

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.

Psicología aplicada: pasar de la teoría a la práctica

DAN ABRAHAMS

Psicólogo deportivo (Reino Unido)

dan@danabrahams.com

Resumen

Los psicólogos del deporte que quieran practicar sobre el terreno se enfrentan al reto de utilizar las teorías desarrolladas, discutidas y aprendidas en el laboratorio y en el aula, en ambientes menos controlables y menos predictables. Estos profesionales también exigen una mayor gama de recursos para guiarles en los problemas cotidianos que necesitan resolver como consultores en el deporte de élite y de aficionado. Este artículo ofrece algunas soluciones a la dicotomía entre la teoría y la práctica. Se bosquejan cuatro lecciones que el autor ha aprendido durante más de una década trabajando como psicólogo deportivo. Los profesionales necesitan hablar el idioma del cliente, al mismo tiempo inductivo y prescriptivo, sumergir a los clientes en el lenguaje de la mejora, y ayudarles a comprender que progresar usando la psicología del deporte es simple, pero no siempre es fácil.

Palabras clave: soluciones, lenguaje, rendimiento, consultor, entorno

Siempre me he sentido un poco forastero en la comunidad de la psicología deportiva. Pese a la creciente reputación global como defensor apasionado de la aplicación de la psicología en el deporte, siempre me he sentido un poco distanciado de otros profesionales de la psicología.

Creo que eso se debe a la manera como llegué a ser psicólogo. Tengo unos antecedentes convencionales en cuanto a la ciencia psicológica: una licenciatura con matrícula en psicología y un título de máster en psicología deportiva. En este sentido no hay nada extraordinario. Pero finalicé mi educación mientras me dedicaba por completo a mi carrera como entrenador profesional de golf. Cuando no estaba en la biblioteca de la universidad o en clase, me podían encontrar en el campo, entrenando un médico, una abogada, un ama de casa o un joven y prometedor jugador profesional. Quizá es por eso por lo que soy más sensible a la cultura y al lenguaje de los deportes en los que trabajo, más allá de centrarme en conceptos teóricos de la búsqueda psicológica. La teoría no impulsa mi trabajo, me baso más en la gente y en el entorno deportivo.

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.

Me gustaron mucho ambos planes de estudio, pero me encantaba entrenar, y también poner en práctica cada día las teorías que había aprendido en clase. El campo de golf era mi terreno de pruebas particular, mi propio laboratorio. Allá empecé a entender que cada palabra que transmitía a mi “cliente” era importante. Pronto aprendí que podía influir en la puntuación que obtenían en el campo de golf tanto mediante el entrenamiento de habilidades psicológicas básicas (Psychological Skills Training, PST) como a través de la manipulación del swing y el stroke. Pero también me percaté que la aplicación de PST o de marcos psicológicos como el modelo cognitivo conductual era más conveniente para el estilo marcado por la terminología del golf.

De hecho, mientras acababa mi formación me di cuenta de que había un gran vacío entre teoría y práctica. Resultaba difícil, si no imposible, hablar con mi cliente sobre la hipótesis de la U invertida (Anderson, 1990), o la teoría de la pulsión (Jones, 1995) o el modelo catastrófico (Hardy and Parfitt, 1991), sin que me miraran desconcertados. Notaba que debía desarrollar mi propio lenguaje, con técnicas de intervención basadas al máximo en la teoría psicológica, pero adaptadas al vocabulario de la gente corriente y de los deportistas apasionados. Y por este motivo me puse a crear mis propias directrices, estructuras y reglas.

Normas personales que rigen mi trabajo

Creo firmemente que cualquier psicólogo deportivo necesita una estructura para su trabajo. Y no me refiero solo a un marco de entrevista. Aún no estoy convencido que adoptar un enfoque humanístico o conductual cognitivo sea tan importante para la psicología. Cada profesional de la psicología tiene sus propias preferencias, y eso es normal.

Mi estructura hace referencia a mis normas personales.

1. Hablar su lenguaje de la mejor manera posible.
2. Facilitar sus soluciones y reafirmar tus propias propuestas
3. Sumergirlas en el proceso de aprendizaje y mejora.
4. Hacer las cosas simples, pero no siempre fáciles.

Estas son mis directrices a la hora de trabajar con deportistas. Estoy seguro de que en el fondo de mi mente tengo muchas más pero estas son las esenciales. Ahora las analizaremos por orden.

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

Hablar su lenguaje de la mejor manera posible

Intentar hablar el mismo lenguaje que el atleta que tienes enfrente es importante. No siempre resulta fácil, eres el forastero, el consultor que no es experto en el deporte en el que estás trabajando. Creo que este es uno de los factores que perjudica un poco la psicología deportiva. Los entrenadores deportivos y los deportistas a menudo no quieren hablar con un psicólogo deportivo debido a una falta de credibilidad percibida: “¿Por qué debo hablar con alguien que no sabe jugar mi deporte ni lo ha practicado nunca?” es una frase que me encuentro a menudo en mi carrera como psicólogo.

Para combatir este tipo de actitud, creo que, en primer lugar, se debe decir claramente que no soy un experto en el deporte específico en el que estoy trabajando. Pero si me contrata un equipo o una persona a largo plazo, creo que desarrollar un entendimiento de los retos psicológicos específicos del deporte en cuestión y del lenguaje que se utiliza en este deporte concreto son aspectos no negociables. Sabemos que siempre seré el “forastero”, pero quiero transmitir la impresión que me apasiona y me interesa aprender todo lo que pueda sobre el entorno deportivo concreto en el que estoy trabajando.

Como golfista profesional recuerdo oír hablar a los profesionales de la psicología deportiva sobre el golf. A menudo nos hacían avergonzar a mis compañeros y a mí: un psicólogo deportivo podía decir algo tan fuera de contexto que perdía toda la credibilidad ante los ojos de los golfistas. Es posible que se trate de un punto de vista sencillo, ingenuo de un deportista, pero no conozco a nadie en el mundo del deporte que quiera poner su manera de ganarse la vida (o una afición seria) en manos de alguien que parece que no sabe de qué habla.

Recuerdo mi actitud respecto de los profesionales de la psicología deportiva durante mi etapa de competición y puedo decir con certeza que, si el psicólogo actuaba con honestidad sobre los conocimientos contextuales y realmente quería aprender más, me habría interesado trabajar con él. Sin embargo, es posible que esta actitud no fuese (y que no sea) suficiente. Si no conoces el lenguaje y los retos del deporte, es posible que no seas aceptado.

Soy un gran defensor de los psicólogos deportivos especializados en deportes concretos. Personalmente creo que resulta imposible ser un psicólogo deportivo de fama mundial en todos los deportes (o por lo menos el mejor que puedas ser). Me gusta decir que soy un psicólogo deportivo con dos especialidades: el golf y el fútbol. Eso no quiere decir que no pueda trabajar en otros deportes; puedo trabajar y lo hago, pero siempre informo a los

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

jugadores de tenis o de rugby de este hecho. Quiero que sepan que puedo utilizar mis habilidades como psicólogo para ayudarles, pero que mis conocimientos más profundos pertenecen a otros dos deportes diferentes. De esta manera pueden tomar una decisión con conocimiento de causa sobre si quieren trabajar conmigo o no. Saben que me esforzaré para hablar su lenguaje, y también que no habré creado una biblioteca de conocimientos relacionados con los retos psicológicos de su deporte. Me siento muy cómodo con este enfoque honesto.

Facilitar sus soluciones y reafirmar tus propias propuestas

Cuando empecé a ejercer como psicólogo deportivo, mi proceso de asesoría consistía en escuchar los retos a los que se enfrentaba mi cliente y a prescribirle una solución extraída del canon del PST. Era muy prescriptivo.

Pero se producía una dicotomía entre mi actividad como entrenador de golf y mi asesoramiento psicológico. Era consistentemente prescriptivo en mi papel como psicólogo, pero era mucho más inductivo como entrenador de golf. Como profesional del golf de la PGA con una experiencia razonable, había comenzado a desarrollar la habilidad de ayudar a mis clientes del golf mediante el arte de hacer preguntas. En vez de decirles lo que debían hacer, les ayudaba a facilitar el proceso de descubrir soluciones para su juego (“¿Qué forma de swing crees que hace que la bola vaya en esta dirección? ¿Qué has notado de diferente en el último swing? Cuando has intentado modificar el peso, ¿qué has notado y cuál ha sido el resultado?”).

Fue una combinación de mi filosofía como entrenador de golf, mis experiencias como supervisor y la introducción a una terapia breve centrada en la solución, la que me hizo ajustar mi patrón de asesoría psicológica hacia una línea inductiva de preguntas.

Ahora, después de más de una década de experiencia con deportistas, me percató de que la “pregunta” es la herramienta más poderosa de mi caja de herramientas. Cada cliente tiene una solución que se adapta a sus características personales y su personalidad, y ayudarles a ir en la dirección correcta es mi trabajo.

Pero encontrar la dirección correcta requiere las preguntas correctas. Aún tengo una estructura para mis preguntas. Pregunto sobre los mejores partidos y las mejores actuaciones, porque sé que a menudo las soluciones ya se producen de alguna forma. Pregunto sobre partidos de ensueño o actuaciones soñadas, porque sé que un

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.

cliente tiene suficiente imaginación para explorar mentalmente un mundo donde el problema que tiene no existe. La memoria y la imaginación son las "palas" mentales que utilizo para excavar y encontrar la solución.

La terapia breve centrada en la solución (Solution Focus Brief Therapy, SFBT) fue diseñada, desarrollada y popularizada por la pareja formada por Steve De Shazer e Insoo Kim Berg, del Milwaukee Brief Family Therapy Centre (De Shazer, 1992). Este equipo creó un enfoque colaborativo centrado en los objetivos para encontrar soluciones mediante el uso de preguntas abiertas. En el núcleo de este enfoque encontramos la noción de que la solución a los problemas ya está presente en la vida de la gente; una persona deprimida no siempre está deprimida y una persona alcohólica no siempre quiere beber. En términos deportivos, un deportista que pasa por un momento de baja forma ya ha jugado con confianza antes. La SFBT requiere que el terapeuta explore este período de confianza para buscar pistas que se puedan emplear para superar el mal momento que sufre el atleta. La SFBT también propone que el cliente tiene la habilidad de imaginar un mundo sin el problema que sufre, y que la imagen de un "futuro perfecto" ofrece más pistas sobre el tipo de pensamientos, acciones y comportamientos que un cliente puede adoptar para encontrar una solución.

Creo que el enfoque SFBT es muy poderoso. Pero cuando se combina con las técnicas de intervención del entrenamiento de habilidades psicológicas (PST) y la terapia cognitiva conductual (Cognitive Behavioral Therapy, CBT), se abre todo un mundo de posibilidades.

Sumergirles en el proceso de aprendizaje y mejora

Con el paso de los años he descubierto que los objetivos que se fijan las/los deportistas de alto rendimiento determinan las respuestas emocionales que experimentan. En general, he descubierto que las/los deportistas que están obsesionados por el rendimiento y por el resultado tienden al exceso de emociones a nivel diario. Son más emocionales, sufren altos y bajos más violentos y les cuesta más procesar información, actuar de manera inteligente y crear relaciones positivas con el personal técnico.

Un requisito básico que incluyo en mis asesorías es ayudar a las/los deportistas a mejorar su enfoque en el proceso, en vez de obsesionarse con el resultado.

El futbolista que se siente destrozado porque lo han dejado fuera del equipo. El tenista que está demasiado preocupado por su oponente en el próximo partido. El

*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 mind or

golfista a quien no le gusta el campo donde está jugando. El ciclista que se preocupa demasiado por su tiempo.

¡PARA! Céntrate en aprender, desarrollarte y mejorar. Céntrate en ti mismo. Céntrate en dominar el juego. Céntrate en el proceso que lleva a la excelencia.

Me gusta sumergir a mi cliente en el proceso de aprendizaje, desarrollo y mejora. Prefiero que se preocupen más por el rendimiento que por el resultado. Está claro que todos los deportistas buscan un resultado positivo. Pero el resultado llega solo. El proceso se encarga del resultado. El dominio se encarga del resultado. Los hábitos de aprendizaje efectivos se encargan del resultado. El enfoque incansable en la mejora se encarga del resultado.

Si una futbolista se preocupa demasiado por entrar en el equipo, quiero que centre su atención en ser la mejor cada día durante el entrenamiento. Quiero que separe su rendimiento en componentes y que, de manera lenta y deliberada, empiece a generar el juego que le proporcionará una mejor oportunidad de entrar en el equipo. Quiero que se centre en ella misma y que entienda que, aunque no puede controlar las decisiones del director o del equipo técnico, puede realizar acciones que influirán positivamente en las personas clave del club que toman las decisiones.

Para mí, centrarse en el proceso y en el dominio del deporte es la clave de un campeón. Y lo digo sabiendo que probablemente ya lo sabéis. Como psicólogos expertos, esto no es ninguna novedad. Pero quiero remarcar que, en mi práctica profesional, esta es una filosofía innegociable para mí. Ser exigente con el proceso y tolerante con el resultado es una frase que les repito cada día a mis clientes. Quiero que lo interioricen, que pase a ser un fundamento de su deporte, tan importante como su habilidad con la pelota.

Hacer las cosas simples, pero no siempre fáciles

Una frase que comparto con todos mis clientes, que ha llegado a ser como un mantra para mí es la siguiente: la psicología deportiva debería ser simple, pero no siempre fácil.

Creo firmemente que las intervenciones de la psicología deportiva deberían ser simples (ya lo he mencionado anteriormente en este artículo, en el lenguaje del deportista). La psicología deportiva es una disciplina científica. Pero un asesor debe generar arte a partir de esta ciencia. Debe transmitir las teorías de manera que sean comprensibles y factibles. Debe poder explicar el funcionamiento de la mente o una estructura de

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

pensamiento de forma que el deportista pueda imaginarse ejecutando diferentes patrones de pensamiento en su próxima actividad deportiva. Cada atleta debería poder visualizar los comportamientos que surgen de nuestras teorías. Si no lo pueden hacer, entonces no estamos haciendo suficientemente bien nuestro trabajo. Esta es la diferencia entre teoría y práctica.

No resulta fácil gestionar las distracciones del momento. Y menos cuando el deportista de élite ha trabajado duro durante años para poder competir cuando realmente importa. No siempre resulta fácil jugar con confianza, acierto y libertad. No siempre resulta fácil sentir la presión, pero hacerlo igualmente. No siempre resulta fácil confiar en sus habilidades bajo presión.

Por lo tanto todas y cada una de las técnicas y de las filosofías psicológicas deberían ser simples, y explicadas de forma accesible. Respirar: es simple, pero no siempre resulta fácil de ejecutar. Pensar racionalmente: es simple, pero no siempre resulta fácil de ejecutar. Ir paso a paso: es simple, pero no siempre resulta fácil de ejecutar. Centrarse en el momento actual: es simple, pero no siempre resulta fácil de ejecutar. Centrarse en la tarea o el proceso: es simple, pero no siempre resulta fácil de ejecutar.

Es simple, pero no fácil. Eso es precisamente lo que quiero que cada deportista sepa y entienda. Quiero que viva en un mundo donde se tome su psicología seriamente, donde la psicología del rendimiento sea lo primero en su mente cuando se prepare por competir. Lo que sienten ante su desarrollo y ejecución. Teniendo esto en cuenta, nosotros como psicólogos debemos ejercer nuestra profesión tentadoramente simple de entender y de captar. Pero también debemos explicar que el control de la mente, la actitud, el pensamiento durante la competición y el crecimiento son una tarea diaria. Es algo que hay que tener en cuenta cada minuto y cada segundo durante el entrenamiento.

Seguir adelante

Estas son simplemente algunas de mis filosofías de trabajo. Tal y como les digo a mis amistades más próximas, "podría seguir hablando sobre esto todo el día". O sea que seguramente hay más.

Es posible que no estéis de acuerdo conmigo y respecto a algunas de mis filosofías. Quizá reconocéis algunas de las filosofías y las utilizáis diariamente. Soy un psicólogo deportivo que hace mucho tiempo que ha salido del laboratorio. Trabajo en el mundo real y, por lo tanto, tengo experiencias del mundo real, puntos de vista reales.

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.

Y tal como habéis podido averiguar por mi estilo de redacción, me expreso como se habla en el mundo real.

¿Cuál será el futuro de la psicología deportiva? Espero que todo el mundo pueda trabajar en el mundo real. Espero que el trabajo académico, la esencia de nuestro sector, se mantenga fuerte. Estoy seguro que así será. Pero creo firmemente que los profesionales de la psicología debemos hacerlo mucho mejor para presentar el trabajo académico a la sociedad. Debemos generar mejores terminologías psicológicas para el golf, el fútbol, el tenis, el atletismo, el rugby... Para cada deporte, en todos los continentes. Debemos mantenerlo vivo para nuestro público. Debemos entrar a formar parte de organizaciones y clubes deportivos. Debemos ser creíbles.

Conflictos de intereses

El autor declara no tener ningún conflicto de intereses.

Referencias

- 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.