



Boletín Informativo de la FEPD nº19 Diciembre 2011

ISSN 2253-637X

TITULARES

PRESENTACIÓN

INFORME DE ACTIVIDADES

NOTICIAS

LIBROS

APRENDER DE LAS DERROTAS DEPORTIVAS EN LOS EQUIPOS. *Por Joaquín Díaz Rodríguez*

LA IMPORTANCIA DEL OPTIMISMO: MARCO GENERAL Y APROXIMACIÓN AL DEPORTE. *Por Francisco José Ortín Montero*

SALUD FISICA Y MENTAL EN LA TERCERA EDAD ¿PUEDE SER ÚTIL EL ENTRENAMIENTO DE VIBRACIONES?. *Por Angela González Diñeiro*

EN RECUERDO DE EMA GERON (1920-2011)

Instrucciones para colaboraciones

No deberán sobrepasar los 4 folios numerados a dos espacios y deberán estar escritas en un estilo claro y con pretensión divulgativa. Cada autor podrá organizar el texto en la forma que crea más oportuna, si bien se sugiere una división en secciones que facilite su lectura. Caso de incluir bibliografía, las referencias se insertarán en el cuerpo del texto entre paréntesis y se incluirá su relación completa al final del texto en estilo APA. Se enviarán en formato electrónico a la dirección: sara.marquez@unileon.es

Edita: Junta Directiva de la Federación Española de Psicología del Deporte (www.psicologiadeporte.org)

Presidente: Sara Márquez Rosa

Vicepresidente: José Carlos Jaenes Sánchez

Secretario: Enrique Garcés de los Fayos Ruiz

Tesorero: Jaume Martí Mora

Presentación

Estimados Colegas:

Un año más ve la luz el Boletín Anual de nuestra Federación. Creo que ya se puede considerar como un instrumento consolidado para vehicular información entre nuestros miembros y resumir lo más relevante acaecido a lo largo del año y que, por tanto, el objetivo que la Junta Directiva de FEPD se planteó hace algunos años se está desarrollando satisfactoriamente. Prueba del asentamiento del Boletín la constituye el hecho de que ya dispone de un número de ISSN otorgado por el Centro Nacional del ISSN, que así reconoce su carácter de publicación periódica.

Como en años anteriores vuelvo a pedirlos que os animéis a participar de forma activa en el desarrollo de los contenidos de la página web de la Federación. Considerad que nuestra web es un escaparate de las actividades desarrolladas en España en el ámbito de la Psicología de la Actividad Física y el Deporte, que recibe un importante número de visitas de distintos países del mundo, especialmente de Iberoamérica, y que por tanto constituye un excelente medio para divulgar el trabajo de calidad que se está desarrollando en nuestro país.

Entre las actividades científicas que han tenido lugar me gustaría destacar que en el mes de Julio se celebró en Madeira (Portugal) el European Congress of Sport Psychology organizado por la Federación Europea de Psicología del Deporte (FEPSAC). En él tuvo lugar un acontecimiento de enorme relevancia para la Psicología del Deporte en nuestro país y que debe llenarnos de orgullo, se le otorgó a nuestro compañero Jaume Cruz Feliú el premio Ema Geron en reconocimiento a su contribución excepcional al desarrollo de la Psicología del Deporte y el Ejercicio. Al final de este Boletín se incluye el poster elaborado por FEPSAC en recuerdo de la Dra. Geron, fallecida hace unos meses. En el mismo Congreso se renovó el Managing Council de la FEPSAC, siendo su nuevo Secretario general el español Xavier Sánchez.

Un hecho de interés en el ámbito investigador ha sido que el Ministerio de Educación le ha concedido recientemente al Doctorado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de León la Mención Hacia la Excelencia, siendo éste el único Programa del ámbito de la Actividad Física, el Ejercicio y el Deporte galardonado con dicha Mención en todo el país. La Psicología de la Actividad Física y el Deporte constituye una de las áreas más productivas en dicho Programa, en el cual participan y han dirigido diversas tesis doctorales varios miembros de nuestra Federación.

Igualmente, quisiera manifestar que todos nos debemos sentir orgullosos del progreso individual de los miembros de la Federación. Deseo enviar desde aquí nuestra más cordial enhorabuena a todos los compañeros que han mejorado su vida profesional en los distintos ámbitos de dedicación, y desear que en el futuro muchos más consigan continuar el empeño de su tarea con éxito.

Desde el punto de vista profesional se encuentran muy avanzadas las negociaciones para la firma de un convenio de colaboración entre el Consejo Superior de Deportes y la FEPD cuyo objetivo sería la realización de acciones conjuntas que faciliten la formación e inserción laboral de los deportistas de alto nivel. Esperamos poder transmitir en breve resultados positivos sobre el mismo.

Para terminar debo recordaros que en Marzo de 2012 celebraremos en Murcia nuestro XIII Congreso Nacional y I Foro Mediterráneo de Psicología de la Actividad Física y del Deporte, organizado por la Sociedad Murciana de Psicología del Deporte (SMPD) en colaboración con la FEPD. Confiamos en ofrecer el foro adecuado en el que compartir

experiencias que permitan generar un firme nexo de unión entre los avances científicos y su aplicabilidad, facilitando y garantizando la consolidación y mayor desarrollo de nuestra disciplina. Igualmente, espero que sepamos mezclar trabajo y relax, que nos permita celebrar nuestro aniversario y combinar el trabajo científico y la profesionalidad con un estrechamiento de las relaciones sociales entre colegas que somos. Como hemos venido haciendo en ediciones anteriores, confío en que todos los miembros de la FEPD sepamos integrar a los más jóvenes que son nuestro futuro y a los que se asomen a nuestra disciplina, haciendo que compartan experiencias e intereses con los que ya somos veteranos. Toda la información sobre el congreso, incluyendo los aspectos referentes a inscripciones y a presentación de trabajos, la encontraréis en su página web (<http://www.congresopsicologiadeporte2010.net/>), a la que también podéis acceder mediante enlaces que se encuentran habilitados desde la página de la FEPD.

Con el recuerdo de los momentos que hemos pasado juntos a lo largo del año, y como en ocasiones anteriores, os deseo a todos y a vuestros seres queridos que tengáis una Feliz Navidad, que el próximo año venga cargado de buenas noticias, y que todos vuestros proyectos y sueños se hagan realidad.

Sin más recibid un cordial saludo,

Sara Márquez Rosa

Presidenta de FEPD



Informe de actividades

Cumpliendo con los objetivos de nuestra publicación os damos a conocer las siguientes actividades:

Organización de eventos y reuniones

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

- El *XIII Congreso Andaluz de Psicología de la Actividad Física y el Deporte* se celebró en Sevilla en el mes de Noviembre.

Como otros eventos relacionados con la Psicología de la Actividad Física y el Deporte celebrados durante este año y en los que han participado miembros de nuestra Federación podemos añadir los siguientes:

- En el mes de Abril tuvieron lugar en Valencia las *Jornadas Nacionales de Psicología del Deporte: la División Profesional*.
- También en el mes de Abril se celebró en Buenos Aires (Argentina) el *X Congreso Sudamericano de Psicología del Deporte*.
- En Junio se celebró el congreso de la *North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity (NASPSA)* en Burlington, Vermont.
- En el mes de Julio tuvo lugar en Madeira (Portugal) el *European Congress of Sport Psychology* organizado por la FEPSAC.
- Durante el mes de Octubre se desarrolló en Pontevedra el *II Congreso Galego-Portugués de Psicoloxía da Acvtividade Fisica e do Deporte*.

Tesis doctorales defendidas

- *Inteligencia emocional y motivación en el deporte*. Realizada por Jaime León González-Vélez y dirigida por los Dres. José Martín Albo y Juan Luis Nuñez Alonso. 2011. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
- *Incidencia de dos metodologías de entrenamiento sobre la técnica individual y la diversión de futbolistas prebenjamines, benjamines y alevines de la provincia de Salamanca*. Realizada por Javier Sánchez Sánchez y dirigida por los Dres. Olga Molinero González y José M. Yague Cabezón. Universidad de León.
- *Análisis de los motivos de retirada de la práctica deportiva y su relación con la orientación motivacional y la motivación intrínseca/extrínseca y el perfil de estados de ánimo en deportistas universitarios*. Realizada por Maicon Carlin y dirigida por los Dres. Enrique Garcés de los Fayos y Alfonso Salguero del Valle. Universidad de León.

Libros editados

- *Proceso de retirada y ajuste vital en deportistas de alto rendimiento*. Enrique Garcés de los Fayos y Maicon Carlin. Wanceulen, Sevilla, 2011.
- *Intervención psicológica en actividad física y deportes minoritarios*. Félix Arbinaga Ibarzábal y José Carlos Caracuel Tubío. Psimática, Madrid, 2011.

Artículos publicados

- Actividad física, asistencia psicológica y niveles de ansiedad y depresión en mujeres con fibromialgia: Un estudio descriptivo. J. González Hernández, F. J. Ortín y J. A. Bonilla. *Cuadernos de Psicología del Deporte* 11, 59-66, 2011.
- Análisis de la recuperación-estrés en deportistas y relación con los estados de ánimo: un estudio descriptivo. O. Molinero, A. Salguero y S. Márquez. *Cuadernos de Psicología del Deporte* 11, supl Junio, 47-55, 2011.
- Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. O. Molinero, A. Salguero y S. Márquez. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte* 25, 287-304, 2011.
- Biological and psychological monitoring of training status during an entire season in top kayakers. N. Garatachea, D. García-López, M. J. Cuevas, O. Molinero, S. Márquez y J. González-Gallego. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 51, 339-346, 2011.
- Cohesión y cooperación en equipos deportivos. A. Olmedilla, E. Ortega, P. Almeida, J. Lamderiras, T. Villalonga, C. Sousa, M. Torregrosa y J. Cruz. *Anales de Psicología* 27, 232-238,
- Construcción de un registro de conductas de adherencia a la rehabilitación de lesiones deportivas 2011. L. Abenza, A. Olmedilla, E. Ortega, F. Esparza. *Revista de Psicología del Deporte* 20, 455-476, 2011.
- Diseños observacionales: ajuste y aplicación en psicología del deporte. M. T. Anguera, A. Blanco, A. Hernández Mendo y J. L. Losada. *Cuadernos de Psicología del Deporte* 11, 63-76, 2011.
- Efecto del ejercicio físico en la productividad laboral y el bienestar. J. M. De Miguel, I. Schweiger, O. de las Mozas, J. M. Hernández. *Revista de Psicología del Deporte* 20, 589-604, 2011.
- Efectos conductuales de programas personalizados de asesoramiento a entrenadores en estilo de comunicación y clima motivacional. J. Cruz, M. Torregrosa, C. Sousa, A. Mora y C. Viladricht. *Revista de Psicología del Deporte* 20, 179-195, 2011.
- Factores psicológicos y lesiones deportivas en lucha olímpica y taekwondo. R. Berenguí, J. M. López Gullón, E. J. Garcés de los Fayos, J. Almarcha. E-Baloman.com. *Revista de Ciencias del deporte* 7, 91-98, 2011.
- Finger Taping test: Precisión del diseño de medidas entre deportistas de élite y no profesionales. A. Hernández Mendo, V. Morales y V. García. *Cuadernos de Psicología del Deporte* 11, 29-43, 2011.
- Interacción de la teoría de la autodeterminación en la fluidez disposicional en practicantes de danza. D. Amado, F. M. Leo, P. A. Sánchez, D. Sánchez Oliva y T. García Calvo. *Cuadernos de Psicología del Deporte* 11, 7-17, 2011.
- Lesiones deportivas y Psicología. Una revisión (2000-2009). A. Olmedilla, E. Ortega, L. Abenza y A. Boladeras. *Cuadernos de Psicología del Deporte* 1, 45-57, 2011.
- Optimismo y ejecución en el deporte en situaciones adversas. Replicando a Seligman 1990. F. J. Ortín, E. J. Garcés, J. Gosalves, E. Ortega, A. Olmedilla. *Revista de Psicología del Deporte* 20, 491-501, 2011.
- Percepción de dolor y fatiga en relación con el estado de ánimo. R. Liberal y A. García-Mas. *Cuadernos de Psicología del Deporte* 11, 93-106, 2011.
- Percepción del clima motivacional generado por los entrenadores y compañeros, diferencias en función del género y efectos en la diversión y el compromiso. M. Torregrosa, C. Viladricht, Y. Ramis, F. Azocar, A. T. Latinjak y J. Cruz. *Revista de Psicología del Deporte* 20, 234-255, 2011.

- Physical activity, quality of life and symptoms of depression in community-dwelling and institutionalized older adults. A. Salguero, R. Martínez-García, O. Molinero y S. Márquez. *Archives of Gerontology and Geriatrics* 53, 152-157, 2011.
- Propuesta de un modelo explicativo del bienestar psicológico en el contexto deportivo. J. L. Nuñez, J. Martín-Albo, J. León, V. M. González y E. Domínguez. *Revista de Psicología del Deporte* 20, 223-242, 2011.
- Relación entre autoconcepto y condición física en alumnos del Tercer Ciclo de Primaria. F. Guillén y M. Ramírez. *Revista de Psicología del Deporte* 20, 45-59, 2011.
- Signs of overload after an intensified training. G. Bresciani, M. J. Cuevas, O. Molinero, F. Suay, A. Salvador, S. Márquez, J. A. De Paz y J. González-Gallego. *International Journal of Sports Medicine* 32, 338-343, 2011.
- Substance abuse and health self-perception in Spanish children and adolescents. O. Molinero, A. Salguero, J. Castro-Piñero J. Mora y S. Márquez. *Nutrición Hospitalaria* 26, 402-409, 2011.
- Sueño y deporte: relación conceptual y aplicaciones psicológicas. A. García-Mas, J. A. Arruza y P. Jara. *Cuadernos de Psicología del Deporte* 11, 35-50, 2011.
- Variables personales y deportivas y lesiones en jugadores de balonmano: un análisis descriptivo. A. Olmedilla, A. Blas y M. Laguna. *e-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte* 7, 27-38, 2011.

Noticias

Entre los futuros cursos, congresos y reuniones científicas se pueden destacar los siguientes:

- I Jornadas de Psicología y Fisioterapia del deporte: Intervención en Lesiones Deportivas. Torrelavega (Cantabria), 25-26 Febrero 2012.
- XIII Congreso Nacional I Foro Mediterráneo de Psicología de la Actividad Física y del Deporte, Murcia, 21-24 Marzo 2012.
- 2012 North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity Conference, Hawaii, 7-9 Junio 2012.
- 23th World Congress of the International Society of Sport Psychology (ISSP), Pekín (China), 2013.
- Congreso de la European Federation of Sport Psychology (FEPSAC), Berna (Suiza), 14-19 Julio 2015.

Libros



Arbinaga, F. y Caracuel, J.C. (2011): “Intervención psicológica en actividad física y deportes minoritarios”. Madrid: Psimática. (408 págs.; ISBN: 978-84-88909-53-4).

En julio del año 2010 vino a celebrarse, en la ciudad de Oviedo, el VII CONGRESO IBEROAMERICANO DE PSICOLOGÍA. En dicho evento, el Prof. José Carlos Caracuel, de la Universidad de Sevilla, planteó a diversos compañeros/as, la posibilidad de organizar y coordinar un simposio que, bajo el título “*Deportistas e intérpretes artísticos: deportes minoritarios y otros tipos de actividad física*”, permitiera compartir conocimientos y experiencias acerca de la intervención psicológica en deportes y/o actividades físicas no demasiado frecuentes y tan variadas como los bolos, la natación en aguas abiertas, el fisicoculturismo, el enganche de caballos, la danza, etc...

Poco después, el mencionado profesor Caracuel y el profesor Félix Arbinaga, comparten la idea de plasmar en un libro el trabajo realizado en el referido simposio, ampliándolo con otros profesionales de la psicología del deporte y el ejercicio que, asimismo, trabajan con deportes habitualmente abordados de manera esporádica y que presentan cierta dificultad para que los profesionales, estudiantes y aficionados a la psicología del deporte puedan conseguir documentación técnico-científica. De tal forma se ha conseguido compilar en un solo manual actividades físicas, ejercicios y deportes que no están en primera línea de la divulgación.

Bajo esta premisa, el volumen se organizó sobre doce capítulos y un prólogo. Para su desarrollo se ha contado con un total de veinte profesionales hispano-parlantes procedentes de un total de 11 universidades, nacionales y latinoamericanas, y tres entidades (INEF-Catalunya, TESEO y Asociación Cántabra de Psicología del Deporte) del mundo de la psicología del deporte.

Los capítulos que conforman el índice son:

Prólogo.- Riera, Joan. (I.N.E.F. Catalunya)

Capítulo 1.- Psicología del ejercicio físico y el deporte. Arbinaga, F. (U. de Huelva) y Caracuel, J.C. (U. de Sevilla)

Capítulo 2.- Psicología y juego de bolos. Díaz, J. (Asociación Cántabra de Psicología del Deporte)

Capítulo 3.- Entrenamiento psicológico en el golf. Garcés de los Fayos, E. (U. de Murcia), González Hernández, J. (U. de Murcia) y Ros Martínez, A.B. (U. de Murcia).

Capítulo 4.- Psicología y tiro con arco. Jaenes, J.C. (U. Pablo de Olavide y Centro Andaluz de Medicina del Deporte -CAMD-) y Rivera, M. (U. de Puerto Rico).

Capítulo 5.- Psicología y danza. García-Dantas, A. (U. de Sevilla) y Caracuel, J.C. (U. de Sevilla)

Capítulo 6.- Aportes de la psicología cognitiva al ajedrez y su entrenamiento. Espinoza Veloso, A. (Pontificia Universidad Católica de Chile) y Pérez Córdoba, E. (U. de Sevilla.)

Capítulo 7.- Psicología y fisicoculturismo. Arbinaga, F. (U. de Huelva) y Cantón, E. (U. de Valencia)

Capítulo 8.- Psicología y windsurf. Guillén, F. (U. Las Palmas de Gran Canarias); Sánchez Gombau, M.C. (UNED) y Modroño, C. (Universidad de La Laguna)

Capítulo 9.- Intervención psicológica en natación en aguas abiertas. Cantón, E. (U. de Valencia) y Checa, I. (U. de Valencia)

Capítulo 10.- Psicología y fútbol playa. Araya, G. (U. de Costa Rica) y Salazar, W. (U. de Costa Rica)

Capítulo 11.- Psicología y deportes de lucha. Cantón, E. (U. de Valencia)

Capítulo 12.- Psicología y enganche de caballos. Llamas, R. (U. de Sevilla y U. Pablo de Olavide)

Cada capítulo considera, en sus primeras líneas, una descripción de cómo se lleva a cabo la actividad física, el ejercicio y/o el deporte que se aborda, su normativa, participantes, objetivos, reglas de competición etc., partiendo siempre -como no podía ser de otra manera- del análisis psicológico de la actividad, de su carácter aprendido y destacando la relevancia que cada vez más se le da a las variables propioceptivas como indicadores de gran utilidad para el profesional y el deportista.

En opinión de los autores, el libro viene a llenar un cierto vacío respecto de algunos tipos o modalidades particulares de práctica de la actividad física y del deporte menos conocidos. Los autores tienen intención de continuar esta labor de divulgación científica y profesional con la incorporación de nuevos deportes y/o de aplicaciones en nuevos contextos.

F. Arbinaga y J. C. Caracuel

APRENDER DE LAS DERROTAS DEPORTIVAS EN LOS EQUIPOS

Por Joaquín Díaz Rodríguez (qunicihi@hotmail.com)

Presidente de la Asociación Cántabra de Psicología del Deporte

Estoy convencido de que es mejor aprender de las victorias que de las derrotas. Cuando se gana los deportistas están mejor activados, más receptivos y en un estado de ánimo más favorable para recibir mejor las informaciones y realizar las actuaciones y conductas que les sigan conduciendo al éxito. Además, comprueban que sus trabajos, sus esfuerzos tienen éxito y que se consigue resultados óptimos.

Por tanto creo que es mejor aprender sin errores, si consideramos que las derrotas pueden ser errores.

No obstante, el proceso de aprendizaje es una actividad personal e intransferible. Es decir, nadie puede aprender por nosotros, y por lo tanto los caminos para aprender pueden ser distintos. Aunque pueda ser cierto, y de hecho hay trabajos que así lo confirman, que “se aprende de las derrotas, de los fracasos o de los errores”, éste puede ser un aprendizaje, en ocasiones, cuanto menos amargo. Podemos preguntar: ¿Cuando la derrota es de un equipo, de un grupo, aprenden todos los miembros igual de esa derrota? ¿Puede haber un aprendizaje colectivo? ¿El aprendizaje de la derrota es inmediato y automático? ¿Se produce siempre? ¿Todas las derrotas producen aprendizaje? ¿Unas producen más aprendizaje que otras? Son muchas las interrogantes que surgen cuando se abordan las consecuencias de las derrotas deportivas tanto individuales como de los equipos

A los cuadros técnicos de los equipos, salvo que utilicen técnicas que indaguen adecuadamente sobre las vivencias y experiencias de los jugadores ante la derrota, les va a resultar difícil poder conocer exactamente que han aprendido los deportistas de una derrota o de una cadena de derrotas en las competiciones seriadas. Tampoco va a resultar fácil poder saber cómo han sido afectados anímicamente cada uno de sus jugadores. Es decir, que la derrota puede tener muchos efectos sobre los actores pero por si sola no tiene porqué tener un efecto docente positivo. Además no siempre las derrotas son iguales. Es más no hay una derrota igual a otra. Por todas estas razones sí se puede afirmar que, sin que se actúe pertinentemente sobre ellas, las derrotas no sirven como adecuado procedimiento de aprendizaje

Precisamente una de las principales actuaciones de los entrenadores y técnicos después de una derrota importante o de una serie de derrotas, debe de ser la de conocer como se ha producido esa derrota, cuales han podido las causas de las mismas, que factores han intervenido en ellas, que consecuencias inmediatas pueden ocasionar, como está afectando esa situación a cada uno de los miembros del equipo y al colectivo, como puede ser la respuesta individual y colectiva ante la próxima competición, que se debería hacer ...

Inicialmente es fundamental conocer que existen una serie de realidades que aparecen indefectiblemente en las situaciones de derrota o fracaso deportivo importante.

Reflexionemos sobre algunas.

En principio, comentaré, que para un deportista, para un equipo, la derrota siempre representa un sentimiento desagradable y que esa conmoción tiene una duración temporal y variable dependiendo de situaciones personales, del entorno y del contexto en que se producen. Lo que también es seguro es que ese sentimiento terminará, acabará desapareciendo con el paso del tiempo. Los sentimientos dolorosos o desagradables siempre acaban desapareciendo

Otra de las certezas bien documentadas ante las derrotas es la de que los deportistas son más susceptibles a la alteración mental o psicológica cuando están

convencidos de que se va a ganar o de que se va a conseguir un buen resultado y pierden o no consiguen el resultado esperado

También se sabe con certeza que los fracasos deportivos importantes o las derrotas continuadas afectan de una forma especial a la autoestima individual y colectiva. Como consecuencia de esta pérdida de confianza los deportistas pueden acabar dudando de su propia eficacia, de la eficacia de sus compañeros, de la eficacia de los métodos de trabajo del cuadro técnico y de sus tácticas y estrategias e incluso produce preocupación y sentimientos de culpabilidad.

Otras de las seguridades científicas que poseemos es que hay conocimientos y actuaciones que ayudarán a paliar los efectos negativos de las derrotas y hacer, en lo posible, verdadero ese axioma de que “se aprende de las derrotas deportivas”. Una de esas evidencias es la que si no se actúa adecuadamente sobre el sentimiento que producen las derrotas en los deportistas es posible que el axioma no sólo no se cumpla sino que produzcan efectos negativos y más duraderos de lo deseado en las próximas competiciones. Comentemos algunas.

Antes, no obstante, diré que para aprender de las derrotas o de los fracasos deportivos es necesaria una buena capacidad mental y una bien formada fortaleza mental producto de adecuados entrenamientos psicológicos

Para comenzar explicaré que es muy útil ante las situaciones de pérdida de la autoestima y de dudas de la eficacia individual y colectiva o culpabilidades propias de las derrotas, **recordar que el fracasado o el derrotado no es el deportista, no es la persona. Se ha fracasado, o se ha tenido una derrota porque no han salido bien las actuaciones, los comportamientos, las tácticas o las estrategias que estaban previstas se hicieran. Es decir, que no ha fracasado o ha sido derrotado el deportista, el equipo, sino que lo que ha ocurrido es que no se hecho correctamente el trabajo, las acciones que se debían haber realizado o bien, lo que ha dejado de hacer.** De esta forma se evitará que el deportista se culpabilice y sea consciente de que sus actuaciones pueden ser manejadas por él y están bajo su control

Otra de las cuestiones a analizar en las derrotas en las competiciones de equipo con oposición y que resulta de gran utilidad es la es la de tener en cuenta el porcentaje de la derrota que se debe a los aciertos o actuaciones del equipo contrario.

¿Qué se puede hacer?

En las situaciones de derrotas consecutivas es fundamental que el *staff* de técnicos intente poner en orden las sensaciones, las emociones y los sentimientos de los jugadores. La situación anímica en la que se encuentran. Qué grado de afectación tienen. Esta actuación debe abordarse en una doble dirección: individual y colectiva.

En el plano individual hay que reflexionar con el jugador sobre los aspectos positivos que se pueden extraer de las derrotas: Se puede tratar que los jugadores respondan a preguntas: *¿Que he aprendido de las sucesivas derrotas que he tenido en los últimos partidos? ¿Qué me han aportado a esta situación la gente que me rodea, entrenadores, técnicos, compañeros, afición...? ¿Qué cosas debería cambiar en las próximas competiciones: entrenamientos y partidos? ¿Que me ayudará a hacer las cosas de otra manera?* Hay que responder a estas preguntas para poder desarrollar estrategias que ayuden a conseguir beneficios de esas derrotas. Intentar que los jugadores evalúen con mucha atención lo que pasa para no volver a cometer los mismos errores. Al final del proceso de reflexión se podrá empezar a prepararse mejor para los próximos partidos.

En la esfera colectiva, es fundamental no empeñarse en dar vueltas a las cosas negativas que escapan a nuestro control. Los responsables técnicos deben dirigir la actuación hacia metas positivas. **Es muy recomendable recordar e insistir sobre los éxitos conseguidos por el colectivo en otras situaciones y hacerles ver cuáles fueron las actuaciones, los comportamientos colectivos con los que lograron esos éxitos. Es**

fundamental mantener la confianza en el trabajo realizado e introducir y entrenar, los ajustes, y algunos cambios que sean valorados por los jugadores y que supongan alguna novedad o diferencia respecto a actuaciones de derrotas anteriores.

En el trabajo de análisis de actuaciones en las que lograron éxitos, es fundamental poner el énfasis en las más recientes y más valoradas por su importancia. Es preciso destacarlas y recordarlas incluso con apoyatura visual (videos) y trabajo estadístico.

No se puede mantener durante mucho tiempo *“jugamos bien pero perdemos”* o *“ya llegarán los resultados, pues nuestro juego es bueno”*...y seguir con las derrotas

La derrota es humana. Todos somos humanos y en un momento se puede perder, pero hay que insistir en que cada partido, cada competición es diferente y, lo que es más importante, es única e irrepetible. Se trata de hacer todo lo que se debe y se tiene que hacer en el plano individual y colectivamente.

Si las derrotas, si los fracasos parciales ayudan a los jugadores y al colectivo a prepararse mejor, a influir sobre su actuación, a mejorar las prestaciones, a modificar conductas... entonces sí se ha aprendido de las derrotas. Este es el lado positivo. No esperemos que sólo la derrota nos haga aprender. Lo que ayudará será la intervención correcta sobre las situaciones que se producen sobre el estado anímico del deportista ante las derrotas. Si se es capaz de trabajar adecuadamente las derrotas y entenderlas como una oportunidad para mejorar las capacidades de los jugadores y del equipo, entonces es posible que las derrotas se cambien de experiencias negativas en positivas.

LA IMPORTANCIA DEL OPTIMISMO: MARCO GENERAL Y APROXIMACIÓN AL DEPORTE

Por Francisco José Ortín Montero (fochalfi@yahoo.es)

Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y Deporte

Dentro del campo emergente de la psicología positiva, el estudio del optimismo ha cobrado una gran importancia, sobre todo en el terreno de la salud.

habitualmente abordados de manera esporádica y que presentan cierta dificultad para que los profesionales

El interés moderno por el optimismo nace de la constatación del papel jugado por el pesimismo en la depresión (Beck, 1967). Actualmente el estudio de la influencia del optimismo sobre la vida del ser humano se puede considerar una línea de investigación emergente. Aunque el término optimismo cuenta con un recorrido histórico amplio, la psicología positiva *como paradigma científico* tiene algo más de una década de vida. Fundada por Martin Seligman, la psicología positiva centra su atención fundamentalmente en la investigación de las emociones positivas, la resiliencia, el optimismo y otros términos relacionados como factores importantes para la salud y el rendimiento en diferentes contextos. Así, algunos estudios del ámbito de la salud señalan incluso la relación de este constructo con la enfermedad y el dolor (Maruta, Colligan, Malinchoc y Oxford, 2000; Rees, Ingledew y Hardy, 2005; Remor, Amorós y Carrobes, 2006). Por otro lado, los estilos explicativos a los que haremos referencia más adelante y el optimismo se han relacionado con trastornos mentales como la depresión señalando el optimismo como una variable protectora ya en la etapa infantil. (Sánchez y Méndez, 2007, 2009).

En los últimos años, las investigaciones sobre optimismo han abarcado diferentes contextos entre los que se encuentran el educativo y la actividad física y deporte. Ambos contextos comparten de hecho la necesidad de afrontar retos y superar adversidades, y sobre todo la necesidad de superar evaluaciones, numéricas y en ocasiones sociales.

El estudio del optimismo se ha llevado a cabo desde dos perspectivas fundamentales. Por un lado la teoría disposicional, iniciada por Sheier y Carver (2003). Como señalan García y Díaz (2010), este modelo asume que, cuando surgen dificultades, las expectativas favorables incrementan los esfuerzos de las personas para alcanzar los objetivos, en tanto que las expectativas desfavorables reducen tales esfuerzos, a veces hasta el punto de desentenderse totalmente de la tarea. Por otro lado, el optimismo se ha estudiado desde la teoría de las pautas explicativas, iniciada por Abramson, Seligman y Teasdale en 1978, y que tiene su origen en la teoría de las atribuciones más clásica de Weiner la década de los treinta. En este sentido, el modo habitual para explicar la propia experiencia, marca una pauta explicativa que desde el punto de vista teórico, cuenta con tres dimensiones fundamentales: *la permanencia, la amplitud y la personalización* (Abramson et al, 1978; Seligman, 2004).

La evaluación que una persona realiza sobre un evento puede marcar de manera importante su futura conducta y su motivación para enfrentarse a eventos similares. Las personas suelen interrogarse sobre la causa de lo sucedido cuando le ocurren cosas que evalúan como negativas, por el contrario cuando nos suceden cosas buenas no procedemos a dicha reacción, en tan gran medida (Bulman y Wortman, 1977; Wortman y Silver, 1982). Las explicaciones suelen ser muy diferentes para vivencias de éxitos o fracaso (Weiner y cols., 1971). Algunos estudios señalan que en los análisis causales que efectuamos, solemos ser bastante benevolentes con nosotros mismos: nos atribuimos el éxito y por el contrario, solemos exculparnos por los malos resultados. Así, no podemos olvidar que una atribución externa en una derrota, si bien puede ser favorable en ocasiones para la autoestima y la motivación (Casáis y Dosil, 2006), también puede resultar una excusa para no analizar los propios defectos. Cabe recordar que el estilo explicativo pesimista, definido

como la tendencia a explicar los sucesos negativos con una causa interna, estable y global dentro de la teoría de las atribuciones, tiene una estrecha relación con la interpretación de las dimensiones de las pautas explicativas.

Seligman (2004), relaciona el optimismo con los estilos explicativos, de manera que una determinada pauta explicativa en situaciones positivas o en contratiempos, marcan un estilo de respuesta optimista o pesimista en cada una de las dimensiones. Los estilos explicativos han sido estudiados con frecuencia en relación con la salud. En este sentido, en el modelo clásico de depresión atribucional, el estilo atribucional pesimista implica a un individuo que explica sus resultados negativos, el fracaso, como interno, el propio defecto de alguien, la culpa (Schulman, Seligman, y Amsterdam, 1987). A la inversa, un individuo con un estilo atribucional optimista tenderá a interpretar resultados negativos (el fracaso) como debido a factores externos, inestables y específicos (Peterson y Seligman, 1984).

A partir del estudio de Seligman, Nolen-Hoeksema, Thornton, y Thornton (1990), que supuso la rampa de lanzamiento, han sido muchos los investigadores que han analizado la influencia del optimismo en el deporte (Gaudreau y Blondin, 2004; Gordon, 2008; Hale, 1993; Martin-Krumm, Sarrazin, Peterson y Famose, 2003).

En nuestro país, encontramos algunas publicaciones recientes. Así, García y Díaz (2010) analizan la relación del optimismo y el rendimiento deportivo en futbolistas estudiando además las diferencias por edad. Por otro lado Ortín, Garcés de los Fayos, Gosálvez, Ortega y Olmedilla (2011), llevan a cabo un estudio similar al citado de Seligman bajo el enfoque de la relación del optimismo con la ejecución en situaciones adversas. En otro trabajo Ortín, Ortega, López y Olmedilla (en prensa), estudian los estilos explicativos de entrenadores de fútbol profesional a través del análisis de sus declaraciones a lo largo de una temporada deportiva.

Como último aspecto a señalar y tal vez como aclaración para evitar errores sobre este concepto, se ha de indicar que al hablar de optimismo no debemos pensar en una característica de la persona que le convierte en un ser utópico y excesivamente soñador. La esencia válida del optimismo es la capacidad de los sujetos para afrontar de manera positiva las situaciones a las que se enfrentan. De hecho, uno de los aspectos esenciales será que la persona tenga alternativas preparadas ante las dificultades posibles. En este sentido, señalamos que no es adecuada cualquier fórmula de optimismo sino unas atribuciones adecuadas sobre lo vivido, el conocimiento de los propios recursos y un establecimiento de metas racional y psicológicamente sano.

Referencias bibliográficas

- Abramson, L.Y., Seligman, M.E.P. y Teasdale, J.D. (1978). Learned helplessness in human: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Hoeber.
- Bukman, R.J. y Wortman, C.B. (1977). Attributions of blame and coping in the "Real World". En R.S. Lazarus y S. Flakman (Eds). *Estres y procesos cognitivos*. Barcelona. Martínez Roca.
- Casáis, L., y Dosil, J. (2006). La atribución causal en el ámbito del deporte. En Garcés de los Fayos, Olmedilla y Jara (coords). *Psicología y Deporte*. Murcia: Diego Marín.
- García, A. y Díaz, F. (2010). Relación entre optimismo/pesimismo disposicional, rendimiento y edad en jugadores de fútbol de competición. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 45-60.
- Gaudreau, P., y Blondin, J.P (2004). Differential associations of dispositional optimism and pessimism with coping, goal attainment, and emotional adjustment during sport competition. *International Journal of Stress Management*, 11(3), 245-269.
- Gordon, R.A. (2008). Attributional style and athletic performance: Strategic optimism and defensive pessimism. *Psychology of Sport and Exercise*, 9 (3), 336-350.

- Hale, B.D. (1993). Explanatory style as a predictor of academic and athletic achievement in college athletes. *Journal of Sport Behavior* 16, 2. 63-76.
- Martin-Krumm, C. P., Sarrazin, P. G., Peterson, C. y Famose, J. P. (2003). Explanatory style and resilience after sport failure. *Personality and Individual Differences*, 35, 1685-1695.
- Maruta, T., Colligan, R.C., Malinchoc, M., y Offord, K.P. (2000). Optimists vs. pessimists: Survival rate among medical patients over a 30-year period. *Clinic Proceedings*, 75, 140-143.
- Ortín, F.J., Gosálvez, J., Garcés de los Fayos, E.J., Ortega, E. y Olmedilla, A. (2011). Optimismo y ejecución en el deporte en situaciones adversas. Replicando a Seligman. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 491-501.
- Ortín, F.J., Ortega, E., López, E. y Olmedilla, A. (en prensa). Estilos explicativos de los entrenadores de fútbol profesional en el análisis de la competición deportiva. *Anales de Psicología*.
- Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, 91, 347-374.
- Rees, T., Ingledew, D. K., & Hardy, L. (2005). Attribution in sport psychology: Seeking congruence between theory, research, and practice. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 189-204.
- Remor, E., Amorós, M., y Carrobles, J.A. (2006). El optimismo y la experiencia de ira en relación con el malestar físico. *Anales de Psicología*, 22, (1). 37-44.
- Sánchez, O., y Méndez, F. J. (2007). Prevención de la depresión infantil mediante el fomento del optimismo. *Revista de Psicoterapia*, 18 (72), 77-89.
- Sánchez, O., y Méndez, F. J. (2009). El optimismo como factor protector de la depresión infantil y adolescente. *Revista de Psicología Clínica y de la Salud*, 20 (3), 273-280.
- Scheier, M. y Carver, C. (2003). Optimism. En S. J. Lopez y C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: a handbook of models and measures* (pp. 75-89). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Schulman, P., Seligman, M. E. P. y Amsterdam, D. (1987). The attributional style questionnaire is not transparent. *Behavior Research and Therapy*, 25, 391-395.
- Seligman, M.E.P. (2004). *Aprenda optimismo*. Madrid: Debolsillo.
- Seligman, M. E. P., Nolen-Hoeksema, S., Thornton, N. y Thornton, K. M. (1990). Explanatory style as a mechanism of disappointing athletic performance. *Psychological Science*, 1, 143-146.
- Weiner, B., Frieze, I.H., Kukla, A., Reed, L., Rest, S. y Rosenbaum, R.M. (1971). *Perceiving the causes of success and failure*. Morristown, N. J.: General Learning Press.
- Wortman, C.B., y Silver, R.C. (1989). The Myths of coping with loss. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57 (3), 349-357.

SALUD FISICA Y MENTAL EN LA TERCERA EDAD ¿PUEDE SER ÚTIL EL ENTRENAMIENTO DE VIBRACIONES?

Por Ángela González Diñeiro (angelagd_@hotmail.com)

Laboratorio de Psicología del Deporte, Universidad de León

El envejecimiento demográfico es una realidad en gran parte del mundo, que adquiere una especial relevancia en los países desarrollados. Las tendencias actuales se centran en reducir la morbilidad y hacer frente a la invalidez, con el objetivo de desarrollar tratamientos y tecnologías destinadas a prevenir las enfermedades que crean minusvalías, prolongar la calidad de vida y reforzar la independencia funcional. Muchas personas mayores con estilos de vida sedentarios están peligrosamente cerca de su nivel de capacidad máxima durante actividades normales de la vida diaria. Levantarse de una silla o subir las escaleras requieren de esfuerzos máximos en aquellos ancianos que tienen una pobre capacidad funcional. Una pequeña disminución del nivel de actividad física en estas personas podría provocar el paso desde un estado de independencia a un estado de discapacidad, que se caracteriza por la necesidad de asistencia para la realización de las actividades cotidianas.

Tradicionalmente se ha considerado que la discapacidad tenía el origen en una enfermedad o en una patología, pero en la actualidad se piensa que los estilos de vida sedentarios también pueden ser una causa de debilidad en los últimos años de vida. Sin embargo, a pesar de que muchos declives son inevitables con la edad, existen pruebas que indican que las personas mayores activas mantienen un funcionamiento más saludable que aquellas que son sedentarias (Landi y cols., 2007). Debido a la evolución tecnológica e industrial del último siglo, se ha producido un incremento del sedentarismo. Por lo tanto, la discapacidad y la debilidad podrían ser en gran medida el resultado de no utilizar los músculos y no del proceso de envejecimiento. Junto con el tabaco y una dieta poco saludable, la inactividad física es un factor de riesgo significativo, común y previsible, de enfermedades no transmisibles. De esta manera, la actividad física ha sido identificada como un área prioritaria en la promoción de la salud. Una gran cantidad de investigaciones confirman en personas de todas las edades, hombres y mujeres, beneficios evidentes para la salud física, social y mental, así como para su bienestar general. Apoyan que la actividad física regular se asocia con un menor riesgo de mortalidad y de prevalencia de principales enfermedades crónicas, (Garatachea y cols., 2009) aumentando la expectativa de vida algo más para aquellos que mantienen un estilo de vida activo.

Los efectos beneficiosos del ejercicio sobre la salud física en las personas ancianas están claramente establecidos en la literatura científica (Jiménez Torres, Martínez Narvárez-Cabeza de Vaca, Miró y Sánchez, 2008). La actividad física regular es importante para incrementar o mantener las capacidades físicas en las personas ancianas y, en consecuencia, para mantener una vida independiente. La actividad física de intensidad moderada se ha recomendado en adultos como una estrategia efectiva para prevenir las enfermedades crónicas asociadas al estilo de vida tales como hipertensión, enfermedad cardiovascular, diabetes y obesidad. Además, el ejercicio regular mejora la función, decrece la morbilidad y mortalidad en ancianos. En general, los estudios epidemiológicos han asociado el ejercicio aeróbico, a una mejora del perfil de los factores de riesgo cardiovascular, a una mayor movilidad y capacidad para llevar a cabo las funciones diarias, a menores tasas de fracturas y mayor densidad mineral ósea, a mejores habilidades cognitivas y a menor depresión (Wagner y cols., 1992).

Desde una vertiente más psicosocial, se reconoce que la actividad física realizada de forma regular es importante para la salud no sólo física sino también mental, ya que produce beneficios a corto y largo plazo sobre el funcionamiento emocional, haciendo que la gente se sienta bien en general o se sienta mejor tras realizar la actividad. Entre los beneficios a largo plazo, tenemos mejoras en el grado de satisfacción con la vida, en la autoestima y la

autoeficacia y asociado un marcado descenso en la aparición de estados emocionales negativos, como la ansiedad o la depresión (Hernández Martos, 2001). Aunque hay algunos informes de que el riesgo de desarrollar síntomas depresivos no se asocia con el nivel de actividad física, las investigaciones epidemiológicas sugieren que la actividad física puede ser eficaz en el alivio de los síntomas depresivos (Kerse y cols., 2010).

En la vejez por tanto, el ejercicio mantiene a las personas desde un punto de vista funcional, mejorando así la calidad de vida y permitiéndoles realizar las tareas de la vida cotidiana y conservar la independencia. Mediante la realización de programas de ejercicio encuentran también apoyo social que les permite enfrentarse a los cambios que se producen en sus circunstancias personales. En lo que se refiere a capacidades cognitivas, se ha comprobado que el ejercicio produce efectos directos e debido primordialmente al aspecto motivacional (Molloy, Beerschooten, Borrie, Crilly, y Cape, 1998). Al mismo tiempo que ocurre esta mejoría en la función cognitiva, también se aprecia una sensación de bienestar físico y emocional, mejorando globalmente algunos aspectos como el autoconcepto, la autoestima y la imagen corporal (Márquez, Rodríguez Ordás y De Abajo, 1995).

La utilización del entrenamiento de vibraciones está creciendo notablemente no solo entre los deportistas sino también entre los usuarios de instalaciones deportivas, centros de salud, centros geriátricos y de rehabilitación. Dicho entrenamiento podría llegar a consolidarse como un método importante en el abordaje de los déficit de fuerza que generalmente presenta la población mayor y generar mejoras funcionales con las implicaciones sobre la salud física de los mayores (Rehn y cols., 2007; Machado, García-López, González-Gallego y Garatachea, 2010). Por otra parte, pocos son los estudios que se han preocupado en valorar lo posibles beneficios psicológicos de este tipo de entrenamiento con personas mayores (Buyere 2005), con lo que se hacen necesarias vías o líneas de investigación donde se ahonde más en esta circunstancia, partiendo de la hipótesis o premisa de que los beneficios a nivel físico apuntados traerán consigo una mejora en la capacidad funcional de los sujetos y podrían conllevar un incremento en su autoestima y sensación de bienestar.

En la Universidad de León estamos desarrollando un estudio para investigar en una muestra de ancianos si la exposición a un entrenamiento de vibraciones produce mejoras funcionales así como beneficios sobre la calidad de vida relacionada con la salud, el bienestar psicológico y los síntomas de la depresión. Por el momento, se han sometido a un programa de estimulación vibratoria de 9 semanas de duración consistente en 12 ejercicios, realizados 3 veces por semana. Durante las primeras dos semanas realizaban 6 ejercicios de manera estática y las 7 semanas posteriores se utilizaron tanto ejercicios de tipo dinámico como estático. Las frecuencias utilizadas oscilaban entre 30-45 Hz y una amplitud constante de 2 mm. La duración del ejercicio iba de 30 a 50 segundos y el tiempo de descanso era de 3 minutos.

Los resultados hasta ahora obtenidos nos han permitido poner de manifiesto una ligera mejoría en la flexibilidad y un aumento significativo de los valores de rendimiento muscular como fuerza, potencia, equilibrio dinámico y activación neuromuscular, cualidades que pueden ayudar a alejar a los adultos mayores de la dependencia funcional. Aunque los datos, aun preliminares, derivados de la aplicación del cuestionario SF-36 no indican claras mejorías en los distintos componentes de la calidad de vida relacionada con la salud o en el bienestar psicológico, aún se requieren estudios adicionales con otros protocolos de entrenamiento y distintas duraciones del programa para conseguir dilucidar cuales son los beneficios psicológicos de este tipo de entrenamiento.

Referencias bibliográficas

- Garatachea, N., Molinero, O., Martínez-García, R., Jimenez-Jimenez, R., González Gallego J. y Márquez, S. (2009). Feelings of well being in elderly people: relationship to physical Activity and physical function. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 48, 306-312.
- Hernández-Martos, J. (2001). Efectos de un programa de 15 semanas de ejercicio físico aeróbico sobre la salud física de personas mayores medido mediante la determinación de la resistencia cardiorrespiratoria, la adiposidad y la fuerza muscular. *Lectura: Educación Física y Deportes*, Revista Digital, año 7, nº 41 (Octubre de 2001) <<http://www.efdeportes.com/efd41/ancian.htm>> Consulta [21.09.2011].
- Jiménez Torres, M.G., Martínez Narváez-Cabeza de Vaca, P., Miró Morales, E. y Sánchez, A.I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8, 185-202.
- Kerse, N., Hayman, K.J., Moyes, S.A., Peri, K., Robinson, E., Dowel, A., Kolt, G.S., Elley, C.R., Hatcher, S., Kiata, L., Wiles, J., Keeling, S., Parsons, J. y Arroll, B. (2010). Homebased activity program for older people with depressive symptoms: DeLLITE, a randomized controlled trial. *Annals of Family Medicine*, 8, 214-223.
- Landi, F., Onder, G., Carpenter, I., Cesari, M., Soldato, M. y Bernabei, R. (2007). Physical activity prevented functional Decline among frail community-living Elderly subjects in an international observational study. *Journal of Clinical Epidemiology*, 60, 518-524.
- Machado, A., García-López, D., González-Gallego, J. y Garatachea, N. (2010). Whole-body vibration training increases muscle strength and mass in older women. *Scandinavian Journal of Medicine and Sciences in Sport*, 20, 200-207.
- Márquez, S., Rodríguez Ordax, J. y De Abajo, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts Educación Física y Deportes*, 83, 12-24.
- Molloy, D.W., Beerschoten, D.A., Borrie, M.J., Crilly, I.R.C. y Cape, R.D. (1998). Acute effects of exercise on neuropsychological function in elderly subjects. *Journal of the American Geriatrics Society*, 36, 29-33.
- Rehn, B., Lidström, J., Skoglund, J. y Lindström B. (2007). Effects on leg muscular performance from whole-body vibration exercise: a systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport*, 17, 2-11.
- Wagner, E.H., LaCroix, A.Z., Buchner, D.M. y Larson, E.B. (1992). Effects of physical activity on health status in older adults I: observational studies. *Annual Review of Public Health*, 13, 451-468.



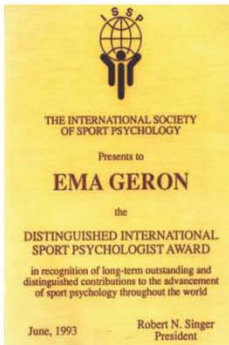
1948. Ema Geron in the very beginning of her professional career in sport psychology.



1956. Ema Geron with her husband Petre Sosandzhiev (a famous Bulgarian historian, publicist and human rights activist) on the square in front of the Bulgarian Parliament in Sofia, Bulgaria.



1980. Portrait of Ema Geron painted by Sheila Sabuela (Julia Sabuela's former wife) for the World Sport Psychology Sourcebook published in 1981.



1993. The ISSP acknowledgement of Ema Geron's outstanding contributions for the advancement of sport psychology around the world.

Ema Geron

13 October 1920 – 11 March 2011

Ema Geron was born on the 13th of October, 1920 in Sliven, Bulgaria. She graduated at St. Kliment Ohridski University in Sofia and defended her doctorate in 1954. She became associate professor and head of the psychology department at the National Sports Academy in Sofia. In her academic role she published textbooks for students and established a psychology laboratory for national sport teams. Her attendance at the first Congress on Sport Psychology, held in Rome in 1965, left her with a powerful impression and greatly expanded her view on sport psychology. Her scientific work on psychological preparation for competitions, concentration and volition, and psychological characteristics across different sports all represent the important contributions that she made in the early period of sport psychology. Her research on gymnastics with a special focus on female athletes could be considered an origin of the gender perspective in sport psychology.

The congress in Rome, where the International Society of Sport Psychology (ISSP) was founded, also marked the starting point of Ema Geron's international work in sport psychology. The 2nd ISSP Congress was held in Washington, D.C., where some Europeans felt marginalised since the American organizers only accepted English as the official language of the congress. The opportunity was presented for a reunion in Varna, and this allowed for discussion regarding the creation of a European Association for Sport Psychology. This proposal was strongly supported by Ema. After the establishment of its statutes, the Fédération Européenne de Psychologie des Sport et des Activités Corporelles (FEPSAC) was founded in 1969 in Vittel, France, and Ema Geron was elected as the first President. She considered FEPSAC as "her child" and navigated the federation through the first stormy years, chairing a total of 10 Managing Council meetings until 1973 in Madrid (during the ISSP Congress). When she decided to leave Bulgaria and move to Israel, she was no longer considered as a representative of Bulgaria and had to quit her position as president. It was a very difficult time in Ema's life when she was no longer able to represent the organisation that she helped to establish.

In Israel, Ema found a position at the Wingate Institute, where she created a laboratory for psychological research and a section for behaviour psychology. She also taught sport psychology to the physical education students at Zimman College. She published several textbooks in English; for example, "Children in Sport" and "Introduction to Sport Psychology". A good opportunity to re-establish contact with FEPSAC was created via Ema's participation in the VIIIth European Congress in Cologne, 1991, evoking the reminder of "her" third congress in 1972. In 1993, Ema Geron received the ISSP Distinguished International Sport Psychologist Award. Fortunately, a lot of her old colleagues and former students from all over the world could meet her again at the ISSP Congress in 1997 at Wingate in Israel.

Ema Geron always remained very active. Only just a short time before she died, she was able to see the publication of her book in Hebrew on "Motivation for Physical Activity and Sport", which was co-authored by Shulamit Raviv and Ronnie Lidor.

FEPSAC Managing Council has decided to award Ema Geron an honorary FEPSAC membership at the 13th FEPSAC Congress in Madeira.

In honor of the first FEPSAC President Dr. Ema Geron, the Managing Council decided in 2011 to install the FEPSAC 'Ema Geron Award'. This award is bestowed upon a person or organization in recognition of an exceptional national contribution to the development of sport and exercise psychology. With this award, FEPSAC recognizes the significance of local, regional and/or national contributions that enrich the development of the domain of sport and exercise psychology in Europe.

Thinking about Ema Geron, we can say:
"Great teachers affect eternity; they can never tell where their influences stop"
 (Rephrased from H. Adams)



This is Ema Geron's personal file demonstrating her major career milestones during the Bulgarian period (from the archive of the National Sports Academy in Sofia).



1973. Ema Geron chairing an international sport psychology meeting in Leningrad (last time as FEPSAC president, i.e., right before her immigration to Israel). According to Guido Schilling, on the photo from left to right: Miroslav Vucak (Czechoslovakia), Paul Kowalski (GDR), László Nádori (Hungary), Guido Schilling (Switzerland), Ema Geron (Bulgaria), Albert Rodionov (USSR), Wiktoria Nawrocka (Poland), Erwin Hahn (GFR), and Mihai Epuraru (Romania). The last person on the right was not identified.



2011. FEPSAC acknowledgement of Ema Geron's outstanding contribution to European sport and exercise psychology.



2010. One of the last photographs of Ema Geron taken at her home in Israel.



1997. ISSP Congress in Wingate, Israel. Ema Geron with European female sport psychologists: Mariët Störmann, Tara Luttmann, Dorothee Allermann, and Natalia Stambulova.



1996. Ema Geron visiting her former department at the National Sports Academy in Sofia, Bulgaria. The department is now named after Ema Geron. Near Ema on the photo is Julia Mutafova-Zaberska, who was Ema's student in the 1960s and, later, a head of the department of psychology, pedagogy and sociology named after Ema Geron.

Acknowledgement: This poster is a collective work. Thanks a lot to all the contributors (in alphabetical order): Miki Bar-Eli, Anne-Marie Elbe, Andreas Ivarsson, Antoinette Minniti, Julia Mutafova-Zaberska, Shulamit Raviv, Glyn Roberts, Albert Rodionov, John Samela, Guido Schilling, Roland Seiler, and Natalia Stambulova.