

## Decálogo de recomendaciones sobre psicología y deporte juvenil. Documento de consenso

### *Recommendations for psychology and youth sports. A consensus document*

<https://doi.org/10.23938/ASSN.0941>

E. Maravi-Poma<sup>1</sup>, R. Ramos<sup>2</sup>, M. Echeverría Cadarso<sup>3</sup>, A. Sobrino Morrás<sup>4</sup>, L. Astráin Romanos<sup>4</sup>,  
A. Undiano Mallenco<sup>4</sup>, Grupo de trabajo Psicología Deporte-base 2020<sup>4</sup>

#### RESUMEN

Las organizaciones deportivas involucradas en el deporte-base cuentan con entrenadores, directivos y árbitros cuya actitud, trabajo y dedicación permite deducir que la mayoría son ciudadanos voluntarios con escaso conocimiento sobre la psicología como método de trabajo. Este documento, impulsado por el Programa Talento Deportivo de la Universidad de Navarra y el Colegio Oficial de Psicólogos de Navarra, aborda el papel de la psicología en el deporte infanto-juvenil y los beneficios que puede aportar a deportistas, padres, entrenadores, árbitros o directivos. También establece un consenso en forma de decálogo y veintisiete recomendaciones con el objetivo de reconocer los beneficios de mejorar el conocimiento psicológico de los distintos perfiles implicados en el deporte-base con el fin de adquirir destrezas que beneficien tanto el rendimiento como el estado psicológico. Su objetivo es proveer unas directrices psicológicas para utilizarlas en el manejo y entrenamiento de los deportistas infanto-juveniles.

**Palabras clave.** Deporte-base. Psicología. Niño. Juventud. Recomendaciones.

#### ABSTRACT

Sports organisations involved in grassroots sports have trainers, managers and referees whose attitudes, work and dedication show that many of them are volunteers with little knowledge of psychology as a working method. This document, promoted by the *Programa Talento Deportivo* of the University of Navarra and the Official Association of Psychologists of Navarra, considers the role of psychology in children's and adolescents' sport and the benefits it can offer to sports players, parents, trainers, referees and managers. It also establishes a consensus in the form of a set of guidelines and twenty-seven recommendations. The aim of this consensus is to recognise the benefits of including psychology in the profiles involved in grassroots sport, to enable those involved to acquire skills that can help to improve performance and psychological states, promoting directives to be used when managing and training young sports players

**Keywords.** Grassroots sport. Psychology. Child. Youth. Recommendations.

*An. Sist. Sanit. Navar. 2021; 44 (1): 83-95*

1. Programa Talento Deportivo. Centro de Estudios Olímpicos. Universidad de Navarra. Pamplona.
2. Colegio Oficial de Psicólogos de Navarra. Pamplona.
3. Comité de Justicia Deportiva. Instituto Navarro del Deporte. Pamplona.
4. Miembros del grupo de trabajo Psicología Deporte-base 2020 (Anexo 1).

#### Correspondencia:

Enrique Maravi-Poma  
C/ Navas de Tolosa, 21 3º izq  
31002 Pamplona  
España  
E-mail: eemarav@gmail.com

Recepción: 05/08/2020  
Aceptación provisional: 15/10/2020  
Aceptación definitiva: 12/11/2020

## INTRODUCCIÓN

Desde el año 2012, el Servicio de Deportes de la Universidad de Navarra ha desarrollado un servicio médico dentro del programa Talento Deportivo con deportistas universitarios jóvenes. Como consecuencia de ello, y tras la creación de las Escuelas Deportivas (con deportistas menores de edad), se observó la actitud, trabajo y dedicación de los diferentes entrenadores, directivos y deportistas, deduciendo que la mayoría eran ciudadanos voluntarios con escaso conocimiento sobre la psicología como método de trabajo. Este hecho nos motivó a dar a conocer y actualizar el concepto de psicología en el deporte infanto-juvenil en nuestro ámbito<sup>1,2</sup>.

La Psicología del Deporte y del Ejercicio<sup>3</sup> es el estudio científico de los factores psicológicos que se asocian con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física. Los profesionales de la PD están interesados en dos objetivos principales: ayudar a los deportistas usando principios psicológicos para mejorar el rendimiento, y comprender cómo la participación en el deporte afecta a la salud, el bienestar y el desarrollo psicológico del individuo a lo largo de su vida.

El objetivo de este documento es formular un decálogo de preguntas y elaborar recomendaciones, validadas según la literatura actual, que sintetizen el conocimiento sobre la psicología en el deporte infanto-juvenil, dirigidas a todo ciudadano, profesional o no del deporte-base, como psicólogos, estudiantes de Pedagogía-Psicología, entrenadores de colegios, profesionales del deporte, clubs deportivos, directivos, padres y madres, árbitros, deportistas de áreas diversas, otros profesionales del deporte e incluso aficionados, que deseen obtener conocimiento en este tema.

## MATERIAL Y MÉTODOS

La elaboración del decálogo sobre psicología en el deporte infanto-juvenil fue el resultado de unas jornadas en marzo de 2019 y un simposio en marzo de 2020.

Las I Jornadas sobre Psicología y Deporte 2019 fueron convocadas por el programa Talento Deportivo de la Universidad de Navarra, en colaboración con el Colegio Oficial de Psicólogos (COP) de Navarra. Partiendo de los conocimientos sobre la psicología del deporte<sup>4</sup>, se estudió el estado actual en el deporte-base y juvenil en mesa redonda. El resultado fue la confección de un *decálogo* de preguntas, cada una de ellas con sus respectivas *recomendaciones*, que necesariamente debían estar avaladas por la literatura científica. Para ello se organizó *ex profeso* una segunda reunión el 12 de marzo de 2020 con formato de simposio.

En ambos eventos participaron dos perfiles de personas clave:

- *Ponentes*: elegidos entre psicólogos deportivos experimentados, personas dedicadas al deporte, padres y madres, deportistas *amateur* y profesionales, entrenadores, árbitros, directivos y políticos relacionados con la educación y el deporte (Anexo 1). Analizaron las experiencias personales y la literatura en relación a las diez preguntas desarrolladas en mesa redonda durante las jornadas de 2019.
- *Jurados*: elegidos de todos los estratos del mundo deportivo y psicología, no especialistas. Seleccionaron los artículos más idóneos y científicos para evaluar las recomendaciones realizadas durante el simposio de 2020.

Los ponentes y jurados, junto al coordinador del proyecto, debían calificar el grado de recomendación y el nivel de evidencia científica de las veintisiete recomendaciones realizadas según el Sistema de clasificación GRADE<sup>5</sup>:

- *Nivel de evidencia científica*: se clasifica la calidad de la evidencia presentada atendiendo a factores que incluyen el diseño del estudio, la consistencia de los resultados y la inmediatez de la prueba.
  - A: alto
  - B: moderado
  - C: bajo

- *Grado de recomendación* según el balance entre beneficios, riesgos, costes y las posibles cargas de trabajo:

- 1: fuerte
- 2: débil
- sin grado: no existe recomendación al respecto

Se siguió la siguiente sistemática para la revisión de la literatura científica y de las comunicaciones personales:

- El coordinador fue el responsable de organizar las mesas redondas con sus respectivos ponentes, de recabar y verificar las presentaciones de las mesas redondas, y revisar la literatura sobre las preguntas y las recomendaciones.
- Para cada una de las diez preguntas, los miembros del jurado, apoyados por los ponentes, reunieron toda la bibliografía posible, científica o no científica, según la cual se valoró el nivel de evidencia de cada una de las veintisiete recomendaciones y entre todos se otorgó un grado de recomendación.
- El documento con las preguntas y recomendaciones fue redactado por el coordinador general, quien lo remitió a los miembros del grupo de trabajo *Psicología Deporte-base 2020* para su aprobación antes de proceder a la redacción de la versión definitiva del mismo.

## RESULTADOS

### 1ª pregunta. ¿Qué es psicología deportiva?

La psicología deportiva es una disciplina de carácter interconductual, que asesora al deportista y gestiona dicho asesoramiento, trabajando de forma continuada durante toda la temporada<sup>6</sup>. Estudia las variables psicológicas de iniciación deportiva en los niños, trabajando directamente con los deportistas, solucionando problemas, controlando la ansiedad y los miedos, la concentración y el entorno deportivo allí donde aparecen las respuestas emocionales<sup>3,7</sup>. También aplica a entrenadores, deportistas lesionados, administraciones y familias.

En una encuesta sobre la socialización de los hijos en el deporte<sup>8</sup>, se observó que el 80% de padres deseaban del deporte que sus hijos entraran en niveles adecuados de socialización, aprendieran modales y conductas de autocontrol, y solo había un pequeño porcentaje de padres que deseaban que su hijo llegara a sobresalir en el deporte de élite. Está claro que las familias tienen interés en que los hijos se inicien en el deporte.

Especialmente en niños y jóvenes, la psicología deportiva desarrolla el potencial del joven<sup>6</sup>. En este contexto, el psicólogo deportivo no es un psicólogo que trabaja en deporte, sino que es un profesional que aplica sus profundos conocimientos científicos de la psicología al estudio del comportamiento humano<sup>9-11</sup>.

	Recomendación	Evidencia	Grado de Recomendación
1	La psicología del deporte es una especialidad que estudia las aptitudes del deportista de base o de élite, que enseña a reconocerlas y a gestionarlas en cada uno de los jugadores. Debiera entenderse como un proyecto deportivo, tanto individual como grupal.	A	1
2	El deportista tiene que ser psicológicamente fuerte y estar preparado para sentir ( <i>creo que voy a poder</i> ), pensar ( <i>voy a poder</i> ) y hacer ( <i>lo voy a hacer</i> ), conciliando el deporte con su vida personal, lo que implica gran destreza psicológica.	A	1
3	La psicología debe ser utilizada y aplicada en todas las fases del entrenamiento: antes, durante y <i>a posteriori</i> . Y no solo eso, también <i>hay que saber acompañar al deportista, también en el después</i> .	A	2

A: nivel de evidencia científica alto. 1: grado de recomendación fuerte; 2: grado de recomendación débil.

### 2ª pregunta. Estado actual de la psicología en la actividad deportiva

Hay un cambio de paradigma desde la psicología hacia todo lo que rodea al deporte. No obstante, en la relación de la psicología con el deporte-base y juvenil existe una carencia de estudios longitudinales, ya que la población se pierde en la validación en el tiempo, un aspecto a mejorar (*comunicación personal de la Decana del COP de Navarra*).

Sin embargo, ya existen ejemplos de esa relación. Uno de ellos es el de la Fundación Osasuna (desde 2011) y su Escuela de Fútbol (dirigida a niños y niñas de 5 a 10 años de toda Navarra) que presentan un marcado carácter social. Otro, muy diferente dado que tiende al alto rendimiento deportivo, es el de la Escuela de Tajonar, perteneciente al C.A. Osasuna (dirigida a jóvenes de 10 a 18 años), que inicia su desarrollo en 2018 con un programa formativo de carácter integral, educativo, psicológico y deportivo, dirigido a los propios jugado-

res, sus familias, entrenadores y dirigentes deportivos, en colaboración con diferentes profesionales, entre ellos psicólogos (*comunicación personal de A. Alcalde*). Otro modelo es el denominado programa Aurrea del Club Real Sociedad de San Sebastián, cuyos objetivos son la promoción, difusión de la práctica del deporte, creación de un modelo de tecnificación, generación de conocimiento y la investigación en este mundo deportivo.

Por tanto, la Psicología tiene un triple objetivo en relación al deporte:

- 1) Concienciar a las administraciones de la importancia de empezar desde la base, no solo atender a los deportistas de élite.
- 2) Trabajar directamente sobre los agentes implicados, formando a deportistas, entrenadores, asesores deportivos, federaciones, padres y observadores.
- 3) Intervenir en el campo de actuación deportiva.

	Recomendación	Evidencia	Grado de recomendación
4	En psicología y deporte es necesario editar un <i>decálogo</i> a seguir por los deportistas, padres, educadores, entrenadores, autoridades federativas y políticos del deporte.	B	1
5	El objetivo de la psicología deportiva es visualizar y concienciar sobre las habilidades que pone en marcha el jugador. Sin embargo, a pesar de su trascendencia, existe deficiencia de aplicación de la psicología deportiva, especialmente en la población base del deporte.	A	1
6	El deporte es salud y es fundamental no solamente para una vida saludable sino como herramienta para la mejora de enfermedades mentales, trastornos adictivos y ansiedad, así como su prevención. La figura del psicólogo deportivo es fundamental para la salud física y mental.	A	1
7	El psicólogo deportivo también tiene que estar sentado en el banquillo.	A	1

A: nivel de evidencia científica alto; B: nivel de evidencia científica moderado; 1: grado de recomendación fuerte.

### 3ª pregunta. ¿Entrenador o docente? El entorno como base del éxito

La figura del entrenador es un referente, un modelo a seguir por los jugadores o deportistas jóvenes. Toda vez que se confían unos niños a un entrenador, los padres, clubs, centros deportivos o colegios espe-

ran que el entrenador esté cualificado en su enseñanza; si no es así, el entrenador se transformaría en una máquina más de hacer deporte<sup>12,13</sup>.

Por otro lado, la influencia subjetiva positiva o negativa puede marcar el futuro de los niños o jóvenes si no se lleva a cabo correctamente el cometido. En este sentido

la FIFA<sup>14</sup> y la UNESCO<sup>15</sup> señalan que *la educación física en el deporte refuerza la acción formativa para favorecer los valores humanos fundamentales que sirven para el pleno desarrollo de los pueblos*. Por su parte, el Comité Olímpico Internacional (COI) dice en su 8ª conferencia, como introducción al deporte y cultura<sup>16</sup>, que *educar a los jóvenes a través del deporte es uno de los objetivos principales del movimiento olímpico, que se lleva a la vanguardia a través de nuestros eventos centrales, los Juegos Olímpicos y los Juegos Olímpicos de la Juventud, pero también más allá de ellos aparecen proyectos y programas dedicados, como la Conferencia Mundial sobre el deporte y educación*.

Es fundamental conocer y actuar en el entorno que rodea al niño. La familia, padres, amigos y medios de comunicación influyen en la toma de decisiones de las personas<sup>17</sup>. La Universidad Nacional a Dis-

tancia (UNED) posee estudios sobre la influencia de estos aspectos sobre los deportistas jóvenes, que reconocen la necesidad de una formación adecuada del entrenador para formar a sus pupilos<sup>18</sup>.

Por último, es concluyente que los niños son influidos positiva o negativamente según sigan o no pautas positivas o negativas<sup>19</sup>. Se observan diferencias significativas entre países en el cumplimiento diario de las recomendaciones sobre actividad física moderada a vigorosa por los niños, lo que refleja no solo las características del espacio geográfico sino también la importancia de los rasgos individuales y los contextos escolares locales<sup>20</sup>. Sin embargo, la evidencia científica es moderada, porque su valoración en los niños por ahora es subjetiva, sin estudios longitudinales, pero es una recomendación muy fuerte a tener en cuenta.

Recomendación		Evidencia	Grado de recomendación
8	Los entrenadores son los educadores / formadores / referentes en el desarrollo del deportista.	B	1
9	En la primera toma de contacto del niño con el deporte, el objetivo fundamental es dar una educación integral.	A	1
10	<i>Formación para formar</i> . Estar formado y entender el entorno del jugador, identificando a los familiares, compañeros, club, amigos, colegio y formarlos, enfocarlos en la dirección adecuada	A	1

A: nivel de evidencia científica alto; B: nivel de evidencia científica moderado; 1: grado de recomendación fuerte.

#### 4ª pregunta. ¿Padre entrenador versus padre forofo?

Todos los modelos de gestión del deporte-base se orientan a la búsqueda de éxitos deportivos. En Navarra existen los Juegos Deportivos, del Instituto Navarro del Deporte, orientados a niños y adolescentes de seis a dieciséis años.

Los factores que inciden en los valores educativos del deporte-base son tres: a) familia y quien le acompaña, b) entrenadores y la cultura del club, y c) la sociedad, el modelo y los medios de comunicación.

Las prácticas paternas pueden ser un obstáculo o un apoyo en el desarrollo de-

portivo e integral de sus hijos. Actitudes de los padres negativas repercuten en un menor disfrute, un mayor estrés, y en la aparición de conductas antideportivas y antisociales en los jóvenes deportistas. Por el contrario, unas expectativas adecuadas hacia el proceso pueden ayudar en la adquisición de confianza, autoestima, y desarrollo de valores deportivos<sup>21</sup>.

El niño se fija en los espejos que tiene disponibles en el campo deportivo. Uno de esos espejos en los que mirarse son los padres, y a veces se refleja en un fan *padre forofo*, tema que creemos que no está estudiado en profundidad. Las consecuencias de este cariño y protección paternal mal entendidos

del padre forfofo las sufre su hijo por su corta edad, su todavía inmadurez o desconocimiento y no le hace ningún bien<sup>20</sup>. En este sentido, existen orientaciones pedagógicas para padres y madres, que enumeramos<sup>1</sup>:

- No presionar: el niño no hace deporte para cumplir los sueños de terceras personas y, si se diera el caso, las posibilidades de abandono se multiplicarían.
- Reconocer el valor y la importancia del entrenador, que dedica su tiempo en formar a su hijo a través del deporte.
- Enseñar al niño que el esfuerzo y la dedicación son más importantes que la victoria en sí misma, y que son componentes intrínsecos del juego que hemos de enseñar a comprender.
- Dotar a sus hijos de autonomía en las decisiones.
- Demostrar interés, entusiasmo y apoyo a sus hijos en el transcurso de sus etapas deportivas.
- Aceptar los triunfos y las frustraciones<sup>22,23</sup>.

No se debe perder de vista el objetivo: la formación de futuros adultos<sup>24</sup>. Debe existir

un punto sano de competitividad, acotando el enfrentamiento hasta el final del partido: con el pitido final se acaba la rivalidad. El deporte sirve para educar, no para obligar a ganar. El mejor reconocimiento hacia tu hijo es la mirada cómplice desde la grada, enseñar la diversión con el aprendizaje deportivo.

También el deporte es *inclusión*. Hay que incluir entrenamientos adaptados a niños y niñas, no a las instrucciones, siendo una oportunidad de visualizar las discapacidades y su normalidad. El único modo de que sigan naciendo niños con síndrome de Down es que se visualice su normalización (*comunicación personal de I. Allt*). Desde una perspectiva más amplia se puede asegurar que el rendimiento motor de la infancia aumenta con la participación en el deporte organizado, al estilo del estudio CHAMPS-DK, que podría ser beneficiosa para los niños con trastornos del desarrollo del movimiento<sup>25,26</sup>. Es totalmente recomendable que las personas que presentan algún tipo de discapacidad realicen deporte, porque solo existen beneficios en esta relación<sup>27,28</sup>.

	Recomendación	Evidencia	Grado de recomendación
11	En el deporte-base, los jugadores deben sentirse respetados y apoyados también desde <i>la grada</i> (padres, madres y público).	A	1
12	Los padres no tienen que ser <i>forofos ni entrenadores</i> de los hijos. Deben confiar en el entrenador, porque es la persona formada para ello.	A	1
13	El deporte-base es el inicio y fundamento de la formación en valores del deportista, y es una herramienta más del modelo educativo. Debe entenderse como complemento a la formación que se recibe en la familia, escuela y tiempo libre,	A	1
14	El deporte es la mejor herramienta de inclusión social. A través del deporte, una persona discapacitada se siente y es un deportista más.	A	1

A: nivel de evidencia científica alto; 1: grado de recomendación fuerte.

### 5ª pregunta. Implicación de los agentes que influyen en la formación deportiva: ¿directivos?

Existe dificultad para buscar bibliografía sobre los directivos en la formación deportiva, y mucho más para localizar estudios sobre la función de los directivos y equipos

en la misma. Existe bibliografía sobre las funciones que deben desempeñar estos gestores o directores de polideportivos y titulares de centros relacionados con actividades físicas<sup>29</sup>, pero expresamente relacionados con el deporte en sí hay muy poco publicado.

De forma genérica, algunos autores indican que los psicólogos pueden influir so-

bre la forma en que se puede desarrollar el deporte infantil y juvenil, lo que más que una evidencia es una intuición<sup>30</sup>. También se refieren a la forma de gestionar y organizar la competición, porque esto revierte de manera positiva o negativa en los jóvenes. Otra función de los directivos es la de planificar, controlar y evaluar los programas deportivos y distinguir o trabajar los entornos psicosociales favorables.

Para lograr un desarrollo positivo de los jóvenes se debe generar un ambiente apropiado, promovido por los clubes, que tiene que ir en relación con el desarrollo del autodescubrimiento y la transmisión

de valores, además de aportar un carácter educativo y que resulte atractivo. Asimismo, la propia organización deportiva debe organizar el tipo de competiciones, sus calendarios, horarios, incluso el diseño de la propia competición, de tal manera que favorezca la participación de todos los jóvenes de estas edades, y que el reglamento incluso esté adaptado para que el deporte tenga un carácter educativo<sup>31</sup>, además de contemplar estándares de seguridad para protegerlos de lesiones físicas<sup>32</sup>.

La mayoría de los clubes tienen asesores psicólogos, como en la Fundación Osasuna y en el programa Aurrera.

	Recomendación	Evidencia	Grado de recomendación
15	Un club deportivo debe cuidar al niño o joven, como jugador y persona en las distintas áreas de trabajo.	A	2

A: nivel de evidencia científica alto; 2: grado de recomendación débil.

### 6ª pregunta. Implicación de los agentes que influyen en la formación deportiva: ¿entrenadores profesionales?

No existe una referencia científica sobre la recomendación de si es o no necesario inculcar al deportista niño-joven dos planes, uno deportivo y otro personal de futuro.

Actualmente, los entrenadores voluntarios y los profesionales se están adaptando a las nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación<sup>33</sup>, asumiendo métodos que influyan en los deportistas<sup>34</sup> para formarlos como personas para el futuro<sup>35</sup>. Un ejemplo es la Escuela de Fútbol de la Fundación Osasuna.

Las destrezas psicológicas son hoy imprescindibles en la vida diaria, y se hacen más evidentes en los entrenamientos de los equipos deportivos, colectivos e individuales, lo que facilitaría su vida personal en el futuro<sup>4,6,36</sup>.

Como consecuencia de todo lo anterior, es necesario desarrollar y entrenar las destrezas psicológicas, adiestrar a sus pupilos en la fuerza mental<sup>37</sup> y planificar las adecuadas estrategias psicológicas<sup>38</sup>. Sin ello, hoy en día no se concibe el papel de los entrenadores tanto profesionales como de los jóvenes en cualquier modalidad deportiva<sup>39,40</sup>.

	Recomendación	Evidencia	Grado de recomendación
16	Es necesario inculcar al deportista niño / joven dos planes, un plan A deportivo y otro plan B personal de futuro.	B	1
17	Desarrollar y entrenar las destrezas psicológicas.	A	1

A: nivel de evidencia científica alto; B: nivel de evidencia científica moderado; 1: grado de recomendación fuerte.

**7ª pregunta. El potencial de la mente en el deporte**

Los aspectos psicológicos conforman una estructura primordial en el desarrollo de capacidades del deportista, y este debe mejorar sus habilidades psicológicas para que adquiera la capacidad de hacer frente a las presiones asociadas a la competición<sup>3,9</sup>. Por tanto, un adecuado entrenamiento psicológico favorece, elimina o fortalece los aspectos relacionados con la competición<sup>41,42</sup>, utilizando *la mente a nuestro favor* (jugar con los pies y ganar con la cabeza), previniendo la ansiedad y el estrés, y disminuyendo el riesgo de lesiones; de lo contrario, *la mente sería nuestro peor enemigo*<sup>44</sup>.

Tanto los entrenadores como los deportistas pueden utilizar una serie de estrategias, que en cada caso habrá que evaluar su conveniencia<sup>43</sup>. Los objetivos personales y deportivos deben ser realistas y estar definidos de manera explícita, medible y operativa, e idearse criterios adecuados para su medida y seguimiento, como los denomina-

dos registros de observación y escalas subjetivas de sensaciones<sup>45</sup>. Esos objetivos deben orientar y motivar toda la dedicación y el esfuerzo de la vida deportiva hacia una actitud muy positiva, como la autoconfianza y la adecuada motivación<sup>46</sup>. Cada deportista tiene su propio ritmo personal, tanto externo como de desarrollo interno; lo que puede ser un objetivo desafiante para un deportista, para otro puede significar su frustración definitiva. También hay deportistas que completan sus objetivos de ejecución, pero no los de resultados; otros que se atascan en un objetivo concreto; y otros que cumplen sus objetivos de resultado, pero cuya disciplina en los entrenamientos deja mucho que desear<sup>43</sup>. Estos objetivos deben estar acordes al momento actual, por lo que su puesta en práctica requerirá de evaluaciones sucesivas que aporten información sobre el grado de eficacia, y sobre cambios situacionales (lesión, estado de ánimo, variables personales, variables ambientales...) que requieran modificar el planteamiento inicial.

	Recomendación	Evidencia	Grado de recomendación
18	Entrenar la mente, y no solo el cuerpo del deportista, para utilizarla a su favor, para que no se convierta en su peor enemigo.	A	1
19	Entrenamiento por objetivos personales y deportivos, previsibles, medibles y alcanzables.	A	1

A: nivel de evidencia científica alto; 1: grado de recomendación fuerte.

**8ª pregunta. Aspectos psicológicos del arbitraje de base y de élite**

Las claves del éxito en el arbitraje son el conocimiento del reglamento, la óptima preparación física del árbitro, la ubicación física y el potencial psicológico. Estas son las *cuatro patas del banco* arbitral, si una de ellas no está bien sustentada, el banco evidentemente cojea<sup>47</sup>.

Cada vez existen más estudios sobre el aspecto psicológico del arbitraje, no solo en el fútbol sino en todas las modalidades del deporte, porque sin ese potencial sería imposible soportar el estrés y la velocidad

en las decisiones arbitrales y conseguir altos niveles en el arbitraje<sup>48</sup>.

La duración de un partido no es la parte más complicada desde el punto de vista psicológico, sino lo que le precede y lo que acontece después del partido. Aunque no existe mucha bibliografía sobre el preparativo del arbitraje, está claro que la preparación física y psicológica es primordial, porque si no es imposible que la actuación arbitral sea potente durante esos 90 minutos de duración de cualquier partido, especialmente si no se corrige o regula con el pospartido y la consecuente retroalimentación<sup>49</sup>.



Es evidente que el potencial innato de una persona es muy importante, y aunque las personas con un perfil psicológico muy fuerte parten con ventaja, todo es entrenable<sup>50</sup>. Es necesario, además, enlazar las demandas físicas de los árbitros con las cognitivas, tanto en los entrenamientos como en pruebas que se asemejen al ambiente de los partidos<sup>51</sup>. Esto último es

muy complicado de conseguir debido a que el entrenamiento psicológico tendría que ser individual porque los árbitros viven y entrenan en solitario, excepto que vivan en ciudades más populosas, donde es más fácil agruparse, por lo que el entrenamiento psicológico sería más sencillo (*comunicación personal de A. Undiano Mallenco*).

	Recomendación	Evidencia	Grado de recomendación
20	En el arbitraje las claves del éxito son: reglamento, preparación físico-médica, ubicación física y potencial psicológico.	A	1
21	Para un árbitro un partido no es solo su duración, le antecede un prepartido, y le sigue un pospartido.	B	1
22	El equilibrio psicológico del árbitro es fundamental y es entrenable.	A	1

A: nivel de evidencia científica alto; B: nivel de evidencia científica moderado; 1: grado de recomendación fuerte.

### 9ª pregunta. Visión empresarial de la psicología deportiva

Hace 20 años, el deporte estaba alejado de lo que debería ser; se desconocía el concepto de la educación, la formación o los intereses individuales aplicados al rendimiento del deportista. Actualmente, la gestión se basa en la aplicación de soluciones globales a problemas individuales, dan-

do paso a que el propio jugador tenga su propio equipo de gestión; no obstante, no existen todavía referencias bibliográficas al respecto<sup>4,40</sup>.

Esta recomendación es tan importante que hay que hacer hincapié en dar soluciones globales para que cada deportista gestione su actividad y que funcione a su manera, pero coordinada con el resto de los profesionales, con una visión empresarial<sup>2,52</sup>.

	Recomendación	Evidencia	Grado de recomendación
23	El deporte, en la sociedad real, exige nuevas reglas, así como dar soluciones globales (a nivel familiar, entrenadores, profesionales y educadores), y soluciones a problemas particulares.	B	1
24	La psicología en el deporte es una herramienta valiosa en todas las fases del entrenamiento, y en todas las edades.	A	1

A: nivel de evidencia científica alto; B: nivel de evidencia científica moderado; 1: grado de recomendación fuerte.

### 10ª pregunta. Implicación de los agentes que influyen en la formación deportiva: ¿política del deporte juvenil?

Hay un cambio de paradigma desde la psicología hacia todo lo que rodea al deporte y el deportista<sup>3</sup>. En esta línea, el Gobierno de Navarra, concretamente el Instituto

Navarro del Deporte y la Fundación Miguel Induráin, solicitaron un convenio con el Colegio Oficial de Psicólogos (COP) de Navarra. En octubre de 2019 el COP aceptó y se puso en marcha un estudio piloto denominado *Convenio Colegio Oficial de Psicólogos de Navarra con el Gobierno de Navarra y Fundación Miguel Induráin, 2019-2020*, de

carácter temporal, que finalizaba en octubre de 2020 y cuyo objetivo era el bienestar del deportista. A finales de octubre de 2020 se publicó la licitación para la renovación y contratación del *Servicio de Psicología del Deporte para deportistas, personal técnico y jueces y juezas pertenecientes al deporte de rendimiento de Navarra* (<https://hacienda.navarra.es/sicpportal/mtoAnunciosModalidad.aspx?Cod=2010281211243DA4D958>) en la que el COP no pudo participar y que, según información disponible, a 1 de marzo de 2021 estaba sin resolver.

Fruto de ese convenio se estableció una consultoría psicológica es de 4 horas por día, dos días a la semana, que atiende individualmente a todos los deportistas de élite del Instituto Navarro del Deporte del Gobierno de Navarra, de deportes tanto de conjunto (fútbol) como individuales: taekwondo, atletismo, judo, natación, pelota, tenis, bádminton, ciclismo, kickboxing, golf, esgrima, deportes de invierno o tiro olímpico, incluyendo al deporte adaptado (tiro con arco, patinaje, triatlón y lucha). Se interviene sobre las siguientes variables psicológicas:

- control de estrés; autoconfianza y motivación, afrontamiento de lesiones
- bajo rendimiento deportivo

- autocontrol emocional, concentración y toma de decisiones
- entrenamiento en destrezas psicológicas y su visualización
- problemas personales y familiares

Se trabaja en contacto con diferentes entes y especialistas, dándole un carácter interdisciplinar.

Tras un año de actividad en un mundo donde nunca había existido una consulta de Psicología (el mundo de los deportes no solo de élite sino los desarrollados en colegios y universidades), se ha generado una amplia lista de espera y se constata un buen grado de adherencia, con encuestas de satisfacción positivas.

Los resultados del convenio son satisfactorios, y surge la necesidad de exponerlos y hablar con las figuras políticas que lo promovieron a fin de que este estudio piloto, que se ha convertido en una necesidad, posea carácter oficial.

Se hace necesaria la renovación del convenio, con ampliación de la cobertura a otros deportistas federados, en forma de talleres de formación que traten temas como estrategias para el control del estrés, asistencia a los entrenamientos o asistencia en competiciones deportivas, con una retroalimentación o *feed-back* individual y colectiva.

	Recomendación	Evidencia	Grado de recomendación
25	Necesidad de que la política deportiva conozca la función de la psicología.	C	1
26	Es necesario un servicio de psicología en el deporte-base, juvenil y de élite.	C	1
27	La psicología en el deporte debe ser institucionalizada y dotada de presupuesto oficial, público y/o privado	C	1

C: nivel de evidencia científica bajo; 1: grado de recomendación fuerte.

## CONCLUSIÓN

Se han formulado diez preguntas sobre psicología deportiva en el entrenamiento de niños y jóvenes, y se ha respondido con veintisiete recomendaciones valoradas de acuerdo con la literatura actual sobre el tema. De

ellas, 19 (70,4%) poseen nivel de evidencia A (alto) y 24 (88,9%) grado de recomendación 1 (fuerte); el 63% poseen nivel A y grado 1. Estas preguntas y recomendaciones se pueden emplear como directrices psicológicas en el manejo y entrenamiento de los niños y jóvenes deportistas.

## BIBLIOGRAFÍA

1. MARTIN GL. Psicología del deporte. Guía práctica del análisis conductual. Madrid: Pearson Educación, 2008.
2. CHUKWUDOZIE A, WHITE H. Las intervenciones de ejercicios físicos ayudan a mejorar la autoestima en niños y jóvenes en el corto plazo, pero se requieren más investigaciones. Caracas: The Campbell Collaboration, 2018. [https://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1357/ES\\_0004\\_PLS\\_kids\\_self\\_esteem.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1357/ES_0004_PLS_kids_self_esteem.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
3. CANTÓN CHIRIVELLA E. La especialidad profesional en Psicología del Deporte. Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico 2016; 1: e2. <https://doi.org/10.5093/rpadef2016a2>
4. Colegio Oficial de Psicólogos de España (COP). Perfiles profesionales del psicólogo. Madrid: COP, 1998.
5. GUYATT G, GUTTERMAN D, BAUMANN MH, ADDRIZZO-HARRIS D, HYLEK EM, PHILLIPS B et al. Grading strength of recommendations and quality of evidence in clinical guidelines (GRADE). Chest 2006; 129: 174-181.
6. VALLENCE A, HEBERT J, JESPERSEN E. Childhood motor performance is increased by participation in organized sport: the CHAMPS Study-DK. Sci Rep 2019; 9: 18920. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-54879-4>
7. COX R. Psicología del deporte: conceptos y aplicaciones. 6ª ed. Madrid: Panamericana, 2008.
8. DOSIL J. Psicología de la actividad física y del deporte. 2ª ed. Madrid: McGraw Hill, 2008.
9. BONNAR D, BARTEL K, KAKOSCHKE N, LANG CH. Sleep interventions designed to improve athletic performance and recovery: a systematic review of current approaches. Sports Med 2018; 48: 683-703. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0832-x>
10. HARDY L, JONES G, GOULD D. Understanding psychological preparation for sport. Theory and practice of high-level sports elite performers. New York: Wiley, 1996.
11. WEINBERG R, GOULD D. Fundamentos de la psicología del deporte y del ejercicio físico. Madrid: Panamericana, 2007.
12. SÁENZ-LÓPEZ BUÑUEL P, GIMÉNEZ FUENTES-GUERRA FJ, DÍAZ TRILLO M. Educar a través del deporte. Huelva: Universidad de Huelva, 2016; 258-307
13. EMANUELE I. El entrenador como educador: la perspectiva de la filosofía de la educación. Revista Internacional de Deportes Colectivos 2013; 15: 68-84.
14. FIFA. Qué hacemos. Formación y capacitación técnica. <https://grassroots.fifa.com/es/para-entrenadores-educadores-de-futbol/direccion-tecnica-de-futbol-base/el-entrenador-educador-de-futbol/introduccion.html#c337>
15. UNESCO. Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte, 21 de noviembre de 1978.
16. COI. 8<sup>th</sup> World conference on sport, education and culture. Amsterdam, 2012.
17. Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte. Entorno deportivo. <http://blog.aepsad.es/entorno-deportivo/>
18. UNED. Apuntes de Psicología. Comportamiento social en el entorno del deporte y del ejercicio. <https://psikipedia.com/libro/social-aplicada/>
19. MORILLA CABEZAS M, GAMITO MANZANO JM, GÓMEZ BENÍTEZ MA, SÁNCHEZ LOQUITO JE, VALIENTE MARTÍN M (Grupo Psicoem, Equipo Técnico de Psicólogos del Sevilla FC SAD). Estudio de las dificultades que encuentran los deportistas jóvenes de élite en el desarrollo de su vida personal, social, académica y deportivo-competitiva. <https://www.efdeportes.com/efd74/elite.htm>
20. GOMES TN, KATZMARZYK PT, HEDEKER D. Correlates of compliance with recommended levels of physical activity in children. Sci Rep 2017; 7: 16507. <https://doi.org/10.1038/s41598-017-16525-9>
21. LORENZO FERNÁNDEZ M. Actitudes parentales en el desarrollo deportivo e integral de sus hijos/as deportistas. Tesis Doctoral. Universidad de Sevilla, Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. Sevilla, 2016.
22. PALMERO I. Federación de Baloncesto de la Comunidad Valenciana. Formación continua de entrenadores. Consideraciones pedagógicas para padres y madres de jóvenes deportistas. <https://www.fbcv.es/blog/wp-content/uploads/2017/03/CONSIDERACIONES-PEDAGO%CC%81GICAS-PARA-PADRES-Y-MADRES-DE-JO%CC%81VENES-DEPORTISTAS.-Ignacio-Palmero-Marti%CC%81n.pdf>
23. MARCOS COSTOSO JM. Papá forofo. Revista Fútbol Táctico 2008; 15.
24. URBANO ARÉVALO FJ. Influencia del perfil del entrenador en el diseño de tareas en fútbol-base. Estudio de casos. Retos 2020; 38: 204-212. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/74456/48102>
25. VALLENCE AM, HEBERT J, JESPERSEN E, KLAKK H, REXEN C, WEDDERKOPP N. Childhood motor performance is increased by participation in organized sport: the CHAMPS Study-DK. Sci

- Rep 2019; 9: 18920. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-54879-4>
26. LÓPEZ DÍAZ JM. Derecho a la actividad física y deportiva para personas con discapacidad. *Revista de la Facultad de Derecho de México* 2019; 69: 493-511. <http://dx.doi.org/10.22201/ider.24488933e.2019.273-1.68625>
  27. MORA NOGUERA J. Siete beneficios del deporte para las personas con discapacidad. [www.saludmasdeporte.com](http://www.saludmasdeporte.com)
  28. ZUCCHI DG. El parapléjico (PAR) en el entrenamiento de básquetbol en silla. <https://www.efdeportes.com/autor/dgzucchi.htm>
  29. BOIXADOS M, VALIENTE L, TORREGROSA M, CRUZ J. Papel de los agentes de socialización en deportistas en edad escolar. *Revista Psicología del Deporte* 1998; 7: 295-310.
  30. CARRATALÁ V, GUTIÉRREZ M, GUZMÁN FJ, PABLOS C. Percepción del entorno deportivo juvenil por deportistas, padres, entrenadores y gestores. *Revista Psicología del Deporte* 2012; 20: 337-352
  31. KEEGAN R, SPRAY C, HARWOOD C, LAVALLE D. The motivational atmosphere in youth sport coach, parent and peer influencer on motivation in specializing sport participants. *J Applied Sport Psychology* 2010; 22: 87-105.
  32. LI X, KLEIVEN,S. Improved safety standards are needed to better protect younger children at playgrounds. *Sci Rep* 2018; 8: 15061. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-33393-z>
  33. ÁLVAREZ P, PÉREZ D, GONZÁLEZ ME, LÓPEZ D. La formación universitaria de deportistas de alto nivel: análisis de una compleja relación entre estudios y deporte. *Retos* 2014; 26: 94-100
  34. ALBERICIO D. Entrenar y mucho más. Un método para la persona que todo futbolista lleva dentro. Zaragoza: MIRA Editores, 2017; 77-78
  35. BUCETA JM. Mi hijo es el mejor, y además es mi hijo. Madrid: Dykinson, 2015; 217-219.
  36. BUCETA JM. Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes. Madrid: Dykinson 2004; 68-77.
  37. BESWICK B. Fútbol: entrenamiento de la fuerza mental. Madrid: Tutor, 2011; 32-50.
  38. BOILLOS D. La mentalización en el fútbol moderno. Madrid: Biblioteca Nueva, 2006; 27-29.
  39. VENTURA Y. Preparación psicológica del futbolista. Pamplona: Asesoramiento Psico-Médico, 1992; 17-23.
  40. VÁZQUEZ CRUZ S, SILVA C. Construcción de una escala para evaluar factores situacionales y externos asociados al rendimiento deportivo. *Educación Física y Deporte*, 2015: 34.
  41. KELLMANN M. Psychology and sport. Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. *Scand J Med Sci Sports* 2010; 20 (Suppl 2): 95-102.
  42. GARCÉS DE LOS FAYOS RUIZ E, OLMEDILLA ZAFRA A, JARA VERA P. *Psicología y deporte*. Madrid: DM, 2006; 270-277.
  43. GARCÍA-NAVEIRA VAAMONDE A, LOCATELLI DALMIER L. Avances en psicología del deporte. Madrid: Paidotribo, 2015; 335-349.
  44. GONZÁLEZ-CAMPOS G, VALDIVIA-MORAL P, ZAGALAZ M, ROMERO S. La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión de estudios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte* 2015; 10: 95-101.
  45. DE DIEGO S, SAGREDO C. Jugar con ventaja. Las claves psicológicas del éxito deportivo. Alianza Deporte 1992; 156-165.
  46. GARCÉS DE LOS FAYOS RUIZ E, OLMEDILLA ZAFRA A, JARA VERA P. *Psicología y deporte*. Madrid: DM, 2006; 112-123.
  47. BALAGUER I. La preparación psicológica en el tenis. Madrid. En: Dosal J, editor. *El psicólogo del deporte*. Madrid: Síntesis, 2002; 239-276.
  48. CRUZ J. Asesoramiento psicológico en el arbitraje y jueces deportivos. En: Cruz J, editor. *Psicología del Deporte*. Madrid: Síntesis, 1997; 245-269.
  49. NOCE F. Análise do estresse psíquico em atletas do voleibol de alto nível: um estudo comparativo entre gêneros. *Disertación. Mestrado. Escola de Educação Física de UFMG, Belo Horizonte, Brasil, 1999: 234-241.*
  50. GARCÉS DE LOS FAYOS EJ, VIVES BENEDICTO L. *Psicología del deporte y arbitraje*. En: Garcés de los Fayos EJ, coordinador. *Áreas de Aplicación de la psicología del Deporte*. Murcia: Dirección General de Deportes, 2003; 97-110.
  51. DE LIMA E SILVA L, SALUM DE GODOY E, BORBA NEVES E, VALE RGS, HALL LOPEZ JA, DE ALKIMIM MOREIRA NUNES R et al. Frecuencia cardíaca y la distancia recorrida por los árbitros de fútbol durante los partidos: una revisión sistemática. *Arch Med Deporte* 2019; 36: 36-42
  52. GARCÍA CALVO T, AMADO ALONSO D, SÁNCHEZ OLIVA D, SÁNCHEZ MIGUEL PA, MARCOS L, MIGUEL F. Análisis del conflicto entre la práctica deportiva, el contexto escolar y la amistad en jóvenes deportistas: importancia de padres y madres. *Acción Psicológica* 2009; 6: 45-54.

**ANEXO 1. Grupo de trabajo Psicología Deporte-base 2020**

Nombre	Filiación	
Coordinador (diseño, organización, programación, redacción)		
Enrique Maravi-Poma	Doctor en Medicina y Cirugía. Especialista en Medicina Intensiva. Doctor. <i>honoris causa</i> por las universidades de Perú: Nacional del Centro (UNCP), Andes, Hermilio Valdizán, y Ricardo Palma. Actual: médico del Programa Talento Deportivo. CEO, U de Navarra.	
Comité organizador (diseño, organización)		
Ángel Sobrino Morrás	Doctor en Pedagogía. Licenciado en Psicología. Facultad de Educación, U de Navarra.	J 1,3,4,7
José Antonio Fernández López de Ochoa	Doctor en Farmacia. Máster IESE. Director del CEO, U de Navarra.	
Rosa Ramos Torío	Doctora en Psicología. Decana del COP.	J 1,2
Luís Astráin Romanos	Licenciado en Psicología. Vocal COP. Psicólogo deportivo del IND.	P 1 J 7
Integrantes		
Alberto Undiano Mallenco	Licenciado en Sociología/CC Políticas. Ex-árbitro internacional.	P 8
Amelia Maraví Aznar	Diplomada en Enfermería. Madre de balonmanista.	J 2-4
Ángel Alcalde Encina	Director de Fútbol-base del CA Osasuna.	P 6 J 7-9
Begoña Unzu	Madre de futbolista.	J 2,3,5
Daniel Areste Anduaga	Diplomado en Relaciones Laborales. Entrenador Nacional. Coordinador de balonmano del CD San Ignacio.	P 2,3 J 1,4-9
Daniel Blanco Astiz	Titulado UEFA-B. Entrenador de fútbol femenino del CD Ardoi.	J 6,8 P 4
Fernando Aranguren Reta	Concejal de Deportes, Ayuntamiento de Pamplona.	J 1-3,10
Gregorio Mañeru Zunzarren	Doctor en Pedagogía. Entrenador Nacional de Fútbol. Director Técnico del CD U de Navarra.	J 2,3,6
Gustavo Maraví Aznar	Licenciado en Gestión Comercial y Marketing (IESE). Técnico Superior en Administración y Finanzas.	J 4,5,9
Iñigo Alli Martínez	Exdiputado. Adjunto a la Presidencia del Consejo Español para la Defensa de la Discapacidad y la Dependencia. Exconsejero de Juventud, Igualdad, Cooperación al Desarrollo y Deporte del GN.	P 4
Javier Eserverri Barace	Profesional de fútbol sala (CD Xota, campeón de Europa con España en 2007, 2008, 2010). Máster en Gestión Empresas Deportivas. Máster en Turismo y Deporte (U de Valencia)	J 2,3,5-9
Juan Carlos López Ubis	Licenciado en Psicología. Unidad de Emoción y Rendimiento (Real Sociedad de Fútbol SAD, San Sebastián).	P 5 J 7,8
Juan José Vizcay Zalba	Diplomado en Magisterio. Especialista en Educación física. Profesor de Educación física, IES Julio Caro Baroja.	J 2-5
Kibu Vicuña Ochandorena	Licenciado en Periodismo. Entrenador Nacional de Fútbol (India).	J 1-3,5
Luís Sabalza	Presidente del CA Osasuna.	J 5
Maite Pascual Vergara	Licenciada en Psicología. <i>Coach</i> . Formadora.	P 7
María Echeverría Cadarso	Licenciada en Derecho. Máster en Derecho Deportivo (EU Real Madrid). Mediadora. Vocal del Comité de Justicia Deportiva, IND.	P 7 J 1-6,8,9
Mikel Idoate Rey	Licenciado en Derecho. Pelotari profesional (2010-2016). Empresario.	P 9

P: ponente; J: jurado; CEO: Centro de Estudios Olímpicos; U: Universidad; COP: Colegio Oficial de Psicólogos de Navarra; IND: Instituto Navarro del Deporte; CC: ciencias; CA: club atlético; CD: club deportivo; GN: Gobierno de Navarra; SAD: sociedad anónima deportiva; IES: instituto de enseñanza secundaria; EU: escuela universitaria.

