

DOCUMENTACIÓN

TALLER IAD “COMUNICACIÓN Y TÉCNICAS DE CONTROL DEL ESTRÉS EN EL DEPORTE”

2011 413 01

18 de junio de 2011

Málaga

COMUNICACIÓN Y TÉCNICAS DE CONTROL DEL ESTRÉS EN EL DEPORTE

Benno Becker Júnior

Profesor Catedrático

Universidad Federal do Rio Grande do Sul (Porto Alegre, Brasil)

bennojr@terra.com.br

RESUMEN

El curso tiene, concretamente, dos áreas:

1. **Comunicación**, aplicada a quienes dirigen el deporte (entrenador, preparador físico, gerente, médico, psicólogo, otros). Los objetivos en esta área son:
 - a. mostrar los factores que perjudican y bloquean la comunicación intrapersonal e interpersonal;
 - b. evaluar los niveles de ansiedad y sentimientos durante el habla de los participantes;
 - c. mostrar el impacto de la comunicación sobre el deportista.

El contenido a desarrollar será: Comunicación verbal y no verbal. Postura y gestos simbólicos del entrenador. Comunicación positiva y negativa (aversiva) y su impacto en los atletas y deportistas. Comunicación de contenido (técnico, táctico, estratégico). Comunicación motivacional. Comunicación y sus momentos (antes, durante y después de la competición). Comunicación después del éxito y del fracaso. Intervención en urgencias. Aplicación de la escala de ansiedad y sentimientos durante el habla. Práctica de una sesión para promoción de la amplificación de la comunicación y de la integración grupal (Técnica *talking & moving*). Análisis de las vivencias. Análisis críticos de las charlas de los entrenadores en el entrenamiento y en el periodo precompetición. Diferencias de comunicación motivacional según el tipo de deporte. Beneficios y perjuicios. Estrategias comunicativas en el

contacto con los árbitros y en momentos cruciales con los atletas. Las habilidades del entrenador, de oír y escuchar. Atención en las comunicaciones con atletas principales y suplentes. Cuestiones finales sobre comunicación aplicada al deporte.

2. Técnicas de control del estrés en el deporte. Los objetivos en esta área son:

- a. Conocer los parámetros emocionales que perjudican el rendimiento deportivo;
- b. mostrar técnicas mentales de promoción para el rendimiento deportivo, el desarrollo humano y la calidad de vida.

El contenido a desarrollar será: El deporte de alta competición. Presiones externas: entrenador, preparador físico, prensa, afición, empresas, directivos y otros. Dolor y cansancio, la realidad del atleta en el alto nivel. Presiones internas: aparato psicofisiológico, estructura de personalidad, edad, otros. Ansiedad, depresión, agresividad, autoestima y motivación. Reacciones emocionales frente a las presiones: ansiedad (somática, cognitiva, estado y rasgo). Depresión, insomnio. Agresividad (agresión, violencia y sublimación). Diferencias de rendimiento entre el entrenamiento y la competición. Trastornos más frecuentes entre los deportistas de alta competición: a) activación excesiva (*arousal*); b) falta de atención a la competición; c) negatividad (ansiedad cognitiva); d) baja o ninguna motivación; e) dolor muscular; f) bajo rendimiento técnico; g) ausencia de metas; h) dificultad para integrarse (aislamiento); i) falta de energía psicofísica; j) dificultad para superar problemas específicos (conducta impulsiva con árbitros, con autoridades, tensión psicofísica al afrontar club, adversario, árbitro, o al volver a la competición tras una enfermedad o lesión). Aplicación de las TCCS: heterógeno (un profesional aplica a un deportista o al grupo) y autógeno (auto-aplicación). Técnicas a utilizar: Entrenamiento autógeno de Jacobson; Entrenamiento anti-insomnio; Monólogo interno (entrenamiento de asertividad); Técnica Becker; Visualización; Hipnosis; Técnica de Michaux; Técnica de Stokvis; Técnica de difusión de energía. Cuestiones finales sobre técnicas de control del estrés y para el rendimiento total.

PALABRAS CLAVE: comunicación, deporte, estrés, técnicas cognitivas.

GUIÓN DE LA INTERVENCIÓN

Comunicación

El entrenador deportivo es el factor fundamental para estimular y sostener la participación de atletas en el deporte recreativo, así como mejorar y optimizar el rendimiento de los mismos en el deporte de alta competición. La orientación del entrenador debe perfeccionar las habilidades físicas, técnicas, mentales y tácticas del atleta, así como facilitar su desarrollo personal y social (Fletcher y Scott, 2010).

A medida que el número y la calidad de los entrenadores deportivos ha aumentado en todo el mundo, el coaching se ha convertido en una ocupación reconocida que rápidamente avanza hacia la profesionalización (Lyle, 2002). Es importante señalar que los entrenadores deportivos operan dentro de un entorno complejo y cambiante que impone numerosas presiones sobre ellos. En el deporte competitivo los entrenadores afrontan una amplia gama de demandas que acompañan a la industria del deporte.

Cuando se opera en los niveles superiores del deporte, las presiones suelen intensificarse mucho y es necesaria una considerable inversión de tiempo y recursos en la búsqueda de la excelencia competitiva. En consecuencia, los contratos de trabajo tienden a ser cortos, y las posiciones, muy buscadas y con una enorme inseguridad. Así, varios investigadores han centrado su atención en el examen de las experiencias de estrés de los entrenadores y sus efectos en su bienestar personal y desempeño laboral.

Cuando se junta a personas de orígenes muy diversos, en el caso de los atletas, podemos asumir que un tipo de conducta compleja estará presente. En estos contextos hay que proporcionar a los participantes nuevos aprendizajes, tanto a nivel personal como emocional (Deacon, 1997). Eso significa que un entrenador, cuando cumple su tarea de distribuir conocimientos en el área deportiva, deberá entender que será percibido, al igual que sus informaciones, de un modo distinto. Tanto en los cursos para entrenadores como el presente caso, el docente debe esperar que, además de los niveles de conocimiento del grupo, hay innumerables factores que favorecen o que pueden bloquear la asimilación de las informaciones facilitadas.

No hay que tener miedo de comunicarse con personas con distintos valores o que divergen de nuestras ideas. Ellas proporcionan ampliación del conocimiento. Las interacciones que se producen en las conexiones a Internet a través de personas muy diferentes con diversas formas de "pensar y hacer" son muy importantes. Existe la creencia entre los profesionales de que tenemos que mirar los productos de tales interacciones, ya que pueden contener diferentes puntos de vista y nuevas vías para el pensamiento (Myers, 2011).

Según Myers (2011), el "conocimiento distribuido" se está convirtiendo en un concepto importante en la educación actual. En nuestro mundo cada vez más complejo, las formas de aprendizaje tienen que ser revisadas. Para comunicar ideas fundamentales en contextos de aprendizaje, hay que estar preparados para hacer frente a "nuevas verdades y nuevas posibilidades" dentro de la globalización del proceso enseñanza-aprendizaje.

La satisfacción del atleta ha sido considerada un importante indicador del éxito y la eficacia del atleta y su programa deportivo (Chelladurai y Riemer, 1997). Ella está relacionada con numerosos factores, incluyendo los comportamientos de los entrenadores (Chelladurai, 1993) La satisfacción es multidimensional, abarcando aspectos tales como la satisfacción con el trabajo, relaciones, u otras experiencias personales, tales como la participación en el deporte. Se define como un estado afectivo positivo basado en la evaluación de un atleta, consciente o inconsciente, sus experiencias con su deporte, la calidad de sus relaciones con el entrenador (Jowett, 2007), y el rendimiento que ha conseguido (Riemer, 2007). Si la satisfacción del atleta es un indicador fuerte de éxito y eficacia, y también está vinculada a la relación que tiene con su entrenador (Lorimer, 2009), entonces parece razonable sugerir que el factor principal de esta buena relación es la comunicación que se establece entre estas dos personas, las más importantes del deporte (Becker Júnior, 2004).

No siempre las relaciones entre atleta y entrenador son tan suaves, pues hay una amplia gama de demandas sobre entrenadores de atletas individuales y de equipo, el medio ambiente que permanentemente exige más y más rendimiento, y las cuestiones financieras, que de forma individual o grupal pueden llevar a un entrenador a sentirse muy preocupado (Knowles, Borrie, y Telfer, 2005). Aunque es ampliamente reconocido, y esperado, que entrenadores y atletas operan en ambientes estresantes de trabajo, los entrenadores parecen contar con un apoyo significativamente inferior respecto a los atletas (Giges, Petitpas, y Vernacchia, 2004).

Para añadir a este dilema, se espera que los entrenadores posean conocimientos diversos sobre fisiología y nutrición y, por supuesto sobre psicología para entender principios fundamentales de la gestión de personas y el liderazgo. Sin embargo, la educación de los entrenadores, en comparación con otras profesiones, como la enseñanza y la enfermería, no sólo es mínima, pero también limitada (Gilbert y Trudel, 2006). La iniciativa del IAD es actual y responde a una demanda que es internacional. La revisión, a continuación, es un fuerte testigo de eso.

La literatura de la pedagogía del entrenador presenta programas de formación como un elemento clave para la construcción de una base de conocimientos de un entrenador y su desarrollo (Jones, Armour y Potrac, 2002; Morgan, 2006; Werthner y Trudel, 2006). Sin embargo, Erickson, Côté, y Fraser-Thomas (2007) han afirmado que la educación formal del entrenador podría ser más efectiva si se adapta a las necesidades específicas de la experiencia de los que trabajan con deporte individual, dada su experiencia previa y la etapa de desarrollo actual. Además, Nelson, Cushion, y Potrac (2006) han comprobado que el aprendizaje de los entrenadores se compone de tres dimensiones claves: formal (por ejemplo, clases de entrenamiento), no formal (por ejemplo, cursos de entrenamiento, clínicas), e informales (por ejemplo, estancias en clubes como entrenador asistente o monitor).

En mi visión crítica, debo advertir que no es solo un caso de exponer un entrenador a situaciones (inmersión) para el aprendizaje. Hay que favorecer la ampliación de sus habilidades comunicativas interpersonales. Pero, antes de ello, hay que proporcionarle apoyo para que se comunique con él mismo, o sea, la comunicación intrapersonal. En general estamos mirando, siempre, hacia afuera de nosotros. No estamos entrenados para mirar dentro de nosotros. Sin embargo, en la primera década de este siglo, algunos autores (Jones et al, 2003; Smoll y Smith, 2006) resaltan fuertemente la necesidad de promoción del aprendizaje interno y de una práctica reflexiva. Aprendizaje interno es que el entrenador aprenda a utilizar sus propias experiencias docentes, a evaluarlas y juzgarlas (Werthner y Trudel, 2006). ¿Contribuye mi entrenamiento, mi docencia, a desarrollar plenamente a mis atletas?

Aunque la práctica reflexiva pueda llevarse a cabo de muchas maneras (Nelson & Cushion, 2006), lo que la diferencia de otros factores de desarrollo técnico, como el aprendizaje interno, es su énfasis en la evaluación de la

práctica de una manera formal y rutinaria (Cushion, Armour, y Jones, 2003). La práctica reflexiva puede llevar a más entrenadores a tener conciencia de sí mismos (Giges, Petipas, y Vernacchia, 2004). Hay entrenadores que piensan solamente en desarrollar más y más sesiones prácticas. Repetición de una coreografía, de una secuencia motora. No consiguen ver la necesidad de entender sus propios valores y creencias, así como las características de su orientación (Cassidy et al., 2004). A pesar de los beneficios de la práctica reflexiva en entrenamiento, la investigación ha encontrado obstáculos para su aplicación, ya que lleva mucho tiempo (Knowles, Tyler, Gilbourne, y Eubank, 2006) y a menudo se realiza de forma inadecuada (Knowles, Gilbourne, Borrie y Nevill, 2001). Sin duda un cambio de paradigma causa inseguridad y, en consecuencia, ansiedad en el contexto. Así, se crean mecanismos de defensa en contra de los cambios y la persona rechaza posibilidades de perfeccionamiento.

Técnicas de control del estrés

La preparación de un atleta está compuesta por factores físicos, técnicos, tácticos y psicológicos. Aunque esas cuatro áreas sean reconocidas como importantes para aumentar el rendimiento deportivo, hay que resaltar algunos aspectos específicos. En general, cualquier entrenador moderno que además de tener una buena formación participa de seminarios técnicos y científicos, posee dominio sobre la metodología del entrenamiento físico-técnico-táctico de su deporte. Asimismo, los atletas entrenados por profesionales capacitados pueden presentar en el momento de la competición algunas reacciones diferentes entre ellos, en términos de rendimiento. Frente a eso los entrenadores incrementan la carga de trabajo a dichos atletas y, varias veces, sigue el bajo rendimiento ¿Por qué ocurre eso? Una de las respuestas puede ser que no han reforzado algunas habilidades psicológicas necesarias en los deportes de alto rendimiento.

Las habilidades psicológicas comprenden comportamientos aprendidos utilizados por los atletas, y si se practican con prudencia, con una teoría consistente, pueden apoyarles en la búsqueda de la excelencia deportiva (Kremer y Moran, 2008). Estas habilidades incluyen diversas construcciones, tales como la motivación, la autoconfianza, el control de la excitación y habilidades interpersonales que son cruciales para la práctica de psicología del deporte (Anderson et al., 2002).

El concepto de fuerza mental atrajo recientemente la atención tanto de la psicología del deporte como de investigadores que intentan comprender cómo los factores psicológicos pueden apoyar el éxito en el deporte (Bull et al., 2005; Gucciardi, Gordon, y Dimmock, 2008; Jones, Hanton, y Connaughton, 2007). A partir del conocimiento emergente básico, la fortaleza mental está considerada como algo multidimensional (componentes cognitivo, afectivo y comportamental) y un importante constructo psicológico asociado al éxito deportivo (Bull et al., Clough, Earle, y Sewell, 2002; Connaughton et al., 2008; Crust y Clough, 2005; Jones, Hanton, y Connaughton, 2007).

Jones y colegas (Jones, Hanton, y Connaughton, 2002) refieren que hay falta de claridad conceptual para la fuerza mental, además de características claves de este constructo (Crust, 2007). A pesar de utilizar diferentes enfoques para la investigación, métodos cualitativos y cuantitativos, varios componentes claves aparecen constantemente, incluyendo auto-confianza, compromiso, auto-motivación, incremento de aspectos volitivos para la competición y los desafíos, capacidad para mantener el control psicológico bajo presión, resistencia, perseverancia, y el enfoque o concentración (Crust, 2007; Gucciardi et al, 2008). Jones et al. (2007) afirmó que los atletas mentalmente fuertes presentaron "mejores rendimientos" frente a una situación psicológicamente difícil. La crítica a este estudio es que los investigadores no hicieron comparaciones con atletas con menos fuerza mental y con menos éxito. Aunque es razonable suponer que los atletas mentalmente fuertes son mejores para hacer frente a las presiones de las competiciones, es evidente que hasta el momento el carácter descriptivo de una gran parte de las investigaciones sobre fuerza mental no ha permitido que esta proposición sea probada satisfactoriamente.

Recientes estudios cualitativos (Connaughton et al, 2008; Gucciardi et al, 2008; Jones et al, 2007) intentaron desarrollar la base de conocimientos en un área emergente, pero fueron replicaciones de hallazgos anteriores (Fourie y Potgieter, 2001; Jones et al, 2002). Además, han resaltado el estudio de atletas de alto nivel (ejemplo, medallistas de oro) suponiendo que ellos son de algún modo mejores, mentalmente, que los medallistas de plata. Eso parece ser muy cuestionable, cuando se tienen en cuenta varios otros factores que determinan el éxito. Una gran parte de las investigaciones sobre la fuerza mental no han evaluado objetivamente las relaciones con el rendimiento, las estrategias cognitivas, las tendencias de conducta o los estados afectivos. Así, la asunción de la

fuerza mental como elemento clave para el éxito, o la diferencia entre buenos y excelentes atletas, siguen siendo especulativas.

Clough et al. (2002) han investigado atletas, entrenadores y psicólogos del deporte, y han encontrado tres componentes originales para representar mejor la fuerza mental en actividades deportivas:

1. Sociabilidad: sujetos mentalmente fuertes tienden a ser más sociables y extrovertidos.
2. Manejo emocional: son capaces de mantener la calma, reducir su nivel de ansiedad bajo presiones de la competición.
3. Confianza: poseen un alto sentido de confianza en sí mismos y una fe inquebrantable en que pueden controlar su propio destino. Así pueden permanecer relativamente intactos ante la competencia o la adversidad.

Los psicólogos del deporte reciben, enviados por los entrenadores, a atletas para que refuercen sus habilidades psicológicas. Toogood and Martin (2007) cuestionan si los entrenadores conocen las habilidades psicológicas de sus atletas para poder juzgar sobre sus fortalezas y debilidades. Y resaltan, así, la necesidad de proporcionar a los entrenadores nociones de Psicología del deporte y de comunicación.

De hecho, un reciente meta-análisis de cerca de 300 resultados concluyó que las emociones positivas producen el éxito y la salud tanto como lo reflejan estos buenos resultados (Lyubomirsky, King, y Diener, 2005). ¿Qué significa eso?

Con respecto a los efectos beneficiosos de la retroalimentación positiva, Deci y colaboradores mostraron hace varias décadas que los estudiantes universitarios que recibieron retroalimentación positiva inducida experimentalmente se mostraron más intrínsecamente motivados en el comportamiento, comparados con los estudiantes del grupo control, que no habían recibido comentarios positivos (Deci, 1972; Butler, 1987). Desde entonces, numerosos estudios han replicado los hallazgos que muestran una asociación positiva entre la constante retroalimentación positiva y el interés de auto-informe de su comportamiento y persistencia evaluado de libre elección (Deci et al., 1999). Con respecto a los comentarios negativos, los estudios experimentales han demostrado también que los resultados negativos comentarios relacionados con la competencia en los resultados adversos, tales como la disminución de la satisfacción después de resolver problemas de matemáticas con una nueva técnica (Senko y Harackiewicz, 2005)

Las creencias de autoeficacia son uno de los constructos psicológicos más influyentes en la mediación de logros en el deporte (Moritz, Feltz, Fahrbach, y Mack, 2000). Bandura define la autoeficacia como "las creencias en las propias capacidades para organizar y ejecutar los cursos de acción necesarios para producir un logro dado" (1997, p. 3). Se ha demostrado que los juicios de autoeficacia influyen en el comportamiento motivado (por ejemplo, la selección de la actividad, el esfuerzo), los patrones de pensamiento (por ejemplo, las intenciones de la meta), las reacciones emocionales (por ejemplo, el orgullo, la felicidad) y el rendimiento deportivo (Moritz et al.). Por lo general, los atletas que exhiben un trabajo de alta autoeficacia pueden lograr una meta más difícil, persistir en una tarea más larga, y alcanzar niveles más altos que los atletas con baja autoeficacia (Bandura, 1997).

Variables comunes y las habilidades mentales que tipifican a los atletas exitosos incluían el compromiso total para alcanzar la excelencia, el establecimiento de objetivos de la práctica, la simulación de la competencia, las imágenes mentales, el enfoque y hacer frente a las distracciones, los planes detallados de la competencia, pensamientos positivos, y las evaluaciones después de la competición (Bertollo, Saltarelli, y Robazza, 2009).

Después de una extensa revisión de las características psicológicas de máximo rendimiento, Krane y Williams (2006) concluyó que los atletas usan una amplia gama de habilidades cognitivas y de comportamiento y estrategias para sus mejores logros, incluyendo imágenes, bien desarrollado planes de la competencia, el establecimiento de objetivos, bien aprendiendo habilidades de afrontamiento, control del pensamiento, gestión de la excitación, control emocional, control de la atención y la reorientación. Para tener éxito, el atleta tiene que estar comprometido, dedicado al programa de entrenamientos y competiciones, motivado, mentalmente fuerte, y capaz de perseguir las metas de logro de una manera racional. Todos estos atributos pueden ser desarrollados o mejorados mediante el uso de preparación de habilidades psicológicas.

En las últimas dos décadas ha habido un aumento del interés por la investigación en psicología cognitiva en el deporte o el estudio científico de los procesos mentales en los atletas (Abernethy, Maxwell, Jackson, & Masters, 2007; Moran, 2009).

Los psicólogos del deporte deben examinar cuidadosamente las estrategias de los atletas durante su preparación, las respuestas de afrontamiento y las fuentes de preocupación, que a menudo son el resultado de largos períodos de entrenamiento, repetidas experiencias competitivas de éxito y fracaso, y las influencias educativas de las personas importantes, como los entrenadores, maestros y miembros de la familia (Durand-Bush y Salmela, de 2002; Gould et al, 2002). En el esfuerzo por diseñar programas sistemáticos para desarrollar las habilidades mentales y estrategias de afrontamiento, los psicólogos deben tener conciencia de las diferencias individuales, así como de las demandas específicas físicas, técnicas y psicológicas de un deporte. Un conocimiento básico de las características de un deporte específico y un profundo conocimiento de los pensamientos de los atletas y los comportamientos antes, durante y después de la competición son necesarios para ayudar a los deportistas a lograr el mejor rendimiento.

El objetivo del presente curso es proporcionar a los participantes estos dos aspectos importantes del deporte, la comunicación, que posibilita la suma de las habilidades psicofísicas y sociales de los miembros de un grupo deportivo, y las técnicas cognitivas comportamentales y somáticas que pueden reforzar las habilidades psicológicas de los atletas.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- ANDERSON, A.G.; MILES, A.; MAHONEY, C. & ROBINSON, P. (2002). Evaluating the effectiveness of applied sport psychology practice: Making the case for a case study approach. *The Sport Psychologist*, 16, 432-453.
- ABERNETHY, B.; MAXWELL, J.P.; JACKSON, R.C. & MASTERS, R. S.W. (2007). Skill in sport. En F.T. Durso (Ed.), *Handbook of applied cognition* (2ª ed.). (pp. 333-359) Chichester, West Sussex: John Wiley.
- BANDURA, A. (1997). Self-efficacy: *The exercise of control*. Nueva York: Freeman.
- BERTOLLO, M.; SALTARELLI, B. & ROBAZZA, C. Mental preparation strategies of elite modern pentathletes. *Psychology of Sport and Exercise* 10 (2009) pp. 244-254.
- BECKER JÚNIOR, B. *El entrenador y su comunicación*. Doctorado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Facultad de Medicina, Universidad de Córdoba, 2004.
- BECKER JÚNIOR, B. O treinador esportivo. En: BECKER JÚNIOR, B. *Manual de Psicologia do Esporte e Exercício*. Porto Alegre: Nova Prova, 2008, 2ª Ed., pp. 171-195.
- BULL, S.; SHAMBROOK, C.; JAMES, W. & BROOKS, J. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, pp. 209-227.
- CASSIDY, T.; JONES, R. & POTRAC, P. (2004). *Understanding sports coaching*. Oxon: Routledge.
- CHELLADURAI, P. & RIEMER, H. (1997). A classification of the facets of athlete satisfaction. *Journal of Sport Management*, 11, pp. 133-159.
- CHELLADURAI, P. (1993). Leadership. En R.N. Singer; M. Murphy & L.K. Tennant (Eds.), *Handbook on research on sport psychology* (pp. 647-671). Nueva York: McMillan
- CLOUGH, P.J.; EARLE, K. & SEWELL, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. En I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32-43). London: Thomson.
- CONNAUGHTON, D.; WADEY, R.; HANTON, S. & JONES, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26, pp. 83-95.
- CRUST, L. & CLOUGH, P.J. (2005). *Relationship between mental toughness and physical endurance*. *Perceptual and Motor Skills*, 100, pp.192-194.
- CRUST, L. & AZADI, K. Mental toughness and athletes' use of psychological strategies *European Journal of Sport Science*, January 2010; 10(1), pp. 43-51.
- CUSHION, C.J.; ARMOUR, K.M. & JONES, R.L. (2003). Coach education and continuing professional development: Experiences and learning to coach. *Quest*, 55, 215-230
- DEACON, T.W. (1997). *The symbolic Species: the co-evolution of language and the brain*. NY, London: W.W. Norton.

- DEFRANCESCO, C. & JOHNSON, P. (1997). Athlete and parent perception in junior tennis. *Journal of Sport Behavior*, 20, pp. 29–36.
- DURAND-BUSH, N. & SALMELA, J.H. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: perceptions of world and Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, pp. 154–171.
- ERICKSON, K.; CÔTÉ, J. & FRASER-THOMAS, J. (2007). Sport experiences, milestones and educational activities associated with high performance coaches' development. *The Sport Psychologist*, 21, pp. 302-315.
- FLETCHER, D. & SCOTT, M. Psychological stress in sports coaches: A review of concepts, research, and practice. *Journal of Sports Sciences*, January 15th 2010; 28(2): pp. 127–137
- FOURIE, S. & POTGIETER, J.R. (2001). The nature of mental toughness in sport. *South African Journal for Research in Sport. Physical Education and Recreation*, 23, pp. 63-72.
- GIGES, B.; PETIPAS, A.J. & VERNACCHIA, R.A. (2004). Helping coaches meet their own needs: Challenges for the sport psychology consultant. *The Sport Psychologist*, 18, pp. 430-440.
- GILBERT, W.P. & TRUDEL, P. (2006). The coach as reflective practitioner. En R.L. Jones (Ed.), *The Sports Coach as Educator*. Oxon: Routled
- GOULD, D.; LAUER, L.; ROLO, C.; JANNES, C. & PENNISI, N. (2006). Understanding the role parents play in tennis success: a national survey of junior tennis coaches. *British Journal of Sports Medicine*, 40, pp. 632–636.
- GOULD, D.; LAUER, L.; ROLO, C.; JANNES, C. & PENNISI, N. (2008). The role of parents in tennis success: focus group interviews with junior coaches. *The Sport Psychologist*, 22, pp. 18–37.
- LEFF, S.S. & HOYLE, R.H. (1995). Young athlete's perceptions of parental support and pressure. *Journal of Youth and Adolescence*, 24, pp. 187–203.
- GOULD, D.; DIEFFENBACH, K. & MOFFETT, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, pp. 172–204.
- GUCCIARDI, D.; GORDON, S. & DIMMOCK, J. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, pp. 261-281.
- JONES, R.L.; ARMOUR, K.M. & PORTRAC, P. (2002). "It's about getting respect". The coaching behaviors of a top-level English football coach. *Sport, Education, and Society*, 7, pp. 183-202.
- JONES, G.; HANTON, S. & CONNAUGHTON, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21, pp. 243-264.
- JONES, R.L.; ARMOUR, K.M. & PORTRAC, P. (2003). Constructing expert knowledge: A case study of a top-level professional soccer coach. *Sport, Education, and Society*, 8, pp. 213-229.
- JOWETT, S. Interdependence analysis and the 3+1Cs in the coach-athlete relationship. En S. JOWETT & D. LAVALLEE (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 15-27). Champaign, IL: Human Kinetics, 2007.
- KNOWLES, Z., TYLER, G., GILBOURNE, D., & EUBANK, M. (2006). Reflecting on reflection: Exploring the practice of sports coaching graduates. *Reflective Practice*, 7, pp. 163-179.
- KNOWLES, Z.; BORRIE, A. & TELFER, H. (2005). Towards the reflective sports coach: Issues of context, education and application. *Ergonomics*, 48, pp. 1711-1720.
- KNOWLES, Z.; BORRIE, A. & TELFER, H. (2005). Towards the reflective sports coach: Issues of context, education and application. *Ergonomics*, 48, pp. 1711-1720.
- KRANE, V. & WILLIAMS, J. M. (2006). Psychological characteristics of peak performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5^a ed.). (pp. 204–224) Nueva York, NY: McGraw-Hill Companies.
- KREMER, J. & MORAN, A.P. *Pure sport: Practical sport psychology*. Londres: Routledge, 2008.
- LYLE, J. *Sports coaching concepts: A framework for coaches' behaviours*. Londres: Routledge, 2002.
- (DeFrancesco & Johnson, 1997; Gould, Lauer, Rolo, Jannes & Pennisi, 2006, 2008; Leff & Hoyle, 1995).
- LYUBOMIRSKY, S.; KING, L. & DIENER, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, pp.803–855.

- MORAN, A. Cognitive psychology in sport: Progress and prospects. *Psychology of Sport and Exercise* 10 (2009) 420–426.
- MORGAN, G.P. (2006). *Coaching behaviors and players' motivation in elite youth football*. Unpublished PhD Thesis. Loughborough University.
- MORITZ, S.E.; FELTZ, D.L.; FAHRBACH, K.R. & MACK, D.E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, pp. 280–294.
- MYERS, M.J. Effectiveness in dialogic language use despite deviations *Procedia Social and Behavioral Sciences* 12 (2011) pp. 248–254.
- NELSON, L.S. & CUSHION, C.J. (2006). Reflection in coach education: The case of the national governing body coaching certificate. *The Sport Psychologist*, 20, pp. 174-183.
- NELSON, L.J.; CUSHION, C.J. & POTRAC, P. (2006). Formal, nonformal and informal coach learning: A holistic conceptualisation. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 1, pp. 247-259.
- RIEMER, H.A. Multidimensional model of coach leadership. En S. Jowett & D. Lavallee (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 57-74). Champaign, IL: Human Kinetics, 2007.
- ROSS LORIMER, R. Coaches' satisfaction with their athletic partnerships. *International Journal of Coaching Science*, Vol. 3 N°. 2 Julio 2009. pp. 57-66.
- SMOLL, F.L. & SMITH, R.E. Development and implementation of coach-training programs: Cognitive-Behavioral principals and techniques. En J.M. Williams. (Ed.), *Applied Sport Psychology* (pp. 458-483). Londres: McGraw Hill, 2006.
- WERTHNER, P. & TRUDEL, P. (2006). A new theoretical perspective for understanding how coaches learn to coach. *The Sports Psychologist*, 20, pp. 198-212.