

Applied Psychology: Turning Theory into Practice

DAN ABRAHAMS

Sport Psychologist (United Kingdom)

dan@danabrahams.com

Abstract

Sport psychologists who wish to practice 'in the field' face the challenge of utilising the theories developed, discussed and learnt in the laboratory and classroom, in less controllable, less predictable environments. Practitioners also require a greater range of applied resources to help guide them through the everyday problems that need to be solved as a consultant in elite and amateur sport. This article provides some solutions to the dichotomy between theory and practice. It outlines four lessons the author has learnt in over a decade working as a sport psychologist. Practitioners need to speak the language of the client, be both inductive and prescriptive, immerse clients in the language of improvement, and help clients understand that progress using sport psychology is simple but not always easy.

Keywords: solutions, language, performance, consultant, environment

I have always felt a little bit of an outsider in the sport psychology community. Despite a growing global reputation as a passionate advocate for the application of psychology within sport, I've always felt a little removed from other psychologists.

I think this is because of the way I developed as a psychologist. Sure, I have a mainstream background in psychological science – a first class honours degree in psychology and then a Master's Degree in Sport Psychology. So not much is different there. But I completed my education whilst immersed in a full time career as a fully qualified professional golf coach. If I wasn't in the university library or the lecture theatre, you'd find me on the driving range teaching the doctor, the lawyer, the housewife or the young upcoming professional player. Because of this I perhaps am more sensitive to the culture and language of the sports I work in, more so than being focused on theoretical concepts from psychological research. For me theory doesn't drive my work, people do and the sport environment does.

Psicologia aplicada: passar de la teoria a la pràctica

DAN ABRAHAMS

Psicòleg esportiu (Regne Unit)

dan@danabrahams.com

Resum

Els psicòlegs de l'esport que vulguin practicar sobre el terreny s'enfronten al repte d'utilitzar les teories desenvolupades, discutides i apreses al laboratori i a l'aula, en ambients menys controlables i menys predictibles. Aquests professionals també exigeixen una major gamma de recursos per guiar-los en els problemes quotidians que necessiten resoldre com a consultors en l'esport d'elit i d'aficionat. Aquest article ofereix algunes solucions a la dicotomia entre la teoria i la pràctica. S'hi esbossen quatre lliçons que l'autor ha après durant més d'una dècada treballant com a psicòleg esportiu. Els professionals necessiten parlar l'idioma del client, alhora inductiu i prescriptiu, submergir els clients en el llenguatge de la millora, i ajudar-los a comprendre que progressar usant la psicologia de l'esport és simple, però no sempre és fàcil.

Paraules clau: solucions, llenguatge, rendiment, consultor, entorn

Sempre m'he sentit una mica foraster en la comunitat de la psicologia esportiva. Tot i la creixent reputació global com a defensor apassionat de l'aplicació de la psicologia en l'esport, sempre m'he sentit una mica distanciat d'altres professionals de la psicologia.

Crec que això es deu a la manera com vaig esdevenir psicòleg. Tinc uns antecedents convencionals quant a la ciència psicològica: una llicenciatura amb matrícula en psicologia i un títol de màster en psicologia esportiva. En aquest sentit no hi ha res extraordinari. Però vaig acabar la meva educació mentre em dedicava per complet a la meva carrera com a entrenador professional de golf. Quan no era a la biblioteca de la universitat o a classe, em podien trobar al camp, entrenant un metge, una advocada, una mestressa de casa o un jove i prometedori jugador professional. Potser és per això que sóc més sensible a la cultura i el llenguatge dels esports en els quals treballa, més enllà de centrar-me en conceptes teòrics de la recerca psicològica. La teoria no impulsa la meva feina, em baso més en la gent i en l'entorn esportiu.

I adored both my degree programmes but I loved coaching, and the ability to put the theories I learnt in the classroom into practice on a daily basis. The golf driving range was my own personal testing ground – my own laboratory. I started to understand that every word I communicated with my clients mattered. I soon learnt that I could influence the scores they shot on the golf course through basic Psychological Skills Training (PST) as much as through manipulation of the swing and stroke. But I also learnt that the application of PST or psychological frameworks such as the cognitive behavioural model was best suited to a delivery style that was disguised by golfing terminology.

Indeed, as I was completing my education there felt an enormous gap between theory and practice. It was difficult if not impossible to talk with my golfing clients about the Inverted U Hypothesis (in Anderson, 1990) or Drive Theory (in Jones, 1995) or the Catastrophe Model (in Hardy and Parfitt, 1991) without their eyes glazing over. I felt I needed to develop my own language, with intervention techniques based as much as possible on psychological theory, but tailored to the vocabulary of the layperson and the passionate sports competitor. So I set about producing my own guidelines, my own structures and my own rules.

Personal Rules that Govern my Work

I believe every sport psychologist requires a structure to their work. And I'm not just referring to an interviewing framework. I'm yet to be convinced that adopting a humanistic approach or a cognitive behavioural approach is that important when it comes to psychological delivery. Every psychologist will have their own preference and that's fine.

My structure references my personal rules.

1. *Speak their Language as best you can*
2. *Facilitate their solutions and bolster through your own offerings*
3. *Immerse them in the process of learning and improvement*
4. *Make things simple but not always easy*

These are my guidelines for working with sports competitors. I'm sure in the back of my mind I have a whole bunch more, but these are the critical essentials. Let's examine them in order.

Em van agradar molt ambdós plans d'estudi, però m'encantava entrenar, i també posar en pràctica cada dia les teories que havia après a classe. El camp de golf era el meu terreny de proves particular, el meu propi laboratori. Allà vaig començar a entendre que cada paraula que transmetia al meu "client" era important. Aviat vaig aprendre que podia influir en la puntuació que obtenien al camp de golf tant mitjançant l'entrenament d'habilitats psicològiques bàsiques (Psychological Skills Training, PST) com a través de la manipulació del *swing* i l'*stroke*. Però també em vaig adonar que l'aplicació de PST o de marcs psicològics com ara el model cognitiu-conductual era més adient per l'estil marcat per la terminologia del golf.

De fet, mentre acabava la meva formació em vaig adonar que hi havia un gran buit entre teoria i pràctica. Resultava difícil, si no impossible, parlar amb el meu client sobre la hipòtesi de la U invertida (Anderson, 1990), o la teoria de la pulsio (Jones, 1995) o el model catastròfic (Hardy and Parfitt, 1991), sense que em mirassin desconcertats. Notava que havia de desenvolupar el meu propi llenguatge, amb tècniques d'intervenció basades al màxim en la teoria psicològica però adaptades al vocabulari de la gent corrent i dels esportistes apassionats. I per aquest motiu em vaig posar a crear les meves pròpies directrius, estructures i regles.

Normes personals que regeixen la meva feina

Crec fermament que qualsevol psicòleg esportiu necessita una estructura per a la seva feina. I no em refereixo només a un marc d'entrevista. Encara no estic convençut que adoptar un enfocament humanístic o conductual cognitiu sigui tan important per a la psicologia. Cada professional de la psicologia té les seves pròpies preferències, i això és normal.

La meva estructura fa referència a les meves normes personals que són:

1. Parlar el seu llenguatge de la millor manera possible.
2. Facilitar les seves solucions i reafirmar les teves pròpies propostes.
3. Submergir-los en el procés d'aprenentatge i millora.
4. Fer les coses simples, però no sempre fàcils.

Aquestes són les meves directrius a l'hora de treballar amb esportistes. Estic segur que al fons de la meva ment en tinc moltes més però aquestes són les essencials. Ara les analitzarem per ordre.

Speak their Language as best you can

It's important to strive to speak the language of the athlete in front of you. This isn't always easy – you're the outsider, the consultant who isn't the expert of the sport you are working in. I do believe this is one of the factors that holds sport psychology back a little. Sports coaches and competitors are often unwilling to engage with a sports psychologist due to a perceived credibility gap: "Why would I speak to someone who can't play my sport and has never played my sport" is a sentence I often encounter on my journey as a psychologist.

To combat this kind of attitude I find that it's imperative to firstly, mention that I am not an expert in the specific sport I may be working in. But if I'm contracted to a team or individual for the long term I find that developing an understanding for the specific psychological challenges the sport delivers and the language the sport uses are non-negotiable. I may always be the outsider, but I want to give the impression that I am passionate and interested in learning all I can about the specific sporting environment that confronts me.

As a professional golfer I remember listening to sport psychologists speak about golf. Quite often it made my colleagues and I cringe – a sport psychologist might say something so out of context that he or she lost all credibility in the eyes of the golfers. This may be a shallow, unworldly viewpoint from a sports competitor, but who in the world of sport wants to put their livelihood (or serious hobby) in the hands of someone who doesn't really sound like they know what they're talking about.

I can reflect on my attitude towards sport psychologists during my competitive career and say with certainty that if the psychologist acted with honesty about contextual knowledge and with a desire to learn more I would have been interested in working with them. However this may not have been (and might not be) enough. If you don't know the language and the challenges of the sport you just might not be accepted.

I'm a strong advocate for sport psychologists specialising in certain sports. I personally believe it is impossible to be a world class sport psychologist in every single sport (or at least the very best that you can be.) I myself like to say that I am a sport psychologist who has two specialisms – golf and soccer. This doesn't mean I can't work in other sports – I can and I do. But I make it my business to inform a

Parlar el seu llenguatge de la millor manera possible

Intentar parlar el mateix llenguatge que l'esportista que tens al davant és important. No sempre resulta fàcil, ets el foraster, el consultor que no és expert en l'esport en el qual estàs treballant. Crec que aquest és un dels factors que perjudica una mica la psicologia esportiva. Els entrenadors esportius i els esportistes sovint no volen parlar amb un psicòleg esportiu a causa d'una manca de credibilitat percebuda: "Per què he de parlar amb algú que no sap jugar el meu esport ni l'ha practicat mai?" és una frase que em trobo sovint en la meua carrera com a psicòleg.

Per combatre aquest tipus d'actitud, crec que, en primer lloc, cal deixar clar que no sóc un expert en l'esport específic en el qual estic treballant. Però si em contracta un equip o una persona a llarg termini, crec que desenvolupar un enteniment dels reptes psicològics específics de l'esport en qüestió i del llenguatge que s'utilitza en aquest esport concret són aspectes no negociables. És sabut que sempre seré el "foraster", però vull transmetre la impressió que m'apassiono i m'interesso per aprendre tot el que pugui sobre l'entorn esportiu concret en el qual estic treballant.

Com a golfista professional recordo sentir parlar els psicòlegs esportius sobre el golf. Sovint ens feien avergonyir als meus col·legues i a mi: un psicòleg esportiu podia dir quelcom tan fora de context que perdia tota la credibilitat davant els ulls dels golfistes. Pot semblar el punt de vista planer, ingenu d'un esportista, però no conec ningú en el món de l'esport que vulgui posar la seva manera de guanyar-se la vida (o una afició seriosa) en mans d'algú que no sembla que sàpiga de què parla.

Reflexiono sobre la meua actitud respecte als professionals de la psicologia esportiva durant la meua etapa de competició i puc dir amb certesa que, si el psicòleg actuava amb honestat sobre els coneixements contextuals i amb el desig d'aprendre més, m'hauria interessat treballar amb ell. No obstant això, és possible que això no fos (i que no sigui) suficient. Si no coneixes el llenguatge i els reptes de l'esport en qüestió, és molt possible que no siguis acceptat.

Sóc un gran defensor dels psicòlegs esportius especialitzats en esports concrets. Personalment crec que resulta impossible ser un psicòleg esportiu de renom mundial en tots i cada un dels esports (o almenys el millor que puguis ser). M'agrada dir que sóc un psicòleg esportiu en dues especialitats: el golf i el futbol. Això no vol dir que no pugui treballar en altres esports; hi puc treballar i ho faig, però sempre informo els jugadors

tennis player or a rugby player of this fact. I want them to know that I can use my skill as a psychologist to help them – but my deep knowledge lies in two other sports. In this way they can make an informed decision whether they want to work with me or not. They know I will struggle to speak their language and they know I won't have built up a library of knowledge related to the psychological challenges in their sport. I feel very comfortable with this honest approach!

Facilitate their solutions and bolster through your own offerings

When I first started as a sport psychologist my consultancy process consisted of listening to the challenges my client faced and then prescribing a solution from the PST cannon. I was heavily prescriptive.

But there was a dichotomy between my golf coaching and my sport psychological counselling. I was consistently prescriptive within my role as a psychologist but far more inductive as a golf coach. As a PGA golf professional of reasonable experience I had started to develop the ability to help my golfing clients through the art of questioning. Rather than 'tell' them what to do, I helped facilitate the process of uncovering solutions for their golf game ("What shape of golf swing do you think is causing your ball to go in that direction? What did you notice was different about that last swing? When you attempted more weight shift how did it feel and what was the outcome?")

It was a combination of my golf coaching philosophy, experiences during supervision, as well as being introduced to solution focused brief therapy that adjusted my psychological consultancy template towards an inductive line of questioning.

Now with over a decade of experience working with athletes I realise that the 'question' is the most powerful tool in your toolbox. Every client has a solution that matches his or her personal characteristics and temperament, and it is my job to help them nudge and shift in the right direction.

But the right direction still requires the right questions. I still have a structure to my questions. I ask about best games and greatest performances because I know solutions are so often already happening in some shape or form. I ask about dream games and dream performances because I know that a client has

de tennis o de rugbi d'aquest fet. Vull que sàpiguen que puc utilitzar les meves habilitats com a psicòleg per ajudar-los, però que els meus coneixements més profunds pertanyen a dos altres esports diferents. D'aquesta manera poden prendre una decisió informada sobre si volen treballar amb mi o no. Saben que m'esforçaré per parlar el seu llenguatge, i també que no hauré creat una biblioteca de coneixements relacionats amb els reptes psicològics del seu esport. Em sento molt còmode amb aquest enfocament honest.

Facilitar les seves solucions i reafirmar les teves pròpies propostes

Quan vaig començar a exercir com a psicòleg esportiu, el meu procés d'assessoria consistia a escoltar els reptes als quals s'enfrontava el meu client i a prescriure-li una solució extreta del cànon del PST. Era altament prescriptiu.

Però es produïa una dicotomia entre la meua activitat com a entrenador de golf i el meu assessorament psicològic. Era consistentment prescriptiu en el meu paper com a psicòleg, però era molt més inductiu com a entrenador de golf. Com a professional del golf de la PGA amb una experiència raonable, havia començat a desenvolupar l'habilitat d'ajudar els meus clients del golf mitjançant l'art de fer preguntes. Enlloc de dir-los allò que havien de fer, els ajudava a facilitar el procés de descobrir solucions per al seu joc ("¿ Quina forma de *swing* creus que fa que la bola vagi en aquesta direcció? Què has notat de diferent en el darrer *swing*? Quan has intentat modificar el pes, què has notat i quin ha estat el resultat?").

Va ser una combinació de la meua filosofia com a entrenador de golf, les meves experiències com a supervisor i la introducció a una teràpia breu centrada en la solució, la que em va fer ajustar el meu patró d'assessoria psicològica envers una línia inductiva de preguntes.

Ara, després de més d'una dècada d'experiència amb esportistes, m'adono que la "pregunta" és l'eina més poderosa de la meua caixa d'eines. Cada client té una solució que s'adapta a les seves característiques personals i la seva personalitat, i ajudar-los a anar en la direcció correcta és la meua feina.

Però trobar la direcció correcta requereix les preguntes correctes. Encara tinc una estructura per a les meves preguntes. Pregunto sobre els millors partits i les millors actuacions, perquè sé que sovint les solucions ja es produeixen d'alguna manera. Pregunto sobre partits de somni o actuacions de somni, perquè sé que un client té

the imagination to mentally explore a world free from the problem he or she is encountering at the time. Memory and imagination are the mental shovels that I use to dig for solution.

Solution Focus Brief Therapy (SFBT) was devised, developed and popularised by the late husband and wife team Steve De Shazer and Insoo Kim Berg from the Milwaukee Brief Family Therapy Centre (De Shazer, 1992). They offered a goal-directed, collaborative approach to finding solutions through the use of powerful open ended questions. At the heart of this approach is the notion that the solution to problems is already happening in people's lives – a depressive is not always depressed, an alcoholic doesn't always want a drink. In sporting terms a competitor suffering from a slump in form has played with confidence before. The SFBT requires the therapist to explore this period of confidence to search for clues that can be harnessed and used to bust the slump the athlete is suffering. SFBT also postulates that the client has the ability to imagine a world without the problem, and that the image of a 'perfect future' offers more clues as to the type of thoughts, actions and behaviours that a clients can adopt in order to move towards a solution.

I find the SFBT approach powerful. But when added to the intervention techniques of PST and CBT (Cognitive Behavioural Therapy) there is a world of possibility.

Immerse them in the Process of Improvement and Learning

Over the years I have found that the goals sports competitors set themselves mediate the emotional responses they experience. In general I have found that athletes who are obsessed by performance and by outcome tend towards over-emotion on a day to day basis. They are more emotional, suffer from more violent peaks and troughs, and find it more difficult to take on board information, act with intelligence and build positive relationships with coaching staff.

A critical must have in my consultancy is helping competitors improve their focus on the journey, rather than obsess the outcome.

The footballer who is devastated because he has been left out of the team. The tennis player who is overly concerned about her opponent in her next match.

prou imaginació per explorar mentalment un món on el problema que té no existeix. La memòria i la imaginació són les “pales” mentals que utilitzo per excavar i trobar la solució.

La teràpia breu centrada en la solució (Solution Focus Brief Therapy, SFBT) va ser dissenyada, desenvolupada i popularitzada per la parella formada per Steve De Shazer i Insoo Kim Berg, del Milwaukee Brief Family Therapy Centre (De Shazer, 1992). Aquest equip va crear un enfocament col·laboratiu centrat en els objectius per trobar solucions mitjançant l'ús de preguntes obertes. En el nucli d'aquest enfocament hi trobem la noció que la solució als problemes ja està present en la vida de la gent; una persona deprimida no sempre està deprimida i una persona alcohòlica no sempre vol beure. En termes esportius, un esportista que passa per un moment de baixa forma ja ha jugat amb confiança abans. L'SFBT requereix que el terapeuta explori aquest període de confiança per buscar pistes que es puguin fer servir per superar el mal moment que pateix l'atleta. L'SFBT també proposa que el client té l'habilitat d'imaginar un món sense el problema que pateix, i que la imatge d'un “futur perfecte” ofereix més pistes sobre el tipus de pensaments, accions i comportaments que un client pot adoptar per trobar una solució.

Crec que l'enfocament SFBT és molt poderós. Però quan es combina amb les tècniques d'intervenció de l'entrenament d'habilitats psicològiques (PST) i la teràpia cognitiva conductual (Cognitive Behavioral Therapy, CBT), s'obre tot un món de possibilitats.

Submergir-los en el procés d'aprenentatge i millora

Amb el pas dels anys he descobert que els objectius que es fixen els/les esportistes d'alt rendiment determinen les respostes emocionals que experimenten.

En general, he descobert que els/les esportistes que estan obsessionats pel rendiment i pel resultat tendeixen a l'excés d'emocions a nivell diari. Són més emocionals, pateixen alts i baixos més violents i els costa més processar informació, actuar de manera intel·ligent i crear relacions positives amb el personal tècnic.

Un requisit bàsic que incloc en les meves assessories és ajudar les/els esportistes a millorar el seu enfocament en el procés, enlloc d'obsessionar-se pel resultat.

El futbolista que se sent destrossat perquè l'han deixat fora de l'equip. El tennista que està massa preocupada pel seu oponent en el proper partit. El golfista a qui

*The golfer who doesn't like the course he is playing.
The cyclist who cares too much about her time.*

STOP! Focus on learning, developing and improving. Focus on yourself. Focus on mastery. Focus on the process that underpins delivering excellence.

I like to immerse my client in the process of learning, developing and improving. I like them to be more concerned about mastery than about outcome. Sure, every athlete wants a positive outcome. But outcome takes care of itself. Process takes care of outcome. Mastery takes care of outcome. Effective learning habits takes care of outcome. A relentless focus on improvement takes care of outcome.

If a footballer is overly concerned about being in the team I want her to shift her attention towards being the best she can be everyday in training. I want her to break down her performance into components and slowly, deliberately start to build the game that will give her a better chance to be in the team. I want her to focus on herself and understand that whilst she cannot control the decisions of the manager and the coaching staff, she can take the kind of actions that will positively influence the key decision makers at her club.

To me a process and mastery focus is the focus of a champion. I say this knowing that you probably know this. As a seasoned psychologist this is nothing new. But I want to emphasise that in my practice, this is a philosophy that is a non-negotiable for me. Tough on process, tolerant on outcome is a sentence I mutter daily to my clients. I want it to sink in. I want it to become a fundamental to their sport just as their ball skills are fundamental.

Make Things Simple but not Always Easy

Something I share with all my clients – a sentence that has become like a mantra is this: Sport psychology should be simple but not always easy.

I'm a great believer that sport psychology interventions should be kept simple (and has been mentioned previously in this article, in the language of the athlete.) Sport psychology may well be a scientific discipline. But a consultant must produce art from the science. He or she must deliver theories in a manner that are understandable and doable. He or she must be able to explain the workings of the

no li agrada el camp on està jugant. El ciclista que es preocupa massa pel seu temps.

Atura't ! Centra't a aprendre, desenvolupar-te i millorar. Centra't en tu mateix. Centra't a dominar el joc. Centra't en el procés que porta a l'excel·lència.

M'agrada submergir el meu client en el procés d'aprenentatge, desenvolupament i millora. Prefereixo que es preocupi més pel domini que pel resultat. És clar que tots els esportistes busquen un resultat positiu. Però el resultat arriba sol. El procés s'encarrega del resultat. El domini s'encarrega del resultat. Els hàbits d'aprenentatge efectius s'encarreguen del resultat. L'enfocament incansable en la millora s'encarrega del resultat.

Si una futbolista es preocupa massa per entrar en l'equip, vull que centri la seva atenció en ser la millor cada dia durant l'entrenament. Vull que separi el seu rendiment en components i que, de manera lenta i deliberada, comenci a generar el joc que li proporcionarà una millor oportunitat per entrar-hi. Vull que se centri en ella mateixa i que entengui que, tot i que no pot controlar les decisions del entrenador o de l'equip tècnic, pot fer aquella mena d'accions que influiran positivament en les persones clau del seu club que prenen les decisions.

Per a mi, centrar-se en el procés i en el domini de l'esport és la clau d'un campió. I ho dic sabent que probablement ja ho sabeu. Com a psicòlegs experts, això no és cap novetat. Però vull remarcar que, en la meua pràctica professional, aquesta és una filosofia innegociable per a mi. Ser exigent amb el procés i tolerant amb el resultat és una frase que els repeteixo cada dia als meus clients. Vull que ho interioritzin, que esdevingui un fonament del seu esport, tan important com la seva habilitat amb la pilota.

Fer les coses simples, però no sempre fàcils

Una frase que comparteixo amb tots els meus clients, que ha esdevingut com un mantra per a mi és la següent: la psicologia esportiva hauria de ser simple, però no sempre fàcil.

Crec fermament que les intervencions de la psicologia esportiva haurien de ser simples (ja ho he esmentat anteriorment en aquest article, en el llenguatge de l'esportista). La psicologia esportiva és una disciplina científica. Però un assessor ha de generar art a partir d'aquesta ciència. Ha de transmetre les teories de manera que siguin comprensibles i factibles. Ha de poder explicar el funcionament de la ment o una estructura

mind or a structure of thinking so that a competitor is able to envision executing different patterns of thought in his or her next performance. Every athlete should be able to picture the behaviours that emerge from our theories. If they can't then they won't be able to. If they can't then we are not doing a good enough job. That is the difference between theory and practice.

It is not easy to deal with distraction in the moment. Not when the elite competitor has been working tooth and nail for years to be able to compete when it matters. It is not always easy to play with confidence and certainty and freedom. It is not always easy for athletes to trust their skills under pressure.

But every single technique and every single psychological philosophy should be simple – explained in an accessible manner. Breathing – simple but not always easy to execute. Thinking rationally – simple but not always easy to execute. Taking one shot at a time – simple but not always easy to execute. Staying in the moment – simple but not always easy to execute. Focusing on the task or process – simple but not always easy to execute.

Simple but not easy. This is what I want every sports competitor to know and to understand. I want them to live in a world where they take their psychology seriously – where performance psychology is at the forefront of their mind as they prepare to compete. What they feel at the forefront of their development and performance. With this in mind we, as psychologists, must make our work tantalizingly simply to understand and to grasp. But we must also explain that taking control of your mindset, your mentality, your performance thinking and your growth is an everyday thing. It's an every minute and an every second thing in training.

Moving Forward

These are just a few working philosophies of mine. As I say to my close friends "I could bore anyone about this all day long". So there are probably more.

Maybe you disagree with me on some of the above. Maybe you recognise a few of the philosophies yourself and utilise them on a daily basis. I am a sport psychologist who has long since left the laboratory. I function in the real world and so I have real world experiences, real world viewpoints – and as you've

de pensament de manera que l'esportista pugui imaginar-se executant diferents patrons de pensament en la seva propera actuació. Cada atleta hauria de visualitzar els comportaments que sorgeixen de les nostres teories. Si no ho poden fer, llavors no en seran capaços. Si no ho poden fer, llavors no estem fent la nostra feina prou bé. Aquesta és la diferència entre teoria i pràctica.

No resulta fàcil gestionar les distraccions del moment. I menys quan l'esportista d'elit ha treballat de valent durant anys per poder competir quan realment importa. No sempre resulta fàcil jugar amb confiança, encert i llibertat. No sempre resulta fàcil confiar en les seves habilitats sota pressió.

Per tant totes i cadascuna de les tècniques i de les filosofies psicològiques haurien de ser simples, i explicades de manera accessible. Respirar: és simple, però no sempre resulta fàcil d'executar. Pensar racionalment és simple, però no sempre resulta fàcil d'executar. Anar pas a pas: és simple, però no sempre resulta fàcil d'executar. Centrar-se en el moment actual: és simple, però no sempre resulta fàcil d'executar. Centrar-se en la tasca o el procés: és simple, però no sempre resulta fàcil d'executar.

És simple, però no fàcil. Això és precisament el que vull que cada esportista sàpiga i entengui. Vull que visqui en un món on es prengui la seva psicologia seriosament, on la psicologia del rendiment sigui al capdavant de la seva ment quan es prepari per competir. El que senten davant del seu desenvolupament i execució. Tenint això en compte, nosaltres com a psicòlegs hem de fer la nostra feina temptadorament simple d'entendre i de captar. Però també hem d'explicar que el control de la ment, l'actitud, el pensament durant la competició i el creixement són una tasca diària. És una cosa que cal tenir en compte cada minut i cada segon durant l'entrenament.

Seguir endavant

Aquestes són simplement algunes de les meves filosofies de treball. Tal com els dic a les meves amistats més properes, "podria seguir parlant sobre això tot el dia". O sigui que segurament n'hi ha més.

És possible que no estigues d'acord amb mi i respecte algunes de les meves filosofies. Potser reconeixes algunes de les filosofies i les utilitzes diàriament. Sóc un psicòleg esportiu que fa molt temps que ha sortit del laboratori. Treballo en el món real i, per tant, tinc experiències del món real, punts de vista reals. I tal com

read from my writing style, I speak in a real world manner.

The future of sport psychology? I hope we can all get real world. I hope that the academic work – the lifeblood of our industry, remains strong. I'm sure it will. But I firmly believe that we in psychology need to be a whole lot better at introducing the academic work to the layperson. We have to have better psychological terminologies in golf, in football, in tennis, in athletics, in rugby – in every sport, on every continent. We have to bring it alive for our audience. We have to make ourselves 'fit' into sports organisations and sports teams. We have to make ourselves believable.

Conflict of interest

The Author declares that there is no conflict of interest.

References

- Anderson, K. J. (1990). Arousal and the inverted-U hypothesis: A critique of Neiss's Reconceptualizing arousal. *Psychological Bulletin*, 107(1), 96-100. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.107.1.96>
- Hardy, L., & Parfitt, G. (1991). A catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology*, 82(2), 167-168.
- Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86(4), 449-478. <http://dx.doi.org/10.1111/j.2044-8295.1995.tb02565.x>
- De Shazer, S. (1992). *Patterns of brief family therapy*. New York: Guilford.

heu pogut esbrinar pel meu estil de redacció, m'expresso com es parla en el món real.

Quin serà el futur de la psicologia esportiva? Espero que tothom pugui treballar en el món real. Espero que el treball acadèmic, l'ànima del nostre sector, es mantingui fort. Estic segur que així serà. Però crec fermament que els professionals de la psicologia hem de fer-ho molt millor per presentar el treball acadèmic a la societat. Hem de generar millors terminologies psicològiques per al golf, el futbol, el tennis, l'atletisme, el rugbi... per a cada esport, en tots els continents. Hem de mantenir-ho viu per al nostre públic. Hem d'entrar a formar part d'organitzacions i clubs esportius. Hem de fer-nos creïbles.

Conflicte d'interessos

L'autor declara no tenir cap conflicte d'interessos.

Referències

- Anderson, K. J. (1990). Arousal and the inverted-U hypothesis: A critique of Neiss's Reconceptualizing arousal. *Psychological Bulletin*, 107(1), 96-100. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.107.1.96>
- Hardy, L., & Parfitt, G. (1991). A catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology*, 82(2), 167-168.
- Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86(4), 449-478. <http://dx.doi.org/10.1111/j.2044-8295.1995.tb02565.x>
- De Shazer, S. (1992). *Patterns of brief family therapy*. New York: Guilford.