo Jodrá²

¹ New Being News

² Universidad de Alcalá-UAH

Resumen

Según Aybar y Rodríguez (2020), los programas de entrenamiento mental en deportes colectivos deben incluir el trabajo en las habilidades psicosociales y el trabajo en grupo, necesarios para la cohesión y el funcionamiento efectivo del equipo, que deben ser valoradas en términos de su efectividad. El objetivo de este estudio fue analizar la percepción de un grupo de deportistas practicantes de rugby en silla de ruedas, sobre el entrenamiento mental en relación con el trabajo en equipo. Se utilizaron técnicas de recolección de datos mediante encuesta con cuestionario elaborado ad hoc aplicado a través de la herramienta Google Forms para que los deportistas valorasen el programa de entrenamiento mental y su relación con el equipo. Los resultados mostraron una alta valoración del trabajo, así como una efectividad en la construcción del clima de equipo. En conclusión, este estudio incide en la importancia de crear un espacio de comunicación y reflexión para que el deportista se autoevalúe y pueda evaluar al equipo y a los profesionales involucrados en el entrenamiento deportivo.

Palabras Clave

Entrenamiento mental, deporte y discapacidad, autoevaluación, trabajo en equipo

¿Habilidades para el deporte o habilidades para la vida? Análisis de habilidades transferibles en estudiantes-deportistas

Irene Checa¹, Cristina López de Subijana², Yago Ramis³

¹ Universitat de València

² Universidad Autónoma de Madrid

³ Universitat Autònoma de Barcelona

Resumen

Las habilidades para la vida (HHV; e.g., Gould, y Carson, 2008) se definen como activos personales (liderazgo, establecimiento de objetivos, trabajo en equipo) que pueden aprenderse o perfeccionarse en el deporte y ayudar a las personas a tener éxito en diferentes contextos de la vida, como la escuela, el hogar y el trabajo. Pierce, Gould y Camiré (2017) han definido la transferencia de HHV como el proceso intermedio de aprender/refinar un activo personal en el deporte y luego experimentar un cambio personal al aplicar el activo en contextos más allá del deporte. Agnew et al. (2019) señalan que es importante estudiar qué factores tanto explícitos como implícitos del deporte promueven la transferencia, mantienen a largo plazo los aprendizajes durante el ciclo vital y se generalizan a más contextos. Por otro lado, los entornos del deportista influyen en la experiencia de carrera dual y estos entornos influyen en el aprendizaje y transferencia de HHV (Henriksen et al., 2020). Se realizaron dos entrevistas grupales semiestructuradas a 13 estudiantes/deportistas (n1 = 6; n2 = 7) de los cuales 8 eran hombres y 5 mujeres. Se realizó un análisis narrativo-inductivo-deductivo. La percepción del aprendizaje y transferencia de HHV fueron mayoritariamente implícitos. Los entornos que se presentan como influyentes son microsistemas como entrenadores/as, compañeros/as y familia; y macrosistemas como la cultura deportiva, el sistema deportivo y la cultura juvenil. Los resultados son discutidos desde el modelo del continuo implícito-explícito de Bean et al. (2018) sobre la transferencia de HHV y la implicación de los diferentes contextos del deportista en esa transferencia (Henriksen et al., 2020).

Palabras Clave

Habilidades para la vida, entornos, transferencia, estudiantes-deportistas, carrera dual.

Barreras y facilitadores que influyen en las intenciones de dejar la profesión del entrenamiento deportivo de las entrenadoras lesbianas

Judith Solanas, Anna Vilanova, Ingrid Hinojosa, Susanna Soler

INEFC Barcelona

Resumen

El objetivo de este estudio es explorar las barreras y facilitadores que influyen en las intenciones de dejar la profesión del entrenamiento deportivo de las entrenadoras lesbianas, con un enfoque específico en su orientación sexual. El estudio emplea una metodología cualitativa y se han realizado entrevistas semiestructuradas a 16 entrenadoras lesbianas en España. El análisis de datos se ha realizado mediante análisis temático (Sparkes y Smith, 2014). Resultados preliminares revelan una compleja interacción de barreras y facilitadores, que depende de su género y orientación sexual, oportunidades de desarrollo profesional, relación con su entorno deportivo y pasión por el entrenamiento.

Palabras Clave

Entrenadoras lesbianas, intenciones de dejar la profesión, barreras y facilitadores.

Proyecto Racing vs. bullying

Adriana Siri Schuchner

Real Racing Club

Resumen

El bullying es un fenómeno que implica conductas de persecución física o psicológica que deja a la víctima en situaciones de vulnerabilidad. Para entenderlo, es crucial considerar elementos como el desequilibrio de poder, la repetición de acciones, la intencionalidad y la tolerancia del entorno. El bullying puede manifestarse de forma directa o indirecta, con agresiones visibles o sutiles que generan un impacto psicológico duradero. Conocer los tipos y formas de bullying es esencial para abordar eficazmente esta problemática en entornos escolares. El programa propuesto se centra en dos sesiones interactivas diseñadas para promover el trabajo en equipo, la convivencia y el respeto entre los estudiantes. Se utilizan actividades lúdicas y reflexivas para abordar temas relacionados con el bullying y fomentar comportamientos positivos. Además cuenta con un programa de economía de fichas que se deja instaurado en los centros para seguir fomentando la buena convivencia y el respeto. Se espera que el programa de economía de fichas contribuya a la prevención del bullying y al fomento del respeto en el colegio. Los estudiantes serán recompensados por acciones que promuevan la solidaridad, la intervención en situaciones conflictivas y el apoyo emocional entre compañeros. El enfoque del programa reconoce la dinámica social del bullying y la importancia de involucrar a toda la comunidad escolar en su prevención. La evaluación continua permitirá ajustar el programa según las necesidades y sugerencias de los estudiantes, padres y docentes, promoviendo un ambiente escolar más seguro y tolerante.

Palabras Clave

Prevención, bullying, convivencia, educación, fútbol.

Programa ESPADE: desarrollo psicológico para deportistas de alto rendimiento en la etapa educativa

Ariadna Siri Schuchner

Real Racing Club

Resumen

En el mundo del deporte de alto rendimiento, se reconoce cada vez más que el éxito no solo depende de la preparación física y técnica, sino también del estado mental del atleta. La capacidad para concentrarse y tomar decisiones bajo presión son aspectos fundamentales que pueden marcar la diferencia entre la victoria y la derrota. Este programa se enfoca en mejorar estas habilidades para potenciar el rendimiento atlético y académico. La motivación detrás de este programa radica en la necesidad de proporcionar a los deportistas herramientas prácticas y estrategias aplicables para mejorar su rendimiento. Se busca fortalecer tanto el rendimiento individual como las dinámicas de equipo, creando un ambiente propicio para el éxito sostenible. El programa consta de cuatro sesiones grupales, cada una diseñada para abordar aspectos específicos relacionados con el desarrollo de habilidades psicológicas en el deporte. Estos temas incluyen la gestión del estrés, la preparación para la competición, la conciliación entre la vida deportiva y académica, y el cuidado personal más allá del entrenamiento. Se espera que al finalizar el programa, los participantes hayan mejorado su rendimiento mental, adquirido habilidades para manejar el estrés de manera efectiva y fortalecido su resiliencia frente a los desafíos deportivos. Este programa ofrece una estrategia integral para el desarrollo psicológico de los atletas, con el objetivo de promover un rendimiento óptimo y un ambiente de trabajo en equipo positivo. La implementación exitosa de este programa podría tener un impacto significativo en el desempeño y el bienestar emocional de los deportistas en competiciones de élite.

Palabras Clave

Educación secundaria, alto rendimiento, compaginación, desarrollo psicológico, desarrollo personal.

Regresando a la zona de confort, a gustito se crea mejor

Carlota Torrents Martín¹, Sílvia Garcías de Ves¹, Véronique Richard²

¹ INEFC, Universitat de Lleida

² Centre for Health and Wellbeing Research innovation, The University of Queensland

Resumen

En la literatura mainstream o en redes, es común proponer “salir de la zona de confort” para desarrollar la creatividad, pero la investigación científica no respalda este tipo de afirmaciones. Este trabajo tiene dos objetivos: **a)** analizar la relación entre el momento de la intervención, el tipo de clase, el grupo, el sexo y la edad con la percepción del entorno, el compromiso con la actividad o la experiencia emocional durante clases de Expresión Corporal en el grado de Ciencias de la Actividad Física y el deporte; y **b)** analizar la asociación entre las experiencias de las y los participantes durante las clases con los cambios en su autoeficacia creativa, creatividad emocional, tolerancia a la ambigüedad y el comportamiento ideacional. 93 estudiantes participaron en la investigación. Al inicio, a la mitad y al final del proceso respondieron cuatro cuestionarios validados y, al final de cada clase, respondieron a otro cuestionario. El análisis estadístico se basó en el cálculo del modelo de la escala del efecto mixto (MELS) y en una regresión lineal simple. Los resultados mostraron que la desestabilización, conexión con el grupo, confortabilidad, emociones positivas, compromiso y apoyo por parte del profesorado y del resto del grupo se asoció significativamente con las variables estudiadas. El sexo de las y los estudiantes no afectó a los resultados, aunque sí que lo hicieron la edad y el momento de la intervención. Este estudio muestra que un ambiente agradable y confortable no está reñido con la propuesta de actividades novedosas y con retos motivantes que desestabilicen al alumnado.

Palabras Clave

Creatividad, expresión corporal, danza, confortabilidad, desestabilización.

Explorando la emoción de decepción en entrenadoras de fútbol formativo: análisis secuencial de retardos

Lidia Ordeix Cordón¹, Carme Viladrich Segués¹, Saul Alcaraz García²

¹ Universitat Autònoma de Barcelona

² Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya, Universitat de Lleida

Resumen

Las emociones de las entrenadoras pueden tener un impacto significativo en las percepciones y experiencias de las deportistas, así como en su rendimiento. Sin embargo, existe una falta de datos empíricos sobre cómo estas emociones se manifiestan en la conducta observable de las entrenadoras. Este estudio se centra en examinar la emoción de decepción en las entrenadoras, considerando la secuencia temporal, su relación con otras emociones, el tipo de contenido conductual asociado y a quién va dirigida esta emoción. Se observó la conducta de cuatro entrenadoras de fútbol formativo femenino durante la competición, mediante el Instrumento de Observación de las Emociones de los Entrenadores (ACE). El análisis secuencial de retardos mostró que la emoción de decepción es precedida y seguida por emociones desagradables, tales como el enfado y la ansiedad. Además, los resultados mostraron que el contenido de conducta asociado a la emoción de decepción incluye la evaluación negativa y la comunicación con otras personas del entorno deportivo. Por último, los resultados mostraron que en las entrenadoras evaluadas, la emoción de decepción se presenta en interacciones consigo mismas o dirigidas a las entrenadoras asistentes. Estos hallazgos destacan que la emoción de decepción se asocia con otras emociones desagradables y con contenidos de conducta considerados desadaptativos y que no se dirigen directamente a las jugadoras. Estos aspectos tienen implicaciones importantes para la efectividad del entrenamiento deportivo en edades formativas, ya que sugiere la necesidad de abordar y gestionar adecuadamente las emociones de las entrenadoras para promover un entorno más eficaz para las deportistas.

Palabras Clave

Metodología observacional, conducta, emociones, entrenadoras.

Emociones, decisiones y relaciones ingredientes clave para el aprendizaje de la trama temporal de los juegos deportivos tradicionales

Pere Lavega-Burgués¹, Rafael Luchoro-Parrilla², Paula Pla-Pla¹, Miguel Pic³

¹ Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC)

² Experto en Juegos y Deportes Tradicionales Canarios del Ayuntamiento del Teide y el Gobierno de Canarias

³ Universidad de La Laguna (Tenerife, Spain)

Resumen

La educación física puede ejercer un papel destacado en el aprendizaje del tiempo biopsicosocial del alumnado. El juego deportivo tradicional (JDT) aporta contextos de aprendizajes temporales basados en normas o reglas sociales en los que el alumnado aprende a ajustar su reloj biopsicológico (tiempo físico, duración objetiva, medible con cronómetro) al reloj social de su comunidad (tiempo social, por ejemplo, la duración subjetiva al perseguir a un adversario en un juego socio motor). Se investiga la dimensión psicosocial del tiempo en el JDT de los Cántaros. Los jugadores se distribuyen en parejas, estas se unen a la altura del codo para formar un círculo que se asemeja a un cántaro. Un jugador con el rol de Gato tiene como objetivo capturar a otro jugador que actúa como el Ratón. Si el Gato toca con éxito al ratón, ambos jugadores intercambian los papeles. El Ratón se puede unir a un cántaro para salvarse, el otro extremo del Cántaro pasará a Ratón. Es un diseño de métodos mixtos que empleó una estrategia asociativa e interpretativa. Intervinieron 131 participantes en dos partidas de ocho minutos. Se utilizaron diferentes técnicas estadísticas (tablas cruzadas, árboles de clasificación, T-Patterns) para analizar datos biológicos, decisionales, relacionales y emocionales. Este JDT origina un tiempo biopsicosocial singular, constatado por cadenas estratégicas multidimensionales que emplean los jugadores y la interpretación biopsicosocial que aportan. La trama temporal se construye a partir de descifrar los intercambios multidimensionales emocionales, relacionales y decisionales entre los roles Gato, Ratón y Cántaro. Los hallazgos favorecen una educación física innovadora, para educar las conductas motrices temporales del alumnado.

Palabras Clave

T-Patterns, conducta motriz, métodos mixtos, praxeología motriz, juegos deportivos tradicionales, significado temporal.

Percepción formativa sobre bullying entre el alumnado del Grado en Educación Primaria (mención Educación Física) y en Ciencias de la actividad física y el deporte

Xènia Ríos¹, Carles Ventura², Evelyn Ríos¹, Maria Prat¹, Gonzalo Flores³

¹ Universitat Autònoma de Barcelona

² Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC) – Barcelona (Universitat de Barcelona)

³ Universidad de Sevilla

Resumen

El bullying es un fenómeno presente en nuestra sociedad que comporta graves consecuencias a niños, niñas y adolescentes. El profesorado tiene un papel relevante en el abordaje de este fenómeno, siendo un agente clave en la prevención, detección e intervención cuando sucede un caso de bullying. Consecuentemente, se considera relevante que los y las docentes obtengan conocimientos teóricos y prácticos durante su formación universitaria en relación con este fenómeno. El objetivo del estudio fue analizar la formación sobre el bullying que recibe el alumnado del Grado en Educación Primaria con mención de Educación Física (EP-EF) y del Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFYD). Los y las participantes fueron 425 estudiantes del Grado en EP-EF y del Grado en CAFYD de cuarto curso (253 hombres y 172 mujeres) de 14 universidades españolas. Se les administró un cuestionario ad hoc formado por 20 ítems y una escala de respuestas de tipo Likert. Los resultados muestran una baja percepción sobre la formación general recibida en bullying ($M = 2,02$; $SD = 0,24$). Se reportan niveles bajos en cuanto a las competencias que se perciben poseer vinculadas con estrategias de prevención ($M = 2,24$; $SD = 0,18$), detección ($M = 2,47$; $SD = 0,42$) e intervención ($M = 2,29$; $SD = 0,42$). Se manifiesta, a su vez, una necesidad formativa sobre el bullying ($M = 4,4$; $SD = 0,23$). Se concluye así la necesidad de incorporar contenidos formativos durante la etapa universitaria sobre el abordaje del bullying en los Grados en CAFYD y EP-EF.

Palabras Clave

Acoso entre iguales, bullying, formación universitaria, deporte, Educación Física.

Consolidación de un servicio de psicología deportiva en un club de baloncesto de formación

Noemí Bonet Massana, Àlex Gordillo Molina, Anna Tarragó Sisó

Força Lleida

Resumen

En la presente comunicación se presenta la consolidación de un servicio de psicología deportiva en un club de baloncesto de formación. La instauración de este servicio de psicología nace de una necesidad real en un club de baloncesto de formación de Lleida. El Força Lleida cuenta con 30 equipos masculinos y femeninos, un equipo de 60 entrenadores/as y con departamentos de fisioterapia, preparación física y psicología. Se ha trabajado en conjunto con todo el club y las familias durante 4 temporadas mediante formaciones y asesoramientos. Los resultados de este trabajo se reflejan en el día a día de la práctica deportiva, reflejándose en el trabajo de entrenadores con más recursos para afrontar las situaciones que deriven de la práctica deportiva y el incremento de las habilidades psicológicas de los deportistas. La instauración de este servicio de psicología ha sido de forma gradual y progresiva durante 4 temporadas. En la actualidad, podemos ver que ya hay una forma de trabajo instaurada en el club y canales de comunicación establecidos, por lo que es un servicio más y que funciona perfectamente dentro del club deportivo.

Palabras Clave

Baloncesto, formación, iniciación deportiva, valores.

Relación entre los hábitos saludables de nutrición, sueño y actividad física con el rendimiento académico y las funciones ejecutivas de las niñas y los niños de 11-12 años

Sheida Samadi¹, Marc Guillem², Albert Batalla¹, Miguel Ángel Lira Quina¹

¹ Universidad de Barcelona

² INEFC Pirineus

Resumen

El propósito de esta investigación es descubrir la relación entre hábitos saludables, nutrición, sueño y actividad física con el rendimiento académico y ejecutivo. Este estudio es una investigación cuantitativa y descriptiva. Participantes: 21. Las variables independientes incluyen la calidad del sueño, la nutrición y la actividad física, mientras que las variables dependientes consisten en el rendimiento académico y el funcionamiento ejecutivo. Los instrumentos estandarizados utilizados son el Cuestionario de Función Ejecutiva (BRIEF2), el Cuestionario de Hábitos de Sueño Infantil (CSHQ) y el cuestionario de nutrición KIDMED. Para evaluar la actividad física se utiliza el cuestionario PAQ-C. El rendimiento académico se evalúa mediante las puntuaciones de la prueba de "Competencias Básicas" del Departamento de Educación de la Generalitat de Catalunya. El estudio encontró una relación significativa entre el sueño y la función ejecutiva, con el sueño prediciendo significativamente el Índice de Regulación de la Función Ejecutiva (IRCN) y el Índice Global de Función Ejecutiva (IGE) después de controlar la dieta y el ejercicio. Además, se descubrió que la dieta era un factor significativo correlacionado con el Índice de Regulación Emocional (IREM) y el IGE tras controlar el sueño y la actividad física. Según los resultados obtenidos, parece que el Hábito Saludable tiene un impacto notable en las capacidades cognitivas y la productividad de los estudiantes.

Palabras Clave

Funciones ejecutivas, hábitos saludables, rendimiento académico.

Relación entre rendimiento deportivo en baloncesto y funciones ejecutivas al final de la infancia

Marc Guillem¹, Sheida Samadi², Albert Batalla¹, David Bueno

¹ INEFC Pirineus

² Universidad de Barcelona

Resumen

Los procesos de elección para la formación de las selecciones catalanas de mini baloncesto se rigen por criterios técnicos. En el presente estudio se ha evaluado si el rendimiento de las Funciones Ejecutivas (FE) está relacionado con la práctica de baloncesto de alto nivel, y si se observa una mejora en los resultados en los/las jugadores/as seleccionados. El estudio se fundamenta en los estudios sobre la función predictora de rendimiento y desarrollo de las FE en el deporte. El presente estudio de tipo descriptivo analiza las diferencias en el rendimiento ejecutivo en 175 niños y 164 niñas (11,30 años) de cuatro muestras intencionadas diferentes agrupadas según si “no baloncesto” (G1), “Baloncesto, no proceso selección” (G2) o “Baloncesto, proceso selección” (G3). Para ello, se ha realizado una evaluación del rendimiento de las FE desde una perspectiva conductual (BRIEF2) previo al inicio del proceso de selección. La caracterización del grupo de preadolescentes expertos viene determinada por su inclusión en el programa de seguimiento de la FCBBQ y al programa de selección en las temporadas 21-22 y 22-23. Se han observado diferencias significativas en el rendimiento de las FE entre grupos diferenciados según género en los subcomponentes (5 de 9 en chicos y 2 en chicas) y los índices resumen (3 de 4 en chicos y 1 en chicas) analizados. El análisis de estos resultados proporciona evidencias sobre el papel que juega el control cognitivo en la ejecución motriz eficaz dentro de contextos complejos como son los deportes colectivos, observándose diferencias madurativas según género.

Palabras Clave

Control cognitivo, funciones ejecutivas, rendimiento, baloncesto, preadolescencia.

La opinión del profesorado universitario sobre la formación en materia de bullying en el ámbito de la Educación Física y el deporte

Evelyn Ríos¹, Xènia Ríos¹, Maria Prat¹, Gonzalo Flores², Carles Ventura³

¹ Universitat Autònoma de Barcelona

² Universidad de Sevilla

³ Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC) – Barcelona (Universitat de Barcelona)

Resumen

El bullying es una problemática social que se encuentra presente en el deporte y la Educación Física (EF), que demanda preparación específica por parte de los y las profesionales de este ámbito para prevenir, detectar y actuar frente a posibles casos. En este sentido, la formación universitaria del alumnado del área de la EF y Deporte debería aportar contenidos que ayuden a tener herramientas para afrontar esta problemática. El objetivo de este estudio fue conocer la percepción del profesorado universitario de los Grados en Educación Primaria-Educación Física (EP-EF) y/o Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFYD) sobre la formación en materia de bullying en la universidad y las posibles implicaciones prácticas. El estudio se basó en un grupo focal cualitativo, con una muestra de diez doctores/as de seis universidades de España y una de Portugal, investigadores expertos/as en materia de bullying que ejercían docencia universitaria en el Grado en EP-EF y/o CAFYD. Los datos se analizaron mediante análisis de contenido con el aplicativo Atlas.ti® 8. Los principales resultados mostraron que el grupo de expertos/as percibían una escasa formación del alumnado sobre temas de bullying, así como manifestaban la falta de formación del profesorado universitario para incluir este contenido en las asignaturas. Estos resultados pueden ayudar a ampliar el conocimiento sobre la falta de formación y la necesidad de introducir el contenido de bullying en la formación Grado en EP-EF y CAFYD. Asimismo, reflexionar sobre el protagonismo que deben adoptar las universidades sobre la importancia de la formación en temas de bullying.

Palabras Clave

Bullying, formación, profesorado.

Programa de tutorización individual en la residencia de un club de fútbol profesional

Santiago Rivera Matiz

Centro Excelentia

Resumen

Los jugadores jóvenes de canteras de clubes de fútbol profesionales que viven en residencias enfrentan cambios significativos en sus vidas deportivas, académicas y personales; destacando el desarraigo familiar y la necesidad de figuras de autoridad que les brinden apoyo y una atención constante en la formación integral (Llopis, 2021; Morilla y Gómez, 2009). Para abordar esta demanda, se creó en la Temporada 2022-2023 el “Programa de Tutorización Individual de Residentes” (PTIR), cuyos objetivos fueron: **a)** ofrecer un sistema de acompañamiento individualizado; y **b)** asegurar la atención regular al menos una vez por semana. Participaron 73 jugadores y 8 tutores. Se evaluó con un cuestionario ad hoc para conocer la experiencia de los tutores y, con otro, también ad hoc, los padres indicaron el grado de satisfacción con el programa. Cada tutor fue responsable de 9 jugadores y recibió asesoramiento en la gestión individualizada, formaciones grupales y elaboró informes semanales. Los tutores encontraron que el apoyo personalizado ofrecido a los jugadores les permitió establecer relaciones más cercanas y frecuentes. También tuvieron dificultades para involucrar a algunos jóvenes, falta de tiempo para dedicarles, y demandan un contacto más frecuente con el Área de Psicología para recibir asesoramiento. Por su parte, el 90 % de los padres expresó estar satisfecho en un 80% o más con el programa. Los resultados de la primera experiencia cumplieron las expectativas del Club, lo cual llevó a proponer mejoras centradas en la formación de tutores, considerados el pilar para el éxito del proyecto, y en el apoyo del Área de Psicología.

Palabras Clave

Residencia deportiva, fútbol formativo, formación integral.

Comparativa de la autoeficacia percibida de jóvenes tenistas cuando sirven en competiciones simuladas no lineales

Enrique Ortega Toro¹, José María Giménez Egido^{1,2}

¹ Universidad de Murcia

² Universidad de Alicante

Resumen

El objetivo fue analizar los niveles de autoeficacia específica en 20 tenistas benjamines cuando sirven, al competir en dos competiciones simuladas no lineales: **i**) competición bajo la normativa del sistema de Tennis 10s en etapa verde; y **ii**) competición modificada en la cual se bajó la altura de la red y se acortaron las dimensiones de la pista. Estudios anteriores, indican que la etapa verde desarrollada en el sistema Tennis 10s desarrollado por la Federación Internacional de Tenis, actúa como factor limitante de experiencias deportivas positivas. La mayoría de investigaciones se centran en el aprendizaje, pero pocas investigan la autoeficacia, de ahí los motivos de la presente investigación. El diseño de estudio fue A-B-A con el fin de recabar los niveles de autoeficacia específica en saque. Los participantes fueron 20 jóvenes tenistas ($M \pm DS = 9,46 \pm 0,64$ años de edad; $M \pm DS = 3,65 \pm 1,53$ años de experiencia en tenis; $M \pm DS = 2,90 \pm 1,07$ horas de entrenamiento semanales). Los jugadores disputaron en primer lugar un primer torneo según las reglas del sistema Tennis 10s en etapa verde (1.º TV). En segundo lugar, un torneo modificado (TM) altura de la red (de 1,07 m a 0,80 m) y se redujo las dimensiones de las pistas (de 23,77 m \times 8,23 m a 18,00 m \times 8,23 m). Estas modificaciones fueron recomendadas por estudios anteriores, al vislumbrarse problemas en el desempeño de algunas habilidades específicas en estas edades (Farrow et al., 2010). Finalmente, disputaron un último torneo con las mismas normas que en el primero (2.º TV). El instrumento para la recogida de la información de la autoeficacia específica (Giménez-Egido et al., 2023). El análisis estadístico de índole descriptivo univariante, utilizando para ello frecuencias absolutas y relativas. Además, se realizó un recuento total de las categorías Menos - Igual - Menos, de todos los ítems, que dio como resultado la comparativa de autoeficacia total en saque. El programa estadístico utilizado fue la Hoja de Cálculo Jamovi (versión 2.4.14) basada en la interfaz R. Los resultados muestran que la tendencia general de los jugadores es aumentar o mantener su percepción de autoeficacia al comparar el 1.º TV con TM, sin embargo, la tendencia de los jugadores es disminuir o mantener su autoeficacia en el 2.º TV al compararlo con el TM. Reducir la altura de la red y el tamaño de la cancha es percibida por jugadores de tenis benjamines positivamente, mejorando así su percepción de autoeficacia al adecuarse el equipamiento deportivo a sus características. La Federación Internacional de Tenis debería considerar la modificación de la etapa verde del sistema Tennis 10s.

Palabras Clave

Modificación reglamentaria, constraints led-approach.

Efectos de la modificación de reglas en la satisfacción percibida de jóvenes tenistas: una perspectiva no lineal

Enrique Ortega Toro¹, José María Giménez Egido^{1,2}

¹ Universidad de Murcia

² Universidad de Alicante

Resumen

El presente estudio compara los niveles de satisfacción en 20 tenistas benjamines al competir en dos competiciones modificadas: **i)** competición bajo la normativa del sistema de Tennis 10s en etapa verde; y **ii)** competición modificada en la cual se redujo la altura de la red y las dimensiones de la pista. Existen estudios (Farrow et al. 2010) que indican claros problemas en la adquisición de habilidades específicas en tenis en la etapa verde, del sistema de competición Tennis 10s, pero no evalúa su impacto psicológico. Estos motivos impulsan la presente investigación. El diseño del estudio fue A-B-A con el fin de recabar los niveles de satisfacción. Los participantes fueron 20 jóvenes tenistas del sureste de España, los cuales competían a nivel regional ($M \pm DS = 9,46 \pm 0,64$ años de edad). Los jugadores disputaron un primer torneo según las reglas del sistema Tennis 10s en etapa verde (1.er TV). Seguidamente, un torneo modificado (2.º TM) altura de la red (de 1,07 m a 0,80 m) y se modificaron las dimensiones de las pistas (de 23,77 m \times 8,23 m a 18,00 m \times 8,23 m). El instrumento fue adaptado de las propuestas Ortega et al. (2008), Mendoza et al. (2014) y García-Angulo et al. (2023) para la recogida de la de los niveles de satisfacción. La variable independiente fue el tipo de torneo, mientras que la variable dependiente fue la satisfacción. El análisis estadístico llevado a cabo fue de índole descriptivo univariante, utilizando como tendencia central la media y como medida de dispersión el intervalo de confianza al 95 % (95 % IC). El programa estadístico utilizado fue la Hoja de Cálculo Jamovi basada en la interfaz R. Los resultados muestran valores de satisfacción tras las competiciones en las tres competiciones. Los resultados que coinciden con la hipótesis de investigación emanada son los siguientes: **a)** Los jugadores parecen que valoran satisfactoriamente la modalidad de enfrentamiento todos contra todo tipo liga, **b)** Indican que este torneo ayuda a mejorar sus habilidades en tenis, **c)** Disfrutan durante la participación de este, **d)** Se sienten más satisfechos con su esfuerzo. En conclusión, reducir la altura de la red y el tamaño de la pista mantiene los niveles de satisfacción elevados, aunque a priori signifique un cambio en su desempeño motor. De este modo, un constructo multidimensional mediador en gran cantidad de procesos positivos se mantiene elevado, ayudando al aprendizaje del joven jugador de tenis desde un punto de vista integral. La Federación Internacional de Tenis debería apoyarse en estudios similares al aquí acontecido, para tomar decisiones que ayuden al proceso de enseñanza-aprendizaje en jugadores benjamines, creando competiciones optimizadas a las ya existentes.

Palabras Clave

Diversión, disfrute, motivación intrínseca.

Comportamiento exploratorio durante tareas de improvisación: comparación entre bailarinas profesionales y personas inexpertas

Elena Pérez-Calzado¹, Javier Coterón¹, Ángel Ric², Cristina Calvo-Estelrich², Carlota Torrents²

¹ Universidad Politécnica de Madrid

² INEFC Lleida, Universitat de Lleida

Resumen

En el campo de la actividad física y del deporte, la creatividad motriz ha sido estudiada desde la psicología cognitiva (Memmert et al., 2010). El paradigma de los sistemas complejos defiende que la creatividad motriz en el deporte surge de forma no lineal y defiende que esta se ve afectada por los constreñimientos bajo los que se realiza una acción (Torrents et al., 2021). Concretamente en el ámbito de la danza, dos de los elementos comúnmente utilizados en el desarrollo de habilidades son el espejo (Castañer et al., 2009) y la pareja (Weber y Didier, 2021). Sin embargo, el efecto de estos elementos en los componentes del comportamiento exploratorio, que son la velocidad de cambio entre patrones de movimiento (α) y su diversidad (qstat), en personas con diferentes niveles de experiencia en danza es desconocido. Conocer el efecto que estos constreñimientos tienen sobre dichas variables es importante. El objetivo de este trabajo es analizar las diferencias en el comportamiento exploratorio durante tareas de improvisación en función del nivel de experiencia en danza. Se solicitó a 12 bailarinas profesionales de danza contemporánea y a 12 chicas sin experiencia en danza que realizaran cuatro improvisaciones en un espacio de 12 x 8, m durante 6 minutos bajo los siguientes constreñimientos: **(i)** individual sin espejo (ISE), **(ii)** individual con espejo (ICE), **(iii)** en pareja sin espejo (PSE), y **(iv)** en pareja con espejo (PCE). Las improvisaciones fueron grabadas y posteriormente analizadas con el software de análisis observacional Lince Plus (Soto et al., 2019) y un sistema de categorías (Pérez-Calzado et al., 2024). Se llevó a cabo una prueba t para muestras independientes utilizando el software de análisis estadístico SPSS (v. 27). Los resultados reflejaron que las bailarinas expertas mostraban menos variabilidad en los patrones de movimiento y una velocidad de cambio más lenta, mientras que las personas inexpertas presentaban mayor variabilidad y cambios más rápidos de un patrón de movimiento a otro. Existían diferencias estadísticamente significativas entre los grupos en la variable α en el constreñimiento ISE ($T = -2,351$, $p = 0,028$, $ES = 0,08$) y en la variable qstat en los constreñimientos ICE ($T = 2,482$, $p = 0,024$, $ES = 0,10$), PSE ($T = 2,666$, $p = 0,019$, $ES = 0,11$) y PCE ($T = 2,647$, $p = 0,020$, $ES = 0,12$). Las bailarinas profesionales parecen explorar las posibilidades de movimiento más lentamente que las personas inexpertas. Sería conveniente tener en cuenta la influencia de tales constreñimientos.

Palabras Clave

Sistemas complejos, creatividad, comportamiento exploratorio, espejo, pareja.

La relación entre el estilo de instrucción y la experiencia de placer en estudiantes universitarios de ciencias del deporte

Salvador Pérez-Muñoz¹, Félix Hernández-Merchán², José Miguel Royo-Marcén³, Jaime Muriel-Isidro³, Alberto Rodríguez-Cayetano¹

¹ Universidad Pontificia de Salamanca

² Universidad Isabel I

³ Claretianas Maria Inmaculada Zaragoza

⁴CRMF Salamanca

Resumen

Llevar a cabo el proceso didáctico es complejo, variado y se ve afectado por una gran variedad de elementos. Uno de ellos, es el uso de los estilos de enseñanza por parte del docente, que indican la tendencia del profesor para interactuar con sus alumnos y que puede afectar a los alumnos. Diversos estudios analizan el efecto de la actividad física sobre diversos aspectos psicológicos, como motivación, necesidades psicológicas, etc. De ahí surge la necesidad de analizar el efecto que tienen dos estilos de enseñanza sobre el disfrute de los alumnos del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Siendo el disfrute uno de los elementos a tener en cuenta a la hora de realizar actividad física. Para la obtención de los datos se les aplicó la Escala de Medidas del Disfrute en la Actividad Física (PACES), en español. Se realizaron dos sesiones de 2 horas, una centrada en el estilo mando directo, donde el profesor era el único responsable, y otra en la resolución de problemas, donde los alumnos pasan a ser los referentes del proceso. El estilo de enseñanza mando directo aumenta el factor no disfrute en los alumnos, mientras que el estilo resolución de problemas aumenta el factor disfrute, con diferencias significativas. El estilo resolución de problemas provocaría un mayor efecto positivo en el disfrute de los alumnos, como futuros docentes de Educación Física, datos que se relacionan con otras investigaciones (Hernández et al., 2020; Trullén et al., 2022).

Palabras Clave

Disfrute, estilo tradicional, estilo alternativo, educación física, universitarios.

El conflicto entre FIBA y Euroleague basketball: análisis y propuesta de solución

Roger Franch

INEFC

Resumen

El presente trabajo supone una aproximación a aquellas cuestiones jurídicas que inciden de forma específica en el conflicto entre la Euroleague y la FIBA. Se hace un especial hincapié en las relaciones y cuestiones de interés en el deporte y el derecho de la competencia. La principal motivación es poder encontrar una solución a un problema que afecta al mundo del baloncesto. El objetivo es conocer las causas del conflicto y dar una propuesta de solución a través de un acuerdo entre organizaciones. Mediante el análisis de las estructuras organizativas en el deporte en Europa, los modelos existentes (federado y privado) y las situaciones vividas en otros deportes, se ha analizado detalladamente el conflicto del baloncesto europeo. Como resultado final, se presenta una propuesta de solución mediante un acuerdo entre organizaciones para poner fin al conflicto respetando la integridad del deporte y las políticas de la Unión Europea. Como conclusión o discusión final se quiere crear el debate entre si las federaciones deportivas deben tener el monopolio organizativo del deporte bajo el paraguas y seguridad del olimpismo; o bien pueden ser empresas no federativas quienes pueden gozar de la libertad de mercado para poder ser una competencia leal a las competiciones federativas bajo la normativa europea.

Palabras Clave

Baloncesto, Euroleague, FIBA, derecho de la competencia, Comunidad Europea.

Revisión de la eficacia de la terapia de grupo y dinámicas lúdicas en Psicología del deporte

Alba Villamediana Sáez, Marina Alaide Montes-Niño Bruzone

AVS-Psicología

Resumen

Desde hace más de 30 años, numerosas investigaciones han demostrado los claros beneficios de la psicoterapia de grupo y terapia a través del juego en diferentes áreas de la psicología general sanitaria (Fuhrman y Burlingame, 1994; Lorentzen, 2000; McRoberts et al., 1998b; Tschuschke, 1999). A nivel histórico, en el ámbito clínico, Klein empezó desarrollando terapias con niños mediante el juego y Freud describió el uso del juego para construir relaciones terapéuticas con niños. A partir de 1945, Lewin introdujo el concepto “dinámica de grupos” e inició el estudio científico de los grupos y de los enfoques experienciales con grupos (De la Hoz, 2022). Los resultados de las investigaciones sanitarias muestran la efectividad de la terapia del juego en la mejora de la salud mental de los niños investigados (Ruiz-Blaña, Aburto-Guzmán, Musa-Vignes, Obando-Bobadilla, López-Marín, 2023). A nivel deportes de equipo después de analizar las diferentes investigaciones mencionadas, concluimos que existe relación entre la cohesión, la eficacia colectiva y el rendimiento (Zacaro y col., 1995; Spink, 1990; Heuzé y col., 2006a; Heuzé y col., 2007). Destacamos como resultado que el rendimiento parece influir en la confianza para afrontar próximas competiciones (Leo et al., 2011; Myers et al., 2004). Y hay estudios que han podido comprobar (Carron, Colman, Wheeler, 2002; Leo et al., 2010) que los jugadores que mostraron mayor cohesión formaban parte de los equipos mejor clasificados. Cuando los jóvenes deportistas juegan, aprenden a tolerar la frustración, a regular sus emociones, practicar nuevas habilidades de una forma que tiene sentido para ellos, sin límites ni la necesidad de usar un lenguaje verbal (Schaefer, 2012). Por ello, el juego colectivo permite la enseñanza de habilidades sociales u otras competencias en un contexto motivador y divertido; favorece el afrontamiento de situaciones complejas, incrementando competencias sociales y promueve la empatía e incrementa las competencias sociales, mejorando la relación con iguales.

Palabras Clave

Terapia de grupo, terapia a través del juego, cohesión, eficacia colectiva, dinámicas grupales.

Abordando la gestión de federaciones deportivas: impacto en la esfera social

Francesc Solanellas, Joshua Muñoz

INEFC

Resumen

Dada la complejidad de los intereses sociales, económicos y políticos que enmarcan las metas de las federaciones deportivas en la sociedad, varios autores han subrayado la necesidad de efectuar ciertos ajustes para modernizar su gestión (Guevara et al., 2021). Sin embargo, los académicos indican que gran parte de las investigaciones sobre el desempeño (DO) de las federaciones deportivas se han enfocado en evaluar las dimensiones financiera y deportiva (Muñoz y Solanellas, 2023), dejando de lado una dimensión social de relevancia pública que merece mayor atención. Este estudio tiene como objetivo abordar la medición del DO de las federaciones deportivas catalanas (FDC) centrándose en las prácticas de gestión y su conexión con la dimensión social. Se empleó una perspectiva sistémica de las organizaciones para integrar las diversas dimensiones seleccionadas para medir el rendimiento de las FDC, incorporando indicadores cuantitativos de desempeño considerados aptos para capturar los conceptos propuestos. Se diseñó un cuestionario ad hoc con fines de investigación que se distribuyó a las 66 FDC y, finalmente, participaron un total de 37 (lo que representa el 56 % de la población objetivo). Los hallazgos destacaron la necesidad generalizada de que las FDC intensifiquen sus esfuerzos en la ejecución de actividades que potencien su impacto social positivo. Aunque se requiere una mayor exploración para comprender las razones detrás de las correlaciones descubiertas, los resultados se alinean con las observaciones de investigadores que han dirigido sus esfuerzos hacia el análisis del DO en otros contextos (Bayle y Madella, 2002; Winand et al., 2014).

Palabras Clave

Federaciones deportivas, responsabilidad social, sostenibilidad.

Hacia un deporte sano, seguro, divertido e inclusivo para la infancia y la adolescencia: estudio piloto para validar un protocolo de autoevaluación por parte de los clubes

Gema Martín¹, Teresa González-González¹, Roberto Ruiz-Barquín², Víctor J. Rubio Franco³

¹ CPAd-UAM

² Facultad de Formación del Profesorado. UAM

³ Facultad de Psicología. UAM

Resumen

El deporte tiene efectos positivos para quienes lo practican, particularmente entre la juventud. Pero también muestra su cara oscura, como lo revelan los casos de abusos físicos, emocionales o sexuales, y otras circunstancias que atentan contra la integridad, el disfrute y el mantenimiento en la práctica deportiva de los menores (lesiones graves, acoso y agresividad, burnout temprano o proliferación de problemas de salud mental). La Ley de Protección Integral a la Infancia y la Adolescencia frente a la violencia (LOPVI) establece la obligatoriedad de designar a un delegado/a de protección en las entidades deportivas y la elaboración de protocolos de actuación para construir entornos deportivos seguros. Pero, para promover una cultura de la salvaguarda en el deporte, es necesario que los clubes dispongan de herramientas de fácil administración que les proporcionen la información necesaria para tomar decisiones. Este trabajo presenta un protocolo de evaluación para ser autoadministrado por los clubes. Dicho protocolo se articula en cuatro bloques: Seguridad Física, Seguridad Emocional, Formación y Sensibilización, y Participación. El protocolo evalúa la situación a nivel organizacional y específicamente en cada equipo. Está diseñado para que cualquier miembro del club que disponga de la información o pueda obtenerla, ya por observación directa, ya por entrevistas, lo administre. Se presenta aquí el resultado de un estudio piloto para evaluar la adecuación del protocolo y las facilidades de administración. Resulta imprescindible contar con instrumentos de evaluación de fácil administración para la evaluación de los aspectos que pueden poner en peligro la protección a la infancia.

Palabras Clave

Protección a la infancia, protocolo de evaluación.

Propuesta de evaluación psicológica en la selección de talentos juveniles: optimizando el proceso de retroalimentación

Juan Alejandro Perez Quintero
Edinburgh University

Resumen

En el ámbito del fútbol, se ha observado un creciente interés y una mayor inversión en la selección de jóvenes talentos, lo que ha impulsado el desarrollo de nuevas estrategias de captación. A pesar de este enfoque, el componente psicológico, aunque fundamental, ha sido subestimado en gran medida en este proceso de identificación y desarrollo de talentos. Se han desarrollado múltiples herramientas para evaluar las habilidades psicológicas de los deportistas (competitividad-10, PCDEQ1, PCDEQ2, POMS). Sin embargo, otros factores como la ambición, el liderazgo y los hábitos, son fundamentales para proyectar con mayor precisión el rendimiento. Los autores de los cuestionarios de PCDEQ sugieren que, en lugar de ser considerados en el proceso de selección, estos deberían priorizarse como herramientas para proporcionar retroalimentación a los entrenadores y potenciar las habilidades de los jugadores. En consonancia con esta idea y considerando las limitaciones del PCDEQ2 en medir todas las habilidades psicológicas mencionadas, así como la necesidad de agilizar el proceso de evaluación con los deportistas, se propone una herramienta para la etapa final de selección. Una vez que los jugadores han sido seleccionados por sus habilidades deportivas, se realiza una evaluación que proporciona retroalimentación personalizada a los entrenadores y al personal deportivo sobre las áreas de mejora de cada deportista una vez que ingresa al club. Esta herramienta incluye la evaluación del liderazgo, la ambición, los antecedentes familiares, el entorno social y la competitividad, así como factores emocionales y clínicos, y los hábitos.

Palabras Clave

Evaluación psicológica, selección deportiva, fútbol.

Uso de una aplicación móvil para la promoción de un estilo de vida activo en profesionales de la salud. Comparativa entre grupo supervisado y grupo asesorado

Daniel Lara Cobos, Silvia Puigarnau, Judit Arbós

INEFC

Resumen

El uso de aplicaciones móviles en programas de salud, especialmente relacionados con la salud laboral, ha demostrado la relevancia y utilidad de estas herramientas como potenciadores de la fidelización e incremento de la motivación en sus participantes. En el estudio participaron treinta tres sanitarias de la población de Castelldefels, ubicadas en diferentes centros de salud y centros sociosanitarios ($42,86 \pm 5,51$ años y un IMC de $23,62 \pm 2,94$). Realizando un seguimiento durante seis meses a través del uso de una aplicación móvil que proporcionaba a las participantes el seguimiento de sus pasos y calorías diarias, como la administración de mensajes y contenidos diseñados para ayudar en la consolidación de un estilo de vida activo. Se diferenciaron en dos grupos de intervención: supervisado por un educador físico y sin supervisión. Resultados: en el grupo asesorado, la recomendación de 10.000 pasos/días se consiguió en un 3 % de los registros diarios recogidos, mientras que en el grupo supervisado fue progresando del 29 % en enero al 34 % en mayo. El cuestionario SF12 a pesar de no existir diferencias significativas entre los grupos y en el inicio y final de la administración de los cuestionarios ($F = 1,03$; $p = 0,31$; $\eta^2 = 0,02$) se observa un aumento en los registros del "physical score" del grupo supervisado con una diferencia de medias de 4,78 mientras que en el grupo asesorado la diferencia de las medias fue de -3,76. Conclusión. Un programa de promoción de estilos de vida activos con un soporte digital de mensajes y contenidos aporta mayores niveles de adherencia y referencia cambios de conductas relacionadas con un mayor desarrollo de actividad física en un grupo con supervisión en comparación a un grupo sin supervisión de un educador físico.

Palabras Clave

mHealth, estilo de vida activo, seguimiento de pasos, salud comunitaria.

Evaluación psicológica de las selecciones masculinas de fútbol sala de Castilla y León

Raquel Martínez-Sinovas

Universidad Europea Miguel de Cervantes y Real Federación de Castilla y León de Fútbol

Resumen

La evaluación psicológica tiene como objetivo tratar de identificar la conducta objeto de estudio y las variables relacionadas con esta, en este caso, en el contexto deportivo (González Fernández, 2010). En este estudio, se determinó como variables a evaluar aquellas vinculadas al constructo de capital psicológico positivo (Luthans, Youssef, y Avolio, 2007) y a la personalidad resistente (Lambert y Lambert, 1999). La muestra estaba compuesta por 40 jugadores de las selecciones masculinas s16 (n = 20) y s19 (n = 20) de fútbol sala de Castilla y León, con una media de edad de 15,55 años. Los instrumentos de medida utilizados fueron el Test de Optimismo (LOT-R) (versión española de Otero, Luengo, Romero, Gómez y Castro, 1998), la Escala de Disposición hacia la Esperanza (DHS; Snyder et al., 2000), la Escala de Resiliencia Connor-Davidson, CD-RISC-10 (Campbell-Stills y Stein, 2007); Escala de Autoeficacia General (Baessler y Schwarzer, 1996); adaptación de Sanjuan, Pérez y Bermúdez, 2000); la Escala de Personalidad Resistente en futbolistas (EPRF) (Jaenes, Godoy y Román, 2008). El análisis descriptivo de los resultados muestra que los jugadores juveniles muestran mayores niveles de resiliencia, autoeficacia y del componente cognitivo de la esperanza (pathways); los jugadores cadetes presentan mayores puntuaciones en optimismo, esperanza y en su componente motivacional (agency) y en las tres dimensiones de la personalidad resistente (compromiso, control y reto/desafío). Estos datos suponen un punto de arranque para poder indagar en cómo estas variables pueden incidir en el rendimiento de estos deportistas.

Palabras Clave

Evaluación psicológica, fútbol sala, selecciones.

Fatiga en hockey hierba: análisis comparativo por sexos

Ariadna Siri Schuchner¹, Carlos Lago Fuentes², Florent Osmani²

¹ Real Racing Club

² Universidad Europea del Atlántico

Resumen

El aumento de la sensación de fatiga hace que disminuya notoriamente la confianza de los jugadores en determinadas acciones, por lo que la fatiga física puede provocar una reducción del rendimiento influyendo en la toma de decisiones. La práctica de cualquier deporte colectivo requiere una continua resolución de problemas para conseguir el éxito, por lo que la influencia de la fatiga es determinante en este aspecto. A pesar de toda la bibliografía existente sobre toma de decisiones y fatiga, existen muy pocos estudios que relacionen estos dos factores en deportes colectivos. El objetivo del presente estudio fue analizar cómo afecta la fatiga física en la toma de decisiones en hockey hierba en función del sexo. 42 deportistas (12 hombres y 30 mujeres) de dos equipos de máxima categoría nacional (TIER 3) participaron en la investigación. Se elaboró un instrumento de observación ad hoc para evaluar las acciones técnicas y decisionales en juegos reducidos, antes y después de la fatiga inducida. Tras un calentamiento estandarizado, se realizó un juego reducido de 3 x 3 de 4', posteriormente se realizó el Yo-Yo Test adaptado con el fin de generar una fatiga similar a la de la competición. Por último, se volvieron a realizar juegos reducidos aplicando el mismo instrumento de observación. Se obtuvieron diferencias significativas en la comparación de ambos sexos en la variable pases acertados pre-fatiga ($p < 0,05$; $ES = 2,1$). Solo hubo significancia en la variable pases acertados pre-fatiga entre sexos, lo que indica que el sexo no es un factor diferencial en la toma de decisiones.

Palabras Clave

Alto rendimiento, deporte de equipo, psicología deportiva, optimización del rendimiento, fatiga decisional.

¿Pueden las lesiones incrementar la inteligencia psicósomática en deportistas?

Lluc Montull Pola¹, Jordi Fernández²

¹INEFC Pirineus

²Venezia Football Club

Resumen

El objetivo de este estudio fue explorar la relación de la inteligencia psicósomática de deportistas con las lesiones. La percepción de la información interna y externa parece ser crucial para la prevención de lesiones deportivas y la autorregulación de los estados de salud. Dicha percepción, a menudo anestesiada, parece que puede incrementar cuando se sufren experiencias traumáticas o amenazadoras como las lesiones. Sin embargo, aún no está claro que las lesiones, que afectan a los estados de salud y rendimiento, puedan implicar un incremento de las competencias psicósomáticas. 217 jóvenes futbolistas respondieron a un cuestionario de Competencia Psicósomática que evaluaba seis dimensiones: experiencia y regulación del estrés (SER), comprensión de la salud relacionada con el cuerpo (BHL), congruencia cognitiva relacionada con el cuerpo (BCC), mentalización de señales interoceptivas (M), conciencia interoceptiva (IA) y autorregulación general (GSR). Se realizó un análisis de Mann-Whitney para detectar diferencias potenciales de los ítems de estas dimensiones con dos factores: **i**) lesiones musculoesqueléticas graves previas, y **ii**) lesiones musculoesqueléticas actuales. Los principales resultados apuntan a relaciones positivas entre **a**) lesiones previas y actuales con IA, y **b**) lesiones actuales con M. En conclusión, las lesiones previas y actuales parecieron aumentar la conciencia interoceptiva, mientras que las lesiones actuales la capacidad de comunicar con precisión estados psicobiológicos.

Palabras Clave

Conciencia interoceptiva, percepción subjetiva, salud, lesiones musculoesqueléticas, fútbol.

Análisis, crecimiento y rendimiento. Intervención con deportistas de natación y salvamento y socorrismo de alto nivel de Tenerife

Bárbara Macarena Díaz Cortés¹, Pablo José Borges Hernández Jordi Fernández²

¹CN Martiane

²Universidad de la Laguna

Resumen

La planificación del entrenamiento deportivo tradicionalmente se ha basado en la cuantificación de las cargas de trabajo físico, dejando de lado el apartado social y psicológico del deportista. Sin embargo, ya que la competición supone una fuente continua de estrés y exigencia mental para ellas, afectando esta última a su rendimiento deportivo, se empieza a considerar el control de variables como el sueño, el descanso y el entrenamiento psicológico cada vez más como un elemento importante en planificación del entrenamiento. En base a la literatura científica existente, se estableció un programa de entrenamiento psicológico integrado para el acompañamiento y la mejora del rendimiento en nadadores y nadadoras de natación y de salvamento y socorrismo jóvenes de alto nivel. Se estructuró un programa de entrenamiento durante una temporada. A medida que avanzaba esta y en base a sus necesidades deportivas individuales y del club, se implementaron sesiones para el establecimiento de objetivos, valoración objetiva y subjetiva del rendimiento, relajación y control de la respiración, visualización (o práctica imaginada), comunicación, cohesión, liderazgo, afrontamiento y tolerancia del error, parada de pensamiento, focalización de la atención, etc. Los nadadores afirman sentir más confianza, volver a sentir las ganas de entrenar y enfrentar las competiciones con mayor seguridad, en ocasiones donde los entrenamientos son de mucha carga, refieren afrontarlo de mejor manera para poder realizarlos como es lo esperado por parte de los entrenadores. El cuerpo técnico afirma que los nadadores tienen mayor concentración y atención durante los entrenamientos, mayor tolerancia al error y gestionan mejor las situaciones estresantes que se pueden presentar a lo largo de la temporada. En vista a los resultados obtenidos de la intervención se aprecia la necesidad de incorporar, en mayor medida, las rutinas de entrenamiento psicológico y el entrenamiento integrado multidisciplinar, así como programas de intervención específicos en función de las necesidades de algunos deportistas que están buscando una plaza para la selección española en su categoría, experiencia y características psicológicas individuales para mejorar el afrontamiento de entrenamientos y competición. Indicando que la natación es un deporte bastante exigente y desgastante a medida que se trabaja en buscar las mejoras técnicas para alcanzar los objetivos, por ende, se deben poseer estrategias de afrontamiento para llevar de mejor manera la carrera deportiva.

Palabras Clave

Intervención, acompañamiento, natación, salvamento y socorrismo.

Diseño y validación de un instrumento de observación para analizar la toma de decisiones motrices en porteros de fútbol (SEDPO)

Pedro Puigserver Bennassar¹, Pere Lavega Burgués², Jorge Serna Bardavío², Miguel Pic³

¹ Universidad de Vic (UVic)

² Universidad de Lleida (INEFC)

³ Universidad de la Laguna

Resumen

La demarcación del rol de portero presenta características distintivas en comparación con otras posiciones en el fútbol. El estudio y análisis de los comportamientos motores del portero pueden ofrecer una valiosa contribución para explorar el rendimiento de un equipo. Así, el objetivo de este trabajo fue diseñar y validar un instrumento de observación ad hoc que permitiera analizar de manera contextualizada la toma de decisiones motrices del portero durante la competición. Los estudios que analizan el fútbol, aunque suelen basarse en trabajos que investigan las intervenciones de los jugadores y las dinámicas del juego, en general, omiten el análisis del comportamiento decisional de los porteros y la influencia que tienen estos jugadores sobre el juego colectivo. Se registraron las intervenciones de los porteros durante 10 partidos de liga (temporada 20/21) del equipo Juvenil A del RCD Espanyol (sub-19) ($n = 10$). Se registraron un total de 717 decisiones motrices. El panel de expertos estuvo compuesto por 12 jueces, todos ellos con experiencia en el máximo nivel del entrenamiento del portero. Para el proceso de fiabilidad se contó con 3 observadores para desarrollar la intra e inter-observación. Mediante el cálculo V-Aiken, fueron obtenidos los resultados de la validez ($V = 0,99$) y, por otro lado, a través de Kappa de Cohen, también se obtuvieron los resultados de fiabilidad ($K \geq 0,87$). La herramienta SEDPO será de utilidad para los entrenadores especialistas en el entrenamiento del portero, proporcionándoles información que les permita contextualizar, con rigor, los acontecimientos que se dan en las situaciones de juego.

Palabras Clave

Comportamientos motores, metodología observacional, rendimiento deportivo, porteros, estrategia.

Instrumento de observación para el análisis del judo: estudio piloto en Juegos Olímpicos

David Soriano Valero¹, Rafael Tarragó García¹, Daniel Lapresa Ajamil², Michel Callan³, Xavier Iglesias Reig¹

¹ INEFC Barcelona, Universitat de Barcelona

² Universidad de la Rioja

³ University of Hertfordshire

Resumen

La metodología observacional nos permite analizar las acciones deportivas en contextos naturales de forma no participante. El reciente cambio de normativa en el judo requiere una actualización de sus análisis. El objetivo principal de este estudio ha sido diseñar y validar un instrumento de observación para el análisis del comportamiento técnico-táctico y la interacción de judokas de élite durante el combate, siguiendo la línea de investigación de los autores del estudio, y generando un estudio piloto para valorar su aplicabilidad. Se analizaron 42 combates de 6 campeones olímpicos (3 mujeres) de judo en Río 2016. Se diseñó un instrumento observacional. La validez de contenido fue garantizada a través de un panel de expertos ($n = 11$). Se aseguró el proceso de fiabilidad en la observación y del análisis de la generalizabilidad. El registro se realizó con LINCE PLUS. Se analizaron patrones de comportamiento de los judokas (T-Pattners) mediante el programa THEME (v.6 Edu). El instrumento observacional presentó una validez del 80,9 % de coincidencias positivas y la fiabilidad fue garantizada (Fleiss Kappa 0,66 a 1). El coeficiente de generalizabilidad fue 0,928. El 88,7 % son acciones nage-waza mientras que el 11,3 % son katame-waza. El kumi-kata es utilizado de forma diferencial según el sexo de los competidores ($p < 0,001$), siendo el más eficaz el high cross grip. Se creó, validó y comprobó la utilidad de un nuevo instrumento de observación específico para el judo. El estudio piloto permitió el reconocimiento de patrones de carácter técnico-táctico, así como identificar diferencias en las acciones de combate entre hombres y mujeres campeones olímpicos.

Palabras Clave

Judo, metodología observacional, patrones de comportamiento, táctica, técnica.

Anàlisi de la presa de decisions en una fase final de bàsquet formatiu

Paula Pla-Pla, Jorge Serna

Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC)

Resumen

El jugador ha de llegir el joc, decidir i realitzar una acció adequada en un entorn complex dinàmic i amb temps limitat. Per poder avaluar les conductes motrius decisionals cal tenir establert un patró en el qual es podran basar a través d'uns criteris de decisió, els criteris que s'establiran tindran en compte la lògica estratègica. Amb l'objectiu de millorar el rendiment de l'equip i de cadascun dels seus jugadors, resulta interessant poder avaluar les conductes motrius decisionals, per tal de diagnosticar la presa de decisions dels jugadors i programar de forma òptima tasques per millorar les conductes motrius en els entrenaments. La investigació correspon a un estudi quasiexperimental, format per deu jugadors cadets en els quals s'analitzen les conductes motrius decisions dels quatre rols estratègics. Per identificar les decisions dels jugadors durant una fase final del sistema de competició s'ha elaborat un sistema basat en la Metodologia Observacional a partir del Sistema d'Observació de les Decisions en Bàsquet Plus (SODB+). Es destaquen quatre troballes: els jugadors tendeixen a executar conductes motrius decisionals ajustades a la lògica estratègica de l'entrenadora. Els rols estratègics que depenen de la pilota estan més optimitzats que els rols sense pilota. L'entrenadora ha de tenir planificat el model de joc del seu equip per a potenciar les conductes motrius ajustades i optimitzar les desajustades per a ser eficient. L'ajustament a la lògica estratègica és una variable predictora de l'èxit en la finalització. L'entrenament de les conductes motrius decisionals són un aspecte clau en el basquetbol per la millora competencial dels jugadors.

Paraules Clau

Bàsquet, conducta motriu decisional, lògica estratègica, presa de decisions.

Autoregistro de las variaciones en el estado óptimo de rendimiento por fluctuaciones en el tanteo en deportes colectivos

Laura Púertolas Marin, Sílvia Puigarnau Coma

INEFC Pirineus

Resumen

El estado óptimo de rendimiento (EOR) es uno de los tópicos centrales en Psicología del deporte. Para describirlo, Palmi, J. (1999, 2015) utiliza siete parámetros: estar motivado, activado, concentrado, con confianza, competitivo, emoregulado y cohesionado. El EOR puede variar en el transcurso de la competición como respuesta a los diferentes cambios de tendencia en el resultado acumulado (tanteo). Estudiar estas variaciones no es fácil, por la injerencia que representa hacerlo en directo, o el posible sesgo de hacerlo en diferido. En deportes colectivos, esta dificultad aumenta por el número de deportistas implicados. El objetivo de la comunicación es mostrar la prueba piloto realizada con un instrumento creado con el objetivo de recoger las variaciones del EOR sujetas a las fluctuaciones del tanteo dentro de un mismo set, en voleibol. El instrumento de registro se puso a prueba con una jugadora de voleibol profesional (22 años) durante 10 partidos de liga regular. Al registrar cada set, se identificaba el parámetro del EOR (según Palmi) con más incidencia en ese set; a continuación, se valoraba el grado de influencia en los parámetros EOR implicados en situaciones determinadas derivadas del resultado (favorable, desfavorable, empate). Se presentan los resultados fruto de los registros realizados en los 10 partidos y se estudian las relaciones entre las fluctuaciones en el tanteo y las variaciones intra-set en el EOR. Se discute acerca de la facilidad de uso y la funcionalidad del instrumento puesto a prueba, la información que devuelve, así como las relaciones obtenidas entre EOR y las fluctuaciones en el tanteo entre equipos competidores.

Palabras Clave

Estado óptimo de rendimiento, resultado intra-set, voleibol.

Desarrollo y prueba piloto de un instrumento observacional para analizar el ritmo de juego en baloncesto

Adrià Miró¹, Xavier Iglesias¹, Marcel·lí Massafret¹, Jordi Vicens-Bordas², Franc García¹

¹ INEFC Barcelona, Universitat de Barcelona

² Universitat de Vic

Resumen

La observación sistemática del ritmo de juego en el baloncesto es clave para planificar de forma precisa los entrenamientos de los deportistas. El ritmo de juego, entendido como el control de la velocidad a la que se desarrolla el juego, se considera determinante en los momentos finales de un partido, pues detenta un papel clave para conseguir aventajar, al contrario. El ritmo de juego ha sido estudiado de formas distintas, en contextos y grupos diferentes. A pesar de un uso y estudio extenso, no existe un consenso sobre cómo evaluarlo. Así, el objetivo de este trabajo es doble. Primero, se trata de crear un instrumento de tipo observacional para analizar el ritmo de juego en el baloncesto, que tenga en consideración tanto las acciones técnicas como tácticas, así como el tiempo total de las posesiones. Segundo, se pretende contrastar en un estudio piloto el comportamiento del nuevo instrumento. El estudio ha seguido el siguiente proceso: **(1)** crear el instrumento, **(2)** estudiar su validez, **(3)** estudiar su fiabilidad intra e inter observador, y **(4)** realizar un estudio piloto usando el nuevo instrumento. Los índices de validez y fiabilidad del instrumento creado al utilizarlo para evaluar el ritmo de juego en partidos de baloncesto son elevados. Los datos muestran diferencias estadísticamente significativas ($p < 0,05$) entre el ritmo de juego de las posesiones efectivas y no efectivas, siendo superior en las efectivas. Se ha creado un instrumento válido y fiable para el estudio del ritmo de juego en el baloncesto.

Palabras Clave

Baloncesto, ritmo de juego, observación, posesión, validez, fiabilidad.

Protocolo de imaginiería motora graduada y biofeedback para la rehabilitación de lesiones deportivas: estudio de caso con escaladores

Miguel Santolaya de Suñer, Roberto Ruiz-Barquín
Universidad Autónoma Madrid

Resumen

La rehabilitación de lesiones deportivas está en constante búsqueda de nuevos enfoques terapéuticos que acorten los tiempos de recuperación y mejora de la alianza terapéutica. La Imaginería Motora Graduada (IMG) combinada con Biofeedback (BF) puede mejorar la funcionalidad y reducir el dolor durante la rehabilitación. Este estudio investiga un protocolo combinado de IMG y BF en la rehabilitación de lesiones con dos escaladores. La IMG fusiona la representación mental con movimientos físicos graduales, favoreciendo la rehabilitación de lesiones y el control del dolor (Barde-Cabusson y Osinsk, 2018). El BF proporciona retroalimentación para regular funciones biológicas (Winkelmann, 2022). Aunque prometedora, su combinación en protocolos de rehabilitación deportiva es aún poco explorada. El protocolo propuesto consta de tres etapas: Imaginería Motora Implícita (IMI), Imaginería Motora Explícita (IME) y Terapia con Espejo (TE). Cada etapa se implementa de manera gradual, combinando ejercicios presenciales y autónomos diseñados por los psicólogos y fisioterapeutas. Se utilizan herramientas como la escala visual analógica (EVA), la escala de Borg, el emWave (BF), Recognise Foot (aplicación de Lateralidad) para evaluar el progreso y el dolor percibido. Los resultados preliminares muestran mejoras significativas en la función motora, la coordinación y la reducción del dolor, además de una mejora en la percepción sensorial del miembro afecto y una mayor alianza terapéutica y adherencia al protocolo de rehabilitación. La combinación de IMG y BF muestra promesas en la rehabilitación de lesiones deportivas. Este enfoque no farmacológico ayuda a mejorar el trabajo autónomo y la adherencia terapéutica, así como el control del dolor y la ejecución de los ejercicios.

Palabras Clave

Lesiones deportivas, imaginiería motora graduada, biofeedback, escalada.

El perfeccionismo en triatletas de competición

Laura Gil¹, Roberto Ruiz¹, José María Giménez², Aurelio Olmedilla¹

¹ Universidad de Murcia

² Universidad Autónoma de Madrid

Resumen

En los últimos años, se han incrementado los estudios sobre factores psicológicos asociados al deporte del triatlón a nivel competitivo. Gracias a ellos hemos podido observar la importancia de esta variable y sus consecuencias. Los objetivos de este estudio serán: determinar los niveles de perfeccionismo en una muestra de triatletas de competición y establecer comparaciones entre los niveles de perfeccionismo de la muestra con los obtenidos por la población general. Dada su gran relevancia es necesario analizar de forma específica la relación entre los niveles de perfeccionismo adaptativo y desadaptativo con relación a conductas relacionadas directa o indirectamente con el rendimiento deportivo, así, por ejemplo, con limitantes del rendimiento como son las lesiones deportivas. La muestra está compuesta por 171 triatletas (114 hombres y 57 mujeres). Los cuales han cumplimentado de forma online un cuestionario de datos sociodemográficos y deportivos, y el cuestionario de perfeccionismo MPS. Se trata de un estudio descriptivo de carácter transversal y cuantitativo basado en encuestas probabilísticas. Se realizaron diferentes análisis y coeficiente de α de Cronbach para la fiabilidad. Los análisis de cuartiles y las puntuaciones medias, considerando el modelo de 4 factores del cuestionario MPS, muestran niveles muy superiores en la muestra de triatletas. Estas diferencias son corroboradas al hallarse diferencias significativas en los cuatro factores y la puntuación total del test al obtener $p < 0,001$. Los niveles de perfeccionismo en triatletas son congruentes con los obtenidos por Arenillas y Ruiz-Barquín con atletas de competición, mostrando cómo esta variable dispone de mayores niveles que en la población general.

Palabras Clave

Perfeccionismo, triatlón, competición.

Análisis de competitividad en jugadores de fútbol en desarrollo: implicaciones para el rendimiento en canteras profesionales

Juan Alejandro Pérez Quintero

Edinburgh University

Resumen

La competitividad es uno de los principales factores psicológicos que un jugador de fútbol debe tener para estar en alto rendimiento. Autores estiman que es el segundo factor que más afecta el valor de mercado de un jugador profesional, después de los goles. Este estudio busca medir la competitividad en jugadores en desarrollo de una cantera profesional de fútbol (n = 120). El test de competitividad-10 creado por Remor (2007) ha sido probado en deportistas tanto españoles como de Latinoamérica, concluyendo que hay una diferencia significativa entre deportistas de rendimiento y aquellos que son amateurs. No se han hallado diferencias entre edades. Cuantitativa, estudio transversal, se aplicó el test competitividad-10 y se evaluó el rendimiento de los deportistas, según sus entrenadores. La mayor parte de los deportistas demostraron una competitividad positiva. Se observaron por primera vez diferencias entre edades, siendo los de la categoría sub-13 los que sobresalieron con mayor competitividad. Por su parte, dentro de cada grupo también se observaron diferencias. La versión actual del test de competitividad-10 necesita no discriminar dentro de un grupo de deportistas de rendimiento. Este estudio sugiere la división de resultados positivos en 4 categorías: positiva baja, positiva intermedia, positiva alta y positiva élite. Siendo las dos últimas las ideales para desarrollar en el proceso de cantera, para afrontar adecuadamente los desafíos del desarrollo hacia el fútbol profesional. También se sugiere, que los deportistas menores de 13 años tuvieron mayores puntajes porque no han enfrentado situaciones de competencia suficientemente significativas en comparación al resto de deportistas.

Palabras Clave

Competitividad, desarrollo deportivo, fútbol, rendimiento.

Relación entre el estilo de liderazgo de los entrenadores de fútbol, su autoestima y percepción de éxito

Francisco Javier Nieto Vilabert¹, Rosendo Berengüí Gil²

¹ Psicólogo Autónomo

² UCAM Universidad Católica San Antonio de Murcia

Resumen

En el deporte de competición, la relación entre los entrenadores y los deportistas es crucial, siendo los técnicos quienes instruyen y orientan a su equipo, y su liderazgo cobra un valor determinante. Los estudios sobre liderazgo deportivo han relacionado los diferentes estilos con variables como rendimiento, cohesión grupal, o relaciones sociales, pero existe escasa bibliografía sobre el liderazgo y su relación con otras variables importantes del entrenador. El objetivo del estudio fue analizar las relaciones entre el estilo del liderazgo del entrenador, su autoestima y su orientación al éxito. Se trata de un estudio descriptivo, transversal, retrospectivo y correlacional. Participaron 64 entrenadores de fútbol titulados (mínimo de 4 años de experiencia). Se emplearon Leadership Sport Scale, Escala de Autoestima de Rosenberg y el Cuestionario de Percepción de Éxito Deportivo. Se obtuvieron correlaciones estadísticamente significativas entre la dimensión de liderazgo Entrenamiento e Instrucción con Autoestima ($r = 0,379$) y Orientación a la Tarea ($r = 0,335$). Apoyo Social ($r = 0,352$) y Conducta Democrática ($r = 0,253$) se relacionaron con Orientación a la Tarea. La Conducta Autocrática se relacionó negativamente con Tarea ($r = -0,248$). Mayores niveles de entrenamiento e instrucción se relacionan con una mayor autoestima y orientación a la tarea. El apoyo social y la conducta democrática se relacionan con mayor orientación, mientras que la conducta autocrática se relaciona negativamente con esa orientación. Una mayor autoestima también se asocia a una mayor orientación a la tarea.

Palabras Clave

Liderazgo, autoestima, percepción de éxito, entrenadores.

Comparación del perfil psicológico del corredor popular y el atleta de fondo

Cristina Sanz Fernández¹, Antonio Hernández Mendo²

¹ Universidad de la Rioja

² Universidad de Málaga

Resumen

El perfil psicológico es un conjunto de habilidades mentales que definen al deportista. La comprensión y diferenciación de estos factores es esencial para adaptar el entrenamiento psicológico. El estudio del perfil psicológico en deporte se ha incrementado, considerando que existen características específicas para algunos deportes o posiciones dentro de un equipo. Sin embargo, hay escasez de consenso en el instrumento y la metodología utilizados para la medición. Esta investigación pretende analizar y comparar el perfil psicológico de atletas federados especialistas en fondo y corredores populares. Participaron 285 deportistas (M: 32,1; DT: 13,5). 143 especialistas en fondo y 142 corredores populares. Rellenaron un cuestionario sociodemográfico sobre su edad, género y formato (online o en papel) y el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva. Se obtuvieron perfiles diferenciados en todos los factores del IPED. 58 árboles resultan significativos en cuanto a las relaciones que se establecen entre los factores frente a las diferencias de género, formato de respuesta, tipo de atleta, categoría de edad. Por tanto, se puede afirmar que existen patrones de comportamiento diferentes en función de las puntuaciones que los atletas obtienen en dicho instrumento. Los resultados exponen sensibilidad en la clasificación de los datos. Anteriores investigaciones han indicado que existen diferentes perfiles psicológicos que subyacen a los diferentes deportes y en el atletismo, aunque escasos, existen estudios que evidencian diferencias en sus diferentes especialidades. Con todo ello, se puede afirmar que existen perfiles psicológicos diferenciados entre atletas que deben ser considerados en las prácticas reales.

Palabras Clave

Perfil psicológico, corredor popular, atleta de fondo.

¿Qué comunican los entrenadores en los tiempos muertos de deportes de equipo?

Camila Andrade¹, María Julia Raimundi¹, Juan Facundo², Ignacio Celsi¹, Agustín Miscusi², Sofía Sarries³, José Octavio Álvarez⁴, Isabel María Castillo⁴

¹ Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET)

² Universidad de Buenos Aires (UBA)

³ Presentación de Centros de Investigación: Centro de Investigación en Psicología y Psicopedagogía (CIPP- UCA)

⁴ Universitat de València

Resumen

Los deportes de equipo suelen presentar detenciones preestablecidas del juego a lo largo de las competencias (e.g., entretiempo en fútbol, entrecuartos en hockey), que pueden ser utilizados por los entrenadores para brindar estrategias a sus deportistas. Hasta el momento, las investigaciones han estudiado los componentes de los tiempos muertos: su función, contenidos y estilos comunicacionales. Sin embargo, no muchos trabajos estudian cómo los entrenadores perciben lo que hacen y dicen en los tiempos muertos. El objetivo del trabajo fue indagar la percepción de los entrenadores acerca de los usos y contenidos que desarrollan en los tiempos muertos de competencias. Participaron 21 entrenadores de baloncesto y voleibol de deporte base de Buenos Aires (Argentina). Se realizó un estudio descriptivo (Ato et al., 2013) con abordaje cualitativo en tanto se buscó indagar los significados subjetivos y las concepciones desde los propios protagonistas (Maxwell, 2012). Se realizaron entrevistas individuales semiestructuradas y se analizaron cualitativamente a partir del método de la Teoría Fundamentada. Los motivos por los cuales solicitan tiempos muertos están relacionados con: **1)** el rendimiento, **2)** aspectos psicológicos y **3)** vinculados al desarrollo del partido. La categoría más prevalente fue “motivos vinculados al rendimiento”. Asimismo, cuando el equipo rival solicita el tiempo muerto, los entrenadores mencionan que tienen una comunicación más cálida y de aliento hacia sus deportistas. Conocer los motivos por los cuales se solicitan estos tiempos, qué estrategias utilizan, así como las circunstancias que influyen en lo que hacen y dicen permite ayudar a mejorar las intervenciones de los entrenadores.

Palabras Clave

Tiempos muertos, entrenadores, deporte base, teoría fundamentada.

Ansiedad precompetitiva en piragüistas en edad escolar en el campeonato de España de jóvenes promesas

José Miguel Royo-Marcén¹, Salvador Pérez-Muñoz², Jaime Muriel-Isidro³, Alberto Rodríguez-Cayetano²

¹ Claretianas María Inmaculada Zaragoza

² Universidad Pontificia de Salamanca

³ CRMF Salamanca

Resumen

La ansiedad precompetitiva es uno de los factores más estudiados en el ámbito de la Psicología del deporte (Rodríguez-Cayetano et al., 2022). El objetivo de esta investigación fue analizar el nivel de ansiedad precompetitiva en jóvenes piragüistas en un Campeonato de España en función del sexo de los deportistas y de su experiencia en este tipo de campeonatos. La muestra estuvo formada por un total de 50 deportistas, siendo 30 chicos y 20 chicas. La edad media de los deportistas fue de 14,20 ($\pm 0,756$) años. Para medir el nivel de ansiedad precompetitiva, se utilizó el cuestionario CSAI-2R de Andrade et al. (2007) con 16 ítems con una escala tipo Likert de 0 (nada) a 4 (mucho), distribuidos en las siguientes subescalas: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. Los resultados muestran un mayor nivel de autoconfianza (2,81) que de ansiedad cognitiva (2,35) y ansiedad somática (2,19), siendo esta última la que presenta valores más bajos. Por sexos, las mujeres presentaron un mayor nivel de ansiedad y un menor nivel de autoconfianza que los hombres, habiendo diferencias significativas en el factor ansiedad somática. En función de la experiencia en la competición, los deportistas que participaron por primera vez en el campeonato de España son los que mostraron un menor nivel de ansiedad y un mayor nivel de autoconfianza. A partir de estos resultados, es muy importante establecer pautas para mejorar el nivel de autoconfianza de los deportistas y disminuir el nivel de ansiedad antes de la competición.

Palabras Clave

Psicología del deporte, piragüismo, edad escolar, ansiedad precompetitiva.

Ansiedad precompetitiva en atletas de carreras por montaña

Jaime Muriel-Isidro¹, Salvador Pérez-Muñoz², José Miguel Royo-Marcén³, Alberto Rodríguez-Cayetano²

¹ CRMF Salamanca

² Universidad Pontificia de Salamanca

³ Claretianas María Inmaculada Zaragoza

Resumen

La especialidad de carreras por montaña tiene una gran cantidad de situaciones estresantes susceptibles de generar estados de ansiedad (Dosil, 2008). El objetivo de esta investigación fue analizar el nivel de ansiedad precompetitiva en corredores por montaña de forma general, así como en función del sexo de los deportistas y de si tenían formación previa en esta modalidad. La muestra utilizada estuvo formada por un total de 60 corredores, habiendo un total de 30 hombres y de 30 mujeres. La media de edad fue de 41,82 (\pm 10,17) años. Para medir el nivel de ansiedad precompetitiva, se utilizó el cuestionario SAS-2 de Ramis et al. (2010) con 15 ítems con una escala tipo Likert de 1 a 4, distribuidos en las siguientes subescalas: ansiedad somática, preocupación y desconcentración. Los resultados mostraron un mayor nivel de preocupación (2,11) que de ansiedad somática (1,74) y desconcentración (1,34), siendo esta última la que presenta los valores más bajos. Por sexos, las mujeres mostraron un mayor nivel de ansiedad somática y preocupación, mientras que, por el nivel de formación, los deportistas con formación mostraron un mayor nivel de preocupación y un menor nivel de ansiedad somática y de desconcentración, sin que hubiera diferencias significativas en ninguno de los factores. Analizar el nivel de ansiedad precompetitiva en corredores de carreras por montaña es un aspecto clave para controlar el nivel de seguridad previo a la competición, ya que es esencial este aspecto para evitar lesiones y accidentes en esta práctica deportiva.

Palabras Clave

Psicología del deporte, carreras por montaña, ansiedad precompetitiva.

Influencia del nivel del rival en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de jugadores de fútbol

Félix Hernández-Merchán¹, Alberto Rodríguez-Cayetano², José Miguel Royo-Marcén³, Salvador Pérez-Muñoz²

¹ Universidad Isabel I / EUM Fray Luis de León (UCAV)

² Universidad Pontificia de Salamanca

³ Claretianas María Inmaculada Zaragoza

Resumen

Numerosos estudios refieren que el bienestar de los deportistas depende de los niveles de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación (Ryan y Deci, 2017; Ramírez-Nava et al., 2023). El objetivo principal de esta investigación fue analizar cuál era el nivel de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (NPB) en los momentos previos a un partido de fútbol en función del nivel del rival. La muestra poblacional sometida a análisis fue de 427 jugadores de fútbol. Siendo 9 los jugadores que percibían al rival como muy malo, 37 como malo, 146 percibían que el rival tenía nivel intermedio, 197 pensaban que el rival era bueno y 38 percibían al rival como muy bueno. Para la cuantificación del nivel de satisfacción de las NPB se utilizó el cuestionario Basic Psychological Needs in Exercise Scale, (BPNES) (Vlachopoulos y Michailidou, 2006; Vlachopoulos et al., 2011), siguiendo la versión española (Moreno-Murcia et al., 2008; Menéndez et al., 2018) adaptada al contexto deportivo. El nivel de satisfacción de la autonomía fue significativamente superior (0,019*) en los jugadores que pensaban que el rival era bueno. El nivel de satisfacción de la competencia fue significativamente superior (0,046*) en los deportistas que pensaban que el rival era bueno. Los niveles de satisfacción del factor relación son superiores cuanto mejor pensaban que era el rival, sin encontrarse diferencias significativas. A partir de estos resultados se puede establecer un protocolo de actuación psicológica para el bienestar de los deportistas en función del nivel percibido del rival.

Palabras Clave

Necesidades Psicológicas Básicas, NPB, fútbol, autonomía, competencia, relación.

Relación entre la actividad física en espacios naturales con el bienestar y la conexión con la naturaleza en niñas y niños

David Tomé Lourido

Universidad Internacional de la Rioja (UNIR)

Resumen

La actividad física al aire libre en niñas y niños es esencial debido a sus impactos en el bienestar (Hinkley et al., 2014). Los antecedentes muestran que, por un lado, una mayor actividad física en niñas y niños está relacionada con mayor tiempo disponible al aire libre (Gray, 2015). Por otro lado, un mayor tiempo experimentado en espacios naturales por niñas y niños se asocia con mayor bienestar, responsabilidad y conexión con la naturaleza (Bjørngen, 2015; Savolainen, 2021; Sobko et al., 2018). El diseño de la investigación fue ex post facto de grupo único (correlacional). Participaron 60 progenitores (51 mujeres y 9 hombres) con edades comprendidas entre los 24 y 48 años ($M = 38,31$; $DT = 4,64$), cuyos descendientes tenían edades comprendidas entre los 2 y 9 años ($M = 4,53$; $DT = 1,73$), de los cuales 22 eran niños y 38 niñas. Para la evaluación del bienestar parental se empleó la escala Abdel-Kahalek (2006), mientras que para el bienestar infantil la versión corta del PANAS (Ebesutani et al., 2012). Por su parte, la actividad física en la naturaleza se evaluó mediante el Parental Report of Outdoor Playtime (Burdette et al., 2004), y la conexión con la naturaleza infantil con la escala CNI-PPC (Sobko et al., 2018). Los datos fueron recogidos entre 2023 y 2024, siguiendo de normas del comité de investigación de la Universidade da Coruña y normativa española vigente de protección de datos. El análisis de datos incluyó el cálculo de estadísticos descriptivos y análisis de correlaciones de Pearson. Los resultados mostraron que el tiempo de juego al aire libre, y el bienestar infantil se relacionaron positivamente, y de forma significativa, con mayor conexión con la naturaleza y el bienestar parental. Esta investigación muestra diversas implicaciones para comprender los beneficios de la actividad física en entornos naturales en niñas y niños.

Palabras Clave

Actividad física, naturaleza, bienestar, niños, niñas.

Impacto de un programa de formación en fútbol en la dinámica del comportamiento exploratorio

Toni Vicente, Ángel Ric, Albert Cantón, Diego Sanromán, Jaime Sanromán, Carlota Torrents

Complex Systems in Sport Research Group, Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC), Universitat de Lleida (UdL), Lleida, Spain

Resumen

Los modelos pedagógicos han sido ampliamente estudiados en las últimas décadas. Los principios de la Teoría de Sistemas Dinámicos y la Psicología Ecológica han permitido desarrollar nuevas propuestas. En base a ellos la Pedagogía No Lineal (PNL) se caracteriza por el diseño de contextos de juego representativos, desarrollo de acoplamientos información-movimiento, manipulación de constreñimientos, dinamización del comportamiento exploratorio y reducción del control consciente del movimiento. Así, el objetivo de este estudio fue evaluar el impacto de un programa basado en PNL sobre la dinámica del comportamiento exploratorio de las/os aprendices. Para evaluar los efectos, antes y después del programa se realizaron cuatro minutos de juego reducido de cuatro contra cuatro más porteros. Los datos de posición de jugadoras/es y sus acciones con balón permitieron construir una matriz binaria por jugador/a en la que cada configuración de comportamiento por segundo constaba de cuarenta categorías que contemplaban cuatro variables de rendimiento: la acción del jugador y su distancia al balón, la portería contraria y el oponente más cercano. La diversidad temporal y la flexibilidad estructural del comportamiento se estudió a partir de la amplitud exploratoria (q_{stat}), la entropía (S) y la fuerza de atrapamiento (W_c). Los resultados sugieren que la aplicación de un programa basado en la PNL puede aumentar ligeramente el comportamiento exploratorio del alumnado en el juego del fútbol, aunque la diferencia no fue estadísticamente significativa y el efecto asociado trivial. Debería considerarse incrementar la muestra o incorporar nuevas variables de estudio para ver las implicaciones en aspectos como la motivación, autonomía y/o bienestar.

Palabras Clave

Futbolistas, aprendizaje, Pedagogía No Lineal.



SIMPOSIOS

Simposio 1

El psicólogo del deporte en el ciclo olímpico peruano

Coordinador: Jorge David Moreno Peña (Instituto Peruano del Deporte)

Objetivo del simposio

Poner de manifiesto el trabajo que se viene realizando dentro de las diferentes instituciones estatales deportivas del Perú. Y es que, en la última década, la Psicología del deporte ha experimentado un crecimiento notable, cada vez más el psicólogo del deporte está presente en los entrenamientos y en las competiciones nacionales e internacionales, además de tener mayor presencia en el ámbito formativo y universitario. Así pues, se propone un simposio mayoritariamente intervencionista con cada uno de los protagonistas del ámbito deportivo, partiendo de la evaluación psicológica que pretende conocer las necesidades del deportista y proponer un plan de intervención acorde a los recursos y herramientas, en interacción con las demás ciencias aplicadas al deporte. En segundo lugar, presentamos la intervención con entrenadores con quienes se trabajó aspectos vinculados a la comunicación, la cohesión y la regulación emocional. Y en tercer lugar, la participación del psicólogo en los eventos multideportivos en los que participa el Team Perú como parte del circuito olímpico. En dicha ponencia, queremos hacer énfasis en la importancia de las funciones y del acompañamiento del psicólogo durante las competencias. Finalmente, consideramos que la presentación de las labores realizadas no solo es una exposición, sino que es un gran paso para la consolidación de la especialidad en el Perú.

Palabras Clave

Intervención, ciclo olímpico, voley, entrenadores, comunicación, evaluación, multidisciplinaria.

Trabajo 1. El psicólogo del deporte en el ciclo olímpico peruano

Autores:

Jorge David Moreno Peña - Instituto Peruano del Deporte, Universidad de Lima

Antonio Palomino - Instituto Peruano del Deporte

David Castillo Castañeda - Instituto Peruano del Deporte, Pontificia Universidad Católica del Perú

Resumen

Se presenta el aporte de la labor psicológica desarrollado en 3 fases. **a. Planificación:** mediante reuniones con federaciones, se establecieron acuerdos para la evaluación, acompañamiento y seguimiento de los deportistas. **b. Preparación:** etapa aprendizaje en la utilización de recursos y técnicas psicológicas para hacer frente a dificultades y tener un mejor manejo emocional. **c. Intervención:** análisis del uso de las herramientas y técnicas psicológicas durante los momentos previos a la competencia del ciclo olímpico. La labor del psicólogo tuvo efectos positivos y permitió una mejor gestión emocional y obtener los resultados deseados en la participación del Team Perú.

Trabajo 2. ¿Qué tipo de entrenador quiero ser? Cómo mejorar el aspecto psicológico de los entrenadores

Autores:

David Castillo Castañeda - Instituto Peruano del Deporte, Pontificia Universidad Católica del Perú

Jorge Moreno Peña - Instituto Peruano del Deporte, Universidad de Lima

Antonio Palomino - Instituto Peruano del Deporte

Resumen

El trabajo resume la intervención que se realizó al comando técnico (CT) de la selección de vóley. Demandas: gestión emocional y comunicación. El trabajo tuvo 2 fases: **a)** Observación de: La comunicación y las emociones del CT-del feedback. **b)** Intervención-Workshop "Comunicar para concentrar" y "Buscando líderes" - Implementación del "sándwich" - Recursos para regulación emocional y autodiálogo La intervención demostró eficacia, mejoraron la comunicación, transmitiendo indicaciones con frases operativas/funcionales, optimizando la concentración. Lograron asertividad y confianza con el uso del "sándwich". Se resalta la implementación de palabras clave para la gestión emocional. Este trabajo destaca la necesidad de intervenir con los entrenadores.

Trabajo 3. La suma de sus partes: El valor de la colaboración multidisciplinaria en el deporte

Autores:

Antonio Palomino - Instituto Peruano del Deporte

David Castillo Castañeda - Instituto Peruano del Deporte, Pontificia Universidad Católica del Perú

Jorge Moreno Peña - Instituto Peruano del Deporte, Universidad de Lima

Resumen

El presente trabajo muestra la labor realizada del equipo multidisciplinario (médico, nutricionista, fisioterapeuta y psicólogo del deporte), denominada Evaluación de Capacidades Físicas y Deportivas (ECAFIDE), la cual se ha desarrollado en 3 fases. **Organización:** reuniones, coordinaciones y acuerdos de los especialistas. **Educación:** coordinar, detallar y brindar información al staff técnico y deportistas. **Aplicación:** evaluación, elaboración de informe y sesión informativa al staff técnico y deportistas. ECAFIDE ha cumplido con la integración e intervención de los planes del trabajo que permitirá a los deportistas mejorar de manera paulatina al seguir el proceso y así alcanzar el gran sueño olímpico.

Simposio 2

Nuevas perspectivas psicosociales en iniciación deportiva

Coordinador: Yago Ramis (Universitat Autònoma de Barcelona)

Objetivo del simposio

El estudio de la iniciación deportiva aborda concretamente la etapa del primer contacto con el ámbito del deporte, del desarrollo de habilidades físicas, técnicas y tácticas, pero incluye también los procesos psicológicos y la relevancia de las personas y los entornos que acompañan a los niños y niñas y adolescentes que entran en esta práctica. La investigación más reciente en Psicología del deporte ha incorporado cada vez más una aproximación psicosocial en la que reconocemos a la persona deportista integrada en una red de relaciones con figuras determinantes como entrenadores y entrenadoras, familias, compañeros y espacios como clubes, academias, centros de tecnificación, etc. Estas personas y estos entornos afectan a la vivencia actual de deportistas, así como a la proyección y relación futura con el deporte de estas personas. Este simposio recoge trabajos de aproximaciones metodológicas diversas (i.e., cualitativa, observacional y psicométrica) incorporando aspectos como el análisis de necesidades de las familias que acompañan a deportistas en entidades multideportivas, la relación de la regulación emocional inter e intrapersonal con la salud mental de deportistas adolescentes, la relación de la pasión con el bienestar o malestar de futbolistas jóvenes, la relación del clima motivacional observado y percibido con el compromiso y el seguimiento longitudinal de variables motivacionales en relación con el desarrollo positivo.

Palabras Clave

Necesidades familiares, iniciación deportiva, emociones, pasión, resiliencia, jóvenes futbolistas, clima motivacional, entrenadores/as, compromiso, valores, motivación, desarrollo positivo.

Trabajo 1. Trazando camino juntos: necesidades y gestión del acompañamiento en familias de entidades multideportivas

Autores:

Laia Bertran-Gracia, Anna Jordana, Rocío Zamora-Solé, Miquel Torregrossa, Yago Ramis - Institut de Recerca de l'Esport de la Universitat Autònoma de Barcelona

Susana Regüela - Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat del Vallès

Resumen

Las familias son fundamentales en la carrera deportiva de sus hijos, enfrentando retos complejos. Diseñamos un taller para abordar las necesidades detectadas durante este proceso. Se realizaron grupos focales con madres y padres para identificar estas necesidades. Las principales son el desconocimiento del entorno, las transiciones en la carrera deportiva y las estrategias de acompañamiento. Se desarrolló una intervención de una hora para once familias, centrándose en las transiciones deportivas y estrategias de acompañamiento. Estas intervenciones son beneficiosas para satisfacer las necesidades de las familias, proporcionándoles herramientas prácticas y empoderándolas en su rol durante la carrera deportiva de sus hijos

Trabajo 2. El Papel de la Regulación Emocional Interpersonal e Intrapersonal sobre la salud mental en el deporte de iniciación

Autores:

Joan Pons, Elena Gervilla, Jordi Llabrés, Valeria Marzo, Maria Wei Blanes, Marina De Felipe - Universitat de les Illes Balears

Resumen

La investigación indica que la práctica deportiva beneficia la salud mental, resaltando la regulación emocional como clave (Kim y Tamminen, 2023; Pons et al., 2018). En el deporte, la regulación emocional ocurre en un entorno social donde los miembros se influyen mutuamente (Tamminen et al., 2023). Sin embargo, pocos estudios abordan la influencia tanto inter como intrapersonal en la salud mental. Examinamos 333 deportistas de 14 a 21 años, encontrando que la regulación emocional afecta significativamente la salud mental (tamaño del efecto: 0,31-0,41). Los factores clave fueron el acceso a estrategias de regulación emocional y esfuerzos negativos entre compañeros.

Trabajo 3. Recuperación ante la adversidad en futbolistas jóvenes

Autoras:

Estela Arlegui-Largo e Isabel Castillo - Universitat de València

Resumen

El objetivo del estudio consistió en examinar el papel que juegan la pasión y las emociones en el proceso de resiliencia de 133 adolescentes jugadores/as de fútbol. Los resultados muestran que la pasión armoniosa se asocia positivamente con las emociones positivas y con la vitalidad subjetiva, mientras que la pasión obsesiva lo hace con las emociones negativas. Las emociones positivas se relacionan positivamente con la vitalidad, mientras que las emociones negativas lo hacen con los síntomas de malestar. Los resultados confirman que, la pasión armoniosa es el tipo de pasión que más favorece el proceso de resiliencia en futbolistas jóvenes.

Trabajo 4. Observación y percepciones del clima motivacional y compromiso en deportistas adolescentes

Autores:

María Julia Raimundi, Camila Andrade e Ignacio Celsi - Consejo Nacional Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET), Argentina

Juan Facundo Corti - Universidad de Buenos Aires, Argentina

Dolores Russo - Universidad Nacional de Mar del Plata, Argentina

Nerea Torres, Octavio Álvarez e Isabel Castillo - Universitat de València, España

Resumen

Este trabajo examina las percepciones de entrenadores/as y deportistas y la conducta observada durante entrenamientos y partidos a lo largo de una temporada, y cómo estas variables influyen en el compromiso de los/as deportistas. Se encontraron diferencias entre las perspectivas y, en general, se observó una disminución de las variables que caracterizan los climas positivos y un aumento de los climas negativos a lo largo de la temporada. Cuando se consideran todas las medidas juntas y se controla el efecto del tiempo, las variables que predicen el compromiso son las percepciones de los/as deportistas y las observaciones de los partidos

Trabajo 5. Papel de la motivación entre los valores y el desarrollo positivo de deportistas adolescentes

Autores:

Octavio Álvarez, María Marentes-Castillo e Isabel Castillo - Universitat de València

María Julia Raimundi, Ignacio Celsi y Camila Andrade - Consejo Nacional Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET) Argentina

Francisco L. Adell - Universidad Isabel I de Burgos

Juan Facundo Corti - Universidad de Buenos Aires, Argentina

Resumen

El presente trabajo examina con un modelo serial longitudinal, el papel de los valores personales con la satisfacción y la frustración de las necesidades psicológicas básicas (NPB), estas con los tipos de motivación (tiempo 1) y los últimos con la identidad social, las habilidades personales y sociales y con el burnout (tiempo 2), en adolescentes jugadores/as de baloncesto. Los resultados informan del papel positivo de los valores apertura al cambio y conservación sobre la motivación y de esta sobre las variables del T2, mientras que el valor de la autopromoción mostró un papel negativo sobre dichas variables.

Simposio 3

Heduca(r): red temática en carreras duales saludables en el deporte

Coordinadora: Marta Borrueco (Universitat Autònoma de Barcelona)

Objetivo del simposio

La Red Temática #HEDUCA(R) nace con el objetivo de transferir todo el conocimiento adquirido por las 10 organizaciones que la componen en su implicación en el ámbito de la gestión de carrera deportiva y la carrera dual durante los últimos años. En este simposio proponemos cuatro comunicaciones enmarcadas en #HEDUCA(R) orientadas a conocer las diferentes acciones que se han llevado a cabo para divulgar y transferir el conocimiento acumulado. La primera comunicación tiene el objetivo de presentar los resultados del proyecto I+D #Heduca, los cuales sirvieron para detectar las necesidades divulgativas y de transferencia en el ámbito de la CD a las que se pretende dar respuesta en #HEDUCA(R). La segunda comunicación servirá para dar una visión general de los diferentes objetivos que integran #HEDUCA(R) y el estado actual de los mismos. El tercer trabajo se enfoca en analizar la transferencia de habilidades aprendidas en el contexto deportiva a otras esferas vitales en deportistas que desarrollan una CD. Por último, la cuarta investigación pretende explorar la situación específica de estudiantes-futbolistas en situación de migración y la transición del hogar familiar en la etapa de adaptación cultural aguda. En cada una de las comunicaciones se discutirán sus implicaciones en el desarrollo y promoción de carreras duales saludables.

Palabras Clave

Carrera-dual, saludable, holístico, promoción, life-skills, entornos, deporte-formativo, migración-interna, transiciones.

Trabajo 1. Abordaje holístico en el acompañamiento a las carreras duales saludables en el deporte

Autores:

Yago Ramis, Miquel Torregrossa, Anna Jordana, Marta Borrueco y Carme Viladrich - Institut de Recerca de l'Esport, Universitat Autònoma de Barcelona

Susana Regüela - Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat del Vallès

José María López-Chamorro - Universidad de Almería, Consorcio HEDUCA - HENAC

Resumen

El proyecto HEDUCA (Carreras Duales Saludables en el Deporte) abordó el análisis de la carrera dual a lo largo de la transición de junior a senior y la transición a una carrera alternativa incorporando el estudio de figuras como entrenadores y familias. En general los deportistas tienen expectativas poco realistas sobre su carrera en el deporte y requieren del apoyo de los entornos para abordar los procesos transicionales de manera racional y saludable. Las nuevas líneas de intervención deben plantear un enfoque global reconociendo también las necesidades y retos de profesionales y familias que acompañan al deportista.

Trabajo 2. #HEDUCA(R) - Promoción de carreras duales saludables en el deporte español

Autores:

Marta Borrueco, Miquel Torregrossa, Anna Jordana y Yago Ramis - Institut de Recerca de l'Esport, Universitat Autònoma de Barcelona

Resumen

La Red Temática en carreras duales saludables en el deporte español #HEDUCA(R) pretende definir una estrategia global de prevención de la salud mental de deportistas mediante la promoción de carreras duales saludables en base a tres objetivos específicos: **(a)** Desarrollar un plan de promoción de la Carrera Dual orientado a entidades deportivas y a las familias de estudiantes-deportistas; **(b)** Revisar y actualizar la presencia de contenidos formativos de Carrera Dual en las titulaciones vigentes; y **(c)** Revisar y sintetizar la presencia de políticas y programas de promoción de Carrera Dual en organismos públicos y privados del deporte español.

Trabajo 3. ¿Habilidades para el deporte o habilidades para la vida? Análisis de habilidades transferibles en estudiantes-deportistas

Autores:

Irene Checa - Departament de Psicologia Evolutiva i de l'Educació (Universitat de València)

Cristina López de Subijana - Universidad Autónoma de Madrid

Yago Ramis - Institut de Recerca de l'Esport, Universitat Autònoma de Barcelona

Resumen

Las habilidades para la vida (HHV) se definen como activos personales que pueden aprenderse o perfeccionarse en el deporte y ayudar a las personas a tener éxito en diferentes contextos de la vida. Este trabajo pretende explorar el papel de los entornos en el aprendizaje y transferencia de HHV. Se realizaron dos entrevistas grupales semi-estructuradas a 13 estudiantes-deportistas (5 mujeres). La percepción del aprendizaje y transferencia de HHV fueron mayoritariamente implícitos. Los entornos que se presentan como influyentes son microsistemas como entrenadores/as, compañeros/as y familia; y macrosistemas como la cultura deportiva, el sistema deportivo y la cultura juvenil.

Trabajo 4. Adaptación cultural aguda en la migración interna en el fútbol formativo uruguayo

Autores:

Vique, F., Pena, D. y Curione, K. - Centro Universitario Regional Litoral Norte, Universidad de la República, Uruguay

Miquel Torregrossa - Institut de Recerca de l'Esport, Universitat Autònoma de Barcelona

Resumen

Este trabajo pretende explorar la transición del hogar familiar de jugadores de fútbol formativo en la etapa de adaptación cultural aguda, identificando el apoyo percibido y el impacto en la vida cotidiana y en los estudios. Se realizaron 11 entrevistas a futbolistas jóvenes migrantes de su ciudad de origen a la capital del país. Los resultados muestran impacto causado por nuevas formas de entrenamiento, dejar amigos, y en algún caso interrumpir la continuidad educativa, surgiendo en consecuencia sentimientos de soledad y desamparo. La red de sostén es la familia, también impactada por la transición, evidenciando ausencia de apoyo técnico profesional.

Simposio 4

La huella psicológica de las lesiones deportivas: evaluación e intervención

Coordinador: Aurelio Olmedilla Zafra (Universidad de Murcia)

Objetivo del simposio

Analizar los aspectos psicológicos y emocionales relacionados con la lesión deportiva. Determinar la eficacia de un protocolo de evaluación psicológica para la prevención y rehabilitación de lesiones. Analizar los factores que posibilitan el crecimiento personal en deportistas lesionados de gravedad. Descubrir otro tipo de lesiones desde perspectivas nuevas como es el feminismo y cómo abordarlas. Presentar casos de intervención psicológica para la rehabilitación de la lesión. En definitiva, analizar la HUELLA PSICOLÓGICA DE LAS LESIONES DEPORTIVAS.

Palabras Clave

Psycholight, evaluación, lesiones, crecimiento personal, emociones, cuerpo, feminism, LCA, intervención, fútbol sala.

Trabajo 1. Monitorizando la salud mental y el riesgo de lesión en fútbol

Autores:

Eduardo Morelló, Jon Larruskain, Jon Ramos, Iñigo Aguinaga, Javier Garrido, David Rincón - Dpto. Rendimiento y Salud. Athletic Club de Bilbao, España

Resumen

A partir del protocolo Psycholight (Olmedilla y García-Mas, 2023) se adapta un procedimiento para valorar los aspectos psicológicos de las lesiones: **a)** evaluar psicológicamente a todos los/as jugadores/as en pretemporada y establecer un nivel de riesgo de lesión, **b)** hacer un seguimiento de la evolución del nivel de riesgo a lo largo de la temporada, **c)** monitorizar la adaptación a la rehabilitación de los/as jugadores/as en caso de lesión de larga duración y **d)** aportar un criterio psicológico en el momento de vuelta a la competición. Se muestran los datos obtenidos en cada evaluación realizada. Se proponen intervenciones psicológicas específicas.

Trabajo 2. Si no me mata, me transforma: el crecimiento personal tras la lesión deportiva

Autores:

Víctor J. Rubio - Dpto. Psicología Biológica y de la Salud. Universidad Autónoma de Madrid, España

Alessandro Quartiroli - Psychology Department. University of Wisconsin - La Crosse, USA. School of Sport, Health, and Exercise Sciences. University of Portsmouth, UK

Gema Martín - Centro de Psicología Aplicada al Deporte. Universidad Autónoma de Madrid, España

Aurelio Olmedilla. Universidad de Murcia

Resumen

La lesión deportiva es un acontecimiento traumático, pero también es susceptible de generar beneficios y cambios en quien la padece. El crecimiento tras una situación adversa se refiere cambios en la percepción de uno mismo, las relaciones con otros y la filosofía de vida. El crecimiento tras la lesión deportiva ha sido un fenómeno objeto de atención en los últimos tiempos. Distintos estudios han mostrado adaptaciones positivas relativas a diferentes aspectos. El presente trabajo revisa los hallazgos al respecto, plantea líneas de exploración futura y señala una aproximación a su evaluación basada en el modelo de Rubio et al. (2020).

Trabajo 3. ¿Estoy lesionada? La construcción del trastorno de ansiedad como lesión deportiva desde una aproximación feminista

Autoras:

Carmen Colomé - Instituto Universitario de Investigación de Estudios de las Mujeres y de Género. Universidad de Granada, España

Valentina Bortolami - Dpto. Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Universidad de Granada, España

Débora Godoy-Izquierdo - Instituto Universitario de Investigación de Estudios de las Mujeres y de Género. Dpto. Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Universidad de Granada, España

Resumen

Se presenta un estudio de caso en el que se analizan con perspectiva crítica feminista las vivencias de una escaladora con un trastorno de ansiedad. Presentaremos el complejo trabajo introspectivo, reflexivo y discursivo en el que se implica la escaladora para poner en diálogo cuerpo-mente, (sub)cultura(s) en deporte/escalada, rendimiento, género, emoción, encarnación, vulnerabilidad y empoderamiento para re-elaborar sus experiencias personales y finalmente re-construir, y re-habitar, el malestar psicológico como una lesión deportiva con significado y legitimidad. Con este (re)significado de la lesión se inicia el proceso curativo y la vuelta a la escalada con nuevos sentidos de identidad y agencia

Trabajo 4. Intervención psicológica en la rehabilitación de LCA de una jugadora de fútbol sala

Autores:

Andrea Marín - Universidad de Murcia, España

Luis Miguel Ramos - Dpto. Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Universidad de Murcia, España

Laura Gil-Caselles - Grupo de Investigación HUMSE, Universidad de Murcia, España

Aurelio Olmedilla - Dpto. Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Grupo de Investigación HUMSE, Universidad de Murcia, España

Resumen

Se presenta una intervención psicológica a una jugadora profesional de fútbol sala lesionada de LCA. Se muestra la importancia de variables como la ansiedad y el miedo antes de la intervención quirúrgica y durante todo el proceso de recuperación, en un periodo total de siete meses hasta el Return to play (RTP) de la futbolista. Se analiza la eficacia del trabajo psicológico en la recuperación de LCA. Se observa una mejora de las variables psicológicas de la deportista en las diferentes fases del proceso de rehabilitación hasta el RTP, y por tanto se considera eficaz la intervención psicológica realizada.

Simposio 5

#PsychMapping: experiencias de la práctica aplicada

Coordinador: Alexander T. Latinjak (University of Suffolk)

Objetivo del simposio

Este simposio tiene como objetivo general exhibir una amplia y variada gama de experiencias profesionales en la aplicación de #PsychMapping en la Psicología del deporte. #PsychMapping, un marco de trabajo con una perspectiva teórica holística e integradora, actúa como herramienta para la exploración profunda del cliente, culminando en un mapa que refleja su realidad psicológica. Más de 80 expertos a nivel global utilizan #PsychMapping en deportes de todo nivel, tanto en clubes como en prácticas independientes, destacando su relevancia en la comprensión de la operación y los beneficios de esta metodología en diferentes ámbitos deportivos. El simposio se estructura en cuatro experiencias que demuestran la diversidad y la implementación de #PsychMapping. El primer estudio ilustra su uso en el fútbol formativo, supervisando la evolución de los deportistas. En el segundo trabajo, se relata la incorporación de #PsychMapping en fútbol formativo de alto nivel en Argentina, examinando su impacto en la planificación psicológica. Se explora en el tercer estudio el desarrollo de una aplicación online de #PsychMapping para uso masivo en baloncesto formativo. Finalmente, se muestra en el cuarto estudio cómo #PsychMapping influye en la prevención y recuperación de lesiones en fútbol profesional. Los asistentes adquirirán un entendimiento profundo de #PsychMapping, sus pilares teóricos, su procedimiento básico y sus aplicaciones innovadoras, fomentando así su desarrollo e integración en las filosofías de trabajo de los psicólogos deportivos.

Palabras Clave

Fútbol, técnica, psicología, práctica aplicada, multidisciplinario, nuevas tecnologías, online, lesiones, análisis conceptual.

Trabajo 1. Psicología del deporte en una Academia de Fútbol: entrevista #PsychMapping y aplicación M3PAT

Autores:

Pau Mas i Aixalà, Joel Guillén Cots, y Luka Dragicevic - Kaptiva Sports Academy

Resumen

En este trabajo se presenta la metodología utilizada en la Kaptiva Sports Academy para trabajar aspectos de Psicología del deporte. El contexto en el cual se desarrolla es en un programa de 10 meses, para 45 jugadores de fútbol internacionales de entre 13 y 17 años de edad. Se han utilizado #PsychMapping y M3PAT para hacer un seguimiento de la autopercepción del rendimiento y bienestar de los jugadores y ofrecer un asesoramiento al respecto. Las dos herramientas han sido bien recibidas y utilizadas por el equipo de tutores y entrenadores que acompañan a los jugadores durante la temporada

Trabajo 2: Análisis y planificación psicológica de la temporada de planteles de fútbol de élite utilizando #PsychMapping

Autor:

Pedro Schargorodsky - Racing Club

Resumen

#PsychMapping es una herramienta que a partir de una entrevista permite crear un mapa conceptual sobre la realidad mental de quien responde en relación con un objetivo. Este trabajo utilizó #PsychMapping para analizar 4 equipos de la cantera de un club de fútbol de élite en Argentina; se analizaron factores externos, descriptores biopsicológicos y habilidades psicológicas de estos equipos. Los mapas fueron creados con los cuerpos técnicos como entrevistados. Las respuestas fueron útiles para planificar el trabajo psicológico de la siguiente temporada y el trabajo fue útil para potenciar el rol de la Psicología del deporte dentro del club.

Trabajo 3. La aplicación online del ejercicio de #PsychMapping en la base de un club de baloncesto

Autores:

Joan Fuentes Mena y Pau Mas i Aixalà - Club Bàsquet Girona

Resumen

Este trabajo presenta la experiencia de la aplicación online del ejercicio de #PsychMapping en las categorías inferiores de un club de básquet. El ejercicio se realizó junto a 18 equipos del club, con deportistas entre los 12 y los 18 años, que compiten en los distintos niveles de la competición catalana de baloncesto. El procedimiento incluyó la aplicación del ejercicio, su corrección y el uso de los resultados para planificar futuras intervenciones vinculadas a la Psicología del deporte. Su introducción resultó en una valoración positiva por parte de las diferentes áreas del club.

Trabajo 4. Un modelo aplicado para el trabajo con lesiones basado en #PsychMapping

Autores:

Eduard Morelló Tomás - Athletic Club Bilbao

Aurelio Olmedilla Zafra- Universidad de Murcia

Resumen

#PsychMapping fue creado como una entrevista exploratoria. Muy pronto se vio que su versatilidad podía ofrecer diferentes usos. En este caso, se ha utilizado la estructura de la entrevista para contextualizar todos los elementos presentes en el universo de las lesiones deportivas según la literatura científica. Este mapa resultante puede ser utilizado para explicar las relaciones entre las diferentes variables, análisis de personas en contextos deportivos concretos o como mapa base para trabajar conceptos y relaciones en entornos de rendimiento humano

Simposio 6

#PsychMapping: investigación y desarrollo

Coordinador: Alexander T. Latinjak (University of Suffolk)

Objetivo del simposio

Este simposio se centra en exponer los avances en el desarrollo de aplicaciones de #PsychMapping y la investigación de su efectividad. #PsychMapping se define como un enfoque que combina una perspectiva teórica con herramientas prácticas para ofrecer una visión holística e integradora de las personas y sus comportamientos, culminando en la creación de un mapa resumen de la realidad psicológica del cliente. A pesar de su popularidad, las aplicaciones de #PsychMapping requieren más investigación para validar su eficacia. Actualmente, solo el ejercicio básico ha sido objeto de publicación revisada por pares, principalmente desde una perspectiva anecdótica. Es crucial desarrollar más estudios formales y documentar las adaptaciones del ejercicio para entender mejor su impacto. En el simposio se presentarán cuatro trabajos enfocados en llenar el vacío existente en la literatura sobre #PsychMapping. El primero examina las experiencias de un grupo multicultural de profesionales que aplican regularmente el ejercicio básico. El segundo trabajo revisa y modifica el ejercicio original, proporcionando testimonios de psicólogos deportivos y sus clientes sobre los beneficios percibidos. El tercer trabajo adapta el ejercicio para fomentar actividades saludables, incluyendo experiencias de terapeutas y clientes. Finalmente, el cuarto trabajo detalla el desarrollo y las pruebas preliminares de una aplicación basada en #PsychMapping, M3PAT, diseñada para evaluar el bienestar mental y otros factores relacionados con el rendimiento. Los asistentes al simposio obtendrán una comprensión profunda de las bases científicas que fundamentan #PsychMapping y los últimos avances en sus aplicaciones prácticas, promoviendo un entendimiento más riguroso y científicamente respaldado de este enfoque.

Palabras Clave

Desarrollo profesional, desarrollo de instrumentos, cambio conductual, bienestar, mapa mental.

Trabajo 1. Explorando el ejercicio de #PsychMapping a través de las perspectivas de profesionales multiculturales

Autor:

Alexander T. Latinjak - University of Suffolk

Resumen

Este estudio exploró las experiencias de psicólogos del deporte con el ejercicio de #PsychMapping, empleando una entrevista semiestructurada realizada por una entrevistadora no vinculada a #PsychMapping. Participaron 13 psicólogos procedentes de 9 países en cuatro continentes. Las entrevistas fueron transcritas y analizadas mediante análisis temático. Los participantes valoraron positivamente del ejercicio, señalando beneficios tanto para los clientes como para los profesionales y la dinámica de su relación. Los participantes destacaron cómo #PsychMapping contribuye al trabajo del psicólogo, proporcionando a los clientes un autoconocimiento valioso, y cómo facilita y enriquece las sesiones subsiguientes y la colaboración entre cliente y psicólogo.

Trabajo 2. Una revisión del ejercicio básico de #PsychMapping: modificaciones y evidencia empírica

Autores:

Joel Guillén Cots - Universitat Autònoma de Barcelona

Luka Dragicevic - Animo Sports Psychology

Philip Lew Chun Foong - National Sports Institute of Malaysia

Vasilis Xernos - Olympiacos Piraeus FC

Iván Pérez Carlos - Práctica Privada

Alexander T. Latinjak - University of Suffolk

Resumen

Este estudio tuvo como propósito el desarrollo y evaluación de una versión revisada del ejercicio de #PsychMapping. Colaboraron cinco psicólogos con experiencia previa en #PsychMapping, quienes aplicaron el ejercicio a veinticinco deportistas. La recopilación de datos se realizó mediante una encuesta de satisfacción dirigida a los/as deportistas, un diario de autorreflexión mantenido por los psicólogos, y una entrevista con los psicólogos. La evaluación de los datos, que incluyó cuantitativos descriptivos y análisis temáticos de los relatos de deportistas y psicólogos, reveló un alto grado de satisfacción entre los deportistas y diversos beneficios percibidos por los psicólogos.

Trabajo 3. Adaptando #PsychMapping a contextos de promoción de conductas saludables: #HealthBehaviourMapping

Autores:

Dorottya Tamás-Molnár - Debrecen VSC y Villarreal CF

Philip Lew Chun Foong - National Sports Institute of Malaysia

Luka Dragicevic - Animo Sports Psychology

Alexander T. Latinjak - University of Suffolk

Resumen

Este estudio se llevó a cabo para investigar la eficacia de una versión adaptada del ejercicio de #PsychMapping, denominada #HealthBehaviourMapping, diseñada para individuos interesados en iniciar o mantener comportamientos de salud. Participaron tres psicólogos/as, quienes administraron el ejercicio en cinco sesiones a un total de quince clientes. La recolección de datos se realizó mediante diarios de autorreflexión por parte de los/as psicólogos/as y encuestas de satisfacción completadas por los/as clientes. Los hallazgos indican que #HealthBehaviourMapping constituye una intervención innovadora y estimulante, eficaz en la identificación de barreras y facilitadores, tanto externos como internos, para la adopción de comportamientos saludables.

Trabajo 4. Desarrollo de M3PAT, la app para evaluar el mapa mental y el bienestar de deportistas

Autores:

Saül Alcaraz - Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (centre INEFC Pirineus)

Alexander T. Latinjak - University of Suffolk

Resumen

Nuestro estudio tiene como objetivo presentar el desarrollo de M3PAT, la aplicación basada #Psychmapping (Latinjak et al., 2021) que permite analizar el mapa mental y el bienestar de deportistas. El desarrollo de la aplicación se estructuró en tres pasos: **(a)** Estudio piloto, donde preparamos los ítems de M3PAT, **(b)** Desarrollo de contenidos, donde creamos los índices y las recomendaciones de la aplicación, y **(c)** Lanzamiento, pusimos a prueba la versión beta en deportes de equipo. M3PAT permite evaluar el mapa mental y el bienestar en deportes de equipo de una forma eficiente, clara, automatizada, y basada en la ciencia.

Simposio 7

Nuevos desarrollos teóricos y aplicados sobre autodiálogo y rendimiento deportivo

Coordinador: Javier Horcajo (Universidad Autónoma de Madrid)

Objetivo del simposio

En los últimos años, el estudio del autodiálogo en el deporte ha avanzado considerablemente tanto teórica como metodológicamente, ayudando a comprender mejor sus mecanismos psicológicos subyacentes y su impacto en el rendimiento. El presente simposio tiene como objetivo general exponer y discutir algunos avances recientes en el entendimiento y la aplicación del autodiálogo en el contexto del rendimiento deportivo. A través de tres comunicaciones, se abordarán distintos aspectos clave. En primer lugar, se examinará cómo las conceptualizaciones del autodiálogo en el deporte han evolucionado en la última década, destacando la necesidad de una nueva comprensión integradora que reconozca y clasifique las diversas formas y funciones del autodiálogo. En segundo lugar, se presentará un modelo multiproceso que explora la relación entre el autodiálogo y el rendimiento, demostrando cómo diferentes procesos cognitivos pueden tanto mediar como moderar el impacto del autodiálogo en el rendimiento de los deportistas. Finalmente, se ofrecerá una perspectiva práctica sobre cómo integrar el autodiálogo de manera efectiva en la preparación mental de los deportistas para optimizar su rendimiento. Se presentarán algunas estrategias y herramientas concretas para mejorar, entre otras variables psicológicas, la atención o la regulación emocional mediante el autodiálogo, respaldadas por casos de estudio y ejemplos aplicables. En definitiva, el presente simposio busca proporcionar una visión completa y actualizada sobre el autodiálogo en el deporte, desde su conceptualización teórica hasta su aplicación práctica, con el objetivo de mejorar el rendimiento deportivo y la experiencia competitiva de los deportistas.

Palabras Clave

Autodiálogo, orgánico, estratégico, elaboración, autovalidación, rendimiento, rutinas.

Trabajo 1. Una perspectiva integradora sobre el autodiálogo en el deporte

Autor:

Alexander T. Latinjak - University of Suffolk

Resumen

La primera ponencia pretende, en primer lugar, revisar cómo han evolucionado las conceptualizaciones del autodiálogo y las perspectivas de investigación asociadas durante los últimos años y, en segundo lugar, presentar una nueva conceptualización integradora del autodiálogo en el deporte. En los últimos años, se han propuesto varios desarrollos teóricos que alteran nuestra visión de lo que es el autodiálogo, reforzando la necesidad de una nueva conceptualización. De forma integradora, se propone la identificación de dos entidades distintas de autodiálogo (i.e., autodiálogo orgánico y autodiálogo estratégico) y, dentro del autodiálogo orgánico, la distinción entre autodiálogo espontáneo y autodiálogo dirigido a metas

Trabajo 2. El autodiálogo como autopersuasión: un modelo multiproceso

Autores:

Javier Horcajo y Rafael Mateos - Universidad Autónoma de Madrid

Resumen

La segunda ponencia propone la utilización de un modelo multiproceso de persuasión (i.e., el modelo de probabilidad de elaboración) para estudiar los efectos del autodiálogo sobre el rendimiento de los deportistas. En primer lugar, se muestra cómo este modelo permite predecir diferentes consecuencias del autodiálogo sobre el rendimiento físico. En segundo lugar, se describen los resultados de varios estudios en los que diferentes movimientos y posturas corporales, ejecutados a la vez que el autodiálogo, afectan a la validez meta-cognitiva de las verbalizaciones y, por consiguiente, aumentan (o reducen) su impacto sobre el rendimiento de los deportistas en diversas pruebas físicas.

Trabajo 3. Optimizando el rendimiento deportivo a través del autodiálogo: un enfoque práctico

Autor:

Miguel Santolaya de Suñer - Universidad Autónoma de Madrid

Resumen

La tercera ponencia se centra en la aplicación directa del autodiálogo para mejorar el rendimiento deportivo, específicamente en relación con la postura corporal y las rutinas antes, durante y después de competir. Se presentarán estrategias prácticas y herramientas efectivas para integrar el autodiálogo de manera sistemática en la preparación mental de los deportistas. Se explorarán casos de estudio y ejemplos concretos que ilustran cómo el diálogo interno puede influir en la confianza, la atención y el control emocional durante la competición. Esta presentación proporcionará a los asistentes técnicas aplicables y fácilmente implementables para potenciar el desempeño deportivo.

Simposio 8

Primeras experiencias en investigación: premios extraordinarios Jaume Cruz

Coordinadora: Anna Jordana (Universidad Autònoma de Barcelona)

Objetivo del simposio

Este simposio tiene como objetivo presentar los trabajos premiados con la mención 'Premio Extraordinario Jaume Cruz'. Este premio fue concedido al alumnado del Máster en Psicología del deporte y de la Actividad Física (UAB-INEFC) durante las promociones 21-23 y 22-24. (El congreso y ACPE tienen convenio con el máster y se invita a los ponentes a participar, sin tener que pasar por comité científico y teniendo en cuenta que ya están aceptados).

Palabras Clave

Familias, desafíos, acompañamiento, LGBTQ+, transición, salir-del-armario, imágenes mentales, tenistas, well-being, emotion-regulation-strategies.

Trabajo 1. *¿Todos en sincronía?: Experiencias familiares en natación artística de competición*

Autora:

Laura Checa - Universitat Autònoma de Barcelona

Resumen

Este trabajo pretende explorar el nivel de sincronización entre familias y la natación artística (nadadoras-entrenadoras-club). Tres grupos focales con diecinueve familias (alevín-infantil-junior). Los resultados reflejan que las familias participantes se encuentran en un proceso de sincronización continua, enfrentándose a desafíos diarios que dificultan este desarrollo. Generamos cuatro temas centrales: **(a)** incertidumbre en el rol de la familia, **(b)** gestión de la vida familiar en el acompañamiento a la deportista, **(c)** interacción familia-club y **(d)** juicio externo. Recomendamos diseñar e implementar programas de apoyo familiar adaptado a las dificultades identificadas y crear espacios regulares de diálogo entre las familias y entrenadoras.

Trabajo 2. La salida del armario como una matrioshka: la experiencia de los deportistas homo/bisexuales españoles

Autores:

Victor Merino-Expósito, Miquel Torregrossa y Yago Ramis - Universitat Autònoma de Barcelona

Resumen

España lidera en aplicación y aceptación de derechos LGTBQ+ en Europa, pero esta no es la realidad en el contexto deportivo, donde apenas encontramos deportistas LGTBQ+ visibles. Este trabajo explora la transición de salir del armario, entrevistando a 5 deportistas homosexuales y 1 bisexual. Los resultados muestran tres etapas en esta transición: aceptación personal, revelación en círculos cercanos y, por último, en el deporte. La analogía de una matrioshka ilustra el proceso. La percepción del deporte como un entorno hostil hace que sea la última en añadirse. Un equipo cohesionado y el apoyo a la diversidad facilitan este último paso.

Trabajo 3. Imágenes mentales aplicadas al servicio en jóvenes tenistas

Autor:

Sebastián González Rico - Universitat Autònoma de Barcelona

Resumen

Esta intervención buscó mejorar la consistencia y precisión del servicio mediante el entrenamiento con imágenes mentales de cuatro tenistas de similares características. La intervención consistía en diez sesiones individuales donde se integraban el Modelo AOMI, el Programa PI y el modelo PETTLEP. La intervención consistió en diez sesiones individuales y los cuatro tenistas fueron capaces de integrar la técnica de imágenes mentales y mejoraron la consistencia de sus servicios, mientras que mantuvieron o mejoraron la precisión de los mismos. Finalmente, se mencionan elementos relevantes para futuras intervenciones y se proponen aspectos a investigar sobre intervenciones con imágenes mentales.

Trabajo 4. Efectos del uso de estrategias de regulación de las emociones sobre el rendimiento deportivo y el bienestar emocional de los deportistas

Autora:

Miriam Cardoner - Universitat Autònoma de Barcelona

Resumen

Esta revisión sistemática tiene el objetivo de identificar cómo las estrategias de regulación de las emociones contribuyen a equilibrar las emociones de los deportistas para mejorar el rendimiento y el bienestar emocional. Los resultados presentaron la reevaluación, el diálogo interno, la aceptación y la atención plena como las estrategias más efectivas, mientras que establecieron la represión y la rumia como las estrategias menos efectivas para equilibrar las emociones. Las estrategias más utilizadas fueron la reevaluación y la supresión. El mindfulness y la reevaluación se consolidan como las estrategias más exitosas para un mejor bienestar emocional. Esta revisión establece los beneficios de regular correctamente las emociones, indicando que el bienestar emocional ayudará a los atletas a identificar desafíos e inconsecuencias, cambiar sus pensamientos y comportamientos para alcanzar su rendimiento potencial.

Simposio 9. Investigación y práctica en esports: retos y futuras líneas de intervención

Coordinador: Iván Bonilla (Universidad Autónoma de Barcelona)

Objetivo del simposio

Han transcurrido cinco décadas desde el inicio de la primera competición en esports. Lo que en un principio fue una pasión compartida por entusiastas de la tecnología y los videojuegos, conocidos como Gamers, ha evolucionado hasta convertirse en una industria multimillonaria que genera ingresos que superan los 500 millones de euros. Aparte del crecimiento exponencial de espectadores, en los últimos años, el número de profesionales que se han sumado a este sector ha aumentado de manera constante, especialmente en el ámbito técnico e investigador. Este contexto, sumado a la predisposición de los propios jugadores y el equipo técnico para abordar aspectos psicológicos del rendimiento y la salud, ha creado una oportunidad única dónde la Psicología y las Ciencias del deporte pueden intervenir e investigar. Sin embargo, las investigaciones e intervenciones publicadas son escasas y hay muchos conceptos que aún no se han estudiado en profundidad. Por ello, el propósito del presente simposio es destacar los avances más recientes en Psicología del deporte y salud en los esports. Se abordarán tres grandes áreas temáticas: Tilt, Toxicidad y Actividad Física, tres conductas clave y de especial relevancia en el ecosistema de los esports y principal fuente de demanda, pero apenas conceptualizadas y estudiadas en detalle. Cada una de estas áreas será analizada desde una perspectiva teórico-práctica, presentando los retos a los que nos enfrentamos, los últimos avances y delineando algunas de las posibles líneas de intervención para profesionales e investigadores, que quieran o ya trabajen en los esports.

Palabras Clave

esports, psicometría, emoción, bioimpedancia, antropométrica, mindfulness, ejercicio, tilt, toxicidad, IGD.

Trabajo 1. Conceptualización y validación del Cuestionario TILT

Autores:

Iván Bonilla Gorrindo y Andrés Chamarro Lúsar - Universidad Autónoma de Barcelona

Carles Ventura Vall-Ilovera - Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña

Resumen

Actualmente, el estudio de los esports está creciendo dentro del campo de la psicología. Entre las diferentes variables que atraen interés, incluido el estrés o los factores psicológicos asociados con el desempeño, un concepto emergente conocido como "TILT" está ganando prominencia en la literatura. Sin embargo, este constructo aún no se ha operativizado ni definido con precisión. Por ese motivo, el presente estudio tiene como objetivo abordar esta brecha definiendo y conceptualizando el TILT mientras se diseña y valida un cuestionario para medir el constructo en jugadores de deportes electrónicos. Finalmente, se proponen futuras líneas de intervención e investigación.

Trabajo 2. Estado de salud general de los jugadores de deportes electrónicos: un estudio comparativo con una muestra de no jugadores

Autores:

Adrián Martín Castellanos y Diego Muriarte Solana - Universidad Alfonso X el Sabio

Resumen

Reconocer la importancia de mantener un estilo de vida activo puede mejorar significativamente la capacidad de los atletas de esports para enfrentar los desafíos competitivos y mantener un bienestar general. De igual forma, el aspecto físico de este tipo de atletas se tiende a cuidar cada vez más, no solo en el ámbito del alto rendimiento, sino a un nivel más amateur, no solo por sus beneficios en la salud sino también su impacto en el rendimiento. Es por ello por lo que la actividad física y el deporte pueden ser un elemento determinante para reducir esos factores de riesgo.

Trabajo 3. La actividad cardiovascular y el mindfulness como técnicas mitigadoras del tilt en jugadores de esports

Autores:

Iván Luka Landzhev, Eva Parrado Romero e Iván Bonilla Gorrindo - Universidad Autónoma de Barcelona

Resumen

En los esports, el "tilt" es utilizado para describir un comportamiento de frustración asociado al deterioro del rendimiento y una afectación negativa al estado emocional y cognitivo. El objetivo de este trabajo ha sido determinar si una actividad individual de videojuego de carácter frustrante y una elevada exigencia mecánica pueden inducir "tilt" en los participantes. De esta manera, también se analizó la eficacia de dos técnicas de intervención diferentes para mitigar el tilt: el ejercicio cardiovascular y el mindfulness. Además, se ha comprobado si el nivel de regulación emocional está relacionado con la predisposición a experimentar tilt

Trabajo 4. Estudio de la toxicidad en esports y videojuegos

Autores:

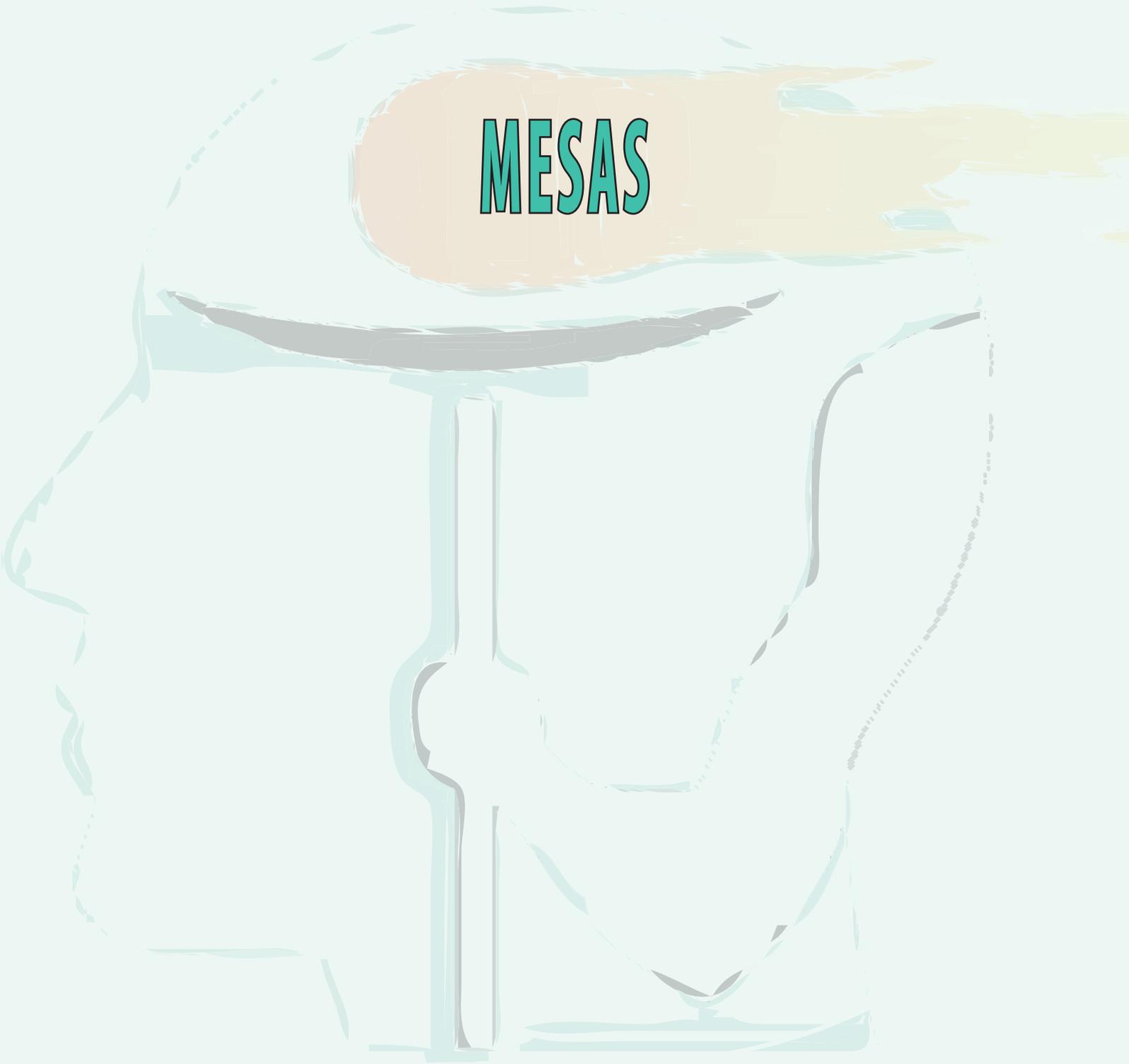
Sergio Paredes del Pino - Universidad Católica de Murcia

Adrián Díaz Moreno - Universidad Autónoma de Barcelona

Resumen

La toxicidad de los videojuegos podría definirse como cualquier acción verbal o conductual realizada durante los videojuegos en línea con el objetivo de impactar negativamente en las experiencias, el bienestar o la salud de otros jugadores. A pesar de su normalización dentro de las comunidades de juego y ser una de las principales fuentes de malestar, actualmente no existen medidas que estudien este fenómeno en profundidad en videojuegos y/o esports. Por ese motivo, se expone una metodología para definir el concepto, medirlo y proponer las futuras líneas de investigación e intervención en el campo de los esports.

MESAS



Mesa 1. Proyectos de fundaciones sobre deporte como instrumento para promover el bienestar y la salud

Coordinador: Jaume Martí Mora (ACPE)

Objetivo

Dar a conocer las acciones que se realizan desde diferentes fundaciones vinculadas directamente con el deporte, y cómo a través de ellas, realizan una importante e imprescindible función social.

Participantes

Fundación Eusebio Sacristán

Paula Sacristán (responsable de la Fundación en Cataluña)

En agosto de 2003, Eusebio Sacristán decide crear una fundación con la que devolver a la sociedad lo que el deporte le había dado a lo largo de su carrera como jugador de fútbol. Le acompañaron como patronos sus compañeros de banquillo Javier Torres Gómez, Alberto López Moreno, Juan Carlos Rodríguez y Onésimo Sánchez, que compusieron el primer patronato de la entidad.

Desde entonces, la Fundación ha trabajado con más de doscientas mil personas en Valladolid y ciudades de su ámbito de influencia como Palencia, y nuestros voluntarios, las personas que participan en nuestras actividades y los proyectos crecen año a año.

Creemos en el poder del deporte y de las actividades de ocio y tiempo libre como herramientas de transformación social que hacen posible nuestra misión como Fundación, la inclusión de aquellas personas, sobre todo niños, en situación de vulnerabilidad social.

Fundación Isidre Esteve

Lidia Guerrero (fundadora y directora general)

Isidre Esteve es un deportista catalán con un importante palmarés en deportes de motor. Inició su carrera deportiva en moto, principalmente, en la modalidad de enduro y después en ralis. Participó en el Rally Dakar donde consiguió posiciones destacadas. Mientras disputaba el Rally de Almería del 2007, Isidre Esteve Pujol sufrió una grave caída que le dejó en silla de ruedas. Su espíritu de superación no cesó y, después de años de intenso trabajo, volvió a la alta competición, ahora en coche. Sigue participando en la edición anual del Dakar. La misión de la Fundación es fomentar la autonomía personal, la mejora de la salud y de la calidad de vida de las personas en situación de vulnerabilidad mediante la actividad deportiva, como medio de transmisión del espíritu de superación y motivación y de mejora de la condición física.

Fundación FC Barcelona

Mireia Dones (responsable del Program Manager Salud y Bienestar)

En 1994 se creó la Fundación FC Barcelona, durante todos estos años, tanto desde una perspectiva profesional como organizativa, se han puesto en marcha algunas de las iniciativas que han servido después para definir el modelo actual.

El principal objetivo es mejorar la calidad de vida de las niñas, niños y jóvenes vulnerables a través de la educación, la salud y el deporte como herramientas esenciales para contribuir a la inclusión social y la equidad, con un especial foco en la igualdad de género y la diversidad en todas sus formas.

A partir de un nuevo enfoque holístico de actuación, la Fundación trabaja en tres líneas de trabajo: educación y protección, acción comunitaria y salud y bienestar emocional a través de programas y metodologías propias.

Conclusiones

A través de las intervenciones de las personas representantes de cada fundación, hemos podido conocer de primera mano el gran trabajo social que aportan cada una de ellas y cómo trabajan y se organizan para cumplir con los objetivos establecidos.

Ha sido un coloquio muy interesante, ya que las tres Fundaciones están vinculadas en su origen al mundo del deporte, dos de ellas a través de deportistas de reconocido prestigio (Eusebio Sacristán e Isidre Esteve) y otra a través de un club de fútbol de reconocido prestigio mundial (Fútbol Club Barcelona).

Al finalizar la mesa, hubo preguntas e intervenciones de diferentes personas del público, todas ellas muy interesantes que han posibilitado complementar las ponencias de cada representante de las fundaciones participantes.

Hay que destacar la presencia del propio Isidre Esteve que estuvo como oyente durante las ponencias. Agradecemos la participación y colaboración de todas ellas.

Mesa 2. La profesión de la Psicología del deporte

Coordinador: Dr. Enrique Cantón (Universidad de Valencia) / División Ps. Deporte CGPE

Objetivo

Dar a conocer las acciones que se realizan desde diferentes fundaciones vinculadas directamente con el deporte, y cómo a través de ellas, realizan una importante e imprescindible función social.

Participantes

Dr. Enrique Cantón (U.Valencia)

Título. Psicología del deporte: “el tronco y la rama”

Aportación. Se plantea que lo fundamental para ejercer esta especialidad es contar con la base de conocimientos y competencias técnicas suficientes y que ello solo es posible a través de un Grado/ Licenciatura en Psicología (el “tronco”), lo cual no quita para que parte de estos conocimientos, debidamente adaptados y ajustadas de nivel, puedan ser adquiridos por otros profesionales para mejorar su desempeño (por ejemplo, entrenadores). Se presentan algunos parámetros para un buen progreso de la especialidad (la “rama”), como la colaboración multidisciplinar; el desarrollo métodos, técnicas e instrumentos específicos, útiles y validados.

Alejo García-Naveira (Universidad Villanueva de Madrid; Colegio Oficial de la Psicología de Madrid)

Título. La importancia de la regulación legal de la Psicología del deporte: avances, desafíos y perspectivas

Aportación. Es preciso establecer un marco legal nacional en España que regule la práctica de la Psicología del deporte con el fin de salvaguardar también la salud psicológica y la eficacia del rendimiento de sus usuarios. La psicología está presente en la Ley Nacional del Deporte, aunque los psicólogos/as han sido reconocidos/as solo en algunas comunidades autónomas a través de la Ley de Regulación de Profesiones en el Deporte, cuestión a desarrollar en una futura ley nacional. Las dificultades observadas son la falta de uniformidad en las leyes regionales, la resistencia de otras profesiones, el desconocimiento de los partidos políticos. Se requiere la participación activa de los psicólogos/as en la redacción de leyes y regulaciones, el establecimiento de coaliciones profesionales, la comunicación y alianza con los partidos políticos y la promoción de la acreditación de experto en Psicología del deporte del COP-España.

Eugenio Pérez-Córdoba (Universidad de Sevilla / Colegio Oficial de la Psicología de Andalucía Occidental)

Título. Las competencias profesionales de la Psicología del deporte

Aportación. Se indican cuáles son las competencias profesionales que el Consejo General de la Psicología de España (CGCOP) establece como necesarias para ello. En concreto, y basándonos en las competencias propuestas por la Federación Europea de Asociaciones de Psicología (EFPA), planteamos

veinte competencias, denominadas como primarias, entre las que se incluyen: **A – Definición de las metas del servicio a realizar; B – Evaluación psicológica; 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; y F – Comunicación y compromiso ético.** Además de estos seis grupos de competencias en los que se categorizan las veinte competencias primarias, se establecen otras nueve competencias facilitadoras o secundarias, que también son expuestas en este trabajo.

Víctor Contreras (SANICUR, Colegio Oficial de la Psicología de Murcia).

Título. La profesión de la Psicología del deporte: actualidad y retos

Aportación. El gran interés hacia el área ha hecho que la profesión se posicione como una de las líneas de actuación relevante por parte del Consejo General de la Psicología de España. Los objetivos de la profesión han ido modificándose con el tiempo, y pasando de realizar evaluaciones sobre la personalidad del deportista en la universidad y con una mirada clínica, a una perspectiva enfocada en el desarrollo de técnicas para intervenir no solo con el deportista, sino también en su entorno. Siguiendo la línea de una sociedad donde está de moda el estudio del rendimiento de las personas, el profesional de la Psicología del deporte combina un doble objetivo: conseguir que el deportista consiga un mayor rendimiento y que lo haga desde la perspectiva saludable que guía la psicología. Los retos del presente y futuro pasan por conseguir un amplio marco legal con el fin de regular la profesión y mejorar las condiciones laborales.

Conclusiones

Ha habido un desarrollo importante de esta especialidad de la psicología, con un claro beneficio para el deporte en todas sus facetas, aunque se hace necesario fortalecer las condiciones de profesionalización de la Psicología del deporte y sus servicios, contribuyendo así al desarrollo integral del deporte en España.

Algunos desafíos de futuro son la lucha contra la violencia y el comportamiento inapropiado, el estrés provocado por la competición, los estereotipos de género, y la mejora de la planificación-organización deportiva por parte de las entidades deportivas.

Mesa 3. Actividad Física y deporte en personas con discapacidad

Coordinador: Andrés Chamarro. Departamento de Psicología Básica, Evolutiva y de la Educación (Universidad Autónoma de Barcelona)

Objetivo

Esta mesa presenta experiencias y programas en los que el ejercicio y la actividad física en personas con discapacidad fueran un elemento central.

Participantes

Dr. Joan Saurí, Psicólogo clínico, Institut Guttmann

El Dr. Saurí realizó una descripción de los principales hallazgos del proyecto PARTICIPA (<https://participa.guttmann.com/es/>). Se trata de un proyecto orientado a conocer y entender cómo se puede promocionar la participación en la sociedad de las personas con discapacidad, que incluye la actividad física y el deporte. Los resultados, de una cohorte de 2.002 personas registradas que han completado un total de 8.575 cuestionarios, indican que las barreras son los factores que más limitan el acceso de las personas con discapacidad a la práctica deportiva y la actividad física. El proyecto propone algunas líneas de actuación futura derivadas de los resultados obtenidos.

Dr. Alex Castan. Departamento de rehabilitación. Institut Guttmann.

El Dr. Castan realiza una descripción del programa Active Rehabilitation. Este programa se centra en proporcionar a pacientes y expacientes una oportunidad para realizar actividades deportivas en contextos naturales y en los que las actividades deportivas acuáticas y la convivencia con otras personas de otros países son los elementos vertebradores.

Julia Castelló. Terapeuta ocupacional, Institut Guttmann.

La Sra. Castelló describe la experiencia del programa Vida Activa. Se trata de un programa de rehabilitación que tiene por objetivo el empoderamiento, entrenamiento comunitario y de iniciación a la vida independiente de las personas que han sufrido una lesión medular. Una característica de este programa es que incluye sesiones de entrenamiento físico específico para este tipo de pacientes, que realizan tanto en el entorno hospitalario como en el comunitario. El programa es interdisciplinar e incluye a fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales y psicólogos.

Sr. Oriol Monràs. Deportista

El Sr. Moràs realiza una descripción de la experiencia como deportista en silla de ruedas, explicando los retos que supone y los beneficios obtenidos.

Después del debate con los asistentes, la mesa concluye que las barreras son los factores que más limitan el acceso de las personas con discapacidad a la práctica deportiva y la actividad física. Algunos de los ejemplos son la falta de tecnología asistencial adecuada, las actitudes negativas de la población con respecto a la discapacidad, y también la falta de servicios, sistemas y políticas adecuadas. Se hace hincapié en transformar las barreras en facilitadores, orientando la intervención hacia la eliminación de barreras físicas, las actitudes negativas y la falta de servicios adaptados. Los programas Active Rehabilitation y Vida Activa, son dos ejemplos de intervenciones multidisciplinarias que operan con esta promoción de facilitadores para la inclusión social y la práctica de actividad física y deporte en las personas con discapacidad. Van más allá de la rehabilitación hospitalaria y utilizan la actividad física y el deporte en el medio comunitario para practicar habilidades que sean útiles en el proceso rehabilitador.

Mesa 4. Buenas prácticas de actividad física en salud mental

Coordinadora: Magda Casamitjana. Directora del Pacte Nacional de Salut Mental. Departament de la Presidència. Generalitat de Catalunya

Objetivo

Exponer y debatir sobre el papel de la actividad física como elemento clave en la salud en general y en personas con problemas vinculados a la salud mental, desde la óptica de diferentes entidades y de la administración pública.

Participantes

Gemma Salmerón. Pla director de salut mental i addiccions. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya

Carles Ventura. INEFC Barcelona

Marta Sánchez. WeMind Clúster

Eduard Torras. Sport2live

Judith Martínez. Osonament

Desarrollo de la mesa

En la mesa se expuso qué se está realizando desde el Pacte Nacional de Salut Mental para vertebrar, desde una perspectiva holística y transversal, el trabajo en la salud mental en Catalunya, y especialmente en relación con el rol de la actividad física. Se detallaron las principales líneas de actuación que se llevan a cabo desde el Pla director de salut mental i addiccions. Se presentaron los resultados de un estudio sobre la actividad física y el deporte en las unidades hospitalarias, en los servicios de salud mental y en los servicios sociales en el ámbito de salud mental en Catalunya. A continuación, se expuso las finalidades del clúster WeMind y la importancia del papel de la actividad física en la salud mental. Sport2live detalló cómo trabajan para conseguir que personas con problemas vinculados en salud mental mantengan y/o se inicien en la práctica de actividad física y deportiva. Por último, la persona representante de Osonament expuso la importancia de incorporar el/la educador/a físico/a para trabajar la actividad física, de forma integrada, con el resto de personal de la entidad.

Mesa 5. ¿Qué tenemos y qué queremos? Perspectiva de la Psicología del deporte en diferentes países

Coordinador: Dr. David Peris Delcampo (Universidad de Valencia) / Presidente FEPD)

Objetivo

Realizar un análisis por parte de los representantes de los países invitados sobre las buenas prácticas que cada uno realiza.

Determinar a partir del análisis líneas estratégicas para seguir avanzando y consolidando la profesión en países de raíz latina.

Participantes

Dr. Pedro Teques. Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto

Dra. Marina Gerin. Federazione Italiana Psicologi dello Sport

Dr. David Peris del Campo. Federación Española de Psicología del deporte

Moderadora: Dra. Marcela Herrera Garin. Universitat de Vic (Barcelona) - Associació Catalana de Psicologia de l'Esport / Federación Española de Psicología del deporte

El objetivo de esta mesa temática, fue realizar un análisis desde el enfoque del SOAR (Watkins y Stavros, 2009). Reuniendo la perspectiva de diferentes representantes de la Psicología del deporte (Italia, Portugal, España y LATAM) para movilizar, más allá del eterno "dónde estamos", apuntes de acción y generar estrategias de grupo para abordar en conjunto los retos actuales de la profesión. SOAR (Watkins y Stavros, 2009), es un acercamiento positivo al pensamiento estratégico. Es un marco que, a través de preguntas, permite a los participantes plantear un diálogo en función de cuatro variables: Strengths, Opportunities, Aspirations and Results (Fortalezas, Oportunidades, Aspiraciones y Resultados) y que, en este contexto, se planteó a los participantes de la mesa. Este resumen no pretende ser exhaustivo, sino general, las conclusiones fueron:

- **Strengths (Fortalezas).** Las alianzas y sinergias entre las federaciones española, portuguesa e italiana permiten observar las buenas prácticas de cada una de ellas en temas como, acreditación, investigación y publicaciones, así como modelos de formación que en España están consolidados por másteres oficiales. Existe una mayor demanda por profesionales de la Psicología del deporte, así como la participación en cuerpos técnicos.
- **Opportunities (Oportunidades).** Estas sinergias permiten avanzar en intercambios y generación de puntos de encuentro, como seminarios, jornadas y congresos, con el fin de visibilizar las acciones de grupos de investigación y de psicólogas y psicólogos aplicados. Así como, fomentar

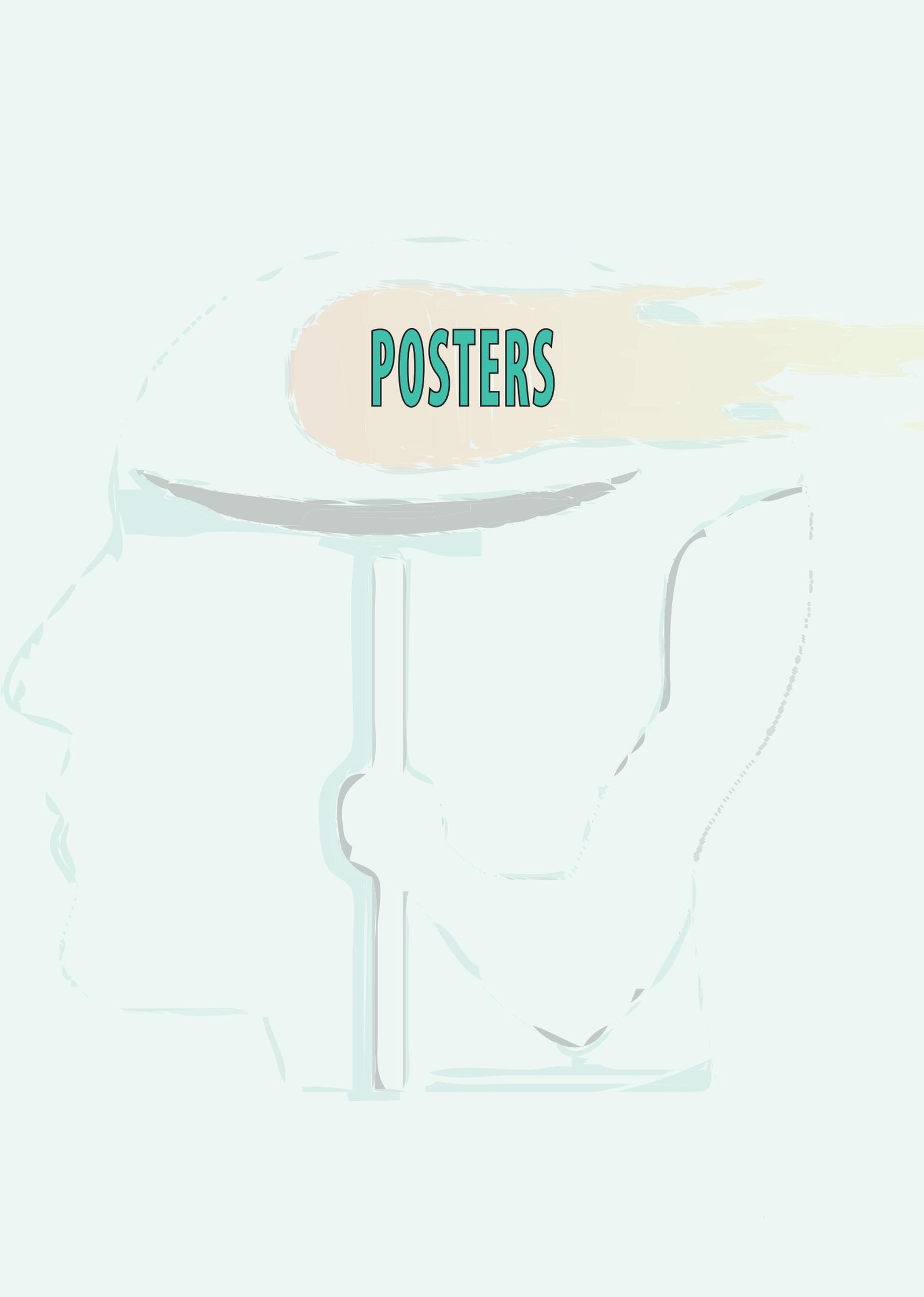
el interés de colectivos afines (entrenadores, fisioterapeutas, cuerpos técnicos, profesorado de educación física, entre otros).

- **Aspirations (Aspiraciones).** Concretar acreditaciones en cada país, como acuerdos con colegios profesionales y entre federaciones, con el fin de certificar, con un soporte institucional, la calidad de las acciones profesionales. Que las federaciones sean capaces de generar interés hacia la Psicología del deporte, por parte del entorno deportivo. Continuar con la generación de espacios de encuentro. Aumentar la participación de estudiantes en jornadas y eventos realizados por las federaciones.
- **Results (Resultados).** A nivel práctico, sería optimizar el trabajo de las federaciones, visibilizando al profesional de la Psicología del deporte dentro del cuerpo técnico. Se han realizado publicaciones de libros, que son una manera de difusión, destacando: Introducción a la Psicología del deporte, 40 años después, que es un homenaje al primer libro de Psicología del deporte en español de Dr. Joan Riera. Por otro lado, continuar consolidando el papel de las federaciones sobre la difusión y apoyo entre sí, para dotar de bases a los países que se encuentran en desarrollo.
- Finalmente, la Dra. Herrera, realizó para esta mesa, un breve cuestionario para explorar la percepción de psicólogas del deporte en Sudamérica, las respuestas se centraron en oportunidades y aspiraciones. A nivel de oportunidades se constató que la formación en Psicología del deporte es aún incipiente. A pesar de que se han promocionado diversos programas y diplomados en el área, la realidad es que en los últimos seis a ocho años, existen pocos diplomados que hayan conseguido establecerse.

Tabla1. Preguntas SOAR (Watkins y Stavros, 2009)

<p>Strengths</p> <ul style="list-style-type: none"> - Formación ¿Qué formaciones están funcionando? - Acreditación: ¿Hay alguna acreditación en marcha en tu país o zona? - Práctica profesional: ¿En qué están orientados los profesionales de tu zona? - Investigación: ¿Cuáles son las fortalezas en investigación de tu país? - Intrusismo: Se ha trabajado sobre el intrusismo en tu país? 	<p>Opportunities</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Hay alguna formación que sea oportuna en estos momentos para realizar? ¿qué tipo de instituciones son las que pueden formar parte? - Acreditación: ¿Cuáles son las oportunidades que ves en las acreditaciones de tu país? - Práctica profesional: ¿Hay algún área de práctica profesional que esté emergiendo o que sea novedosa? - Investigación: ¿Existen áreas novedosas de investigación? ¿Cuáles son las emergentes? - Intrusismo: ¿Cómo se ha trabajado el intrusismo en tu país?
<p>"Buenas prácticas: Perspectivas de la Psicología del Deporte en diferentes países"</p>	
<p>Aspirations</p> <ul style="list-style-type: none"> - Formación ¿Habría algún área formativa para ampliar los conocimientos de I@S psicólogos del deporte? - Acreditación: ¿Qué es lo que se esperaría a nivel de acreditación en tu país? - Práctica profesional: ¿Cómo está enfocada la práctica profesional en tu zona? - Investigación: ¿Cómo se presenta la investigación en tu zona? 	<p>Results</p> <ul style="list-style-type: none"> - Formación ¿Qué esperaríamos conseguir con las formaciones? - Acreditación: Tienen algún tipo de estadística sobre la cantidad de acreditaciones que se han conseguido? - Práctica profesional: ¿Crees que existen espacios de debate que generen reflexión sobre las prácticas profesionales? - Investigación: ¿Cuáles son las revistas y espacios dónde se presentan actualmente las investigaciones de tu país? - Hay algún plan sobre el tratamiento de intrusismo, cuáles son los pilares?

Watkins, J. M., y Stavros, J. M. (2009). *Appreciative inquiry. Practicing organization development: A guide for leading change*, 34, 158



POSTERS

Validación colombiana del cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD): estructura dimensional, consistencia interna, correlaciones con el burnout y cuestiones epistemológicas

Jaime Arenas-Granada¹, M.^a Elena Hernández²

¹ Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid

² Universidad Pablo de Olavide de Sevilla

Resumen

La Psicología del deporte no es ajena a este problema de evaluación psicológica, por tanto, contar con un estudio instrumental del cuestionario de CPRD que pueda capturar puntuaciones fiables y válidas; permitirá a entrenadores y psicólogos inmersos en el deporte federado, rendimiento y alto rendimiento medir, evaluar e intervenir características psicológicas que median en el desempeño deportivo.

En Colombia se advierten limitaciones en torno a las buenas prácticas de evaluación psicológica en la especialidad, principalmente con “la creación y adaptación de instrumentos al contexto colombiano, y por el otro, el uso indiscriminado de pruebas objetivas sin estudios técnicos con evidencia de validez” (Aguirre-Loaiza et al., 2023, p. 42).

El cuestionario CPRD no existe literatura científica que haya sido sometida a comprobación empírica el modelo de medida propuesto por Gimeno et al. (2001) en población de deportistas colombianos. Lo anterior tiene importante incidencia en el trabajo de campo del psicólogo deportivo. Es un estudio instrumental y epistemológico del CPRD en deportistas colombianos, que analizó propiedades psicométricas y revisa las limitaciones teóricas del cuestionario. En el modelo inicial se identificó que el índice CFI y SRMR no se ajustan adecuadamente, mientras que el índice RMSEA reportó un ajuste adecuado para cada tamaño de muestra.

No ajustó el modelo de acuerdo a los resultados del CFI y SRMR (validez de constructo) y la falta de consistencia interna (fiabilidad) en los factores M, MH y CHE, es atribuida a las limitaciones conceptuales y/o ausencia de un modelo teórico razonable que soporte el modelo estructural y de medida del cuestionario CPRD.

Palabras Clave

Propiedades psicométricas, validez, fiabilidad, medición de habilidades psicológicas.

Efecto de la fatiga física en la toma de decisiones en hockey hierba

Ariadna Siri Schuchner¹, Carlos Lago Fuentes², Florent Osmani²

¹ Real Racing Club

² Universidad Europea del Atlántico

Resumen

La fatiga suele estar asociada a una disminución en el rendimiento deportivo produciendo una disfunción en los sistemas metabólico, neuromuscular o cardiorrespiratorio. A pesar de toda la bibliografía existente sobre toma de decisiones y fatiga, existen muy pocos estudios que relacionen estos dos factores en deportes colectivos. El objetivo del presente estudio fue analizar cómo afecta la fatiga física en la toma de decisiones en hockey hierba.

42 deportistas (12 hombres y 30 mujeres) de dos equipos de máxima categoría nacional (TIER 3) participaron en la investigación. Se elaboró un instrumento de observación ad hoc para evaluar las acciones técnicas y decisionales en juegos reducidos, antes y después de la fatiga inducida. Tras un calentamiento estandarizado, se realizó un juego reducido de 3x3 de 4', posteriormente se realizó el Yo-Yo Test adaptado con el fin de generar una fatiga similar a la de la competición. Por último se volvieron a realizar juegos reducidos aplicando el mismo instrumento de observación.

Se obtuvieron diferencias significativas en la comparación pre-post fatiga de las variables pases erróneos, regates acertados y buena decisión de regate ($p < 0,05$; $ES > 1,80$). Comparando ambos sexos, solo se obtuvieron diferencias significativas en la variable pases acertados pre fatiga ($p < 0,05$; $ES = 2.1$). La fatiga reduce la efectividad en los pases acertados, el número de regates y la buena decisión en el regate en deportistas profesionales de hockey hierba. Solo hubo significancia en la variable pases acertados pre fatiga entre sexos, lo que indica que el sexo no es un factor diferencial en la toma de decisiones.

Palabras Clave

Alto rendimiento, deporte de equipo, psicología deportiva, optimización del rendimiento, fatiga decisional.

Intervención psicológica grupal en esquí alpino de tecnificación en la temporada 2023-2024

Anna Verdaguer Gonzalez¹, Eva Parrado Romero², Andres Chamarro Lusa²

¹CALMA

²Centre de Salut Integral; UAB

Resumen

Es importante disponer de protocolos estructurados para garantizar la homogeneidad en los métodos de administración y la fiabilidad de resultados. Los esquiadores en tecnificación deportiva tienen que lidiar con factores estresantes, lo que los lleva a afrontar altos niveles de estrés físico, mental y emocional.

Para evaluar el proceso de estrés es necesario detectar los factores de estrés y la recuperación. El objetivo de esta intervención es proponer y valorar los efectos en el estrés-recuperación, ansiedad precompetitiva y estado de ánimo mediante un protocolo grupal aplicado en la pretemporada en dos grupos de corredores/se de esquí alpino en etapa de tecnificación en categoría U14 y U16.

Se realizaron 4 sesiones de 2 h por grupo. En la 1.^a sesión se hizo la presentación y la recogida de la demanda con evaluación mixta. En la 2.^a y la 3.^a sesión se practicaron habilidades psicológicas para aplicarlas en los entrenamientos. En la 4.^a sesión se practicaron las habilidades psicológicas para aplicarlas en el periodo competitivo. Durante la temporada se hizo un seguimiento administrando los cuestionarios en línea.

La media de los resultados de ambos grupos indica un equilibrio de los niveles de estrés-recuperación, niveles de ansiedad cognitiva y somática altos y un buen estado anímico (perfil iceberg). Durante la temporada la media se mantiene, a nivel de grupo, pero a nivel individual en algún caso se detecta diferencias significativas entre pretemporada y temporada.

La eficacia del protocolo, con el entrenamiento en habilidades psicológicas y la regulación del estrés-recuperación, permitió ampliar el autoconocimiento de los corredores/as así como su afrontamiento.

Palabras Clave

Esquí alpino, tecnificación deportiva, intervención psicológica grupal, niveles de estrés-recuperación, ansiedad pre-competitiva, estado anímico.

Análisis de la inteligencia deportiva y el afrontamiento psicológico en futbolistas de diferentes niveles de competición

Antonia Vives Pons¹, Juan Tomás Escudero López¹

¹ Departament de Psicologia UIB

Resumen

El propósito del estudio fue analizar la relación entre inteligencia deportiva y afrontamiento psicológico en futbolistas de diferentes niveles de competición.

Participó una muestra de 31 jugadores del RCD Mallorca (18 del equipo categoría Juvenil División de Honor (DH) y 13 del equipo categoría Juvenil División Regional (DR)) y el entrenador de cada uno de estos equipos. Se administró a los jugadores, el cuestionario de Inteligencia Contextual Percibida en el Deporte (2014) que evalúa tres tipos de inteligencia (Inteligencia Anticipatoria (IA), Táctica (IA) y Competitiva (IC), además de un cuestionario elaborado "ad hoc" para evaluar Afrontamiento Psicológico en el deporte (APD). Se planteó como hipótesis que jugadores DH obtendrían puntuaciones más altas que jugadores DR en IT e IC y en APD. Y que no habría diferencia entre ellos en IA. Se realizó un ANCOVA con las variables CATEGORIA, como factor, y MINUTAJE, como covariable. Asimismo, se llevó a cabo análisis de correlación entre algunas de las variables objeto de estudio mediante la prueba r de Pearson. Se ha encontrado que los jugadores equipo categoría juvenil división Honor -Juvenil A- ($\bar{X} = 60.154$) han obtenido puntuaciones más bajas, con diferencias estadísticamente significativas, que los jugadores equipo categoría juvenil división Regional -Juvenil B- ($\bar{X} = 65.667$) en Inteligencia táctica (IT). $F(1,29) = 5.186$, $p = 0,033$, $\eta^2 = 0,142$. Asimismo; se ha encontrado que los jugadores equipo categoría juvenil división Honor -Juvenil A- ($\bar{X} = 41.769$) han obtenido puntuaciones más bajas, con diferencias estadísticamente significativas, que los jugadores equipo categoría juvenil división Regional -Juvenil B- ($\bar{X} = 47.111$) en Afrontamiento psicológico deporte (APD). $F(1,29) = 5.834$, $p = 0,024$, $\eta^2 = 0,173$. No se han encontrado resultados con significación estadística atendiendo a la covariable MINUTAJE (cantidad de minutos jugados). Atendiendo a la variable minutos jugados (MINUTAJE) se encontró un efecto significativo en la Inteligencia Anticipatoria (IA). $F(1,26) = 10.649$, $p = 0,003$, $\eta^2 = 0,305$, en Inteligencia Táctica (IT). $F(1,26) = 10.598$, $p = 0,003$, $\eta^2 = 0,305$ y en Inteligencia Competitiva (IC). $F(1,26) = 16.134$, $p < 0,001$, $\eta^2 = 0,379$, indicando que, a mayor número de minutos jugados, mayor puntuación se obtiene en las inteligencias. Asimismo, esto vuelve a suceder con el Afrontamiento Psicológico Deporte (APD). $F(1,26) = 15.698$, $p < 0,001$, $\eta^2 = 0,389$.

Palabras Clave

Inteligencia, rendimiento deportivo, afrontamiento psicológico, fútbol.

Intervención psicológica con deportistas femenino y masculino lesionados: estudio de caso

Yadira Elizabeth Salcido Otáñez¹, Jeanette Magnolia López Walle¹, Rosendo Berengüí Gil²

¹ Universidad Autónoma de Nuevo León

² Universidad de Murcia

Resumen

Las lesiones son eventos limitantes, siendo el estado de ánimo el más afectado y el determinante para una mejor adherencia a, tratamiento y una pronta readaptación deportiva. Hombres y mujeres tienen diferentes herramientas de adaptación durante el proceso de recuperación, pero todavía no hay estudios suficientes que determinen una diferencia en géneros tanto en variables físicas como psicológicas. Por tal razón, el objetivo de este trabajo es comparar entre géneros las variables de ansiedad, estrés, depresión, estados de ánimo y habilidades de afrontamiento antes y después de un programa de intervención psicológica durante la rehabilitación de la lesión

La metodología fue un diseño mixto de caso único (ABA), con dos deportistas, hombre y mujer, con esguince en el tobillo e incapacidad de un mes. Se recolectaron datos de forma cuantitativa mediante la aplicación de cuatro cuestionarios (DASS, ACSI, PRSII, POMS-VIC), así como cualitativa, mediante una bitácora diaria durante el programa de intervención. Al término, se realizó una triangulación de información para comparar el impacto del programa de intervención psicológica

El análisis cuantitativo demostró cambios después del programa en el deportista masculino, disminuyendo variables como estrés, ansiedad, depresión, aumentando la capacidad de entrenamiento lo que no sucedió con la deportista. El programa mostró beneficios en ambos, existen ligeras diferencias psicológicas en la forma en que cada género responde a la intervención y, por ende, a la recuperación de la lesión. Se necesitan investigaciones adicionales para profundizar en estas discrepancias y desarrollar intervenciones más específicas y efectivas para cada grupo de género en el ámbito de la rehabilitación deportiva.

Palabras Clave

Acompañamiento psicológico, deporte, estados de ánimo, adherencia, lesiones.

Relación entre bienestar y rendimiento en baloncesto

Franc García¹, Oriol Oliver², Roger Font³, Jordi Vicens²

¹INEFC Barcelona

²UVIC

³Apex movement culture

Resumen

Debido a la creciente carga competitiva en baloncesto, monitorizar la preparación de los jugadores en los días de partido es una tarea crucial para la optimización del rendimiento colectivo.

Los cuestionarios subjetivos de bienestar (wellness) representan una estrategia válida, fiable y de fácil aplicación para entender el estado global de preparación de los jugadores. En consecuencia, el objetivo del presente estudio fue el de analizar la relación entre el estado de bienestar (índice de Hooper) y el rendimiento individual de los jugadores en competición por posiciones de juego (exteriores e interiores).

Datos del índice de Hooper (sumatorio de valores de estrés, fatiga, calidad del sueño y dolor muscular) y las estadísticas individuales (puntos y valoración por minuto) de 13 jugadores Sub-20 se recopilaron durante 60 partidos de baloncesto (Liga EBA) entre 2021 y 2023. Se ejecutaron modelos lineales mixtos y la correlación de Pearson tanto a nivel grupal como individual.

Los datos descriptivos por posiciones se muestran en la tabla 1, mientras que las correlaciones se muestran en la tabla 2. A nivel grupal, los datos mostraron una correlación trivial entre bienestar y rendimiento. Sin embargo, ciertos jugadores mostraron relaciones significativas moderadas. Por ejemplo, el jugador 9 mostró una correlación significativa de 0,34 y 0,35 entre bienestar y puntos·min⁻¹ y valoración·min⁻¹, respectivamente.

Los resultados sugieren que podrían existir correlaciones moderadas entre el estado de bienestar de algunos jugadores y el rendimiento individual en competición. Asimismo, se sugiere analizar cada parámetro del cuestionario de bienestar por separado y establecer niveles óptimos individualizados.

Palabras Clave

Psicología deportiva, índice de hooper, deportes de equipo, competición, optimización colectiva.

Evaluación de la efectividad de un programa de entrenamiento en autoeficacia colectiva y cohesión de equipo en una academia de balonmano

Álvaro Ortiz Mazarro, Kyran Tannion, Víctor Rubio Franco

Universidad Autónoma de Madrid

Resumen

Se realizó un estudio para evaluar la efectividad de un programa orientado al entrenamiento en autoeficacia colectiva y cohesión de grupo en una academia de balonmano. Así, se espera poder generar directrices con base empírica para el entrenamiento psicológico en deporte de base.

Participaron en el estudio un total de 12 deportistas de entre 14 y 16 años de una academia de balonmano. Para evaluar la eficacia del programa, se utilizaron versiones en español del "Group Environment Questionnaire" (GEQ), que mide: **(i)** la atracción social hacia el grupo; **(ii)** la atracción hacia el grupo basada en la tarea; **(iii)** la integración social dentro del grupo; y **(iv)** la integración del grupo en torno a la tarea. También se empleó el "Collective Efficacy Questionnaire for Sports" (CEQS), que mide: **(i)** cohesión; **(ii)** persistencia; **(iii)** habilidad; **(iv)** preparación; y **(v)** esfuerzo. Se efectuaron evaluaciones de los indicadores de eficacia antes y después del programa, que consistió en actividades planificadas realizadas fuera del entrenamiento habitual y basadas en literatura previa. Para el análisis de los datos, se aplicó la Prueba de Normalidad y, en consecuencia, la prueba t de Student para muestras relacionadas.

Hubo mejoras significativas en la persistencia, preparación y unión ($p < 0,05$). No se detectaron diferencias significativas ($p > 0,05$) en el resto de indicadores, aunque sí hubo una tendencia de mejora en los estadísticos descriptivos en todos ellos. Estos resultados resaltan la efectividad del programa en persistencia, preparación y unión. Investigación futura debiera dirigir esfuerzos a evaluar a qué puede deberse la tendencia positiva no significativa en otros indicadores (e.g., necesidad de programas más extensos, limitado tamaño muestral...).

Palabras Clave

Programa de entrenamiento psicológico, autoeficacia colectiva, cohesión de equipo.

Efecto positivo del mindfulness en la práctica deportiva profesional: una revisión sistemática

Juan José Delmás Macías, David Peris-Delcampo

Universitat de València

Resumen

Actualmente, la actividad deportiva profesional precisa de instrumentos y recursos, fundamentados desde la Psicología, para facilitar el buen funcionamiento de los y las deportistas. El mindfulness es una herramienta que está cada vez más al alcance de personas de todo tipo, incluido los deportistas. La cantidad de estudios sobre mindfulness en los últimos años ha aumentado exponencialmente, por lo que se propone recoger y sintetizar la información disponible orientada a la práctica de deportes profesionales.

Se presenta una revisión sistemática, utilizando el método PRISMA, en la cual se examina el efecto de la práctica mindfulness y/o derivados en la actividad y desarrollo deportivo profesional de individuos pertenecientes a diversos grupos de edad y género, publicados entre 2018 a 2023, relacionando el mindfulness y la ingesta calórica, el entrenamiento físico y el entrenamiento psicológico.

Se selecciona un total de 12 artículos, integrando una variedad de investigaciones que, desde distintos enfoques, convergen en el mismo tipo de conclusión: la aplicación de las técnicas psicológicas y prácticas de mindfulness en la integración de distintas vertientes deportivas mejora el desarrollo y bienestar a nivel mental y físico en el deportista. Se sugiere también una relación positiva a modo de prevención y tratamiento de patologías mentales, al igual que la mejora de control de variables de tipo psicológico como el estrés o la atención.

Según los estudios analizados, la práctica del mindfulness puede ser utilizada por deportistas profesionales con las condiciones adecuadas. Sin embargo, cabe advertir la necesidad en algunos estudios de desarrollar una mayor rigurosidad en ciertos diseños experimentales, la ampliación de las muestras, y la mejora de comprensión de la relación establecida entre la mejora psicológica y las medidas más tangibles y puntuables a nivel deportivo.

Palabras Clave

Mindfulness, intervención psicológica, deporte profesional.

Hipnosis y rendimiento deportivo: una revisión sistemática

Adrià Miró¹, Mikel Mesperuza², Franc García¹

¹INEFC Barcelona

²Emen4sport

Resumen

La hipnosis, definida como "el procedimiento, o el estado inducido por el procedimiento, en el que la sugestión se ha usado para evocar cambios sensitivos, perceptivos, cognitivos, emotivos, o de control del comportamiento motor" ha sido empleada para mejorar el rendimiento físico y psicológico de los deportistas.

Hasta la fecha, nadie ha realizado una revisión sistemática de la investigación en esta área. Así pues, el objetivo de este trabajo era realizar una revisión sistemática, esto es, resumir el estado actual del conocimiento con respecto a la eficacia de la hipnosis para **(1)** mejorar el rendimiento deportivo, **(2)** mejorar la recuperación de las lesiones deportivas, y **(3)** reducir el estrés, la ansiedad, la depresión y el miedo durante la práctica de la actividad deportiva de los atletas.

Se ha realizado una búsqueda bibliográfica en seis diferentes bases de datos (Pubmed, PsycINFO, Web of Science, Scopus, ScindeDirect, y SPORTDiscus). Se identificaron un total de 616 artículos, de los cuales 110 fueron seleccionados para evaluar su inclusión. Finalmente 12 han sido incluidos en la revisión.

Los resultados de los estudios analizados informan de mejoras generales estadísticamente significativas en los grupos de intervención, tanto en la función física como psicológica. El entrenamiento en hipnosis (incluyendo la autohipnosis) contribuye a alcanzar mejoras significativas en el rendimiento físico y psicológico de los deportistas. No obstante, se necesitan más estudios, con grupos más numerosos, con características distintas (p., ej., edad, sexo, tipo de práctica deportiva) que incluyan seguimientos para determinar la eficacia del entrenamiento en hipnosis para mejorar la práctica deportiva.

Palabras Clave

Hipnosis, rendimiento deportivo, lesiones, ansiedad, estrés, depresión, miedo.

Programa para trabajar la concentración en tenistas

Álvaro Ruiz Esteban

Perfomind

Resumen

El proceso de atención en el ámbito deportivo desencadena un mecanismo mediante el cual se selecciona y procesa información concreta, evitando así la sobrecarga del sistema cognitivo y permitiendo la toma de decisiones eficaces. Este proceso, crucial en la interpretación de las demandas de cada situación deportiva, encuentra su fundamento en el mecanismo de filtrado que descarta información irrelevante, la comprensión se alimenta de varias perspectivas: social, psicofisiológica y cognoscitiva.

El tenis tiene mucha inactividad, es fundamental la puesta en práctica de programas que trabajen esta variable. Entendemos motivación como el registro de competencias de los participantes y escuchar las inquietudes de los entrenadores

Se hizo un Diseño pre post con grupo control, usando como instrumentos el Test de Stroop y el Toulouse Pieron. El programa tiene 9 sesiones de 30 minutos (teóricas, prácticas, y trabajo en pista). Se aplicaron estadísticos descriptivos, comparación de medias y prueba T para muestras independientes como estadístico de contraste tras cumplir la muestra supuestos de normalidad e igualdad de varianzas.

Los resultados fueron:

Media: Toulouse/ Stroop

CONTROL: primera 174,8 segunda 187 / primera 9,10 segunda 10,4

EXPERIMENTAL: pre 138,71 post 212,43 / pre 11,28 post 14,35

Prueba t para muestras independientes $P =$ de 0,263 y 0,513

Como conclusiones, tras medir ambos grupos mostraron una mejora en las puntuaciones; sin embargo, como se observa la mejora del grupo experimental fue mayor, a nivel estadístico las diferencias no son significativas, por otro lado, se probó que la bibliografía relata, la concentración aumenta con la edad. La satisfacción de entrenadores, padres y jugadores con la intervención fue descrita como positiva.

Palabras Clave

Concentración, interferencia, tenis, rendimiento.

Análisis psicofisiológico integral de las adaptaciones a la carga de entrenamiento en jugadores de baloncesto

Joel Guillen¹, Toni Caparrós², Lluís Capdevila¹, Antonio Estrella¹, Eva Parrado¹

¹ Universitat Autònoma de Barcelona

² Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya

Resumen

El baloncesto es un deporte que requiere un equilibrio entre habilidades físicas, técnicas y cognitivas para lograr un rendimiento óptimo (Petway et al., 2020). Las cargas deportivas son un factor clave en el desarrollo y la mejora de los jugadores, y su gestión adecuada es fundamental para prevenir lesiones y optimizar el rendimiento (Gabbet, 2020; Halson et al., 2014).

El estudio examinó las adaptaciones a la carga deportiva en jugadores de baloncesto a lo largo de 6 microciclos, con el propósito de identificar perfiles individuales a partir de variables psicofisiológicas, neuromusculares y cognitivo-conductuales. Se monitorizaron variables psicofisiológicas, neuromusculares y cognitivo-conductuales en 7 jugadores de un equipo sénior (Copa Catalunya). Se implementó un protocolo que incluyó cuestionarios, mediciones de variabilidad de la frecuencia cardíaca (HRV), un calentamiento estandarizado y una prueba de saltos con contra movimiento (CMJ) antes de las sesiones. Se registró tanto la percepción de recuperación (TQR) antes de cada sesión como el esfuerzo percibido (RPE) después de cada sesión para calcular la carga de la sesión (sRPE).

Se observó una correlación negativa significativa entre la fatiga neuromuscular (CMJ) y la carga deportiva acumulada (sRPE) para el total de la muestra ($r = -0,323$; $p < 0,05$). Sin embargo, no se encontraron asociaciones entre HRV y la carga deportiva previa.

Los resultados sugieren que la fatiga neuromuscular puede ser una variable clave en las adaptaciones de los jugadores de baloncesto a la carga deportiva. La falta de asociación entre HRV y la carga deportiva previa sugiere la complejidad de las respuestas fisiológicas individuales. Este estudio subraya la importancia de considerar tanto las medidas neuromusculares, psicofisiológicas y cognitivas para comprender de manera holística las adaptaciones de los jugadores de baloncesto a la carga deportiva, para la prevención de lesiones y la optimización del rendimiento. Asimismo, se destacó la importancia de analizar individualmente las adaptaciones debido a las diferencias intrapersonales.

Palabras Clave

HRV, carga Interna, baloncesto, rendimiento.

Protocolo de hrv no invasivo y nuevo índice para evaluar la carga interna durante el calentamiento en baloncesto

Joel Guillen¹, Gil Rodas², Toni Caparrós³, Lluís Capdevila¹

¹ Universitat Autònoma de Barcelona

² Serveis Mèdics Fútbol Club Barcelona

³ INEFC

Resumen

Cada deportista responde de manera diferente (carga interna-IL) a un estímulo físico (carga externa -EL) (Impellizzeri et al., 2019). Conocer la relación entre estos dos conceptos de carga es lo que nos permite entender si nuestros deportistas se están adaptando correctamente (West et al., 2021). Actualmente, el análisis de la variabilidad de la frecuencia cardíaca (HRV) es una medida validada (Lundstrom et al., 2023; Soligard et al., 2016). El objetivo es establecer un protocolo específico, no invasivo, submáximo y aplicable día a día para evaluar la carga interna (IL) en jugadores de baloncesto, a través del análisis HRV antes de los entrenamientos o competición. Doce jugadores amateurs (26,5 ± 8,8 años) completaron una prueba HRV antes de un ejercicio submaximo e intermitente (Activity Lay Up Wheel; ALUWIL 6 min-test). Al día siguiente los jugadores realizaron una simulación de 5 contra 5 (MATCH) durante 10 minutos. Se completaron registros de esfuerzo percibido (RPE), percepción de recuperación (TQR) y cuestionarios de bienestar, junto con registros continuos de frecuencia cardíaca.

Los jugadores mostraron valores más altos en los parámetros de carga interna basados en la frecuencia cardíaca (sumatorio de las zonas de frecuencia cardíaca, SHRZ; (SHRZ estandarizado, %SHRZ), e impulso de entrenamiento, TRIMP), valores más altos de RPE y más bajos de recuperación durante MATCH respecto a ALUWIL ($p < 0,01$). El parámetro %SHRZ mostró mayores correlaciones que SHRZ y TRIMP durante MATCH ($p < 0,001$) y relaciones significativas con el parámetro RMSSD (raíz cuadrada del valor medio de la suma de las diferencias al cuadrado de todos los intervalos RR sucesivos) en la prueba HRV ($p < 0,05$). Durante la prueba ALUWIL, %SHRZ mostró correlaciones más altas y fuertes con RRmean (media de intervalos RR) que SHRZ ($r = -0,807$; $p < 0,01$), pero más similares que SHRZ con RMSSD.

En este contexto en particular, la prueba ALUWIL podría ofrecer información más fiable y aplicada sobre la IL. El parámetro %SHRZ, así como RRmean y RMSSD podrían ser indicadores específicos para gestionar la carga interna en baloncesto.

Palabras Clave

RV, carga interna, baloncesto, frecuencia cardiaca, Test submáximo, SHRZ.

PRESCRIPCIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN BASE A LA MONITORIZACIÓN PSICOFISIOLÓGICA: ESTUDIO DE INTERVENCIÓN EN CICLISTAS

Carla Alfonso Martín, Lluís Capdevila Ortís

Universitat Autònoma de Barcelona

Resumen

Varios estudios subrayan la necesidad de personalizar el entrenamiento, incluyendo la monitorización continua e integrada de parámetros fisiológicos y psicológicos (Barrero et al., 2020; Bourdon et al., 2017; Plews et al., 2013). En este estudio de intervención psicofisiológica, unos ciclistas planificaron sus entrenamientos en base a una combinación de su variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC), frecuencia cardíaca (FC) y/o bienestar (WB). La escala WB se obtuvo en base a variables subjetivas de calidad del sueño, estrés, fatiga y dolor muscular. El objetivo es evaluar la eficacia sobre el rendimiento, obtenido en base a resultados de pruebas de esfuerzo, de diferentes planes de entrenamiento personalizados a partir de datos psicofisiológicos. Ciclistas recreativos ($n = 28$) fueron asignados en tres grupos con diferentes planes de entrenamiento guiados por: **(1)** la VFC, **(2)** VFC y WB, **(3)** VFC, WB y FC. Durante 30 días, los participantes registraron su VFC, FC y WB. En base a sus datos y grupo asignado, recibieron y siguieron una recomendación de entrenar a "Alta intensidad", "Baja intensidad" o "Descansar". Para evaluar el rendimiento se realizaron pruebas de esfuerzo antes y después de la intervención, obteniéndose potencias máximas ($P_{\text{máx}}$, 1 min, 5 min, 20 min) y el umbral funcional (mFTP).

Un MANOVA 3x2 muestra una mejora significativa en la potencia de 1 min ($p < 0,05$), 5 min ($p < 0,01$), 20 min ($p < 0,05$) y mFTP ($p < 0,01$) en todos los grupos. Además, el grupo 1 (que entrenó en base a VFC y WB), y el grupo 2 (VFC, WB y FC), mostraron una mayor mejora en comparación con el grupo que entrenó solo en base a VFC: en 1 min y 5 min, y 5 min, 20 min y mFTP ($p < 0,05$), respectivamente.

Este estudio sugiere que integrar variables subjetivas (WB) con variables fisiológicas (FC y VFC) en la planificación del entrenamiento puede ayudar a mejorar el rendimiento y el bienestar de los deportistas. Los resultados van en la línea de recientes estudios (Javayoles et al., 2018; Kiviniemi et al., 2007; Main and Groove, 2009; Vesterinen et al., 2016). Además, el estudio innova al considerar la relación entre VFC y FC como ratio relevante en la planificación.

Palabras Clave

Variabilidad frecuencia cardíaca, HRV, frecuencia cardíaca, entrenamiento, bienestar, deportista.

Camino al alto rendimiento: intervención psicológica en un deportista de karate

David Lorenzo Castillo Castañeda^{1,2}, Jorge David Moreno Peña^{1,2}, Antonio Palomino Salvador¹

¹ Instituto Peruano del Deporte

² Pontificia Universidad Católica del Perú

Resumen

Este artículo resume la intervención que se realizó con un karateka amateur. El trabajo fue solicitado por su entrenador, con el que se había planteado como objetivo ingresar a la selección absoluta. El karateka empezó a los 14 años (actualmente 18). En los primeros años, y de acuerdo al entrenador, el deportista disminuía su confianza con las derrotas. En ese sentido, las razones para el trabajo se centraron en el acompañamiento de su desarrollo deportivo, y a lograr mayor presencia en el deporte amateur.

El trabajo consistió en tres fases: **(1)** Evaluación inicial con el entrenador y el deportista. **(2)** Intervención en función de los objetivos: lograr el nivel de activación, potenciar la confianza y el entrenamiento específico en atención y anticipación. **(3)** Seguimiento: analizar la evolución y el cumplimiento de lo aprendido.

El deportista identificó los momentos de desconcentración, logrando implementar las técnicas aprendidas con el psicólogo. Igualmente, pudo ejecutar un correcto calentamiento empleando autodiálogo y rutinas, obteniendo así su nivel óptimo de activación. Asimismo, consiguió ejecutar la rutina previa a los combates, y durante empleó el autodiálogo manteniéndose en el presente y gestionando los errores.

Logros:

- Campeón nacional y universitario 2023/2024
- Participación en el Campeonato Panamericano Juvenil 2023

El estudio resalta la importancia de intervenir en el aspecto mental, sobre todo en las categorías juveniles. Resaltar que el trabajo psicológico fue incorporado en sus entrenamientos diarios con la selección absoluta de karate.

Finalmente, más allá de los resultados positivos, es importante reconocer y promover el trabajo psicológico dentro del deporte amateur.

Palabras Clave

Deporte amateur, alto rendimiento, artes marciales.

Estilo de liderazgo y percepción de éxito: relaciones con la edad y la experiencia de los entrenadores de fútbol

Rosendo Berengüí Gil¹, Francisco Javier Nieto Vilabert²

¹ UCAM Universidad Católica de Murcia

² Psicólogo Autónomo

Resumen

El liderazgo y la percepción de éxito son claves de gran importancia dentro de la gestión de un grupo. En el ámbito deportivo, el estilo de liderazgo del entrenador y su orientación motivacional son fundamentales para el óptimo funcionamiento del colectivo y los deportistas a quienes entrena.

Existe escasa evidencia de la relación de estas variables con la experiencia de los entrenadores, por lo que el objetivo del estudio fue analizar las relaciones entre los estilos de liderazgo y la percepción de éxito con su edad y experiencia de entrenamiento.

Se evaluó a entrenadores de fútbol titulados, con mínimo de 4 años de experiencia, mediante el Leadership Sport Scale, el Cuestionario de Percepción de Éxito Deportivo (POSQ) y un cuestionario sociodemográfico.

La edad se relaciona de forma negativa con Feedback Positivo ($r = -0,413$) y Conducta Democrática ($r = -0,193$). En cuanto a los años de experiencia, de igual forma se relaciona de forma inversa con Feedback Positivo ($r = -0,281$) y Conducta Democrática ($r = -0,247$).

Como conclusión, la edad del entrenador y sus años de experiencia en fútbol se relacionan con un estilo de decisión menos democrático y con menores comportamientos orientados al refuerzo positivo y reconocimiento de los deportistas.

Palabras Clave

Liderazgo, entrenadores de fútbol.

La percepción del desarrollo del talento y la ansiedad precompetitiva en jugadores de balonmano infantiles y cadetes a nivel competitivo

Lucas García Manoso, Roberto Ruiz Barquín, Kyran Tannion

Universidad Autónoma de Madrid

Resumen

Este estudio descriptivo de carácter transversal investiga la potencial influencia del sexo (i.e., varones vs. mujeres), la categoría deportiva (i.e., infantil vs. cadete), y su interacción, en la percepción del entorno de desarrollo del talento y en los niveles de ansiedad precompetitiva en deportistas jóvenes. Al explorar estos factores, se pretende proporcionar una base empírica para desarrollar intervenciones más informadas y efectivas.

Los participantes en el estudio han sido seleccionados de forma incidental, basándose en el criterio de accesibilidad, y por tanto de forma no aleatoria. Participaron 102 deportistas, de los cuales 62 varones (37 infantiles y 25 cadetes) y 40 mujeres (13 infantiles y 27 cadetes). Para evaluar se emplearon: **(i)** la versión española del TDEQ-5 que mide Desarrollo a Largo Plazo, Preparación de Calidad Holística, Red de Apoyo, Comunicación y Alineación de Expectativas y **(ii)** la versión adaptada al español del CSAI-2 que mide Ansiedad Cognitiva, Ansiedad Somática y Autoconfianza. Se realizó un MANOVA de dos factores (i.e., sexo y categoría deportiva) sobre las variables de estudio.

Hubo un efecto principal del sexo ($p < 0,05$): mujeres (vs. varones) reportaron mayores niveles de Ansiedad Cognitiva y Somática, e inversamente para Autoconfianza. Hubo un efecto principal de categoría deportiva ($p < 0,05$) en Desarrollo a Largo Plazo y Red de Apoyo donde cadetes mostraron puntuaciones mayores que infantiles. Este patrón se revierte para Comunicación. Además, hubo interacción significativa ($p < 0,05$) entre sexo y categoría deportiva en la Preparación Holista de Calidad y Comunicación.

El estudio subraya la relevancia de considerar tanto el sexo como la categoría deportiva y su interacción al analizar la percepción del entorno de desarrollo y los niveles de ansiedad en deportistas.

Palabras Clave

Desarrollo de talento, percepción del entorno, ansiedad precompetitiva, sexo, categoría deportiva.

Influencia del perfeccionismo y el burnout en gimnastas y futbolistas mayores de 18 años

Antonia Pelegrín Muñoz, Adrián Simón Poveda

Universidad Miguel Hernández de Elche

Resumen

Una de las variables importantes analizadas en los últimos años es el perfeccionismo (Crowell y Madigan, 2021). Las preocupaciones perfeccionistas suelen estar relacionadas positivamente con los síntomas del agotamiento (Li, et al, 2014).

Hay una extensa bibliografía que trata la influencia del perfeccionismo sobre el Burnout, sin embargo, disminuye cuando se analiza la relación entre deportes individuales y colectivos. En deportes individuales el perfeccionismo puede cobrar una mayor importancia e influir más en el Burnout (Coakley, 1992; Noce y Simim, 2009). Los objetivos del presente estudio fueron: **(1)** Analizar las diferencias en los niveles de Burnout y perfeccionismo entre fútbol y gimnasia rítmica; **(2)** estudiar la influencia del perfeccionismo sobre el Burnout entre los dos tipos de deporte. La muestra estuvo compuesta por 40 participantes, 23 mujeres (57,5 %; M = 21,93 años; DT = 4,61). Se obtuvo el consentimiento informado y se administró el Inventario de perfeccionismo multidimensional en el deporte (MIPS; Stoeber et al., 2007) y el Inventario de burnout en Deportistas (IBD; Garcés de Los Fayos, 1999). Se realizaron análisis descriptivos (porcentajes, frecuencias y medidas de dispersión), la prueba t de Student de medidas independientes y la correlación de Pearson. Este trabajo forma parte de un estudio más amplio aprobado por la Oficina de Investigación Responsable (OIR) cuyo código es TFG.GAF.APM.ASP.210408. Los jugadores de fútbol mostraron una puntuación media en los niveles de burnout de $40,1 \pm 10,2$, mientras que el grupo de gimnasia rítmica presentó una media de $36,4 \pm 4,95$, sin diferencias significativas. Por otro lado, en cuanto a los niveles de la variable perfeccionismo en función del deporte, los futbolistas obtuvieron una media de $31,5 \pm 14,7$ y las gimnastas una media de $39,4 \pm 8,8$ ($p = 0,051$). Por último, no hubo correlación entre el perfeccionismo y el Burnout en fútbol ($-0,114$; $p = 0,624$) ni en gimnasia ($0,1172$; $p = -0,633$). Además, no se encontró correlación entre variables cuando se analizó la relación en ambos conjuntamente ($-0,1137$; $p = 0,624$). Los niveles de burnout fueron mayores en los participantes de fútbol, mientras que los niveles de perfeccionismo fueron mayores en el grupo de gimnasia rítmica. Los datos no mostraron correlación entre burnout y perfeccionismo. Investigaciones más actuales señalan que aquellos atletas con cogniciones perfeccionistas frecuentes podrán experimentar niveles más altos de agotamiento, pudiendo llegar a alcanzar mayores niveles de burnout con el tiempo.

Palabras Clave

Burnout, perfeccionismo, fútbol, gimnasia rítmica.

VARIABLES PSICOLÓGICAS EN JUGADORAS PROFESIONALES Y JUGADORES DE BALONMANO

Antonia Pelegrín Muñoz, Celia Guilabert Navarro

Universidad Miguel Hernández de Elche

Resumen

El estado psicológico se refleja en los procesos cognitivos y afectivos del deportista. En un deporte colectivo de alto nivel, en este caso el balonmano, investigaciones anteriores han observado que estos deportistas presentan características de la personalidad que los diferencian de los individuos que no hacen deporte (Schur, Ashley y Joy, 1977). Existen relativamente pocos estudios que examinen los aspectos psicológicos de jugadores y jugadoras en balonmano. El objetivo del trabajo es determinar las variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo de jugadores/as de balonmano de alto nivel. La muestra son jugadores y jugadoras de balonmano de 2 equipos del Club Balonmano Elche (N = 36), con 19 mujeres (52,8 %; M = 21,64 años; DT = 3,41). Con el consentimiento informado, se les administró el Inventario Psicológico del Rendimiento Deportivo (IPED; Hernández-Mendo et al., 2014). Se realizó análisis descriptivo, la prueba t de Student de medidas independientes y el cálculo de las correlaciones a través del coeficiente de correlación de Pearson. El presente trabajo forma parte de un estudio más amplio cuyo código es TFG.GAF.APM.ASP.210408. Los datos indican que la variable que mayor puntuación tiene es la de control de afrontamiento positivo (M = 23,3 ± 3,4). Seguida del control actitudinal (M = 21,44 ± 3,5); y del nivel motivacional (M = 21,41 ± 2,9), con significación en la variable control visuo-imaginativo (t = -1,80; gl = 34; p = 0,035). Los resultados mostraron correlaciones positivas significativas entre la autoconfianza y el control atencional (r = 0,39; p = 0,017), control visuo-imaginativo (r = 0,46; p = 0,004), control actitudinal (r = 0,48; p = 0,003), nivel motivacional (r = 0,52; p ≤ 0,001) y el control de afrontamiento positivo (r = 0,37; p = 0,024). El nivel motivacional se correlacionó positivamente con el control visuo-imaginativo (r = 0,37; p = 0,027), con el afrontamiento positivo (r = 0,74; p ≤ 0,001), con el control atencional (r = 0,45; p = 0,006) y con el control actitudinal (r = 0,59; p ≤ 0,001). A su vez, el control atencional se correlacionó positivamente con el afrontamiento negativo (r = 0,58; p ≤ 0,01); y el control actitudinal con el afrontamiento positivo (r = 0,71; p ≤ 0,001).

Se destacó que los deportistas de balonmano poseen un alto nivel de control de afrontamiento positivo, alto nivel motivacional, control actitudinal; y baja puntuación en el control atencional. Estos estudios podrían profundizar en las características del instrumento, generalizar los resultados y establecer baremos específicos para el balonmano.

Palabras Clave

Perfil psicológico, balonmano, rendimiento deportivo.

Pedana a pedana, espada a espada. Intervención psicológica con una esgrimista

Jorge David Moreno Peña, David Lorenzo Castillo Castañeda, Antonio Palomino Salvador,
Patrick Hammer Gonzalez del Riego
Instituto Peruano del Deporte

Resumen

El trabajo psicológico, junto al trabajo del médico, fisioterapeuta, nutricionista y entrenadores, es un pilar importante en la preparación y enfoque del deportista en el establecimiento de sus objetivos. De manera articulada se trabajó para hacer realidad la meta de llegar a París 2024.

La intervención psicológica se centró en:

1. Establecimiento de metas: se fijaron metas realistas y alcanzables.
2. Manejo y control de pensamientos: el análisis de pensamiento y la modificación de los mismos, permitió orientar y focalizar su atención a objetivos claros.
3. Análisis psicológico de la competencia: permitió el análisis de dificultades y soluciones para cada momento de la competencia.
4. Palabras claves: permitió focalizar la atención en acciones claras y precisas para cada acción de los combates.
5. Visualización: se recrearon escenarios propios de la competencia tanto para la planificación de la competencia como para el retorno al deporte tras periodos de lesión.

El trabajo psicológico fue incorporado al plan de entrenamiento, así mismo, el trabajo multidisciplinar realizado en campo como en consultorio, puso de manifiesto la importancia del trabajo articulado y la sinergia de todas las ciencias del deporte en el rendimiento de la deportista.

La esgrimista hizo uso adecuado de las diferentes técnicas psicológicas tanto en entrenamientos y competencias, lo que le permitió lograr el objetivo de clasificarse a los JJ. OO. París 2024.

Palabras Clave

Esgrima, entrenamiento mental, rendimiento.

Influencia del ritmo de juego en el baloncesto profesional en un equipo que participa en euroliga y Liga ACB y su relación con el resultado final

Miquel Sobrevia Benito¹, Dani Fernández², Jairo Vázquez-Guerrero², Carles Pintado², Adrià Miró³, Franc García³

¹ Euncet Business School

² FC Barcelona

³ INEFC Barcelona

Resumen

Este estudio analiza el ritmo de juego en los partidos de un equipo profesional de baloncesto que participa en Euroliga y Liga ACB. Los objetivos de este estudio son: **1)** comparar el ritmo de juego entre los cuartos y entre competiciones; y **2)** analizar posibles correlaciones del ritmo de juego con el resultado final.

El ritmo de juego en el baloncesto ha sido estudiado en varias investigaciones como un posible factor que influye en el resultado del partido. El baloncesto está en un proceso de profesionalización creciente, y este estudio pretende proporcionar información útil y aplicable a los entrenadores para optimizar la prescripción del entrenamiento.

Mediante un estudio observacional de 14 partidos de Liga ACB y 14 partidos de Euroliga de la temporada 2023/2024. Las variables que se han tenido en cuenta son: pistas (n), tiempo de juego (s), y ritmo de juego (pistas/tiempo de juego [$n \cdot \text{min}^{-1}$]).

Los resultados muestran diferencias significativas tanto en las pistas como en el tiempo de juego, entre el 1.º cuarto y el 3.º y 4.º, tanto en Euroliga como en ACB (Figura 1). También existe una correlación significativa en los partidos de Euroliga: a medida que aumenta la diferencia de puntos, tiende a disminuir el ritmo de juego (Figura 2).

Conclusión, el presente estudio muestra que hay diferencias significativas entre la primera y la segunda mitad de los partidos de baloncesto, donde el ritmo de Juego tiene tendencia a disminuir. Con estos resultados, los entrenadores pueden plantear situaciones específicas de entrenamiento para optimizar el rendimiento en competición.

Palabras Clave

Rendimiento, cuartos, competición, diferencia de puntos, tendencias temporales.

Perfil psicológico en practicantes de danza: diferencias en función de los factores sociodemográficos más relevantes

Belén Olmedilla Caballero, Mónica Eloise García González, Laura Gil Caselles, Aurelio Olmedilla Zafra

Universidad de Murcia

Resumen

El objetivo de la presente investigación fue determinar el perfil psicológico de practicantes de danza en función de la edad, el status (profesional vs. amateur) y la modalidad de danza practicada (danza clásica, danza española, danza contemporánea y flamenco).

La práctica de la danza, tanto en edades tempranas y formativas como a nivel profesional, demanda la puesta en escena de aspectos psicológicos de gran relevancia, que tendrán un protagonismo central en el desarrollo y la competencia de los practicantes, hombres y mujeres.

La muestra estuvo formada por 133 bailarinas (con una edad media de 20,72 ± 9-10 años): 48 bailarinas de danza clásica, 30 de danza española, 26 de danza contemporánea y 29 de flamenco; de las cuales, 27 eran profesionales y 106 amateurs. Las variables de estudio fueron el perfil psicológico, la edad, el status y la modalidad de danza practicada. Los instrumentos de evaluación utilizados fueron un cuestionario de variables sociodemográficas ad hoc y el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD).

Los resultados mostraron que a mayor edad, las bailarinas presentaron un perfil psicológico caracterizado por un mayor control de estrés y menor influencia de la evaluación del rendimiento.

El conocimiento del perfil psicológico de las bailarinas en función de las variables sociodemográficas estudiadas permite implementar programas de formación e intervención psicológica que ayudarán a un mejor afrontamiento de la danza, así como a una mayor percepción de bienestar psicológico.

Palabras Clave

Perfil psicológico, bailarinas, edad, status, modalidad de danza.

Guía para un programa de entrenamiento psicológico postlesión para deportistas de alto rendimiento

Alberto Pascual Cordero, Isabel Balaguer Sola

Universitat de València

Resumen

Hoy en día, aproximadamente el 40 % de las personas que practican deporte sufren en cada temporada algún tipo de lesión, requiriendo en la mayoría de los casos una baja deportiva de más de una semana. (Palmi, 2001). Estas lesiones tienen una gran importancia en el contexto del deporte, pues conllevan un tiempo de inactividad que puede tener múltiples consecuencias adversas (Buceta, 1996).

El objetivo principal de este programa de entrenamiento psicológico consiste en proporcionar al deportista una sucesión de recursos para, adquirir, mantener o mejorar una serie de habilidades psicológicas, que le permitan afrontar con éxito tanto físico como mental la rehabilitación de su lesión.

El programa va dirigido a los deportistas que hayan sufrido una lesión moderada o grave, es decir, de 7 días a varios meses. Dependiendo de los días estipulados para su recuperación, se realizarán más o menos sesiones.

Las fases de las que consta este entrenamiento son: Información (Fase I), Evaluación previa y establecimiento de objetivos (Fase II), Entrenamiento de habilidades psicológicas (Fase III) y finalmente Preparación para la vuelta a la competición (Fase IV).

Este entrenamiento tiene diversas implicaciones prácticas, entre las que se encuentran la óptima recuperación tanto física como mental de una lesión, y la prevención de una posible recaída de la misma lesión. Además no solo afectará a su vida deportiva, sino también a su vida cotidiana. Promovería la inclusión del psicólogo en el equipo médico de los clubs deportivos.

Palabras Clave

Lesión, habilidades psicológicas, emoción, recuperación.

Aportaciones de la psicología al modelo de formación en la cantera de un club de fútbol profesional

Santiago Rivera Matiz

Centro Excelentia

Resumen

Hace una década, la integración de variables psicológicas en las sesiones de entrenamiento era limitada y poco relacionada con la realidad del juego (Morilla y Rivera, 2014). Sin embargo, actualmente, los clubes están reconociendo las aplicaciones prácticas que la Psicología del deporte puede ofrecer para mejorar sus modelos de formación.

El objetivo de este estudio es presentar las diferentes contribuciones que el Área de psicología de la cantera de un club de fútbol profesional realizó para el desarrollo del modelo de formación durante de julio de 2022 a enero de 2024.

Estas contribuciones fueron las siguientes: **1)** Ayudar a definir el perfil psicológico del jugador y los factores psicológicos fundamentales para la identidad de juego; **2)** definir las características psicológicas de cada etapa deportiva y sus objetivos; **3)** definir los aspectos a incidir en los contenidos de la sesión y diseñar estrategias para incluir los componentes psicológicos según la tarea y la etapa; **4)** ayudar a definir el enfoque pedagógico y proponer estrategias de intervención del entrenador en las sesiones y en la competición; **5)** definir las variables del perfil del entrenador, tanto generales como específicas por etapas, y formar al entrenador a través de programas individualizados de asesoramiento y formaciones grupales; y **6)** diseñar un cuestionario ad hoc de evaluación del entrenador y otro del jugador.

En la primera temporada las aportaciones, fueron valoradas positivamente por la Coordinación del Área de Metodología.

Se puede concluir que la aplicación de la psicología con un enfoque integrado aporta valor a los proyectos formativos.

Palabras Clave

Fútbol, psicología deportiva, modelo formativo, metodología de entrenamiento.

Percepción de la formación de entrenadores ecuatorianos en aspectos psicológicos

Cristina Delgado

Universidad de Cuenca-Ecuador

Resumen

Los entrenadores han sido considerados una de las influencias más fuertes en los deportistas, por ello es necesaria la formación académica. La formación del entrenador puede variar; sin embargo, es necesario conocer las necesidades percibidas con respecto a la misma.

La formación en entrenadores siempre ha sido un tema a debatir, por ello es importante considerar la formación en varios ámbitos, inclusive en la formación en aspectos psicológicos. En países como en Ecuador se ha evidenciado una escasa formación en este ámbito y esto ha generado falta de resultados positivos en el rendimiento deportivo.

Se utilizó una metodología cualitativa para identificar la percepción de la formación de los entrenadores y explorar sus vivencias. Para la recogida de datos se utilizaron entrevistas semiestructuradas y posteriormente se hizo un análisis temático (Braun y Clarke, 2016).

Los resultados se centraron en tres categorías centrales y 27 subcategorías, la primera describe la experiencia como entrenador, se recogen discursos como su trayectoria más relevante, seguida la formación de los entrenadores, explicando principalmente el tipo de formación que tiene cada entrenador, finalmente, en la tercera categoría se exploraron los discursos enfocados a las necesidades percibidas como entrenador.

Como conclusión, la influencia del entrenador muchas veces determina el éxito deportivo, por ello es necesario centrarse en la formación de los entrenadores, más aún en aspectos psicológicos. Ampliar su conocimiento en Psicología deportiva aportará al bienestar de los deportistas, a su vez mejorará el desempeño de los entrenadores en la competencia.

Palabras Clave

Formación en entrenadores, necesidades psicológicas, percepción de la formación.

La influència de l'activat física en l'aprenentatge lector en infants de 6 a 8 anys

Alba Guillamón

Universitat de Barcelona, Facultat de Psicologia

Resum

En els darrers anys hi ha hagut un increment d'estudis que troben relacions positives entre l'activitat física i el rendiment acadèmic en infants, adolescents i adults. No obstant això, no hi ha prou estudis que relacionin l'activitat física i les habilitats lectores en infants. Per aquesta raó, l'objectiu d'aquest estudi és analitzar si l'activitat física influeix o no en el rendiment acadèmic, concretament en les habilitats lectores d'infants de 6 a 8 anys.

En aquest estudi s'ha emprat un disseny unifactorial multivariant de mesures repetides. Van ser seleccionats 24 participants ($6,61 \pm 0,26$ anys) d'una escola pública de Barcelona per tal d'establir si hi ha una millora o no, de les habilitats lectores després de la pràctica esportiva.

Els resultats mostren diferències significatives en les puntuacions obtingudes en la lectura, la comprensió i el vocabulari. També s'observen diferències respecte al gènere en les habilitats lectores, sent les puntuacions superiors en nois que en noies.

Podem concloure que la pràctica esportiva resulta ser efectiva en la millora de diferents habilitats lectores com són la lectura, la comprensió i el vocabulari. No obstant això, aquesta millora pot veure's influïda pel gènere o altres variables.

Paraules Clau

Activitat física, rendiment acadèmic, habilitats lectores, gènere, educació primària.

Victimización, acoso escolar y actividad física en adolescentes: análisis preliminar de sus relaciones

Eva León-Zarceño¹, David González-Cutre¹, Alejandro Jiménez-Loaisa², Vicente J Beltrán-Carrillo¹

¹ Universidad Miguel Hernández

² Universidad de Castilla – La Mancha

Resumen

La Educación Física (EF) y el deporte son espacios que pueden aprovecharse, durante la adolescencia, para trabajar aspectos psicológicos, incluida la prevención de la violencia entre iguales. El proyecto Actívate y Respeta (Proyecto ARES, CIAICO/2021/144) promueve la Actividad Física (AF), la salud y la inclusión social en la escuela, analizando los perfiles de agresores y víctimas de acoso escolar respecto a un conjunto de variables vinculadas a la EF y el deporte.

El objetivo de este trabajo fue doble: **(1)** analizar las puntuaciones obtenidas en las diferentes variables psicológicas evaluadas en el proyecto ARES y **(2)** observar las relaciones entre estas y la AF.

Los participantes del estudio fueron 313 adolescentes de ambos sexos y con una edad media de 13.97 (DT = 1,23). Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario de victimización por acoso escolar (APRI, Gascón-Cánovas et al., 2017), el cuestionario de actitudes hacia la violencia (Ruiz et al., 2009) y la escala de autoconcepto físico (Moreno y Cervelló, 2005). Se utilizaron acelerómetros para medir la actividad sedentaria y la AF. Se realizaron análisis descriptivos y correlaciones de Pearson con el programa estadístico SPSS.

Se hallaron relaciones positivas y significativas entre AF sedentaria y victimización ($r = 0,263$, $p < 0,001$), entre AF ligera y autoconcepto físico ($r = 0,182$, $p < 0,005$) y entre actitudes hacia la violencia percibida como legítima con diferentes niveles de AF.

Se concluye que el riesgo de ser víctima de acoso escolar está presente en entornos como la EF. Se deben proponer intervenciones específicas desde la EF.

Palabras Clave

Deporte escolar, violencia, Educación Física, bullying, acoso.

Evaluación de la eficacia de un programa de entrenamiento en control visuo-imaginativo en una academia de balonmano

Álvaro Ortiz Mazarro¹, Alberto González Suárez², Lucas García Manoso¹, María Mendoza Martín¹, Alberto Torres Escudero¹, Paula Sora Baldovi¹, Kyran Tannion¹

¹ Universidad Autónoma de Madrid

² Universidad Camilo José Cela

Resumen

Se realizó un estudio para evaluar la eficacia de un programa de entrenamiento en control visuo-imaginativo en una academia de balonmano. Existe evidencia de que este tipo de entrenamiento puede ayudar a mejorar la concentración, reducir la ansiedad y mejorar la ejecución de habilidades motrices. Así, surge la necesidad de ampliar la base empírica para la iniciación temprana en este entrenamiento.

Participaron en el estudio un total de 43 deportistas (15 varones y 28 mujeres) de entre 12 y 16 años. Para evaluar la eficacia del programa, se utilizó la subescala de Control Visuo-imaginativo de la versión en español del "Psychological Performance Inventory" (PPI). Se efectuaron evaluaciones del indicador de eficacia antes y después del programa, que consistió en actividades basadas en literatura previa, y realizadas fuera del entrenamiento habitual. Para el análisis de datos se realizó un ANOVA mixto con un factor intrasujeto (i.e., medidas pre y post) y un factor intersujeto (i.e., sexo).

Hubo mejoras significativas en el control visuo-imaginativo ($p < 0,05$) entre las medidas pre y post del programa. Por otro lado, no hubo un efecto significativo de sexo ni interacción con el factor intrasujeto ($p > 0,05$).

El programa demostró su eficacia al generar mejoras significativas en el control visuo-imaginativo de los deportistas. Estas mejoras fueron consistentes tanto en varones como en mujeres. Investigación futura debiera dirigir esfuerzos a valorar la eficacia del programa en indicadores conductuales (e.g., rendimiento en tareas motrices específicas del balonmano).

Palabras Clave

Tecnificación psicológica, control visuo-imaginativo, deporte base.

Orientaciones de causalidad y compromiso en deporte adolescente

Mauro Pérez-Gaido¹, María Julia Raimundi¹, Dolores Russo², Agustín Miscusi³, Isabel Castillo⁴, Octavio Alvarez⁴

¹ Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET)

² Universidad Nacional de Mar del Plata

³ Universidad de Buenos Aires

⁴ Universitat de València

Resumen

Las orientaciones de causalidad describen formas de percibir, organizar e interpretar la información que influyen en la manera en la que las personas actúan en sus contextos. Este concepto, que forma parte de la Teoría de la Autodeterminación, se ha dejado de lado al estudiar las consecuencias de la práctica deportiva. En este trabajo se indaga la capacidad de las orientaciones de causalidad de los deportistas (Autónoma, de Control e Impersonal) en interacción con el sexo del participante para predecir su Compromiso deportivo.

Participaron 444 adolescentes deportistas (52,70 % mujeres; $M = 16,15$, $DE = 1,49$) de clubes de Buenos Aires, Argentina. Se utilizó el Cuestionario de Compromiso Deportivo y la Escala de Orientaciones de Causalidad en el Deporte. Para calcular los resultados se realizó una regresión lineal múltiple.

La ecuación de la regresión fue estadísticamente significativa $F(7,438) = 28,6$, $p < 0,001$, $R^2_{adj} = 0,30$. La Orientación de causalidad Autónoma predice un aumento en el Compromiso ($\beta = 4,49$, $p < 0,001$), mientras que la Orientación de causalidad Impersonal predice una disminución en el Compromiso ($\beta = -3,13$, $p < 0,001$). No existe interacción del sexo ni de la Orientación de control.

En conclusión, se destaca la importancia de las Orientaciones de causalidad de los deportistas para conocer cuáles tendrán probablemente un menor compromiso deportivo y así poder intervenir adecuando su contexto y trabajando individualmente con ellos. También se evidencian las consecuencias positivas de desarrollar una Orientación de causalidad Autónoma.

Palabras Clave

Orientaciones de causalidad, deporte, adolescencia, compromiso, Teoría de la autodeterminación.

Efectos del ejercicio físico agudo en la implicación de las áreas del córtex prefrontal en el aprendizaje motor

Lluc Bilbao Figuerola¹, Manuel Añón Hidalgo¹, Faruk Beslija², Blai Ferrer Uris¹, Turgut Durduran², Rosa Angulo Barroso¹, Albert Busquets Faciabén¹

¹ INEFC Barcelona

² ICFO

Resumen

La tarea de adaptación visomotora rotatoria (rVMA) es utilizada para estudiar cómo los individuos adaptan sus mapas visuomotores. La curva de aprendizaje que se obtiene sugiere la participación de procesos implícitos y explícitos, estos últimos caracterizados por la participación de subáreas del córtex prefrontal (PFC). Por otro lado, se ha observado que el ejercicio aeróbico agudo mejora la conectividad y funcionalidad del PFC. Examinar los efectos del ejercicio físico en la relación entre rendimiento conductual y activación del CPF dorsolateral (DLPFC) y ventrolateral (VLPFC) durante el aprendizaje de la rVMA.

22 participantes se dividieron en un grupo que realizaba ejercicio antes de la tarea (EX) y un grupo control (CON). Participaron en una adaptación (AD) y tres retenciones a 1 h, 24 h y 7 días, registrando el movimiento (coordenadas del joystick) y la actividad del DLPFC y VLPFC (fNIRS).

El grupo EX mostró correlaciones positivas IDE-VLPFCs en AD1 y AD2, y una negativa en IDE-DLPFCs solo en AD1. El grupo CON mostró correlaciones negativas IDE-DLPFCs en AD1 y AD2, pero solo en AD1 en IDE-VLPFCs. Durante todas las retenciones, ambos mostraron correlación significativa y positiva IDE-VLPFCs, y correlaciones negativas IDE-DLPFCs en RT1 y RT24.

Parece que el ejercicio físico facilitó la creación de un "nuevo" mapa visuomotor usando menos intentos (AD1) mientras el que no hacer ejercicio prolonga la activación de las áreas DLPFCs asociando y planificando el movimiento a lo largo de más intentos (AD1 y AD2).

Palabras Clave

Ejercicio agudo, aprendizaje visuomotor, córtex prefrontal, espectroscopia funcional del infrarrojo cercano.

Influencia del sexo biológico en la implicación de las áreas del córtex prefrontal en el aprendizaje motor y visuomotor

Manuel Añón Hidalgo¹, Lluç Bilbao Figuerola¹, Faruk Beslija², Blai Ferrer Uris¹, Turgut Durduran², Rosa Angulo Barroso¹, Albert Busquets Faciaben¹

¹ INEFC Barcelona

² ICFO

Resumen

La tarea de adaptación visomotora rotatoria (rVMA) se emplea para estudiar el ajuste del mapa visomotor de las personas y en su realización puede observarse el uso de procesos implícitos y explícitos. Las subáreas del córtex prefrontal (PFC) están implicadas en los procesos explícitos, pero el sexo biológico podría modificar la relación entre actividad cerebral y comportamiento. Analizar las diferentes relaciones entre rendimiento conductual y actividad del córtex prefrontal dorsolateral (DLPFC) y ventrolateral (VLPFC) en la rVMA que se establecen en función del sexo biológico.

12 hombres y 10 mujeres realizaron una rVMA registrándose las coordenadas del joystick y la actividad de DLPFC y VLPFC mediante fNIRS durante una adaptación (AD) y tres retenciones (1 h, 24 h y 7 días).

En mujeres, la mejora en la tarea correlacionó con VLPFC (positivamente) y DLPFC (negativamente) en AD1, mientras que en hombres el rendimiento correlacionó negativamente con DLPFC en AD1 y AD2. En la RT1h las mujeres no mostraron correlación de la tarea con la actividad del DLPFC.

La disminución de VLPFC y el incremento de la DLPFC acorde con la mejora de la tarea durante la AD1 en mujeres, sugiere una mejor capacidad para inhibir el "viejo" mapa visuomotor y crear uno "nuevo" [4]. Los hombres requirieron de más intentos para conseguir un "nuevo" mapa, curiosamente sin implicación del VLPFC. Además, en la RT1h las mujeres no presentaron relación del DLPFC con la tarea, lo que podría deberse a un uso de los procesos implícitos durante la memoria a corto plazo.

Palabras Clave

Aprendizaje visuomotor, córtex prefrontal, sexo al nacer, espectroscopia funcional del infrarrojo cercano.

Carreras populares como herramienta de inclusión de personas con diversidad funcional en el ámbito rural

M.^a del Carmen González Hermo¹, Abraham Benítez Somoza²

¹Psicóloga en Consulta Privada

²Juez en RFEA

Resumen

Las carreras populares son pruebas deportivas que nacen de la propia comunidad y actúan como una celebración de la convivencia y los valores del deporte. En este sentido, también pueden actuar como lugar de encuentro y visibilización de la diversidad de la que se compone una comunidad. Como reconoce el programa "Deporte inclusivo II", el deporte debe actuar como herramienta de inclusión social efectiva.

En julio de 2015 se celebra la 1.^a Carrera de la Diversidad. En aquel momento solo existía en Galicia una prueba que permitía la participación inclusiva de deportistas en silla de atletismo o en hand-bike. En la comarca del Barbanza solo existía un club deportivo, en la modalidad de natación, que incluía personas adultas con diversidad intelectual entre sus deportistas. El 80 % de las personas usuarias de la Asociación Ambar mantenían un estilo de vida sedentario.

El equipo de Corredores/as populares de la asociación Ambar, se apoyó en recursos: INSTITUCIONALES: Desde la asociación Ambar se abastece de recursos materiales e infraestructura; PROFESIONES: Psicóloga experta en diversidad intelectual, 2 Técnicos deportivos; PERSONALES: Deportistas, Familias voluntarias.

Tras 9 años de existencia del equipo, se ha logrado que los/as deportistas participen en carreras populares de su comarca, de manera normalizada. Se ha mejorado la autonomía de los deportistas en la comunidad. Y varias pruebas de la comarca han incluido en sus categorías la "zapatilla inclusiva".

Se concluye que es necesario que desde las políticas deportivas se incluyan programas que potencien la actividad deportiva accesible de base y en todos los entornos poblacionales.

Palabras Clave

Carrera popular, inclusivo, zapatilla inclusiva, autonomía, comunidad.

Vigorexia, fisiculturismo y trastornos de alimentación: una revisión actual

Eva Leon-Zarceño¹, Paula Selva²

¹Universidad Miguel Hernández

²Colegio Oficial de la Psicología-CV

Resumen

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son considerados como enfermedad mental grave y pueden aparecer en atletas que practican deportes en los que se precisa de que sus cuerpos se expongan constantemente, como la gimnasia rítmica, el ballet o la natación. Asimismo, también pueden estar presentes en deportes donde la clasificación de los participantes dependa de factores como peso, poniendo de ejemplo el judo o el boxeo. Esto se puede observar en el fisiculturismo ya mencionado, donde el objetivo es la valoración física de deportistas por parte del jurado (Pope et al., 2000; Toledo, León-Zarceño y Cantón, 2023). Sin duda el vínculo que existe entre la actividad deportiva, la imagen corporal es preocupante, en deportes como el fisiculturismo, dado que son muchos los adolescentes que buscan desarrollar la musculatura llegando al extremo e incluso rozando la dismorfia muscular (Arbinaga y Caracuel, 2008). El objetivo consistió en ofrecer información actualizada sobre la relación entre fisiculturismo y los TCA

Se realiza una revisión sistemática de la literatura actual siguiendo la metodología PRISMA. Se establecieron criterios de inclusión e inclusión. Se realizan búsquedas en las bases de datos Sport Discuss, Psycinfo, Pubmed y Science Direct. Los años de búsqueda incluyeron literatura reciente (2017-2023).

Se identificaron inicialmente 20 artículos. Tras el cribado solo 6 fueron elegibles. La mayoría de ellos afirma la relación existente entre fisiculturismo y la posibilidad de desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria y la imagen corporal. Es necesario desarrollar estudios con esta población y longitudinales dada la escasez de estudios.

Palabras Clave

Revisión, fisiculturismo, vigorexia, trastornos de la conducta alimentaria, imagen corporal.

Rendimiento cognitivo y nivel de actividad física en adultos con discapacidad intelectual

Jana Jiménez-Abdellaoui¹, Berta Aznar-Martínez¹, Sara Signo-Miguel¹, Olga Bruna-Rabassa¹, Maria Carbó-Carreté²,
Guillermo R. Oviedo³, Myriam Guerra-Balic¹

¹ FPCEE-Blanquerna (Universitat Ramon Llull)

² Facultat de Psicologia (Universitat de Barcelona)

³ Facultat de Fisioteràpia (Universitat Internacional de Catalunya)

Resumen

Las personas con discapacidad intelectual (DI) también presentan deterioro cognitivo con el envejecimiento, siendo mayor su esperanza de vida, pero presentando envejecimiento precoz. Se considera la actividad física (AF) como factor de protección para enlentecer este proceso.

En este estudio fueron evaluadas las funciones cognitivas con relación al nivel de AF en población adulta con DI. Forma parte del proyecto "Discapacidad Intelectual, Ejercicio y Envejecimiento" con financiación del MEIC (I+D+i) - DEP2017-86862-C2-1-R.

Participaron 57 adultos con DI leve-moderada (40-72 años). Fueron evaluados el rendimiento cognitivo mediante pruebas neuropsicológicas (atención, memoria, lenguaje, funciones ejecutivas y velocidad de procesamiento), y niveles de AF con acelerómetro Actigraph-GT3X. Se obtuvieron correlaciones de Spearman entre las pruebas neuropsicológicas, los niveles de AF, y la edad.

El grado de discapacidad está relacionado con las dificultades de atención, la memoria operativa y la memoria de recuerdo. Los participantes presentaron un nivel elevado de sedentarismo no relacionado con el grado de discapacidad, siendo mayor en hombres. La denominación viso-verbal está significativamente relacionada con un nivel vigoroso de AF ($r = -0,385$; $p = 0,003$). Las personas más jóvenes mostraron mejor rendimiento cognitivo.

Las personas con DI presentan, con el envejecimiento, deterioro cognitivo y niveles elevados de sedentarismo. El nivel de AF vigoroso está relacionado con un mejor nivel en la denominación viso-verbal. La AF sería un factor protector en el deterioro cognitivo asociado a la edad. Es importante, pues, potenciar la AF en personas con DI.

Palabras Clave

Discapacidad intelectual, rendimiento cognitivo, actividad física.

Análisis comparativo de los sistemas antidopaje en Chile y Colombia: instituciones, estrategias y roles

Juan Carlos Arboleda Ariza

Universidad del Valle

Resumen

El dopaje ha sido un problema recurrente que desafía la integridad y equidad en el deporte. La WADA ha sido clave en la unificación de criterios y promoción de estándares internacionales para combatir el dopaje. A pesar del apoyo al Código, han surgido cuestionamientos debido a sus definiciones jurídicas, ambigüedades disciplinarias y aspectos dejados a discreción en la implementación de cada país.

Estudios previos han analizado las normativas en diversos países, principalmente europeos, encontrando diferencias en la implementación y rigurosidad, inconsistencias en la aplicación de requisitos y diferencias en el alcance y calidad de las acciones derivadas de las normativas. Propósito: Analizar el Sistema Antidopaje de Chile y Colombia mediante el examen de las normativas deportivas de ambos países.

Se aplicó metodología comparativa transnacional para analizar las normativas de Chile y Colombia respecto al dopaje en atletas de alto rendimiento. El corpus consistió en seis normativas de Chile y diez de Colombia, las cuales fueron analizadas mediante análisis de contenido temático.

Ambos países han adoptado el Código Mundial Antidopaje, se identificaron las principales instituciones responsables de implementar el Sistema Antidopaje en cada país y se encontraron estrategias similares en ambos países. A pesar de la homogeneización promovida por el Código, se observaron pequeñas diferencias en la implementación de las regulaciones antidopaje.

Los hallazgos sugieren que la implementación de las regulaciones antidopaje puede variar ligeramente debido a las idiosincrasias y contextos específicos de cada país.

Palabras Clave

Antidopaje, regulaciones deportivas, código mundial antidopaje, Chile, Colombia.

Relación entre la fuerza muscular y la función cognitiva en adultos jóvenes

Neus Camins Vila¹, Adrià Bermudo Gallaguet², Judit Escarré Grifell², Albert Busquets Faciabén¹, Blai Ferrer Uris¹,
Maria Mataró Serrat²

¹ Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC), Universidad de Barcelona (UB)

² Departamento de Psicología Clínica y Psicobiología, Universidad de Barcelona

Resumen

Investigaciones anteriores han mostrado que la fuerza muscular tiene un impacto positivo en la cognición (Landrigan et al., 2020). Nuestro objetivo fue explorar la relación entre la fuerza muscular y la función cognitiva en jóvenes adultos, una población que carece de evidencias en comparación con adultos mayores y edades escolares. 97 universitarios ($21,65 \pm 0,21$ años; 46 mujeres) realizaron una evaluación neuropsicológica y física. Se examinaron las asociaciones entre las pruebas de fuerza muscular, el compuesto de fuerza y la cognición mediante regresiones lineales múltiples ajustadas por edad, sexo y vocabulario.

Los análisis mostraron relaciones positivas entre la velocidad de procesamiento y la prueba de flexiones ($b = 0,264$; $p = 0,043$), el test de salto con contramovimiento (CMJ) ($b = 0,365$; $p = 0,32$) y el compuesto de fuerza ($b = 0,414$; $p = 0,018$); así como entre el compuesto de fuerza y el compuesto de función ejecutiva ($b = 0,352$; $p = 0,036$). La prueba de flexiones mostró, una relación negativa con la función visuoespacial ($b = -0,268$; $p = 0,036$).

Los resultados obtenidos en este estudio sugieren que la fuerza muscular en general, así como la específica de brazos y piernas, son componentes de la condición física asociadas a un menor tiempo de procesamiento de la información y a un mejor funcionamiento ejecutivo (Netz, 2019). La relación inversa entre la fuerza de brazos y la función visuoespacial podría deberse a la especificidad de las tareas físicas y cognitivas (Landrigan et al., 2020).

Palabras Clave

Cognición, ejercicio, salud cerebral, fuerza.

Motivación para el ejercicio físico: un caso de aplicación del modelo "La Jirafa de Cantón"

Enrique Cantón, David Peris-Delcampo

Universitat de València

Resumen

La intervención psicológica actual precisa de instrumentos fundamentados desde la Psicología y óptimos para ofrecer un trabajo psicológico de calidad. El Modelo "La Jirafa de Cantón" cumple con estas dos premisas, ofreciendo un protocolo de intervención fundamentado y organizado de tal manera que se intervenga desde el punto de vista motivacional con eficiencia.

Actualmente, la práctica del ejercicio físico y la adherencia al mismo es una demanda frecuente entre diferentes usuarios. En este estudio se presenta un caso de una joven de 19 años que pretende mantener y cumplir con los preceptos establecidos de una rutina de ejercicio físico para recuperar su forma física.

Se presenta un estudio de caso donde se realiza una medición pre post test, utilizando los instrumentos cuantitativos, la escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la escala de Autoeficacia de Baessler y Schwarzer, además de una evaluación cualitativa de las partes del modelo antes y después. Se realizan 7 sesiones en total para la intervención.

Los resultados indican que cualitativamente se aclaró el sentido de la meta, se fortalecieron las rutinas de trabajo y se aumentó la autoconfianza en el avance, esto último refrendado por los datos psicométricos de las escalas empleadas. Indirectamente, cabe reseñar que verbalizaba finalmente sentimientos positivos de orgullo por el cambio realizado.

Partiendo de los resultados obtenidos, puede concluirse que la intervención realizada ha generado cambios positivos en la dirección deseada. Estos resultados están en la línea de estudios anteriores.

Palabras Clave

Jirafa de Cantón, motivación, intervención psicológica, ejercicio físico.

Ejercicio físico y memoria en adultos mayores: una revisión sistemática

Carol Defaz Lalangui, David Peris-Delcampo

Universitat de València

Resumen

Últimamente se ha producido un aumento de la preocupación por la salud cognitiva de los adultos mayores. La OMS en 2021 estimó que más de 55 millones de personas mayores de 65 años padecen demencia, por lo que es una prioridad de salud pública a nivel mundial. En el contexto de la lucha contra la demencia mediante intervenciones conductuales, la actividad física es un enfoque prometedor debido a que se han realizado ensayos controlados aleatorios en personas con deterioro cognitivo leve y quejas subjetivas de memoria y han hallado que el ejercicio mejora la función cognitiva, especialmente sobre la memoria, por lo que conocer las condiciones de aplicación del ejercicio sobre la memoria es de interés práctico evidente.

Para la revisión sistemática utilizando el método PRISMA se han empleado las siguientes bases de datos: SPORTDiscuss, PsycInfo, Pubmed y PsycArticles. Las palabras claves que se han escogido fueron: dementiaprevention, older adults, cognitivefunction, physical exercise, healthyadults, memory, resistance exercise yaerobic exercise. Los criterios de inclusión fundamentales han sido: adultos mayores de 55 años con deterioro cognitivo leve, moderado o con dificultades de memoria.

Los resultados muestran una mejora en función de sus capacidades cognitivas, especialmente la memoria en el 100 % de los 11 estudios seleccionados. La actividad física tiene beneficios cognitivos, especialmente para la memoria en adultos mayores, por lo que su práctica es esencial para la población, tanto para la prevención de la demencia, como para atenuar la sintomatología asociada a la demencia.

Se concluye que se precisa de una práctica regular para mantener los beneficios hallados en los estudios seleccionados.

Palabras Clave

Mayores, ejercicio físico, memoria.

Exploración de las estrategias de afrontamiento y atribuciones en atletas de competición lesionados: un enfoque cualitativo

Federico Leguizamo Barroso¹, Antonio Núñez Prats¹, Elena Gervilla García¹, Aurelio Olmedilla Zafra², Alejandro Garcia-Mas¹

¹ Universitat de les Illes Balears

² Universidad de Murcia

Resumen

Este estudio explora las atribuciones y estrategias de afrontamiento de deportistas que experimentaron el impacto psicológico de lesiones o enfermedades deportivas desde una metodología cualitativa. La motivación del trabajo fue comprender las perspectivas únicas de los atletas sobre la lesión y la recuperación, enmarcadas en el Modelo Global de Lesiones Deportivas, y contribuir al desarrollo de intervenciones eficaces y programas de apoyo para los atletas.

Se empleó un enfoque de investigación cualitativa, realizando entrevistas semiestructuradas con una muestra ad hoc de 16 atletas, que representaban diversos orígenes y niveles competitivos. Las entrevistas se transcribieron y analizaron utilizando el software NVivo, identificando temas y códigos relacionados con las atribuciones y las estrategias de afrontamiento.

Los deportistas atribuyeron sus lesiones deportivas a la mala suerte, las desviaciones de la rutina y los estados mentales negativos, mientras que las estrategias de afrontamiento utilizadas incluyeron reestructuración cognitiva, calma emocional, búsqueda de apoyo social, retraining mental y conducta de riesgo. Factores como las desviaciones del entrenamiento, apoyo social, respuestas emocionales y el diagnóstico de la lesión parecen haber influido en las estrategias de afrontamiento empleadas.

El apoyo y la comunicación eficaz del cuerpo técnico y los profesionales sanitarios se consideraron cruciales para el bienestar. Estos resultados contribuyen a comprender los procesos psicológicos y las experiencias que intervienen en la recuperación de las lesiones deportivas y ponen de relieve elementos clave para los protocolos de prevención e intervención. Futuras investigaciones deberían explorar los patrones de comunicación en contextos deportivos y evaluar las atribuciones y estrategias de afrontamiento en diferentes etapas de la recuperación de lesiones.

Palabras Clave

Lesión deportiva, atribuciones, estrategias de afrontamiento, apoyo social, investigación cualitativa.

Fitlab Sleep: una app para monitorizar la calidad de sueño como conducta de recuperación

Judith Urbano, Carla Alfonso, Alfredo Bianchi, Guillem Bilbao, Antonio Estrella, Joel Guillen,
Eva Parrado, Martina Torres, Lluís Capdevila

Laboratorio de Psicología del deporte - Universidad Autónoma de Barcelona

Resumen

La calidad de sueño es imprescindible para las conductas de recuperación en el entrenamiento invisible de los/as deportistas y los/as practicantes de actividad física (Duncan et al., 2021). Nuestro objetivo es desarrollar una aplicación mHealth (FitLab Sleep) que permite monitorizar la calidad del sueño como conducta de recuperación, combinando la evaluación de indicadores psicofisiológicos y conductuales con parámetros ambientales. A partir del seguimiento individual, también ofrece información educativa personalizada. FitLab Sleep es una App mHealth diseñada a través de un proceso iterativo, utilizando Javascript y Typescript mediante el framework de desarrollo multiplataforma React Native. Para la creación del proyecto, contamos con la participación interdisciplinar de especialistas en psicología de la salud y del deporte, y en ingeniería informática y de TIC. La primera fase del desarrollo de la app está destinada a la creación de cuestionarios, el formato de respuesta, la interpretación de datos, los gráficos de los resultados y la selección de información educativa. En la segunda fase, se incorpora la evaluación de parámetros como la variabilidad cardíaca, la frecuencia respiratoria, la temperatura corporal, indicadores de movimiento por acelerometría, y ambientales como el nivel de ruido o de luminosidad.

El resultado es una App para sistemas iOS y Android. El menú principal de la aplicación cuenta con tres secciones: **1)** registros continuos nocturnos de variables fisiológicas, conductuales y ambientales; **2)** registros cognitivos y conductuales de los factores que pueden afectar al sueño; y **3)** acceso al historial de registros con feedback personalizado. Además, la aplicación permite hacer una configuración para el perfil del usuario. A partir de los resultados de la evaluación, la aplicación aporta información educativa para mejorar las conductas de estilo de vida que pueden afectar al sueño. Se concluye que FitLab Sleep puede ser de gran utilidad para la monitorización y el autocontrol de la calidad del sueño. En el caso de los deportistas, proporciona un feedback completo e individualizado como conducta de recuperación, aportando pautas concretas para completar el "entrenamiento invisible", y recomendaciones educativas para promover un estilo de vida saludable.

Palabras Clave

Calidad de sueño, mHealth, recuperación, entrenamiento invisible, Lifestyle ap.

Salud mental en deportistas juveniles: análisis de correlaciones entre variables psicológicas

Silvia Paulina Espinoza Barrón¹, Abril Cantú Berrueto¹, Rosendo Berengüí Gil²

¹ Universidad Autónoma de Nuevo León

² Universidad Católica de Murcia

Resumen

La salud mental es fundamental para el rendimiento deportivo, la calidad de vida y el bienestar general de los deportistas. Puede verse afectada por diversos factores, tanto del propio deportista como de aquellos presentes en el contexto deportivo, pudiendo generar problemáticas como ansiedad, depresión, estrés y burnout.

Ante la creciente evidencia sobre la importancia de la salud mental en el deporte, surge la necesidad de comprender mejor las relaciones entre las variables psicológicas que la componen. Este estudio busca analizar las correlaciones entre las variables de salud mental, depresión, ansiedad, estrés, burnout y vitalidad, en un grupo de 61 deportistas juveniles practicantes de danza y animación. Se utilizaron los instrumentos GHQ-12, DASS-21, ABQ y Vitalidad y se analizaron las correlaciones entre las variables mediante análisis estadísticos.

Se encontraron correlaciones positivas y significativas entre la Salud Mental Negativa (GHQ-12) y Depresión ($r = 0,77$, $p < 0,001$), Ansiedad ($r = 0,72$, $p < 0,001$), Estrés ($r = 0,61$, $p < 0,001$) y Burnout ($r = 0,33$, $p = 0,00$; $r = 0,42$, $p < 0,001$ para Reducida Sensación de Logro). Por otro lado, la Vitalidad correlacionó negativa y significativamente con Salud Mental Negativa ($r = -0,25$, $p < 0,05$), Depresión ($r = -0,29$, $p < 0,02$), Ansiedad ($r = -0,35$, $p < 0,005$), Depresión ($r = -0,34$, $p < 0,006$) y Reducida Sensación de Logro ($r = -0,34$, $p < 0,001$).

Los resultados sugieren una fuerte relación entre la salud mental negativa y las problemáticas psicológicas en deportistas juveniles. La vitalidad, por otro lado, parece actuar como un factor protector. Comprender la importancia de la salud mental y tomar medidas para apoyarla es fundamental para el desarrollo integral de los deportistas.

Palabras Clave

Depresión, estrés, ansiedad, burnout, vitalidad, salud mental.

Optimizando la comunicación: asesoramiento psicológico al equipo multidisciplinar en un car

David Lorenzo Castillo Castañeda¹, Patrick Eduardo Hammer Gonzalez del Riego², Antonio Palomino Salvador²,
Jorge David Moreno Peña³

¹Instituto Peruano del Deporte/Pontificia Universidad Católica del Perú

²My R Psicólogos

³Instituto Peruano del Deporte

Resumen

En el Instituto Peruano del Deporte existe un trabajo multidisciplinario entre los psicólogos, médicos, fisioterapeutas y nutricionistas. La labor principal es atender a los deportistas para potenciar el rendimiento deportivo. Esta atención implica mostrar una adecuada comunicación con los agentes deportivos; así, resulta importante generar herramientas sencillas para mejorar la comunicación y alcanzar un vínculo con los atletas. Se identificó que los integrantes del equipo multidisciplinario contaban con la necesidad de recibir apoyo por parte de los psicólogos. Específicamente, buscaban conseguir herramientas para poder manejar diversas situaciones con los deportistas (frustración, derrotas, motivación, etc.).

Se realizó una encuesta para conocer las necesidades específicas de los compañeros del equipo multidisciplinario. Luego, se diseñó el taller sobre comunicación asertiva, ya que fue la variable que más se repitió. Se hizo una explicación teórica de la comunicación, se presentaron herramientas y un role-play para aplicar lo aprendido.

La valoración de los responsables del workshop fue positiva, ya que pudieron observar apertura en los participantes. En cuanto a la valoración de estos últimos, la consideraron muy beneficiosa, ya que pudieron poner en práctica lo aprendido, así como también concluyeron que las herramientas aprendidas les servirán para generar un mejor vínculo con los/as deportistas.

El taller sobre comunicación asertiva en el IPD logró satisfacer las necesidades del equipo multidisciplinario, generando una valoración positiva tanto de los responsables como de los participantes, quienes destacaron su utilidad para mejorar el vínculo con los deportistas.

Palabras Clave

Intervención psicológica, comunicación asertiva, workshop, equipo multidisciplinario.

El papel de la regulación emocional interpersonal en la satisfacción de los deportistas adolescentes

Maria Wei Blanes Pérez, Juan Pons Bauzá, Elena Gervilla García

Universitat de les Illes Balears

Resumen

La práctica deportiva en edades de formación se asocia con una mejor salud mental (Kelsey et al., 2023). Pese a ello, se observan notables tasas de abandono deportivo en la adolescencia (Isorna et al., 2013), siendo la satisfacción deportiva un importante indicador de la intención de abandonar el deporte (Ling et al., 2019).

La literatura focalizada en analizar los factores relacionados con la satisfacción deportiva identifica la regulación emocional como factor predictor importante (Pons et al., 2018). No obstante, hasta la fecha, no se conocen estudios que aborden esta relación desde la óptica interpersonal. Por ello, este estudio pretende examinar la relación entre la regulación emocional interpersonal y la satisfacción de los deportistas.

En este estudio, 259 deportistas adolescentes (12 - 21 años) completaron medidas de regulación emocional interpersonal (EROS) y satisfacción con la práctica deportiva (ASQ).

El análisis de regresión simple indica que los esfuerzos del resto de compañeros del equipo dirigidos a la mejora del afecto intrínseco y extrínseco se relacionan con una mayor satisfacción de los deportistas en su experiencia en el deporte, especialmente en la satisfacción de contribución de tareas y social al equipo, y de integración de equipo. En cambio, los esfuerzos negativos no mostraron relacionarse con la satisfacción.

Los resultados sugieren que la regulación emocional interpersonal podría tener una relevancia en la satisfacción deportiva, por lo que futuros estudios deberían profundizar en esta relación y promover intervenciones orientadas a promocionar la regulación emocional interpersonal en equipos deportivos.

Palabras Clave

Regulación emocional interpersonal, satisfacción deportiva, deporte en edades de formación.

Percepción de los adolescentes sobre la calidad de las instalaciones deportivas públicas

Francesc Solanellas Donato¹, Francesc Genovard i Sureda¹, Joshua Muñoz Vázquez¹, Laureà Fanega Maciàs²

¹ INEFC

² Generalitat de Catalunya

Resumen

El deporte es vital para la salud física y mental de los jóvenes, fomentando hábitos saludables. Sin embargo, un estudio de Barcelona revela que el 33,6 % de la población no practica deporte, de la cual el 17,1 % lo abandona entre los 18 y 21 años, principalmente debido a limitaciones de tiempo e intereses.

Las instalaciones deportivas municipales son una clave para combatir el abandono del ejercicio. Las políticas deben incluir programas específicos y evaluar la calidad del servicio para aumentar la satisfacción y la participación. Este estudio analiza la percepción de instalaciones en Cataluña entre adolescentes y otros grupos de edad.

Se utilizó un cuestionario que abarca cinco dimensiones de calidad (ubicación, producto, promoción, precio y calidad general) y se llevó a cabo con 846 participantes de diferentes edades y géneros en cuatro instalaciones deportivas de Cataluña. Los datos se procesaron y analizaron utilizando Microsoft Excel 2021 y JASP 0.15.

Los resultados muestran percepciones variadas según las instalaciones y grupos de edad. A pesar de una percepción general positiva de calidad, son evidentes problemas como discrepancias en precios y baja conciencia en redes sociales, impactando la satisfacción general y las recomendaciones.

El estudio revela que muchos jóvenes perciben los precios de las instalaciones deportivas municipales como costosos, lo que podría obstaculizar su participación. Por otra parte, el tiempo necesario para llegar a las instalaciones deportivas es valorado positivamente por los usuarios jóvenes, lo que minimiza la pérdida de tiempo en viajes. Sin embargo, aspectos como la calidad de las duchas y la cafetería presentan deficiencias.

Palabras Clave

Actividad física, adolescencia, promoción, políticas públicas, calidad.

Pedraforca Experience: perfil de usuario y efectos del guiado en las actitudes ambientales y el bienestar en una actividad de aventura en la naturaleza

Antoni Sanz, Anna Muro, Corel Mateo, Andrés Chamorro

Universitat Autònoma de Barcelona

Resumen

El ecoturismo se ha vuelto cada vez más popular debido a su impacto positivo en el bienestar a través de actividades al aire libre. Las actividades de aventura, como el montañismo, a menudo incorporan componentes emocionantes y requieren que los turistas dominen las habilidades físicas y técnicas. Los guías pueden desempeñar un papel clave en la mejora de la experiencia de los turistas y la promoción de la conciencia ambiental.

Este estudio investigó el impacto del guiado en la experiencia del turista y las actitudes pro-ambientales, junto con la identificación de perfiles sociodemográficos y psicológicos de los visitantes que contratan guías en un parque natural.

Se realizó un diseño ex-post-facto 2 x 2 factores (montañismo guiado versus no guiado, y pre versus post actividad). Los cuestionarios in situ evaluaron aspectos psicológicos, actitudes proambientales y factores sociodemográficos relacionados con el comportamiento turístico.

Se observó un impacto positivo del guiado en las actitudes pro-ambientales después de la actividad, y una reducción de la dificultad y del riesgo percibidos. Asimismo, el perfil sociodemográfico diferenció a los montañeros guiados de los no guiados, alcanzando un 85 % de capacidad discriminante.

Se concluye que el guiado técnico-deportivo de actividades en la naturaleza mejora la experiencia de usuario y fomenta las actitudes proambientales. Hay que considerar, sin embargo, las características diferenciales de las personas que solicitan el guiado de este tipo de actividades.

Palabras Clave

Ecoturismo, actividades en la naturaleza, guiado, bienestar, actitudes ambientales.

La calidad de vida y el bienestar psicológico en personas que practican surf: una revisión sistemática

María del Mar González-Noriega, Ana Cancela, Rocío Meca, Alejo García-Naveira

Universidad Villanueva

Resumen

El objetivo fue realizar una revisión sistemática para conocer y sintetizar la literatura científica sobre la relación entre la práctica del surf en la calidad de vida y el bienestar psicológico

Se hizo una revisión sistemática según el Método PRISMA. Se realizaron búsquedas sistemáticas en MEDLINE, APA PsycInfo, Education Research Complete, ERIC y Psychology and Behavioral Sciences Collection. Se emplearon como criterios de inclusión que los artículos debían estar publicados en su totalidad en inglés o castellano, en una revista revisada por pares y debían contener estudios empíricos (cualitativos o cuantitativos) que estudiaran la calidad de vida y/o el bienestar psicológico de las personas que practican surf, publicados desde el 1 de septiembre de 1983 hasta el 30 de enero de 2024.

La muestra final consistió en 9 estudios (uno cualitativo, 7 cuantitativos, uno de métodos mixtos). Los resultados evidencian mejoras de los afectos positivos y el bienestar psicológico de las personas que practican o han practicado surf, de forma temporal o permanente, y también mejoras en la calidad de vida. Si bien los resultados son difícilmente comparables entre sí por la diversidad de edades de los participantes en actividades surf (adultos / niños), tipo de práctica de surf (deportistas/participantes en cursos de surf), la dimensión e instrumento empleado en el estudio (afecto positivo, bienestar subjetivo, calidad de vida centrada en la salud...).

Si bien hay suficiente evidencia empírica sobre los efectos positivos de la práctica deportiva en la calidad de vida, por el contrario, no hay suficiente evidencia empírica de esta relación en la práctica del surf. Se plantea la necesidad de realizar estudios de investigación que solventen estas limitaciones.

Palabras Clave

Calidad de vida, bienestar psicológico, surf.

Influencia de la práctica de la actividad física en la autoestima de estudiantes universitarios

Inmaculada González Ponce, Rosa María Ayuso Moreno, Rut Lozano Girona, Alba Durán Rufaco

Universidad de Extremadura

Resumen

La autoestima se define como la evaluación subjetiva que una persona realiza sobre sí misma. Las investigaciones han corroborado que la autoestima influye en diversos aspectos de la vida de una persona, como en su bienestar emocional, su rendimiento académico y laboral, sus relaciones interpersonales y su capacidad para enfrentar desafíos y adversidades. Por lo tanto, comprender y promover una autoestima saludable es fundamental para el desarrollo personal y el bienestar general. En este sentido, el objetivo de este trabajo es comprobar si existen diferencias en los valores de autoestima entre los estudiantes universitarios que practican actividad física de manera regular y los que no practican actividad física.

La muestra estuvo formada por 404 estudiantes universitarios que cursaban el grado de educación primaria o infantil (291 mujeres y 113 hombres).

Para valorar la autoestima se empleó la Escala de autoestima desarrollada originalmente por Rosenberg (1965). Además, los estudiantes tuvieron que indicar si realizaban o no práctica de actividad física de manera regular.

Los resultados indicaron una diferencia significativa en los valores de autoestima entre el grupo que practicaba actividad física de manera regular y el grupo que no practicaba actividad física. Específicamente, los estudiantes universitarios que practicaban actividad física reportaron valores significativamente más elevados en autoestima que aquellos alumnos que no practicaban actividad física.

Esta asociación positiva entre la actividad física y la autoestima resalta la importancia de fomentar un estilo de vida activo en el contexto universitario como una estrategia para promover la salud mental y el bienestar emocional de los estudiantes.

Palabras Clave

Género, Rosenberg, estudiantes, deporte.

¿Estereotipos aún? Evaluación de los estereotipos de género en estudiantes de CAFD, Magisterio y Psicología

Irene Checa Esquiva

Departament de Psicologia Evolutiva i de l'Educació, Facultat de Psicologia, Universitat de València

Resumen

La perspectiva de género en la enseñanza universitaria se ha convertido en un aspecto pertinente en aquellas materias en las que las aplicaciones de los contenidos afectan directamente a personas, como el profesional del entrenamiento/enseñanzas deportivas.

Se llevó a cabo el proyecto innovación docente PSICOGEN en el que se evaluaron los estereotipos de género del alumnado de tres grados, para después incorporar la perspectiva de género en los grupos experimentales. En este trabajo se presentan los datos pre intervención.

Participaron 493 estudiantes de 3 titulaciones (Magisterio, Psicología y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte), con una edad media de 19,5 (DT = 5,106) de los cuales 132 eran hombres, 358 mujeres y 3 de género no binario. Se usaron las escalas Escala de Creencias del Alumnado de Colás y Villaciervos (2007) y la de Creencias y estereotipos de género hacia la actividad física y deporte (CEGAFD) de Granda Vera et al., (2018). Se han realizado pruebas de Análisis de la varianza (ANOVAS).

Los resultados muestran que los estudiantes de CAFD puntuaban más alto en estereotipos de género que en los estudiantes de Magisterio y Psicología, con diferencias significativas en las escalas Capacidad, Afectividad, Responsabilidad Social, Deporte y género y creencias relacionadas con la Actividad física y el género.

Los resultados nos demuestran que todavía queda mucho trabajo pendiente para derribar los estereotipos de género que presenta el alumnado de CAFD, con lo cual es imprescindible la formación y sensibilización a lo largo del grado.

Palabras Clave

Género, deporte, estereotipos.

¿Existen diferencias de género en pasión por el deporte, perfeccionismo y riesgo de sufrir trastornos de alimentación en futbolistas?

Eva León-Zarceño, Sergio Garcia Barraón

Universidad Miguel Hernández

Resumen

La literatura respecto a los trastornos de alimentación (TCA) en el contexto deportivo indica que estas enfermedades pueden aparecer, sobre todo, en deportes estéticos o en los que se requiere un bajo peso para rendir y fundamentalmente a mujeres. Sin embargo, en otros deportes en los que la exposición del cuerpo innegable esta relación no es tan evidente. Un factor de riesgo de sufrir un TCA es el perfeccionismo y, en muchos casos, también la obsesividad.

El objetivo de este trabajo consistió en describir los niveles de perfeccionismo en deporte y de pasión obsesiva, así como de factores de riesgo de TCA en una muestra de deportistas y analizar la existencia de diferencias de género en estas variables.

Los participantes del estudio fueron futbolistas de ambos sexos. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Perfeccionismo Multidimensional en el Deporte en Competición (Pineda-Espejel et al. 2017); la Escala de Pasión en el ámbito deportivo (Pedrosa et al., 2017) y el EAT-26 (Castro et al., 1991). Se realizaron análisis descriptivos de las variables evaluadas, así como pruebas T para analizar las diferencias entre grupos en función del género usando el programa estadístico SPSS.

Los resultados mostraron diferencias entre grupos, siendo las futbolistas las que presentaron mayores niveles de riesgo de TCA. Por otra parte, los resultados no hallaron diferencias de género ni en perfeccionismo ni en pasión por el deporte, si bien se observaron tendencias.

Se concluye que es necesario realizar campañas de prevención de TCA en mujeres deportistas de fútbol.

Palabras Clave

Género, trastornos de la conducta alimentaria, perfeccionismo, fútbol.

El grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte: ¿un espacio de bienestar para las estudiantes lesbianas o bisexuales?

Susanna Soler Prat^{1,2}, Anna Vilanova Soler^{1,2}, Pedrona Serra Payeras^{1,2}, Ingrid Hinojosa Alcalde^{1,2}

¹ Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC)

² Universitat de Barcelona (UB)

Resumen

En esta investigación se pretende ahondar en las experiencias de las mujeres lesbianas o bisexuales (LB) en los estudios de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFD). Son pocas las investigaciones sobre este colectivo, y si bien actualmente se aprecia una mayor tolerancia social, la comunidad LGTB se enfrenta diariamente a discriminaciones por no cumplir con los patrones tradicionalmente establecidos. El conocimiento de sus vivencias es clave para mejorar su bienestar y convertir la universidad en un centro inclusivo y transformador.

Se ha realizado una entrevista semiestructurada a 16 mujeres estudiantes o exestudiantes de CAFD a las que se ha podido contactar mediante el proceso de bola de nieve. Posteriormente se ha realizado un análisis temático de los datos mediante un proceso deductivo e inductivo.

El análisis realizado ha permitido establecer 4 temas presentes en las experiencias de las estudiantes LB: el encuentro de un entorno seguro; el estigma; el entorno masculinizado y machista; y la (in)visibilidad de la temática en el currículum.

En las CAFD se observa cómo la heteronormatividad opera de forma diferente en hombres y en mujeres, de modo que las mujeres LB encuentran un refugio en el que vivir con normalidad su orientación, socializar con otras mujeres LB, y transgredir los modelos tradicionales de género. No obstante, el estigma del lesbianismo contribuye al control de las mujeres LB y también heterosexuales. Como mujeres LB, sufren una doble discriminación: sexismo y homonegatividad. Observan muy poca formación sobre perspectiva de género y orientación sexual en el currículum de las CAFD.

Palabras Clave

Orientación afectivo-sexual, homofobia, heteronormatividad, inclusión, diversidad.

La figura del delegado/a de protección en los centros deportivos desde una perspectiva de intervención psicológica con deportistas jóvenes

María Isabel Cuadrado Santañes

INEFC Lleida

Resumen

La Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia (en adelante LOPIVI) introdujo la exigencia legal para todas las entidades, federaciones y clubes deportivos de construir entornos seguros para la prevención, detección precoz e intervención, frente a las posibles situaciones de violencia sobre la infancia y la adolescencia.

La LOPIVI incluyó la obligatoriedad de designar un delegado/a de protección en las entidades, bien fueran públicas o privadas, que realizan de forma habitual actividades deportivas o de ocio con personas menores de edad. Sin embargo, no se definen sus funciones ni el perfil de la persona a designar.

Se realizó un análisis detallado de la propia LOPIVI, junto a las normas de desarrollo que algunas comunidades autónomas han elaborado hasta la fecha, así como algunas propuestas de entidades especializadas como son el Consejo Superior de Deportes o Plataforma de Infancia España. Finalmente, también se analizaron las propuestas de algunos clubes deportivos que vienen trabajando estos aspectos en las entidades.

El análisis mostró dos bloques de tareas a realizar por esta figura. En primer lugar, unas tareas administrativas de seguimiento y supervisión de protocolos, y, en segundo lugar, unas tareas de intervención psicológica con los niños, niñas y adolescentes, así como con su entorno (entrenadores, familias, y demás miembros de la entidad).

Se concluye que el perfil de la figura deberá ser una persona capaz de liderar el cambio de la cultura de protección en la entidad, con formación en mediación y resolución de conflictos.

Palabras Clave

Violencia, entorno seguro, buen trato, protocolos, mediación y resolución de conflictos.

De las aulas a las canchas. La especialización de Psicología del deporte en la Universidad de Lima

Jorge David Moreno Peña, Patrick Hammer

Universidad de Lima

Resumen

En el Perú, debido a la escasez de estudios formales y especializados en Psicología del deporte, nació la necesidad de diseñar e implementar programas universitarios que ofrecieran la formación de nuevos psicólogos y trabajar a su vez, en la consolidación de la rama psicológica dentro del ámbito deportivo. El diseño e implementación de la especialización en Psicología del deporte, nació con el afán de brindar no solo herramientas y técnicas enfocadas en la simple intervención, sino que pretende ampliar las perspectivas de trabajo multidisciplinar, promoviendo una visión más completa del deportista a través del análisis y una metodología que responda a las necesidades detectadas en los diferentes ámbitos deportivos.

El plan de estudios tiene como objetivo el desarrollo y promoción de competencias en los futuros psicólogos del deporte, donde, además de adquirir técnicas y herramientas psicológicas a través de una metodología teórico-práctica, acerca de alumnos a los entornos deportivos para una mejor comprensión y aplicación de lo aprendido.

El diseño e implementación en Psicología del deporte en la Universidad de Lima vio la luz en el año 2021 en el cual se añadieron 5 asignaturas, entre ellas encontramos Teoría del entrenamiento y bases biológicas en el deporte, Psicología del deporte, Aplicaciones de la Psicología del deporte, Intervención desde las neurociencias e Intervención psicológica en el deporte. Además, los alumnos deben realizar prácticas para obtener el diploma de especialización.

La especialización en Psicología del deporte es una realidad en el Perú. Esperamos la consolidación del modelo y que pueda ser replicado en otras universidades peruanas.

Palabras Clave

Universidad, formación, Psicología del deporte.

Escala de toxicidad en videojuegos (GTOX): una medida psicométrica de conductas tóxicas en esports

Adrián Díaz-Moreno, Iván Bonilla, Andrés Chamarro

Departamento de Psicología Básica, Evolutiva y de la Educación, Facultad de Psicología, Universitat Autònoma de Barcelona

Resumen

La toxicidad en los videojuegos podría definirse como cualquier tipo de acción verbal o comportamental realizada dentro de los videojuegos en línea o esports con el objetivo de dañar la experiencia, el bienestar o incluso la salud de los otros jugadores. A pesar de su conocida normalización entre las comunidades de esports, todavía no hay ninguna medida validada que permita su evaluación psicométrica. El presente estudio tuvo como objetivo diseñar un instrumento psicométrico que pudiera evaluar la perpetración y victimización de estos comportamientos tóxicos realizados en esports.

Se administraron tres escalas en una muestra de 639 jugadores (edad media = 25,83; DE = 12,59; 60,56 % hombres): la Escala de Toxicidad en Videojuegos (GTOX), la Internet Gaming Disorder Scale-Short Form (IGDS9-SF) y la Satisfaction with Life Scale (SWLS).

El análisis factorial exploratorio y confirmatorio apoyó la solución bidimensional propuesta con un ajuste adecuado, mientras que los indicadores de fiabilidad mostraron puntuaciones aceptables. Se encontraron asociaciones positivas entre la perpetración de toxicidad, el IGDS9-SF y el SWLS. La victimización de toxicidad solo se correlacionó positivamente con IGDS9-SF.

Los resultados obtenidos destacan que la escala GTOX es una buena herramienta psicométrica para evaluar comportamientos tóxicos entre los jugadores de esports.

Palabras Clave

Conductas tóxicas, toxicidad, gaming, esports, internet gaming disorder, perpetración, victimización.

Más allá del liderazgo transformacional en entrenadores de fútbol de canteras profesionales: PCDE, competitividad y disciplina

Juan Alejandro Pérez Quintero

Edinburgh University

Resumen

En las canteras del fútbol profesional, los entrenadores se enfrentan a desafíos al manejar a jugadores de 13 a 20 años, con problemas de motivación y disciplina. La búsqueda de resultados inmediatos contrasta con la necesidad de desarrollar jugadores disciplinados y competitivos a largo plazo. Este artículo analiza cómo los estilos de liderazgo pueden mejorar el desarrollo del talento al integrar características psicológicas y adaptarse a distintas edades.

Las características psicológicas del desarrollo de excelencia (PCDE) son vitales en este contexto y varían según los grupos de edad. El liderazgo transformacional (TL) emerge como fundamental, y los estudios enfatizan su impacto positivo en el desarrollo y el rendimiento de los atletas. Sin embargo, otros estilos de liderazgo han podido demostrar su utilidad y eficacia en el desarrollo de jóvenes atletas.

La metodología ha consistido en una revisión de la literatura.

Diferentes estilos de liderazgo han demostrado validez en el desarrollo de deportistas. El transformacional no abarca todas las necesidades del desarrollo deportivo.

El liderazgo transformacional domina los contextos de entrenamiento, pero la naturaleza dinámica de los deportes exige un enfoque situacional y contextual. El liderazgo auténtico, aunque arraigado en valores individuales, enfrenta limitaciones en la adaptación. El liderazgo balanceado, si bien es un desafío en proyectos a corto plazo, ofrece flexibilidad para adaptarse eficazmente en los contextos del desarrollo del talento. Adaptar el liderazgo a las necesidades contextuales, incorporando elementos como apoyo a la autonomía, retroalimentación y liderazgo de identidad, garantiza un desarrollo integral. 5 recomendaciones prácticas para entrenadores, son el producto de esta investigación, y se expondrán en el congreso.

Palabras Clave

Liderazgo transformacional.

Predicción de la condición atlética a partir de la variabilidad de la frecuencia cardíaca: una aproximación desde la Inteligencia Artificial

Tony Estrella, Lluís Capdevila

Universidad Autónoma de Barcelona. Instituto de Investigación del Deporte

Resumen

La variabilidad de la frecuencia cardíaca (HRV) se considera un indicador objetivo y no invasivo de salud y condición física (Heiss et al., 2021). Los atletas típicamente exhiben una mejor función autonómica cardíaca, caracterizada por una mayor variabilidad, en comparación con los no atletas (Souza et al., 2021). Con el reciente crecimiento de la ciencia de datos y, en concreto, con los algoritmos de aprendizaje automático, es posible identificar características relacionadas con la condición física (Miah et al., 2023). El objetivo de este trabajo fue identificar y predecir la condición atlética a partir de registros de HRV utilizando algoritmos de aprendizaje automático. El conjunto de datos contiene 1.350 registros de HRV de 5 minutos en reposo de 331 participantes. La muestra es de 141 deportistas de alto nivel y 190 estudiantes, con un rango de edad entre 18 y 30 años. Se aplicó el modelo de aprendizaje automático random forest, dividiéndose el conjunto de datos en 80 % entrenamiento y 20 % test. Se realizaron tres modelos. En el modelo 1 se identificó a los deportistas dentro de la totalidad de la muestra. En los modelos 2 y 3 se identificó a un caso único dentro de la muestra del estudio y dentro de la muestra de futbolistas respectivamente.

El modelo 1 ha obtenido una precisión del 81 % en la identificación de deportistas de alto nivel respecto a estudiantes, con un área bajo la curva ROC de 0,89. Los cinco principales parámetros de HRV predictores fueron mRR, HFnu, pNN50, VLFnu y HF. En el modelo 2 y 3 se ha obtenido una precisión del 93 % y del 91 % en la identificación de un caso, con áreas bajo la curva ROC de 0,84 y 0,96 respectivamente. Dentro de las variables más importantes en estos modelos se encuentran mRR, LFnu, HFnu, pNN50 y RMSSD. El modelo permite predecir el índice de condición atlética de una persona a partir de un test de HRV en reposo, rápido y no invasivo, realizado con tecnología mHealth. Por ejemplo, el índice desarrollado podría suponer una herramienta muy útil para monitorizar el proceso de esfuerzo/recuperación de los deportistas durante los entrenamientos, y para predecir procesos de sobreentrenamiento.

Palabras Clave

HRV, machine learning, predicción por características deportivas, fatiga, esfuerzo, salud mental

Una revisión de alcance de los modelos de machine learning aplicados al estilo de vida activo y saludable

Tony Estrella, Lluís Capdevila, Carla Alfonso, Josep-Maria Losilla
Universidad Autónoma de Barcelona. Instituto de Investigación del Deporte

Resumen

El estudio de diferentes conductas que integran un estilo de vida saludable puede generar un gran volumen de datos de diferentes tipos (Beam et al., 2018). Aunque los avances en el aprendizaje automático (machine learning, ML) pueden contribuir significativamente al análisis de estos datos (Secinaro et al., 2021), es necesaria una revisión de este proceso. Esta revisión tiene como objetivo identificar y caracterizar los algoritmos de ML utilizados en el análisis de datos del estilo de vida activo. Los objetivos específicos son explorar tipos y fuentes de datos y tipos de modelos de ML.

Siguiendo las recomendaciones PRISMA-ScR, la búsqueda se realizó en PubMed, PsychINFO y Web of Science, resultando en 36 estudios que cumplían con los criterios de inclusión.

La mayoría de los trabajos integraron diferentes componentes del estilo de vida, siendo la actividad física el más estudiado. La mayoría de los artículos integraron datos multimodales. Se identificaron dos fuentes diferentes de datos, autoadquiridos (52,78 %) y repositorios (47,22 %), siendo cuestionarios y sensores los instrumentos predominantes de adquisición. Se identificaron tres familias de algoritmos, máquinas de vector soporte, aprendizaje profundo (deep learning) y los basados en árboles. El algoritmo más utilizado fue el bosque aleatorio (random forest).

Esta revisión ilustra el creciente interés en la investigación del análisis del estilo de vida activo a través de algoritmos de ML. Se destaca la adquisición de datos multimodales para obtener una información más descriptiva sobre conductas saludables y evitar posibles sesgos. Además, se presenta una descomposición completa de todas las etapas involucradas en el proceso analítico.

Palabras Clave

Análisis de datos, machine learning, estilo de vida saludable, cuidado de la salud, revisión, actividad física.

Psicología deportiva en deportes minoritarios: fútbol sala de alto rendimiento

Cristian Jurado Fiol¹, Iván Bonilla Gorrindo²

¹Diputació de Barcelona

²Universidad Europea, Escuela Universitaria Real Madrid

Resumen

En el fútbol sala encontramos muy presentes los procesos psicológicos debido a su característico dinamismo. Asimismo, los factores emocionales también juegan un papel importantísimo. Tras las aportaciones de San Miguel et al. (2021) se pretende conocer en qué grado encontramos presente al psicólogo deportivo.

Se toman como referencia los equipos de 1.^a y 2.^a división masculina y femenina de la presente temporada 2023-24. Se contactan vía telemática para conocer si existe o no la figura del psicólogo deportivo, así como otras cuestiones de diversa índole.

La mitad muestra tener psicología deportiva. El 54 % para todo el equipo. El 86 % pretende continuar, proponiendo cómo mejorar la ficha federativa, que sea integrado en el staff, expansión de su trabajo, ampliar el tiempo de dedicación e individualizar el trabajo. Importancia media: 4,27/5.

Quienes no invierten, carecen de recursos económicos (40 %) y desconocen qué aportaríamos (36 %). Otras figuras existentes sin preparación se encargan de aspectos psicológicos. Un 68 % consideraría invertir. Existen figuras relevantes antes inexistentes (fisioterapeuta, 82 %; entrenador/a de porteros/as, 77 %). Esperarían que aportáramos una mejora del rendimiento, dotación de herramientas a sus deportistas, mejora de su bienestar y/o estabilidad emocional. Importancia media: 4,41/5.

1) El 50 % no confía en la psicología deportiva; **2)** Debemos escuchar al 50 % que sí invierte actualmente para aprender y mejorar; **3)** Debemos mostrar nuestro trabajo al 50 % que lo desconoce; **4)** Nuestro trabajo lo realiza personal sin preparación; **5)** Algunas figuras nos pueden servir de referencia para hacernos un hueco; y **6)** Existen demandas importantes y una alta importancia otorgada.

Palabras Clave

Fútbol sala, futsal, psicología deportiva, Psicología del deporte, fútbol sala masculino, fútbol sala femenino.

Estilo de comunicación en el rendimiento deportivo de esports: estudio sobre patrones comunicativos en equipo de CSGO

Sophie Juliette Casatejada Flores, Iván Bonilla Gorrindo

Universidad Europea

Resumen

La comunicación es la base de la sociedad, a través de esta se troquela a la persona desde que nace hasta que es adulta, iniciando la gran mayoría de problemas y siendo paradójicamente también la mejor forma de mejora, evolución y solución de dificultades. En el deporte, la comunicación es una herramienta de trabajo de suma relevancia; por eso, que la comunicación sea efectiva entre jugadores y entrenadores es un recurso fundamental para mejorar el contexto deportivo.

Los esports son un deporte de reciente profesionalización en donde existe una necesidad de investigación sobre las diversas áreas debido a sus novedosas características en comparación al deporte tradicional y que influyen en la salud y el rendimiento de los deportistas.

En este caso se ha planteado la investigación para averiguar la existencia de patrones comunicativos en un equipo de jugadores profesionales de CSGO mediante la visualización de 62 grabaciones de partidas y analizando desde una vertiente cuantitativa a través del registro mediante una versión modificada de cuestionario CBAS (Coach Behavior Assessment System) (Smith et al., 1977) y cualitativa mediante la observación y registro de comportamientos relevantes fuera del CBAS, para así obtener la mayor cantidad de información.

Los resultados obtenidos muestran que hay claros patrones comunicativos en función del contexto de la partida, según se trate de torneo o de un entrenamiento, y en función del rendimiento, hallando mayor tasa refuerzos positivos cuando hay victorias en comparación a las derrotas, en donde que hay baja tasa de refuerzos. Además, se han identificado características de ambientes más y menos beneficiosos para obtener un mejor rendimiento.

Palabras Clave

Esports, comunicación, patrones, rendimiento, CSGO, equipo, profesional.

Percepción de entrenadores de fútbol acerca del rol del psicólogo del deporte: un estudio comparativo

Angelica Shelem Sánchez Caballero¹, Maria Salette Marentes Castillo²

¹Universidad Europea -Escuela del Real Madrid

²Universidad de Valencia

Resumen

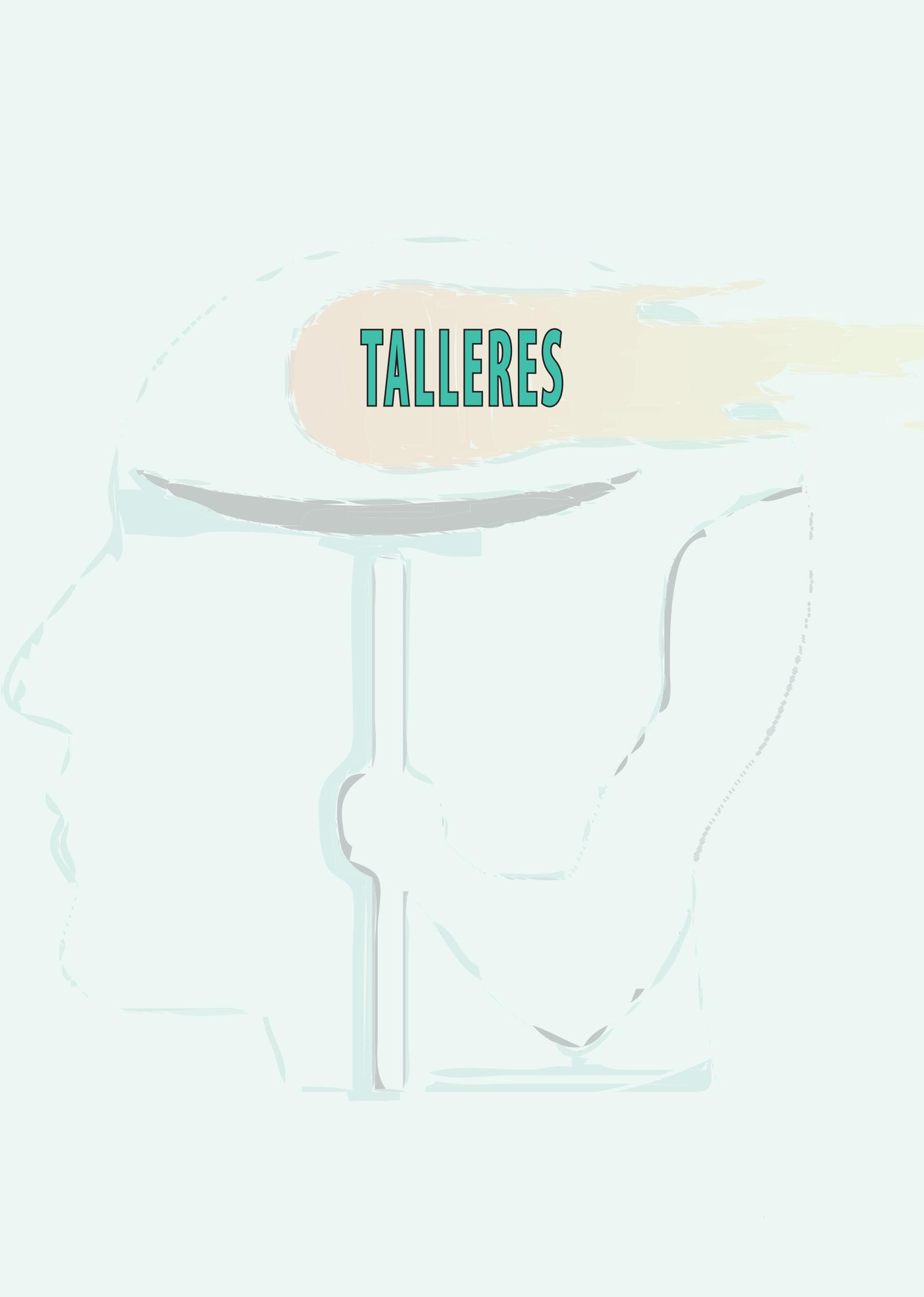
La percepción de los entrenadores hacia el rol del psicólogo del deporte influye en su aceptación e involucramiento dentro del equipo técnico para su desenvolvimiento profesional. Ante la falta de estudios formales sobre la percepción que se tiene del rol del psicólogo deportivo, el objetivo de este estudio será explorar la percepción de entrenadores de fútbol hacia el rol y la actividad de este profesional, así como la prioridad que se le otorga ante otros profesionales del cuerpo técnico.

Se encuestará aproximadamente a 60 entrenadores de la Comunidad de Madrid durante la temporada deportiva 2024. Se utilizará el Cuestionario de Evaluación de las Ideas Previas de los Entrenadores de Fútbol (CEIPEF), que consta de 13 ítems y que mide la percepción del rol profesional, su inclusión, prioridad y consideraciones de preparación académica. Se llevarán a cabo análisis descriptivos y de diferencias a través del SPSS, versión 26.

Los resultados esperados podrían confirmar que, ante una mejor percepción del rol del psicólogo deportivo, mayor prioridad tendrá este profesional en el cuerpo técnico. Se discutirá si el psicólogo del deporte puede ser parte de las decisiones fundamentales que el cuerpo técnico toma para la promoción del bienestar y rendimiento de los jugadores. Integrar a un profesional de la Psicología del deporte puede beneficiar la promoción de bienestar y rendimiento psicológico del equipo deportivo.

Palabras Clave

Percepción, psicólogo deportivo, entrena.

A stylized illustration of a hand holding a paintbrush. The hand is rendered in a light teal color with a dashed outline. The paintbrush has a dark grey handle and a brush head that is filled with a gradient of orange and yellow. The word "TALLERES" is written in a bold, teal, sans-serif font across the brush head.

TALLERES

Taller 1

Uso de la visualización para preparar la actitud de afrontamiento de la competición

Joan Vives Ribó

Psicólogo del CAR de Sant Cugat del Vallès (Barcelona, España)

Taller precongresual realizado el día 12 de junio de 2024 por la mañana

Duración: 2 horas.

La forma como los deportistas afrontan la competición es uno de los aspectos más trabajados por la psicología aplicada al deporte. Existen múltiples aproximaciones o líneas de intervención para un objetivo común: la búsqueda del estado óptimo para competir, con el fin que el deportista pueda mostrar su mejor versión en el momento adecuado.

Una de estas líneas de intervención se ocupa de la producción cognitiva de los deportistas, es decir, expectativas, pensamientos o valoraciones que los deportistas hacen, antes, durante o después de la competición. Es muy común que esta producción cognitiva pueda ser disfuncional, es decir, no útil, por varios motivos, como por ejemplo una mala gestión de las expectativas. A menudo los deportistas caen en la trampa de tener expectativas demasiado elevadas u optimistas, o bien solo relacionadas con resultados, obviando el proceso. Dicho de otro modo, cuando el deportista espera que todo vaya bien, no está preparado para todo lo que pueda pasar. Por lo tanto, ante cualquier situación no esperada, es cuando puede alterarse emocionalmente y perder el estado óptimo de activación y concentración, necesario para rendir al nivel máximo.

Una de las aplicaciones de la práctica imaginada (visualización) consiste en preparar el afrontamiento de la competición, aunque habitualmente se aplica con el objetivo de reconocer un error en la ejecución y aplicar la corrección pertinente, a través de la visualización, para reforzar la capacidad de reconcentración tras el error. Pero también puede aplicarse la visualización con el objetivo de construir una mentalidad adaptativa, es decir, preparar o alertar al deportista para todo lo que pueda pasar, pero al mismo tiempo mantener la confianza en sus recursos (no en el resultado), para que, llegado el momento, sea capaz de centrarse en cómo gestionar cualquier adversidad, esté relacionada por el contexto, los rivales, el propio estado o la propia ejecución.

Para realizar este tipo de visualización se deben identificar en primer lugar aquellas adversidades posibles o todo aquello que pueda pasar y que podría alterarnos si no lo gestionamos bien. Es recomendable agrupar las adversidades en categorías, y escoger la más significativa por cada categoría. Por ejemplo: **1)** adversidades derivadas por el contexto (clima, retrasos, condiciones de la instalación / circuito / pista, etc.); **2)** por los rivales (prestación, características, emparejamientos, ranking, etc.); **3)** por el estado propio (molestias, lesiones, nervios, etc.); **4)** por el rendimiento propio (errores de decisión, errores de ejecución, desconcentración, etc.).

En segundo lugar, se debe identificar el recurso a aplicar en cada caso, es decir, la forma cómo afrontar estas adversidades, recurso que debe haber sido entrenado previamente. Ejemplos de recursos son: las propias rutinas, la concentración en cómo hacerlo (estar en el presente), seguir el plan previsto, utilizar palabras clave como anclas atencionales, técnicas de reenfoque, técnicas de detención del pensamiento, etc.

Una vez identificado el contenido (las adversidades y los recursos), la forma de visualizarlo es la siguiente: durante un minuto (o menos) se visualiza la adversidad, reviviéndola y sintiendo cómo nos afecta, para dar paso a visualizar cómo la afrontamos de forma óptima gracias a la gestión adecuada en base a los recursos disponibles para cada una de las adversidades. Por ejemplo: se puede visualizar el fastidio que representa un retraso justo en el momento del inicio de la competición (con el peligro de desconcentrarse), para pasar a visualizar cómo uno se ocupa de seguir el plan de rutinas alternativo y así poder mantener la concentración. Esta segunda parte de la visualización puede durar un poco más (1-2'), y es importante acabar con sensaciones positivas no por el resultado, sino por el hecho de haber sabido gestionar la adversidad de forma óptima.

En total, la duración de este ejercicio puede estar entre 10 y 15 minutos. Y es recomendable hacerlo el día antes de la competición. El propósito es ir a dormir con la confianza basada en el hecho de saber que todo puede pasar, pero que se tienen los recursos disponibles para afrontarlo convenientemente. En definitiva, con este ejercicio: **1)** se busca que el deportista esté alerta antes por lo que pueda pasar (así se ajustan mejor las expectativas y se mantiene el nivel de alerta idóneo); **2)** se adapte mejor durante la competición si las adversidades aparecen, por el hecho de no sorprenderse / alterarse y tener preparada la respuesta; y **3)** gracias a haber tenido en cuenta previamente lo que puede pasar y los recursos disponibles, la valoración posterior que pueda hacerse esté mejor orientada, que no dé lugar a utilizar excusas, y por lo tanto, que se le pueda sacar más provecho o se pueda aprender mejor de las experiencias.

Taller 2

Dale al play: taller de mindfulness aplicado al deporte

Marcela Herrera Garin

Universitat de Vic (Catalunya)

Taller realizado el jueves 14 y el viernes 15 de junio de 2024, al mediodía

Duración: 45 minutos cada día

Objetivos del taller:

- Contextualizar el concepto de Mindfulness en el deporte. Se presentaron los principios Mindfulness y las prácticas formales e informales que son la base para programas precompetitivos basados en la evidencia.
- Experimentar las técnicas de diferentes programas aplicados y plantear formas de integración, entrenamiento y evaluación en base.

Desarrollo del taller:

El entrenamiento basado en el Mindfulness permite abordar diferentes aspectos; por un lado, la técnica en sí (Neff, K. y Germer, C., 2023; Gardner, F. L., y Moore, Z. E. 2004), y que sus recursos se puedan incorporar a las rutinas deportivas. Y, por otro, utilizar las herramientas de atención, concentración y respiración (Jhaco, A.,2023; Teasdale, J, 2023; Herrera, M.,2016), de una forma consciente y atenta, que permitirán encontrar nuevos espacios que se podrán aplicar en el día a día del deportista.

El taller planteó, el primer día, los elementos de Mindfulness aplicado al deporte basados en la evidencia, para que, como psicólogos aplicados, puedan incorporarlos a las rutinas de entrenamiento mental de los deportistas. Se comenzó con los pilares que sostienen la práctica: intención, atención y actitud. A través del método del elástico (variante de otros ejercicios para observar la mente de principiante).

Se introdujo los modos de conciencia: el modo hacer, el ser y el piloto automático para posteriormente plantear la metodología de las prácticas formales e informales. A través de diversos ejercicios, para la toma de conciencia respiratoria y la introducción del body scan como elementos de prácticas formales. Aplicando estrategias corporales como el masaje cráneo-lumbar por parejas. Al final de la sesión, se comentó sobre formas de evaluación de las variables experimentadas.

El segundo día, consistió en la activación del músculo atencional a través de ejercicios de activación cognitiva, 3-2-1 y la atención en uno mismo. Se continuó con la técnica espejo para activar el valor de la empatía y la aceptación hacia el otro (Kuchar, et.al. 2023) Finalmente, se integraron los elementos trabajados en el taller en un programa precompetitivo, utilizando la variable tiempo (antes/durante/después) como indicadores para introducir los elementos del mindfulness.

En resumen, se estableció el contexto de actuación, la forma de evaluar y las estrategias siguientes para incluirlas en un programa diario o precompetitivo. Prácticas formales: Centramiento, Body Scan, Registro de respiración, Hablar en verde, Dibujos espejo y Rutina de ejercicios regulación.

Prácticas Informales: Activación de los sentidos desde la observación en diferentes escenarios (comida, ducha, caminar). Utilización del STOP/PRP.

Referencias bibliográficas:

Herrera Garin, M. (2016). *Estilos cognitivos y programa psicofisiológico de respiración para la regulación de la ansiedad aplicado en jóvenes aspirantes a socorristas acuáticos*. Universitat Autònoma de Barcelona.

Jhaco. A. (2023). *La nueva ciencia de la atención*. Editorial Paidós.

Kuchar, A. L., Neff, K. D., y Mosewich, A. D. (2023). Resilience and Enhancement in Sport, Exercise, y Training (RESET): A brief self-compassion intervention with NCAA student-athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 67, 102426.

Neff, K. y Germer, C. (2020). *Cuaderno de trabajo de mindfulness y autocompasión*. Editorial Desclée de Brouwer.

Teasdale, J. (2023) *Porqué funciona el mindfulness*. Editorial Kairós

Taller 3

Publicar en revistas científicas

Xavier Sánchez

Psicólogo del deporte. Profesor de la Université d'Orléans (Francia)

Taller precongresual realizado el día 12 de junio de 2024 por la tarde

Duración: 4 horas

El objetivo del taller fue trabajar estrategias y habilidades para redactar textos científicos, especialmente dirigido a estudiantes de máster y doctorado en Psicología de la actividad física, y académicos noveles.

PRESENTACIÓN DE LIBROS



Durante el congreso se presentaron 9 libros con contenido referente a enfoques propios de la Psicología del deporte que habían sido publicados en el periodo entre congresos (Santander 2022- Barcelona 2024):

TÍTULO: *La Jirafa de Cantón: optimización del protocolo de intervención y su eficacia*

Autores: David Peris-Delcampo y Enrique Cantón Chirivella

Editorial: Ángeles Carrillo Baeza

ISBN: 978-84-125962-4-3

Año de edición: 2022

Páginas: 393

TÍTULO: *A mi musa la invento yo. Un libro juego sobre creatividad, sistemas complejos y Jorge Drexler*

Autora: Carlota Torrents Martín

Editorial: Libros.com

ISBN: 978-84-18769-69-6

Año de edición: 2022

Páginas: 214

TÍTULO: *Bullying en el deporte y en la Educación Física*

Autores/editores: Xènia Ríos y Carles Ventura

Editorial: INDE

ISBN: 978-84-9729-431-7

Año de edición: 2022

Páginas: 116

TÍTULO: *Papá, Mamá, ¡quiero ser futbolista! Claves prácticas para madres y padres*

Autor: David Peris-Delcampo

Editorial: librofutbol

ISBN: 978-987-8943-94-7

Año de edición: 2023

Páginas: 156

TÍTULO: *Cuando el movimiento facilita el aprendizaje. La relación entre actividad física y cognición según la Neurociencia*

Autores: Marc Guillem Molins, Eric Roig Hierro y Gabriel Díaz Cobos

Editorial: INDE

ISBN: 978-84-9729-429-4

Año de edición: 2023

Páginas: 116

TÍTULO: *Introducción a la Psicología del deporte: 40 años después*

Editores: D. Peris, J. Palmi, A. Gordillo y E. Cantón

Editorial: INDE

ISBN: 978-84-9729-433-1

Año de edición: 2023

Páginas: 168

TÍTULO: *Psicología Social de la actividad física, el deporte y el ejercicio*

Autores: Isabel Castillo y Octavio Álvarez

Editorial: McGraw-Hill

ISBN: 9788448634421

Año de edición: 2023

TÍTULO: *Salud mental y deporte: fundamentos prácticos*

Editores: David Peris, Marcelo Roffé, Francisco García Ucha y Pablo Jodra

Editorial: Imaginante

ISBN: 978-987-8999-83-8

Año de edición: 2023

Páginas: 212

TÍTULO: *Fundamentos de Psicología del Deporte*

Autores: Eva León-Zarceño y Enrique Garcés de los Fayos

Editorial: Panamericana

ISBN: 978-841-1062-76-3

Año de edición: 2024

Páginas: 256

XVIII CONGRESO DE PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE (FEPD)



ISBN 978-84-9729-450-8



inefc

