

## Área de Psicología de la Real Federación Española de Atletismo: programación y desempeño profesional

### Psychology Area of the Royal Spanish Athletics Federation: programming and professional performance

## Área do Psicologia da Real Federação Espanhola de Atletismo: programação e desempenho profissional

D. Alejo García-Naveira\*

*Universidad Pontificia de Comillas de Madrid.*

**Resumen:** Desde una amplia trayectoria profesional del psicólogo del deporte dentro del organigrama de los servicios médicos de la Real Federación Española de Atletismo, se presenta la programación y desempeño profesional del Área de Psicología. Los objetivos principales son que los atletas profesionales obtengan su máximo rendimiento deportivo, el logro de objetivos, que las jóvenes promesas lleguen a la élite del atletismo y colaborar con los servicios médicos en materia de lesiones y salud de los deportistas. Las acciones se centran principalmente en la intervención individual con el atleta, la participación en las concentraciones de jóvenes talentos, la asistencia en las competiciones nacionales e internacionales e integración en las sesiones clínicas de los servicios médicos. Se discuten estas cuestiones y se proponen perspectivas futuras de mejora.

**Palabras claves:** Atletismo profesional, máximo rendimiento y jóvenes promesas

**Abstract:** From a wide professional career of the sport psychologist into the medical services of the real Athletic Spanish federation, a program

and a professional curriculum of the psychological area is introduced. The main objectives are that the professional athletes obtain a maximum sport performance level, the objective achievement, young athletes reach the highest performance level and to collaborate with the medical services in the injury and athlete health problems. This aspects are discussed and future viewpoints are discussed.

**Keywords:** Professional athletic, high performance, young athletes.

**Resumo:** Partindo de uma vasta carreira profissional do psicólogo do desporto na área médica da Real Federação Espanhola de Atletismo, o programa e o curriculum profissional da área psicológica foram introduzidos. Os objetivos primordiais são que os atletas profissionais atinjam nível máximo de performance desportiva, que se alcancem os objetivos formulados, que os atletas jovens alcancem o nível máximo de performance e colaborar com os serviços médicos em casos de lesão e em problemas de saúde dos atletas. Estes aspectos e pontos de vista futuros são discutidos.

**Palavras-chave:** Atletismo profissional, alto rendimento, atletas jovens.

### Introducción

El desempeño profesional del psicólogo del deporte integrado en los servicios médicos de la Real Federación Española de Atletismo (RFEA) ha tenido una trayectoria de 17 años (desde el año 1995 hasta el 2013). La RFEA ha sido una de las federaciones deportivas españolas con más tradición en la contratación del psicólogo del deporte. Con esta "excusa", se quiere compartir la labor realizada desde enero de 2009 hasta diciembre de 2012 con el resto de psicólogos, técnicos deportivos y demás profesionales del área, con el objetivo de que pueda servir de referente para futuros trabajos o la mejora de la profesión.

A modo de contextualizar el campo de actuación, aunque la RFEA cuenta con diferentes instalaciones deportivas (por ejemplo, el Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat), la

labor del psicólogo del deporte se focaliza en el Centro de Alto Rendimiento (C.A.R) de Madrid. Además, como señala la Real Federación Española de Atletismo (2016) los servicios van destinados a atletas con beca olímpica especial, atletas con beca olímpica, atletas con beca internacional, atletas con beca nacional, atletas internos en Residencia Blume de Madrid o C.A.R. de Sant Cugat, atletas con beca junior o promesa y atletas externos (Blume o C.A.R).

También hay que tener presente que dentro del atletismo existen diferentes modalidades deportivas que se agrupan en categorías como son el lanzamiento, la velocidad, el fondo, el medio fondo, las pruebas combinadas y el salto (García-Naveira, Locatelli-Dalimier y Ruiz-Barquín, 2015). Según el perfil del deportista, sus necesidades y las características de la prueba, requerirá de un entrenamiento y preparación específica tanto a nivel físico, técnico, táctico y psicológico. Por ejemplo, un atleta de marcha que recorre una distancia de 50

Dirección para correspondencia [Correspondence address]: D. Alejo García-Naveira. Avenida de la Oliva, 5, 1º "c". 28222. Madrid (España).  
E-mail: [alejogarcianaveira@gmail.com](mailto:alejogarcianaveira@gmail.com)

km, necesitará la capacidad física de resistencia, la técnica de marcha, una estrategia de carrera y resistencia mental para hacer frente a las exigencias de la prueba, mientras que un lanzador de martillo, requerirá fuerza explosiva, la técnica de lanzamiento y control de la ansiedad, entre otras cuestiones.

Para comprender la realidad que viven los atletas, indicar que un día estándar puede variar en función de la modalidad deportiva, momento de la temporada en el que se encuentre (pre-temporada, en plena competición y final de temporada), tipo de entrenamiento que se requiera (fuerza, resistencia, velocidad, etc.), edad y estudios (aspecto promovido por parte de la RFEA). Por ejemplo, un marchador de 17 años que estudia 2º de bachillerato, se levanta a las 7.30 horas, desayuna a las 8.00 horas, tiene instituto de 8.30 a 10.30 horas, entrena de 11.00 a 13.00 horas, come entre las 13.30 y 14.30 horas, vuelve al instituto de 15.30 a 17.30 horas y entrena de 18.00 a 20.00 horas. Habitualmente entrenan 6 días a la semana, en el que algunos atletas pueden que hagan sólo un turno de entrenamiento de 2 horas ya sea por la mañana o por la tarde, compaginándolo con su actividad académica, social y/o familiar.

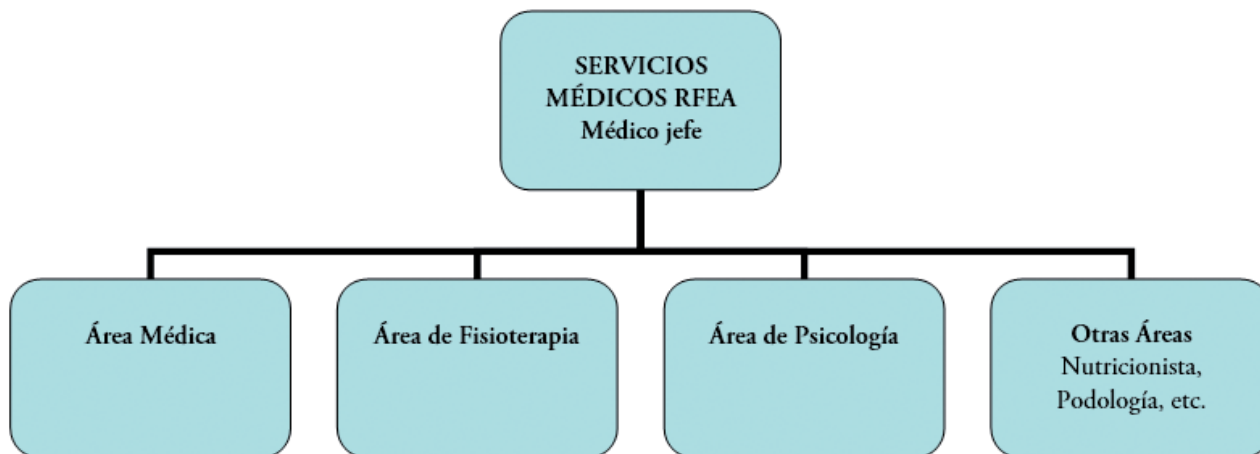
Por último señalar que los servicios médicos de la RFEA en Madrid, físicamente se encuentran dentro de uno de los módulos del C.A.R y están integrados por 3 médicos, 5 fisioterapeutas, 1 psicólogo y otros profesionales del área de

consulta externa (nutricionista, podólogo, etc.), los cuales brindan sus servicios a los deportistas becados (Real Federación Española de Atletismo, 2012).

### Localización del psicólogo del deporte dentro de la RFEA

Buceta (1998) señala que la figura del psicólogo del deporte puede tener diferentes perspectivas tanto a nivel profesional como de localización en un espacio físico. Por ejemplo, puede ser un consultor externo (despacho) en el cual los diferentes integrantes de la población deportiva (deportista, entrenadores, directivos, padres, etc.) contratan sus servicios; contratado de manera puntual por la institución deportiva durante la temporada para realizar su labor (por ejemplo, debido a la malos resultados o ante una gran cita deportiva); y contratado por la institución deportiva como área dentro de los servicios médicos o departamento independiente. En este caso concreto, el área de Psicología integra los servicios médicos de la RFEA, el cual el jefe directo es el médico responsable (ver Figura 1). Un caso diferente sería que el psicólogo estuviese como un departamento independiente e interrelacionado con otros departamentos y profesionales, los cuales rendirían cuenta al propio director deportivo de la institución (García-Naveira y Jerez, 2012; Morilla et al., 2003).

Figura 1. Localización del área de Psicología dentro del organigrama de los servicios médicos de la RFEA.



El estar dentro de una situación u otra puede tener unos pros y unos contras. Por ejemplo, por un lado, el integrar un departamento independiente de Psicología, ofrece cierta libertad de acción (dentro de la programación del club), visibilidad, protagonismo y crecimiento profesional, aunque uno está supeditado al criterio del director deportivo que esté gestionando la entidad (un cargo relativamente cambiante en función del deporte), el cual dependerá de su formación,

liderazgo, experiencia, filosofía y proyecto, entre otros aspectos. Esta segunda cuestión puede ser una fortaleza con un director deportivo visionario y con liderazgo o una debilidad con un director deportivo con poca formación y sin un proyecto bien definido. Por otra parte, el integrar los servicios médicos, ofrece una interacción y un trabajo interdisciplinar con otros profesionales del área, una estructura interna consolidada y una mayor estabilidad laboral en el que el médi-

co (profesional reconocido en el ámbito) es el referente para los entrenadores, deportistas y directivos. Como debilidades, puede que haya un cierto distanciamiento o menor contacto con los deportistas, entrenadores y directivos y la intervención del psicólogo tenga una connotación más clínica y de la salud, aunque funcionalmente se aborden aspectos variados como la mejora del rendimiento y el logro de resultados. Por todo esto, el psicólogo del deporte tiene que valorar cuál es la mejor opción laboral-profesional en función de las opciones y demandas de la institución. Es probable que no exista una situación ideal y si la óptima.

### Desempeño profesional del psicólogo del deporte

Dentro de un modelo comprensivo del error, los fallos y los fracasos de la Psicología del Deporte (Jara y Garcés, 2010), así como de la mejora del desarrollo profesional a través de las experiencias positivas e intervenciones eficaces del psicólogo del deporte (García-Naveira y Jerez, 2012), los objetivos principales del área de Psicología son la mejora del rendimiento deportivo, el logro de resultados y el desarrollo del talento, así como del cuidado del bienestar y la salud del deportista (García-Naveira, 2010). En esta línea, destacar la consideración de la Psicología del Deporte como un campo genérico que engloba otras subespecialidades que dan lugar a nuevas posibilidades y un amplio repertorio de actuación profesional como es el entrenamiento psicológico, aprendizaje, educación, clínica, etc. (Cantón, 2010).

Las funciones principales del psicólogo se centran en la evaluación psicológica, asesoramiento, intervención e investigación dentro de este ámbito (Colegio Oficial de Psicólogos, 1998). En concreto, la Real Federación Española de Atletismo (2012) destaca como funciones del área de Psicología: a) la colaboración con el director de los servicios médicos en materia de coordinación y gestión, b) la propia organización del área de Psicología, c) intervención y preparación psicológica del atleta durante los períodos pre-competitivos, competitivos y post-competitivos, d) evaluación y obtención de perfiles psicológicos y/o deportivos, e) intervención psicológica del atleta lesionado, f) dinámica grupal con participación de atletas y sus entrenadores, g) asistencia a concentraciones y competiciones deportivas y h) programas de investigación.

Señalar la importancia de realizar un análisis del proceso de intervención de cualquier acción que lleve a cabo el psicólogo del deporte, como son la toma de contacto y definición operativa del problema, la evaluación y el psicodiagnóstico, la definición de la intervención, la evaluación de programas e intervenciones y la realización de un informe final (Pérez-Córdoba, 2013).

Dentro del proceso de intervención destacar las aportaciones de Nieto y Olmedilla (2001) en el que señalan cinco aspectos a tener presente al intervenir con atletas: a) la nece-

sidad de adecuar e integrar el entrenamiento psicológico a la planificación deportiva o viceversa (entrenamientos y competición), b) realizar un trabajo multidisciplinar sinérgico con otros profesionales del cuerpo técnico, c) tomar como punto de partida una caracterización del deporte practicado por el deportista, d) realizar una evaluación pre y pos intervención con su correspondiente seguimiento y e) la necesidad de la flexibilidad en la labor aplicada y adaptable a las necesidades del deportistas. Para una posible revisión de la evaluación e intervención en el atletismo ver Hernández-Mendo (2001).

Partiendo de estas premisas, los servicios del área de Psicología se agrupan en diferentes acciones que se centran principalmente en el atleta: atención individual, participación en concentraciones de jóvenes talentos, asistencia en las competiciones e integración en las sesiones clínicas de los servicios médicos. A continuación se abordan estas cuestiones:

#### *a) Atención individual.*

Dentro de la atención individual del atleta, se realiza una labor de evaluación e intervención psicológica (ver Ezquerro, 2015). A continuación se cita algunas acciones:

*a.1. Evaluación psicológica.* El proceso de evaluación tiene como objetivo aportar una serie de datos para conocer al deportista conductualmente y/o como acción dentro de un proceso de intervención (Roffé, 2009). Al evaluar a los deportistas se hace desde una perspectiva global en la que se contempla dos grandes conjuntos de variables: personales (psicológicas, deportivas y orgánicas) y ambientales -deportivas y extradeportivas- (Ezquerro, 2008). Por ejemplo, rasgos de personalidad (estabilidad emocional, responsabilidad, optimismo, etc.), habilidades psicológicas (motivación, concentración, control de la ansiedad, etc.), hábitos saludables (alimentación, descanso, etc.), situación y marcha académica (calificaciones, planificación, horas de estudio, etc.), trayectoria y planificación deportiva (resultados deportivos, próximas competiciones, contenidos de entrenamientos, etc.), núcleo familiar (padres casados/divorciados, ambiente familiar, etc.), entre otros. Para realizar esta labor se aplica una complementariedad de diversos instrumentos (test y cuestionarios, entrevistas, observación, etc.) para una correcta evaluación de los aspectos psicológicos y asociados (González, 2010).

Los motivos de consulta de los deportistas también son variados. Por ejemplo, durante la temporada 2011-2012 en un total de 54 atletas con los que se ha trabajado, los temas tratados se agruparon en categorías relacionadas con las lesión deportivas en un 15% (8 de 54 deportistas), con la Psicología Clínica y de la Salud en un 15% (8 de 54 deportistas), aspectos personal y familiar en un 29% (16 de 54 deportistas) y el rendimiento deportivo en un 41% (22 de 54 deportistas). Como se puede observar, la demanda principal de los atletas ha sido el área deportiva aunque tampoco se pueden descuidar otros aspectos que influyen de forma directa o indirecta

sobre el rendimiento deportivo, el logro de objetivos y el bienestar de los mismos.

*a.2. Intervención.* Como se ha visto en el apartado de evaluación psicológica, al recibir a un deportista, se busca atender las diferentes necesidades que pueda tener. En este sentido, se ofrece un servicio centrado en el área y objetivos que el atleta decide abordar. Por ejemplo, durante la temporada 2011-2012, se realizaron un total de 568 intervenciones (con 54 atletas) con un rango entre 3 y 14 sesiones por persona ( $M = 10.5$ ) de 45 minutos a 1 hora la sesión. Algunos ejemplos son:

- Planificación y asesoramiento deportivo-personal. Persegue como objetivo fundamental ofrecer información y orientación en materia psicológica relacionada con la actividad deportiva (p. ej., rendimiento) y aspectos de la vida extradeportiva del deportista -p.ej., gestión del tiempo libre y ocio- (Buceta, 1998).
- Psicología Clínica aplicada al deporte. El deporte de competición, la vida o historia personal de cada uno puede ser fuente de ansiedad y estrés, entre otros posibles trastornos o patologías psicológicas (López, 2005). De los 8 casos categorizados en Psicología Clínica en la temporada 2011-2012, 5 casos fueron diagnosticados con trastorno de ansiedad, 2 con depresión y 1 con trastorno obsesivo compulsivo. Como se puede observar la ansiedad es el problema que más padecen los atletas que acuden al área de Psicología.
- Proceso de Coaching. El *coaching* es una estrategia de intervención psicológica que potencia y desarrolla las capacidades de los deportistas o equipo para lograr que sus relaciones sean fructíferas, sus acciones más eficaces y que todo ello se traduzca en la consecución de metas y objetivos concretos y extraordinarios (García-Naveira, 2011, 2013).
- Entrenamiento psicológico para la mejora del rendimiento. El entrenamiento psicológico de los deportistas mejora sus habilidades psicológicas y el rendimiento (Abenza et al., 2014; Díaz-Ocejo, Kuitunnen y Mora-Mérida, 2013; Jaenes, Caracuel y Peñaloza, 2012; Lorenzo, Gómez, Pujals y Lorenzo, 2012). Desde una perspectiva de intervención multicomponente y teniendo en cuentas las posibles diferencias individuales -edad, situación deportiva, momento de la temporada, etc.- (Ezquerro, 2008, 2015), se prepara a nivel psicológico a los atletas para mejorar el rendimiento deportivo. Por ejemplo, entrenamiento en control de la activación + visualización + establecimiento de metas + autodiálogo positivo.

*b) Participación en las concentraciones de los jóvenes talentos.*

Durante el año se realizan tres concentraciones con una duración entre 3-5 días cada una (previo a la navidad, semana

santa y en el verano), desarrollados en diferentes complejos deportivos y comunidades autónomas, en los que asisten los mejores jóvenes atletas (p. ej., entre 14-17 años) del país de las diferentes modalidades deportivas. La expedición está constituida por los servicios médicos (médico, fisioterapeuta y psicólogo), el responsable de la modalidad deportiva, algunos entrenadores de los atletas y el responsable de la expedición (personal de la RFEA). El objetivo general es que los coordinadores y responsables de las diferentes modalidades deportivas vean “in situ” la evolución de los atletas.

Dentro del trabajo del psicólogo se realizan actividades de formación (por ejemplo, talleres para el aprendizaje de herramientas psicológicas para la competición), evaluación psicológica y asesoramiento/ orientación tanto para entrenadores como atletas. Estos encuentros son una excelente ocasión para seguir “naturalizando” la figura del psicólogo del deporte en este contexto desde edades tempranas, y de esta forma, que sirva de base para futuras colaboraciones, por ejemplo cuando el atleta llegue al deporte profesional.

*c) Participación en las competiciones nacionales (campeonatos de España) e internacionales (campeonatos de Europa, Mundiales y Olimpiadas):*

La labor que se realiza en las competiciones se centra en ver en directo a los atletas con los que se esté trabajando, realizar intervenciones pre/ post-competitivas y una labor de apoyo en general a los deportistas que lo requieran (por ejemplo en un campeonato de España una atleta después de obtener un mal resultado tuvo una crisis de ansiedad, la cual fue atendida por el médico y el psicólogo).

Es importante que el psicólogo del deporte presencie entrenamientos y competiciones para obtener datos e información que le sirva en el trabajo con el atleta. Para ello se realiza una labor de psicólogo de “chándal” (Roffé, 2007), tanto desde la utilización de indumentaria deportiva (adaptación al medio) como de la observación y recogida de información real del comportamiento del deportista desde los entrenamientos y las competiciones (García-Naveira, 2010; García-Naveira y Jerez, 2012). Por ejemplo, después de una competición el deportista cuenta al psicólogo sus sensaciones, lo acontecido en general y las acciones más significativas en particular. Esto representa un *feedback* valioso, aunque subjetivo. El psicólogo puede registrar comportamientos del deportista (por ejemplo, propios de la competición como son las decisiones tácticas de carrera en una carrera de 800 metros o los que se producen entre las ejecuciones en los salto con pértiga). Además, en los casos que sea viable, se puede grabar la competición para su posterior análisis (Díaz-Ocejo et al., 2013), ya que como señala Ortega, Cárdenas, Puigerver y Méndez (2005), estos datos representan un material de trabajo dentro del programa de intervención o asesoramiento y orientación de las personas implicadas.

d) *Integración en las sesiones clínica de los servicios médicos*: los martes por la tarde se realizan reuniones entre los integrantes de los servicios médicos. Desde una perspectiva interdisciplinar se realiza un seguimiento de los atletas que están lesionados o que se haya detectado alguna dificultad o necesidad, analizando su situación actual, la información y valoraciones de los diferentes profesionales que están trabajando con el deportista, su progresión, etc. Este es un buen momento para el psicólogo de colaborar, aportar, compartir, informar y dar a conocer su trabajo.

## Discusión

Partiendo de una perspectiva profesional especializada del psicólogo del deporte (Cantón, 2010), la labor se centra principalmente en dar respuesta a las diferentes necesidades cognitivas, emocionales y conductuales de los atletas. Los objetivos primordiales del área son que los atletas profesionales obtengan su máximo rendimiento deportivo para el logro de sus objetivos, que las jóvenes promesas lleguen a la élite del atletismo y colaborar con los servicios médicos en materia de lesiones deportivas y salud.

Dentro de un modelo de experiencias y aprendizaje para el progreso profesional del psicólogo del deporte, a continuación se presentan algunas áreas de mejora para futuras intervenciones:

1. *Trabajar con la población deportiva*. Las acciones no se han efectuado para la mayoría de las personas significativas que integra el atletismo, centrado principalmente en el atleta. Desde una perspectiva global de intervención, se requiere tener presente a los deportistas, entrenadores, directivos, padres, servicios médicos, etc., los cuales contribuyen a la consecución de los objetivos individuales, de equipo e institucionales (García-Naveira y Jerez, 2012; Pazo, Sáenz-López y Fradua, 2012; Rivas y Aragón, 2003; Vives y Garcés, 2003).

Una dificultad encontrada y no superada durante este período ha sido que el rol del psicólogo, al estar integrado en los servicios médicos, la perspectiva se ha centrado más en una labor de despacho que de "pista", lo que ha generado una cierta distancia profesional respecto a entrenadores y otros atletas. Por ejemplo, los entrenadores se han acercado al despacho principalmente cuando hubo algún problema concreto con el deportista (especialmente del ámbito de la salud). Al respecto, se podría hacer una labor de difusión sobre el rol y funciones del psicólogo del deporte, desarrollando por ejemplo un *dossier* informativo, organizar una reunión a principio de temporada y reuniones periódicas, hacer más participativo al entrenador en la intervención en los casos que se requiera, presenciar más entrenamientos en la pista de atletismo, etc. En definitiva, hacer una labor más de "chándal" y de promoción de la Psicología del Deporte.

Esta cuestión es doblemente importante ya que el entrena-

dor es el máximo exponente y principal gestor del deportista, el cual puede colaborar en que aquellos que tengan talento consigan el éxito (García-Naveira y Ruiz, 2012; Pazo et al., 2012; Ruiz-Barquín, Del Campo y De la Vega, 2015). Por ello, destacar la necesidad de trabajar con los entrenadores en:

- Entrenamiento en habilidades psicológicas para la gestión del deportista (motivación, comunicación, reforzar, castigar, etc.) y la auto-gestión personal -auto-control emocional, auto-liderazgo, etc.- (Buceta, 1998).
- Desarrollo personal/ profesional a través de procesos de *coaching* (García-Naveira y Jerez, 2012; García-Naveira, 2011, 2013).
- Adecuación del ámbito de intervención de los entrenadores a la edad cronológica y el nivel de maduración de los deportistas (Leite, Gómez, Lorenzo y Sampaio, 2011).

En cuanto a los padres, un obstáculo ha sido la distancia geográfica (por lo general viven en otras regiones fuera de Madrid) por lo que se dificultaba el contacto. Ante esto, se podría desarrollar un *dossier* sobre las funciones y pautas de comportamientos (haciendo hincapié en una labor desde la distancia del padre), mantener contacto regular por teléfono y mail, recibirles cuando vengan de visita a Madrid, etc. Otro lugar de encuentro podría ser en el lugar y en la fecha donde se realizan las propias competiciones, como por ejemplo, organizando reuniones grupales o talleres. Por tanto, se requiere romper con las barreras geográficas con los padres y mantener una comunicación regular a través de las tecnologías oportunas.

Este aspecto es importante debido a que las familia e iguales parecen ser influencias significativas en los deportistas adolescentes en el desarrollo de la práctica deportiva (García-Moya, Moreno, Rivera, Ramos y Jiménez-Iglesias, 2011). En general, las acciones con los padres van encaminadas a desarrollar actitudes, conocimientos y comportamientos favorables al crecimiento personal y deportivo del joven deportista (García-Naveira y Jerez, 2012).

Otro colectivo "influyente" que no se ha abordado ha sido el de director y coordinador deportivo (que son uno de los responsables de las contrataciones del psicólogo). Como señala Sánchez-Gombau y Sánchez (2010), los objetivos establecidos van encaminados a la mejora del rendimiento y desarrollo social, económico y deportivo de la organización. Las tareas se orientan a colaborar en la gestión de la dirección deportiva y la organización y el desarrollo de los recursos humanos de la institución (Sánchez-Gombáu y Cantón, 2008). Además, sería productivo trabajar en el desarrollo personal/ profesional de estas personas a través de un proceso de *coaching*.

2. *Asistir a los entrenamientos, competiciones y concentraciones*. En cuanto a la presencia del psicólogo del deporte en la actividad deportiva, como se ha comentado con anterioridad,

es beneficioso para su trabajo e integración al contexto que asista a los entrenamientos y las competiciones (García-Naveira, 2010; García-Naveira y Jerez, 2012; Ortega et al., 2005; Roffé, 2007). Reflexionando al respecto, en el día a día, se tiene la posibilidad de asistir a los entrenamientos, aunque existen unas horas laborales semanales a cumplir (entre 12 y 16 horas en función de la temporada y el presupuesto destinado por la REFA) que pueden limitar este acercamiento dependiendo de la demanda y los objetivos en cuestión. Por tanto, se requeriría al menos una media jornada (20 horas/ semanas) para que este aspecto no sea un obstáculo. En las competiciones, la presencia se centra en las grandes citas deportiva nacionales e internacionales (campeonato de España en pista cubierta, aire libre, Europa, Mundial y Olimpiada), aunque desde esta perspectiva se sugiere la presencia del psicólogo del deporte también en otras competiciones locales o controles que contribuye al desarrollo y preparación del atleta, o en su defecto, como señala Díaz-Ocejo et al. (2013), grabarlo para un posterior análisis. A pesar de ello, se requieren nuevos avances metodológicos de observación (diseños, instrumentos de observación, programas informáticos de registro, etc.), desde un planteamiento flexible y abierto, en la multiplicidad de perspectivas perceptibles que se plantean en la Psicología del Deporte y en el atletismo (Anguera y Hernández-Mendo, 2014).

Respecto a la presencia del psicólogo en las concentraciones de jóvenes talentos, aunque su participación favorece a la introducción profesional del mismo dentro del atletismo, es preciso seguir difundiendo su rol y beneficios en general (por ejemplo, mediante un *dossier*) y dejar claro el objetivo y alcance de la intervención debido a que el servicio es limitado temporalmente (3-5 días) y no suele tener una continuidad posterior. Además, se podría desarrollar una red de contactos con otros psicólogos como referentes en distintas regiones de España con la posibilidad de trabajar en función de la demanda por comunidades y de esta forma darle continuidad al servicio de Psicología.

*3. Trabajar con los equipos y grupos de entrenamiento.* Otro aspecto a considerar es que el atletismo es una modalidad deportiva individual, aunque se puede competir como equipo (p.ej., liga de clubes o campeonato de España por equipo) o selección (p.ej., campeonato de Europa u Olimpiada) e incluso en modalidades por equipo (p.ej., carreras de relevo). Estas opciones se tendrían que tener presentes en las intervenciones del psicólogo del deporte, tratando aspectos grupales como el establecimiento de metas, la cohesión, la cooperación, las normas, los roles, etc.

También existen grupos diarios de entrenamiento (p.ej., modalidad de marcha) en el cual se requiere el trabajo en equipo para optimizar el rendimiento de cada uno de los integrantes (p.ej., ayuda a un compañero o "tirar" en cada una de las series de entrenamiento), generar un ambiente positivo de

trabajo y unas buenas relaciones entre ellos. Aunque se ha trabajado con algunos grupos de entrenamiento para optimizar los comportamientos de los atletas, establecer normas compartidas, etc. se requiere avanzar en esta labor y hacerlo extensible a los diferentes grupos de entrenamiento en general.

*4. Colaborar en la formación de los atletas.* La formación es uno de los pilares básicos del éxito personal y deportivo (Álvarez, Cabo y García-Naveira, 2015). A nivel académico se observan dos tipos de situaciones: por un lado deportistas que tienen conciencia de futuro y se marcan objetivos sencillos y coherentes a largo plazo para compaginar los estudios y el deporte, y por otro, los que no tienen conciencia para preparar su futuro profesional y no desarrollan acciones para hacerlo (Vilanova y Puig, 2013). Esto implica que es necesario desarrollar programas y atender a los deportistas según las características de los perfiles identificados.

En cualquier caso, sería necesario aportar un servicio de cobertura total para la población de deportistas de alto rendimiento, con el fin de dar un asesoramiento permanente y trazar una línea continua desde la vida deportiva a la vida laboral en los deportistas (López de Subijana, Conde, Barriopedro y Gallardo, 2014). Como propuesta, por un lado, sería interesante reforzar el área académica entre los más jóvenes y los deportistas adultos aunque exista la labor del tutor en el centro de estudios de la Blume (residencia del CAR) y el Consejo Superior de Deportes (CSD) ofrezca la figura de tutor u orientador con el cuál pueden tratar estas y otras cuestiones. Por otro lado, abordar todo lo concerniente con la formación general en cuanto a hábitos saludables, gestión del tiempo libre, valores, etc. Y por último, el poder realizar talleres formativos para el desarrollo de habilidades psicológicas orientadas al rendimiento deportivo (motivación, control de la ansiedad, concentración, diálogo interno, etc.).

*5. Colaborar en el diseño de los entrenamientos.* El objetivo consiste en la integración del entrenamiento psicológico del deportista a través de la estructura, contenido y gestión de los entrenamientos con el objetivo de contribuir a la mejora psicológica del deportista (García-Naveira y Jerez, 2012). Al respecto, mientras que el entrenador establece los objetivos de los entrenamientos, planifica el contenido y lidera al atleta, el psicólogo del deporte puede colaborar en la complementariedad de ciertos matices del mismo a nivel psicológico y el aprendizaje o desarrollo de habilidades de cómo actuar respecto al comportamiento del atleta o el cumplimiento o no de los objetivos establecidos.

Por ejemplo, un entrenador establece un entrenamiento para poner a prueba a un atleta (800 metros) con el objetivo de ver en qué estado se encuentra de cara a una competición que tendrá lugar 7 días más tarde. El contenido establecido era realizar un calentamiento libre, 4 series de 200 metros cada una (corriendo solo a una intensidad del 80%), un test final de 600 metros (máxima intensidad y corriendo solo) y

una vuelta a la calma o recuperación (p.ej., con estiramientos). Con el objetivo de acercar las exigencias y presión de la competición al entrenamiento, se realiza una reunión entre el entrenador y el psicólogo para analizar este aspecto. De ese encuentro el entrenador decide realizar unas variaciones partiendo de la base original del entrenamiento que queda establecido en: 1) el calentamiento será exactamente igual (rutina) al que suele realizar el atleta en las competiciones, 2) las 4 series de 200 metros y el test de 600 metros tendrán 3 competidores más, 3) el entrenador establece unas recompensas (realizaron una breve lista de posibles reforzadores, como por ejemplo, ir al cine) y castigos (por ejemplo, pagar una cena a sus compañeros de entrenamiento en el que el atleta no esté presente) en función de los objetivos establecido en el tiempo de carrera y 4) la vuelta a la calma, además de los estiramientos, se utilizará para rescatar y reforzar sensaciones o aspectos positivo de la carrera.

Para concluir, es de reconocer la trayectoria del psicólogo del deporte en los servicios médicos (en 17 años ha habido 5 psicólogos), tanto por su labor profesional (se han beneficiado cientos de atletas) como por la apuesta y respaldo del la RFEA. Al respecto, también es de destacar la figura del médico responsable de los servicios médicos que desde una visión inter-

disciplinar ha apoyado la inserción y desempeño del psicólogo del deporte. A pesar de estos aspectos, en enero de 2013, debido a los recortes presupuestarios del Ministerios Educación, Cultura y Deportes y los propios de la RFEA, se prescindió de los servicios del área de Psicología (junto a un fisioterapeuta y un médico), aunque si se ha mantenido la colaboración en las concentraciones de los jóvenes talentos (Real Federación Española de Atletismo, 2015). Lamentablemente, esto no ha representado una reducción del servicio y si una suspensión del mismo en el que muchos atletas se han visto perjudicados, ya que la labor del psicólogo del deporte no es un lujo ni tampoco es sólo para los deportistas que tengan problemas, es un servicio necesario (imprescindible para el alto rendimiento), una inversión, una optimización de recursos, un cuidado del verdadero valor de la RFEA que son los deportistas. Por tanto, la RFEA e instituciones competentes (CSD, COE y Ministerio de Educación, Cultura y Deportes) deberían de reflexionar al respecto y organizar equipos interdisciplinares de trabajo para desarrollar proyectos de gran envergadura e impacto, en el que los atletas cuenten con los recursos necesarios para “ofrecer su mejor versión deportiva”, sin olvidar que también son personas y requieren una atención y cuidado, en especial cuando se hace referencia a menores de edad.

## Referencias

1. Abenza, L., González, J., Reyes, L., Reyes, F., Blas, A. y Olmedilla, A. (2014). Descripción y evaluación del entrenamiento psicológico de una deportista de regata clase laser radial. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(1), 67-92.
2. Álvarez, M. A., Cabo, J. A. y García-Naveira, A. (2015). Aprendizaje y formación para el éxito deportivo y personal. En García-Naveira, A. y Locatelli, L. (Eds.), *Avances en Psicología del Deporte* (pp. 335-349). Barcelona: Paidotribo.
3. Anguera, M. y Hernández-Mendo, A. (2014). Metodología observacional y psicología del deporte: Estado de la cuestión. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(1), 103-109.
4. Buceta, J.M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.
5. Canton, E. (2010). La Psicología del Deporte como profesión especializada. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 237-245.
6. Colegio Oficial de Psicólogos (1998). *Perfiles profesionales del psicólogo: Psicología de la actividad física y del deporte*. COP: Madrid.
7. Díaz-Ocejo, J., Kuitunnen, S. y Mora-Mérida, J. (2013). An intervention to enhance the performance of a 3000 metre steeplechase athlete with the use of segmentation and self-talk. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 87-92.
8. Ezquerro, M. (2008). *Intervención psicológica en el deporte: revisión crítica y nuevas perspectivas*. V Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte. León.
9. Ezquerro, M. (2015). Evaluación conductual e intervención psicológica en el deporte, En García-Naveira, A. y Locatelli, L. (Eds.), *Avances en Psicología del Deporte* (pp. 3-33). Barcelona: Paidotribo.
10. García-Moya, I., Moreno, C., Rivera, F., Ramos, P. y Jiménez-Iglesias, A. (2011). Iguales, familia y participación en actividades deportivas organizadas durante la adolescencia. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 153-158.
11. García-Naveira, A. (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 259-268.
12. García-Naveira, A. (2011). Aproximación al empleo profesional del *coaching* en el deporte. *Informació Psicològica*, 101, 26-39.
13. García-Naveira, A. (2013). Aplicación profesional del *coaching* en el deporte: un estudio de caso único. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(2), 101-112.
14. García-Naveira, A. y Jerez, P. (2012). Atlético de Madrid: filosofía, programación y desempeño profesional en el fútbol base. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 111-120.
15. García-Naveira, A., Locatelli-Dalimier, L. y Ruiz-Barquín, R. (2015). Análisis de la matutinidad-vespertinidad en jóvenes atletas de alto rendimiento. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 10(29), 125-134.
16. García-Naveira, A. y Ruiz-Barquín, R. (2013). Diferencias de personalidad en entrenadores desde el modelo de Costa y McCrae. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(2), 53-62.
17. González, M.D. (2010). Evaluación psicológica en el deporte: aspectos metodológicos y prácticos. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 250-258.
18. Hernández-Mendo, A. (2001). La Psicología del deporte en el atletismo. *Efdeportes*, 34. Recuperado el 05 de octubre de 2015 de: <http://www.efdeportes.com/efd34/atl.htm>
19. Jaenes, J., Caracuel, J. y Peñalzo, R. (2012). Intervención en psicología del deporte: un caso de remo de alta competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 59-63.
20. Jara, P. y Garcés, E. (2010). El psicólogo del deporte ante las contradicciones o incongruencias generales de la Psicología. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10(2), 79-86.
21. Leite, N, Gómez, M, Lorenzo, A. y Sampaio, J. (2011). Los contenidos de entrenamiento en baloncesto en función de las etapas de preparación deportiva a largo plazo. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 287-303.

22. López, J. C. (2005). Intervención clínica en deporte de alto rendimiento: una experiencia en el fútbol sala. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5(1 y 2), 81-97.
23. López de Subijana, C., Conde, E., Barriopedro, M. y Gallardo, L. (2014). Eficacia en la aplicación de las medidas de formación para los deportistas de alto nivel en el territorio español. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(1), 41-48.
24. Lorenzo, J., Gómez, M., Pujals, C. y Lorenzo, A. (2012). Análisis de los efectos de un programa de intervención psicológica en jóvenes jugadores de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 43-48.
25. Morilla, M., Pérez, E., Gamito, J., Gómez, M., Sánchez, J. y Valiente, M. (2003). Planificación psicológica de la cantera del Sevilla F.C. S.A.D.: organización, funcionamiento y programa deportivo-formativo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3(2), 17-30.
26. Nieto, G. y Olmedilla, A. (2001). Planificación del entrenamiento psicológico en atletas de élite: un caso en marcha atlética. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(1), 127-142.
27. Ortega, E., Cárdenas, D., Puigcerver, C. y Méndez, J. (2005). Propuestas prácticas para el entrenamiento del tiro libre en etapas de formación, elaboradas a partir del análisis de la competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5(1 y 2), 197-217.
28. Pazo, C., Sáenz-López, P. y Fradua, L. (2012). Influencia del contexto deportivo en la formación de los futbolistas de la selección española de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 291-299.
29. Pérez-Córdoba, E. (2013). Análisis teórico del proceso de intervención psicológica en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(2), 113-124.
30. Real Federación Española de Atletismo (2012). Funcionamiento de los servicios médicos de la RFEA. Recuperado el 02 de febrero de 2016 de <http://www.rfea.es/normas/pdf/servmedicos.pdf>
31. Real Federación Española de Atletismo (2015). Memoria de los servicios médicos de la RFEA. Recuperado el 02 de febrero de 2016 de [http://www.rfea.es/revista/memoriaRFEA/memoriaRFEA2015/10\\_serviciosmedicos.pdf](http://www.rfea.es/revista/memoriaRFEA/memoriaRFEA2015/10_serviciosmedicos.pdf)
32. Real Federación Española de Atletismo (2016). Funcionamiento de servicios médicos de la RFEA. Recuperado el 02 de febrero de 2016 de [http://www.rfea.es/normas/pdf/reglamento2016/17\\_servicios\\_medicos.pdf](http://www.rfea.es/normas/pdf/reglamento2016/17_servicios_medicos.pdf)
33. Rivas, M. y Aragón, M. (2003). Intervención Psicológica en el fútbol base: un trabajo en el club América de México. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3(2), 35-40.
34. Roffé, M. (2007). *Psicología del jugador de fútbol: con la cabeza hecha pelota* (3ra edición). Buenos Aires: Editorial Lugar.
35. Roffé, M. (2009). *Evaluación psicodeportológica*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
36. Ruiz-Barquín, R., Del Campo, J. y De la Vega, R. (2015). La resiliencia en entrenadores de atletismo de alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 69-76.
37. Sánchez-Gombau, M.C. y Cantón, E. (2008). Papel del psicólogo/a en una organización deportiva: ¿un nuevo campo de intervención?. XI Congreso Nacional y Andaluz y III Congreso Iberoamericano de Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Sevilla.
38. Sánchez-Gombau, M.C. y Sánchez, F.J. (2010). Funciones, tareas y perfil profesional del psicólogo del deporte en las organizaciones deportivas. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 246-249.
39. Vilanova, A. y Puig, N. (2013). Compaginar la carrera deportiva con la carrera académica para la futura inserción laboral: ¿Una cuestión de estrategia? *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 61-68.
40. Vives, L. y Garces, E. (2003). Intervención psicológica en un club de fútbol base: propuesta de un sistema de actuación psicológica desde sus diversas áreas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3(2), 51-66.