

Historia de la psicología deportiva y evolución del entrenamiento mental

La historia de la psicología deportiva estudia cómo se desarrollaron las preguntas, métodos, instituciones y prácticas psicológicas relacionadas con el deporte. La evolución del entrenamiento mental describe cambios en los objetivos, fundamentos y formas de enseñar o aplicar habilidades psicológicas, dentro de esa trayectoria más amplia.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Fundamentos e historia

Nivel propuesto: Básico

Lectura estimada: 25 min · 5396 palabras de cuerpo

Resumen

La psicología deportiva tiene antecedentes anteriores a los laboratorios especializados y una trayectoria que combina investigación, educación y servicios profesionales. Este artículo reconstruye los hitos descritos por Terry, Bertollo y Filho, Moran y Toner, y Tod, sin convertir sus relatos selectivos en una historia mundial completa. Examina las publicaciones del siglo XIX, los laboratorios de la década de 1920, la organización internacional desde 1965 y la incorporación del apoyo psicológico a equipos deportivos. Después compara cambios en el entrenamiento mental: de las explicaciones sobre el rendimiento a la evaluación de intervenciones, el bienestar, la diversidad cultural y las tecnologías. Distingue acontecimientos, interpretaciones y propuestas, señala una discrepancia cronológica entre los libros y explica por qué una técnica antigua o novedosa requiere evidencia para respaldar su uso.

Palabras clave: historia de la psicología deportiva; entrenamiento mental; laboratorios; institucionalización; práctica basada en evidencia; bienestar; diversidad cultural

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/historia-de-la-psicologia-deportiva-y-evolucion-de-l-entrenamiento-mental.html>

Antes de una comunidad organizada

Hitos seleccionados; distancias temporales sin escala



Triplett es un referente; la fuente documenta trabajos anteriores.

Esquema didáctico original de una secuencia seleccionada. No representa una escala temporal proporcional ni el origen único del campo. Base: Terry, Bertollo y Filho (2021), capítulo 1, pp. 2-4. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Peter C. Terry, Maurizio Bertollo y Edson Filho (2021).

1. Qué reconstruye esta historia y qué fuentes la delimitan

Estudiar la historia de la psicología deportiva exige distinguir cuatro objetos relacionados: las ideas sobre el rendimiento, las investigaciones que las examinan, las instituciones que organizan una comunidad y los servicios que reciben deportistas y entrenadores. Una reflexión sobre la serenidad puede preceder a un laboratorio; un laboratorio puede existir antes de una asociación; una asociación puede constituirse antes de que una delegación olímpica disponga de apoyo psicológico estable. Por eso, elegir un solo acontecimiento como nacimiento del campo depende de qué se entiende por nacimiento. Terry, Bertollo y Filho reconocen expresamente que el lugar exacto de origen resulta incierto, aunque sitúan antecedentes documentados en Europa.^[1]

La pregunta central de este recorrido es cómo cambiaron las preguntas, las instituciones y los criterios para justificar el entrenamiento mental. La reconstrucción se apoya en tres capítulos: la introducción a *Advancements in Mental Skills Training*, de Terry, Bertollo y Filho; la presentación disciplinar y profesional escrita por Moran y Toner; y la introducción de Tod. Las obras ofrecen perspectivas publicadas en 2021, 2018 y 2022, respectivamente. Aquí se citan esos textos consultados. Los

documentos históricos y estudios que ellos mencionan son referencias indirectas: no se presentan como materiales originales examinados para este artículo.

Los capítulos cumplen funciones diferentes. Terry y sus colaboradores enlazan antecedentes históricos con el repertorio de temas de una obra colectiva sobre entrenamiento mental. Moran y Toner examinan una disciplina que posee una identidad científica y otra profesional, y prestan atención a sus tensiones. Tod explica cómo se relacionan investigación, formación y trabajo aplicado. Su capítulo aporta más a la comprensión de los cambios de enfoque que a una cronología detallada. Compararlos permite reconocer coincidencias y diferencias de selección sin suponer que cada libro debe narrar todos los acontecimientos.^{[2][3]}

Esta es una historia delimitada por esas fuentes, no un inventario completo de países, profesionales o escuelas. La ausencia de un territorio en el relato significa que los pasajes utilizados no proporcionan ese desarrollo; no demuestra que allí faltaran prácticas psicológicas vinculadas con el deporte. También hay una diferencia entre un hito descrito por un manual y una interpretación sobre su importancia. En las secciones siguientes se atribuyen a los autores las prioridades históricas discutibles, se explican las divergencias y se identifican como propuestas los ejercicios didácticos. El recorrido termina en las perspectivas de las ediciones consultadas; no documenta una actualización científica hasta 2026.

2. Antecedentes culturales y publicaciones anteriores al campo organizado

Terry, Bertollo y Filho comienzan su panorama con antecedentes culturales alejados de la profesión contemporánea. Relacionan la distinción entre influencias controlables y acontecimientos externos con la tradición de Marco Aurelio; mencionan prácticas de formación de habilidades y preparación para competir en la cultura china tradicional; y vinculan la meditación, el centramiento y la atención plena con filosofías orientales. También remiten a la tradición socrática para situar ciertas perspectivas existenciales. Estos vínculos son la lectura histórica que proponen los autores. No prueban que hubiera en la Antigüedad una especialidad profesional equivalente a la psicología deportiva actual.^[1]

La distinción importa porque la semejanza entre dos ideas no establece por sí sola una transmisión histórica continua. Que una tradición enseñe a dirigir la atención o a tolerar dificultades no significa que utilice las mismas definiciones, objetivos, instrumentos o criterios de validación de una intervención contemporánea. Tampoco basta una antigüedad atribuida para demostrar eficacia. En este artículo, esos antecedentes ayudan a comprender que las preocupaciones por la conducta, la emoción y la ejecución física no comenzaron cuando aparecieron las asociaciones

especializadas. Su función es contextual, y no constituye una evaluación experimental de prácticas antiguas.

La introducción identifica una publicación de Carl Friedrich Koch sobre la psicología de la calistenia en Alemania en 1830. Después enumera trabajos anteriores al estudio de Triplett: Rieger sobre hipnosis y resistencia muscular en 1884, Mosso sobre fatiga mental y rendimiento físico en 1891, Scripture sobre tiempos de reacción de esgrimistas en 1894 y Fitz sobre tiempos de reacción de atletas en 1895. Son hitos seleccionados por el capítulo, no artículos originales leídos aquí. La presencia de un trabajo sobre hipnosis en esa secuencia documenta un tema investigado en aquel momento; no acredita la utilidad de la hipnosis en el entrenamiento actual.^[1]

Ese conjunto muestra una diversidad temprana de preguntas. Algunas se dirigían a la capacidad de sostener el esfuerzo; otras, a la rapidez de una respuesta o al efecto de un estado mental sobre una ejecución física. Esta comparación es una lectura editorial de los asuntos que el capítulo registra. Ayuda a evitar una historia construida exclusivamente alrededor de la motivación o de los discursos antes de competir. Los antecedentes descritos también incluyen observación, medición y problemas que relacionan mente y cuerpo.

Otra pieza del relato es Pierre de Coubertin. Terry y sus colaboradores sitúan en 1900 su publicación *La Psychologie du Sport* y plantean que pudo ser una de las primeras ocasiones en que se utilizó el término. Conviene conservar esa modalidad: el capítulo propone una prioridad posible, no una demostración definitiva sobre toda la documentación existente. Un nombre, una publicación y una comunidad organizada son acontecimientos distintos. Separarlos permite explicar cómo una preocupación adquiere vocabulario propio antes de consolidar una estructura institucional.^[1]

3. Triplett y Yerkes-Dodson: cómo se construye un hito de manual

Norman Triplett ocupa una posición destacada en las historias del campo. Moran y Toner presentan su investigación sobre ciclismo, publicada en 1898, como un antecedente de la facilitación social: el efecto de la presencia de otras personas sobre la ejecución individual. Su explicación introduce una pregunta que sigue siendo reconocible para un lector: ¿cambia el rendimiento cuando una persona actúa sola, junto a otras o frente a competidores? El valor histórico del episodio está en convertir una observación deportiva en una cuestión psicológica susceptible de estudio.^[2]

Sin embargo, importancia y prioridad no son equivalentes. Terry, Bertollo y Filho advierten que algunas fuentes atribuyen erróneamente a Triplett el primer artículo de psicología deportiva y enumeran publicaciones anteriores. Los dos relatos pueden leerse conjuntamente: Triplett es un referente temprano de amplia presencia en los

manuales, mientras que la investigación psicológica relacionada con la ejecución física no se reduce a su trabajo. No hace falta elegir entre borrar su contribución o convertirla en un origen absoluto. La denominación de primer artículo requiere un criterio explícito sobre qué trabajos cuentan como psicología deportiva.^[1]

La facilitación social tampoco significa que toda audiencia o todo rival mejore cualquier desempeño. Moran y Toner explican que la presencia de otras personas puede favorecer habilidades bien aprendidas y dificultar habilidades mal aprendidas. Esa formulación invita a considerar las condiciones de la ejecución, no únicamente la existencia de espectadores. Ejemplo hipotético: una deportista podría sentirse cómoda al realizar una rutina muy practicada ante compañeras, pero experimentar dificultades al aprender un gesto nuevo frente al mismo grupo. El ejemplo ilustra la distinción del manual; no describe a una atleta real ni aporta evidencia independiente sobre el efecto.

Un segundo caso es la conocida relación de Yerkes y Dodson. Terry y sus colaboradores sitúan su publicación en 1908 y describen experimentos con ratones sobre intensidad de estimulación y formación de hábitos. Después cuestionan la extrapolación que convirtió ese trabajo en una relación de U invertida entre activación fisiológica y rendimiento deportivo, modulada por la complejidad de la habilidad. El punto histórico no consiste en volver a enseñar una curva como ley universal. Consiste en reconocer cómo una investigación hecha en un contexto determinado llegó a convertirse en explicación recurrente dentro de otro campo.^[1]

La lección de lectura es concreta. Una referencia puede ser antigua, famosa y aparecer en numerosos manuales sin que todas sus aplicaciones estén justificadas por el estudio original. Para analizar una transferencia hay que distinguir participantes, tarea, variables y conclusión. Aquí no se verificó directamente el artículo de 1908 ni se ofrecen detalles adicionales sobre sus procedimientos. Se expone la crítica que formula la introducción de 2021. El contraste entre Triplett y Yerkes-Dodson permite observar dos operaciones historiográficas: asignar prioridad a un acontecimiento y convertir un resultado en principio general. Ambas requieren examinar el alcance de la evidencia citada.

4. Los laboratorios de la década de 1920 y una historia con varios núcleos

Según Terry, Bertollo y Filho, Carl Diem estableció en Alemania un laboratorio dedicado a los aspectos psicológicos del deporte en 1920; su tabla histórica lo localiza en Berlín. El mismo capítulo sitúa en 1925 los laboratorios de Avksenty Puni en Leningrado, hoy San Petersburgo, y Piotr Roudik en Moscú, en instituciones de cultura física. También fecha en 1925 el laboratorio de Coleman Griffith en la Universidad de Illinois. Esta secuencia permite reconocer varios núcleos de investigación en un periodo cercano, en lugar de atribuir a una sola institución el conjunto del desarrollo internacional.^[1]

La denominación de primero exige de nuevo una referencia territorial. El laboratorio que el capítulo presenta como primero dedicado al deporte en Alemania no es la misma afirmación que el primer laboratorio de esa especialidad en Estados Unidos. Moran y Toner destacan las instalaciones de Griffith como las primeras estadounidenses y describen su cierre en 1932. El adjetivo nacional es parte del contenido, no un detalle prescindible. Si se suprime, una prioridad localizada puede transformarse indebidamente en prioridad mundial.^[2]

Griffith adquiere especial relevancia por la combinación de investigación y trabajo aplicado que Moran y Toner subrayan. Terry y sus colaboradores añaden la publicación de *The Psychology of Coaching* en 1926 y *The Psychology of Athletics* en 1928. Aquí se conserva el título de la segunda obra que aparece en la tabla y la bibliografía del capítulo, donde hay consistencia entre ambas. No se desarrolla una biografía completa de Griffith ni se reconstruyen contratos profesionales no contrastados. El interés para esta monografía es la coexistencia de observación científica, orientación al entrenamiento y producción de textos especializados.^[1]

El capítulo de Terry también incluye a Ma Yuehan, conocido en inglés como John Ma, y un trabajo de 1926 sobre el valor psicológico del deporte y sus posibles relaciones con el carácter y la personalidad. Esa mención amplía la selección más allá de los laboratorios europeos y estadounidenses. Aun así, un nombre y una publicación no permiten reconstruir la historia de toda Asia. El uso cuidadoso del episodio consiste en reconocer una contribución que la fuente presenta, manteniendo el límite de información disponible.^[1]

Moran y Toner caracterizan el periodo posterior a los primeros trabajos de Griffith y anterior a la década de 1960 como una etapa poco fértil para la investigación. Esa valoración pertenece a su relato abreviado. No debe extenderse automáticamente a todos los países o sistemas de preparación deportiva, especialmente cuando el otro capítulo describe núcleos en Rusia y China. Una lectura comparativa reconoce que una historia centrada en ciertas instituciones puede mostrar interrupciones, mientras

otra selección destaca continuidades o desarrollos distintos. Las fuentes aquí utilizadas no permiten resolver de manera exhaustiva esa distribución internacional.

Laboratorios: varios núcleos, 1920–1925

Distribución conceptual; sin fronteras ni escala geográfica

Alemania

● Berlín

1920 · Diem

Rusia · 1925

● Leningrado · Puni

● Moscú · Roudik

Estados Unidos

● Universidad de Illinois

1925 · Griffith

Qué muestra

Coincidencia de época

Distintos lugares

Prioridades territoriales

Ilustración conceptual original de núcleos documentados por el capítulo. Los contornos no son fronteras ni un mapa exacto; no indican vínculos entre laboratorios. Base: Terry, Bertollo y Filho (2021), pp. 3–4. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Peter C. Terry, Maurizio Bertollo y Edson Filho (2021).

5. Asociaciones, revistas y apoyo olímpico: formas de consolidación

Los dos capítulos históricos coinciden en un hito institucional: la formación de la International Society of Sport Psychology, ISSP, en 1965, asociada al primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte celebrado en Roma. Terry, Bertollo y Filho identifican al psiquiatra italiano Ferruccio Antonelli como su primer presidente. Este acontecimiento representa, en la narración de los manuales, un paso hacia la organización internacional de la comunidad. Su significado es diferente al de un experimento pionero: proporciona una estructura de encuentro y coordinación para personas que ya trabajaban sobre cuestiones afines.^{[1][2]}

Ambas fuentes sitúan FEPSAC en 1969 y la organización aplicada hoy denominada AASP en 1986. En cambio, difieren sobre NASPSPA: Terry y sus colaboradores consignan 1966, mientras el recuadro histórico de Moran y Toner indica 1967. No

puedo verificar con estos capítulos cuál fecha expresa mejor el acontecimiento fundacional. La divergencia se mantiene visible y esa organización no recibe aquí una fecha única. Una cronología educativa pierde precisión si selecciona silenciosamente la cifra más cómoda; también la pierde si mezcla versiones sin advertir al lector.^{[1][2]}

Moran y Toner documentan además el reconocimiento del campo dentro de organizaciones generales de psicología. Señalan la creación de la División 47 de la American Psychological Association en 1986 y describen desarrollos posteriores en Australia y Gran Bretaña. Para este recorrido, lo relevante es que el reconocimiento en las ciencias del deporte y en la psicología general no constituye necesariamente un proceso simultáneo. El propio capítulo habla de una identidad doble: la especialidad comparte preguntas y métodos con la psicología, pero también forma parte de las ciencias del deporte.^[2]

Las publicaciones especializadas ofrecen otra señal de consolidación. El capítulo español sitúa en 1979 el inicio de *Journal of Sport Psychology* y en 1988 su cambio de nombre a *Journal of Sport and Exercise Psychology*. La modificación permite comprender cómo el ejercicio adquiere presencia explícita en la denominación del campo. Una revista ofrece un canal para discutir métodos y resultados; su existencia no acredita por sí sola cada intervención divulgada en la profesión. Institución, publicación y evidencia cumplen funciones diferentes, aunque se relacionen.^[2]

La incorporación de profesionales a equipos olímpicos muestra otra dimensión del cambio. Terry y sus colaboradores describen apoyo de la Unión Soviética en Moscú 1980, el nombramiento del primer psicólogo del equipo australiano para Los Ángeles 1984 y el primer puesto de tiempo completo del comité olímpico estadounidense en 1985. Son ejemplos nacionales aportados por el capítulo, no una enumeración de todas las delegaciones. Su lectura conjunta sugiere una transición desde iniciativas particulares hacia servicios integrados en estructuras deportivas. Esa interpretación no convierte una fecha de contratación en prueba de eficacia, ni implica que el acceso fuera igual en todas las disciplinas o niveles competitivos.^[1]

La consolidación tiene distintos planos



Composición original. Los soportes agrupan formas de consolidación descritas en las fuentes; no afirman una relación causal ni un desarrollo idéntico en todos los países. Base: Terry, Bertollo y Filho (2021) y Moran y Toner (2018), capítulos 1.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Peter C. Terry, Maurizio Bertollo y Edson Filho (2021); Aidan Moran y John Toner (2018).

6. Qué cambia cuando la preparación mental se plantea como entrenamiento

Terry, Bertollo y Filho utilizan entrenamiento de habilidades psicológicas, entrenamiento de habilidades mentales y entrenamiento mental para designar enfoques orientados a mejorar el rendimiento mediante técnicas psicológicas. La formulación introduce un cambio de pregunta: además de describir por qué una deportista se distrae o siente presión, interesa estudiar qué puede aprender y practicar para responder a esas situaciones. El entrenamiento se integra así en una dimensión aplicada, aunque la psicología deportiva también incluya investigación básica, educación y atención a otras necesidades.^[1]

No existe en los pasajes consultados una fecha que permita declarar el nacimiento de todas las habilidades mentales como un programa único. La historia que ofrecen contiene ideas antiguas, investigaciones tempranas, laboratorios y prácticas posteriores. Presentar esa diversidad como una secuencia universal de técnica A, seguida de técnica B y finalmente técnica C excedería las fuentes. Por eso el cambio

se analiza por sus objetivos y criterios: qué se entrena, para quién, en qué contexto y con qué fundamento se espera un beneficio.

Tod sitúa el establecimiento de metas y la imaginación entre los temas del campo y explica que los profesionales aplicados ayudan a deportistas y entrenadores a alcanzar objetivos, mejorar la ejecución y afrontar problemas. Moran y Toner distinguen recomendaciones para el rendimiento de servicios de consejería o psicología clínica. La comparación permite precisar el alcance: enseñar una habilidad psicológica relacionada con competir no equivale a tratar cualquier dificultad emocional o personal. La elección de objetivos y procedimientos depende del problema y de la competencia de quien interviene.^{[3][2]}

Ejemplo hipotético: un grupo de nadadores pide aprender a mantener una rutina previa a la salida. Una propuesta educativa podría comenzar por describir qué hace cada persona, cuándo aparecen distracciones y qué parte de la preparación desea modificar. Después se practicaría una estrategia acordada y se observaría su uso. Ese recorrido es una ilustración propia del vínculo entre comprensión y entrenamiento, no un protocolo validado ni una recomendación individual. Si alguien comunica una dificultad clínica, esa situación requiere una valoración diferente a la enseñanza general de una rutina.

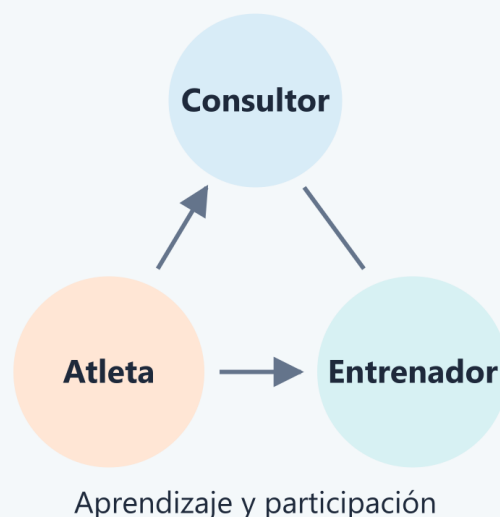
Otra modificación afecta a la relación entre profesional y deportista. Moran y Toner cuestionan la expectativa de una intervención instantánea administrada por un experto a un cliente pasivo. Describen una alternativa educativa que trabaja con el entrenador y el equipo de apoyo, preservando la posibilidad de consultas privadas individuales. En términos históricos, cambia la representación del servicio: se pasa de esperar una respuesta externa inmediata a considerar aprendizaje, participación y desarrollo de autonomía. El capítulo propone ese contraste como una discusión de modelos, no como una sucesión cronológica que haya sustituido toda práctica previa.^[2]

Qué se espera de un servicio psicológico

Expectativa de respuesta rápida



Relación educativa



Contraste de modelos; no describe una sustitución cronológica universal.

Diagrama original de los modelos discutidos por Moran y Toner (2018), páginas físicas 37-38.

Representa expectativas y relaciones de servicio; no compara resultados experimentales.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Aidan Moran y John Toner (2018).

7. La relación entre investigación y práctica profesional

Moran y Toner describen una tensión persistente entre quienes priorizan construir una base empírica antes de ofrecer servicios y quienes subrayan la necesidad de atender las demandas de la comunidad deportiva. El capítulo atribuye a algunos investigadores básicos la preocupación por intervenir sin conocimientos suficientemente sólidos; a los profesionales aplicados, la idea de que los problemas del trabajo cotidiano deben orientar la investigación. La tensión forma parte de la historia del campo, porque el crecimiento de la demanda no coincide de manera automática con la disponibilidad de respuestas para cada situación.^[2]

El modelo de científico y profesional aplicado que explica Tod responde a esa relación. Su planteamiento consiste en formar personas capaces de usar principios científicos para resolver problemas y apoyar sus decisiones en la mejor evidencia disponible. La teoría ayuda a formular preguntas, reunir información y seleccionar intervenciones. La práctica aporta problemas relevantes y exige considerar particularidades que una afirmación general no contiene por completo. No se trata de que un profesional tenga que producir un experimento cada vez que enseña una habilidad, sino de que pueda razonar sobre la calidad y la pertinencia de sus fundamentos.^[3]

Esta perspectiva cambia cómo se juzga una explicación. Decir que alguien tiene poca fortaleza mental puede sonar convincente después de una derrota, pero no especifica qué conducta se observó, cómo se define el concepto o qué lo distingue de ansiedad, falta de experiencia y otras posibilidades. Moran y Toner muestran la importancia del pensamiento crítico y señalan que atletas y entrenadores suelen expresar demandas mediante términos vagos. La historia del entrenamiento mental incluye, por tanto, el esfuerzo por transformar un lenguaje cotidiano en preguntas evaluables, sin despreciar el conocimiento práctico de quienes participan.^[2]

Ejemplo hipotético: un entrenador interpreta una serie de errores como ausencia de confianza. Un análisis más preciso podría registrar en qué acciones aparecen, qué dice la deportista acerca de ellas y qué cambios se observan según el contexto. Tod propone describir, explicar, predecir y eventualmente modificar pensamientos, emociones y conductas. Este orden permite mostrar la distancia entre poner una etiqueta y formular una explicación. El ejemplo no decide cuál causa produjo los errores; precisamente ilustra la necesidad de no atribuirlos antes de examinar la información.^[3]

También cambia la responsabilidad de comunicar resultados. Moran y Toner plantean dificultades para evaluar consultas, entre ellas el tiempo disponible y el riesgo de publicar principalmente experiencias exitosas. Una historia apoyada solo en testimonios favorables produciría una imagen incompleta de la práctica. El reconocimiento social de un servicio puede ser relevante para comprender su expansión, pero no sustituye la evaluación de lo que hace ni identifica las condiciones bajo las cuales resulta útil. Esta distinción permite valorar el desarrollo profesional sin convertirlo en un relato de progreso continuo e incuestionable.^[2]

8. Diversificación de métodos y nuevas formas de preguntar

Moran y Toner diferencian los métodos cuantitativos, que trabajan con mediciones numéricas, de los cualitativos, orientados a comprender significados, situaciones y experiencias. Describen una mayor presencia de estos últimos desde el año 2000 y relacionan ese desarrollo con la aparición de publicaciones especializadas. El cambio no debe entenderse como desaparición del experimento o de los cuestionarios. Amplía las preguntas que pueden abordarse: medir cuánto cambia una variable y comprender cómo se vive una situación son tareas relacionadas, pero distintas.^[2]

La diferencia se aprecia en un ejemplo hipotético sobre preparación mental. Una investigación podría medir la frecuencia con que deportistas utilizan una rutina antes de competir y relacionarla con otra medida. Otra podría entrevistarlos para comprender qué consideran una preparación adecuada y por qué abandonan una estrategia. La primera pregunta demanda definiciones y medidas comparables; la segunda requiere explorar significados y contexto. Ninguna respuesta autoriza

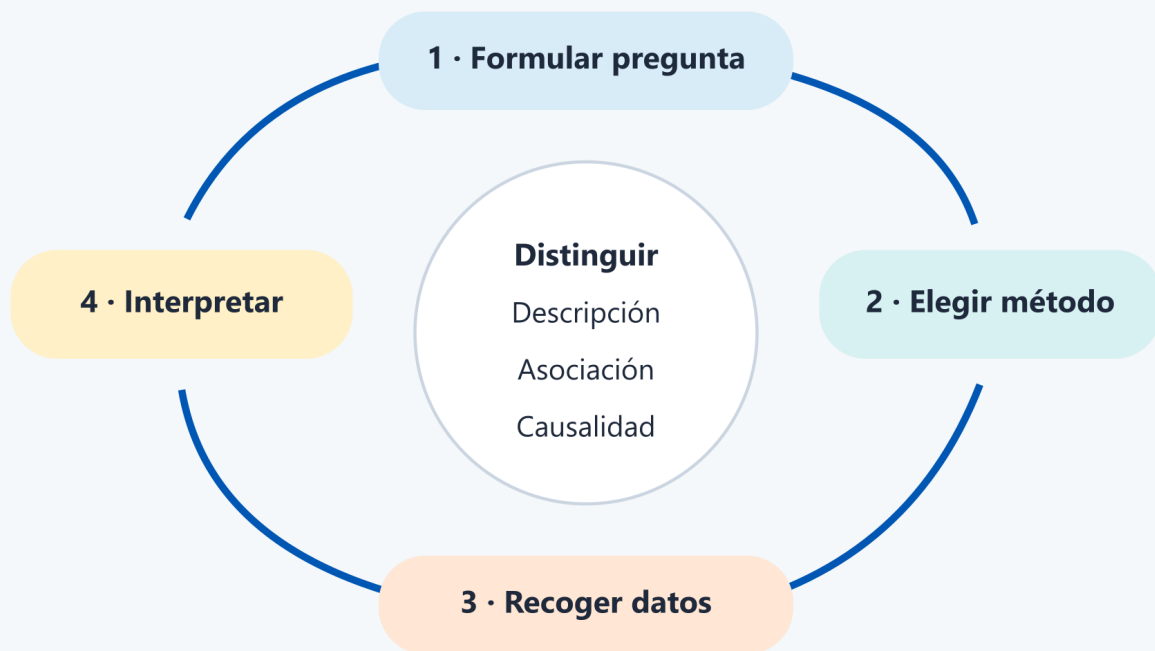
automáticamente a concluir que la rutina causa un mejor resultado competitivo. La relación entre pregunta y método es más importante que elegir un procedimiento por su reputación.

Los autores españoles distinguen investigación descriptiva, correlacional y experimental. Describir permite registrar conductas; correlacionar, examinar asociaciones; experimentar, estudiar relaciones causales mediante manipulación y control de variables. Tod añade una exposición de estudios longitudinales, revisiones sistemáticas, metaanálisis y estudios de caso. Ambos capítulos muestran que la palabra evidencia reúne materiales de capacidad explicativa desigual. Un cambio observado tras una intervención no posee por sí solo el mismo significado que una comparación controlada que examina otras explicaciones.^{[2][3]}

La acumulación de estudios también modifica la manera de evaluar una técnica. Tod explica que las revisiones sistemáticas y los metaanálisis pueden reunir resultados de investigaciones sobre una pregunta y que su fuerza depende de la calidad de su realización. No basta, entonces, mencionar la palabra metaanálisis como sello de certeza. Debe considerarse qué estudios se combinaron, cómo fueron seleccionados y si responden al contexto de interés. Esta monografía no reanaliza esas revisiones ni ofrece cifras propias de eficacia: expone el criterio metodológico que presenta el manual.

Moran y Toner introducen, además, diseños de caso único como herramientas para observar el efecto, curso temporal y variabilidad de una intervención en una persona. Los distinguen de la mera descripción de un caso y los vinculan con preguntas teóricas y prácticas. La distinción es útil para la historia aplicada: el trabajo individual no obliga a renunciar a una evaluación organizada. A la vez, un resultado individual requiere cuidado al transferirse a otras personas. Diversificar métodos permite estudiar distintos aspectos del entrenamiento mental; no convierte todos los diseños en equivalentes ni resuelve por completo los problemas de generalización.^[2]

De una propuesta a una evaluación



La pregunta determina qué información y qué comparación hacen falta.

Esquema original basado en Tod (2022), capítulo 1, y las distinciones metodológicas de Moran y Toner (2018). Organiza preguntas y decisiones; no reproduce la figura del manual ni contiene datos experimentales.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Aidan Moran y John Toner (2018); David Tod (2022).

9. Del rendimiento a una atención más amplia a la persona

En la introducción de 2021, Terry, Bertollo y Filho distinguen enfoques orientados al rendimiento, al bienestar, a la salud mental y al desarrollo personal. Señalan que algunos profesionales se centran en aplicar técnicas para optimizar la ejecución, mientras otros prestan atención a ansiedad, depresión, agotamiento y comportamientos problemáticos. También mencionan perspectivas que buscan calidad de vida, autoestima y satisfacción. El panorama describe una pluralidad de objetivos dentro de la práctica; no presenta una técnica única capaz de responder a todos ellos. ^[1]

Tod caracteriza la mayor atención a la salud mental y el bienestar como una tendencia profesional de los años anteriores a su edición de 2022. Contrasta esa atención con el énfasis tradicional en mejorar el rendimiento. Su explicación recuerda que deportistas y entrenadores afrontan problemas de la vida cotidiana y que ampliar los servicios exige conocimientos y habilidades pertinentes. La ampliación del objeto no permite suponer que toda persona que enseña entrenamiento mental posee

preparación clínica. Tampoco autoriza a evaluar una intervención exclusivamente por el resultado competitivo si su objetivo principal es otro.^[3]

Moran y Toner describen debates sobre prioridades en contextos de élite: algunos planteamientos acentúan la mejora competitiva, mientras otros recuerdan la importancia ética de la salud y el bienestar. El capítulo también explica cómo las categorías de consultoría, educación e investigación se superponen. Estas tensiones muestran que la evolución profesional no consiste únicamente en añadir herramientas a una caja de técnicas. También implica decidir qué necesidades se reconocen, cómo se define un beneficio y qué responsabilidades acompañan a la intervención.^[2]

Ejemplo hipotético: un deportista podría mantener un rendimiento alto y, al mismo tiempo, comunicar malestar que afecta otras áreas de su vida. Una evaluación centrada solo en marcas o clasificaciones no describiría ese problema. En otro caso, una estrategia podría mejorar la sensación de preparación sin modificar un resultado influido por numerosos factores competitivos. Estas situaciones no demuestran eficacia o fracaso; ayudan a distinguir dimensiones. La comparación de los tres capítulos permite sostener que el objetivo de un servicio debe identificarse antes de elegir indicadores para juzgarlo.

Esta amplitud aparece también en los servicios olímpicos que Moran y Toner relatan: preparación previa, conflictos interpersonales, dificultades de adaptación, distracciones y cuestiones relacionadas con lesiones o pérdidas personales. Los episodios son experiencias y estudios descritos por el manual, no casos evaluados directamente aquí. Su utilidad histórica es mostrar que incluso el apoyo en un entorno centrado en competir puede requerir una visión más amplia de la persona. El bienestar no entra en el relato como un premio secundario que se presume al ganar, sino como un objeto que necesita atención y competencias propias.^[2]

10. Diversidad cultural, poblaciones y tecnologías en las perspectivas recientes

Terry, Bertollo y Filho advierten que gran parte de la investigación y de los recursos de psicología deportiva se publica en inglés y refleja perspectivas norteamericanas, europeas y australasianas. Esa observación limita una historia que se presente como universal. La introducción intenta ampliar su selección mediante especialistas de diversos países, pero reunir contribuciones internacionales no equivale a documentar con igual profundidad todos los contextos. Para un lector, la consecuencia es preguntar desde qué instituciones, lenguas y poblaciones se produjo el conocimiento que recibe.^[1]

La cultura aparece como un asunto de práctica, además de un problema de representación histórica. La introducción describe un capítulo sobre códigos culturales elaborado por Yang Ge y Liwei Zhang, y otro sobre minorías escrito por Stephanie Hanrahan. Se mencionan competencia cultural y necesidad de intervenciones dirigidas a contextos específicos. Esta monografía utiliza esa descripción para señalar la presencia del tema en la agenda de 2021; no afirma haber examinado íntegramente los argumentos de aquellos capítulos. Tampoco transforma un principio cultural particular en una recomendación común para todos los deportistas.^[1]

Tod identifica la creciente atención a diferencias de cultura, etnia, género, orientación sexual y religión. Explica que quienes intervienen necesitan capacidad para trabajar con personas distintas de sí mismas. Desde la pregunta histórica del artículo, este cambio amplía la imagen de destinatario: el atleta no es una categoría psicológicamente uniforme. La expansión hacia deporte juvenil, personas con discapacidad, entrenadores o árbitros también figura en la introducción colectiva. Mencionar esas poblaciones no permite transferir a ellas, sin evaluación, resultados obtenidos en otro grupo.^{[3][1]}

La misma obra organiza una sección sobre tecnologías: redes sociales, dispositivos móviles, seguimiento ocular, medición cardiovascular, biofeedback, neurofeedback, estimulación cerebral y realidad virtual. Biofeedback significa retroalimentación sobre señales fisiológicas; neurofeedback designa retroalimentación sobre actividad cerebral. El capítulo introductorio anuncia revisiones de posibilidades, evidencia y límites en estas áreas. Su función aquí es documentar la diversificación del repertorio y de las formas de medir o entrenar. No ofrece, por sí solo, una comparación suficiente para recomendar un dispositivo o afirmar que una tecnología supera a una intervención educativa.^[1]

Conviene separar medición, entrenamiento y resultado. Registrar movimientos oculares puede aportar información sobre atención; proporcionar señales fisiológicas puede formar parte de una práctica; representar un escenario virtual puede permitir una simulación. Cada actividad plantea una pregunta diferente sobre interpretación o utilidad. La disponibilidad de datos no explica automáticamente qué significan para una persona, y una simulación más sofisticada no demuestra que haya transferencia a una competición real. Estas cautelas son una lectura editorial guiada por los criterios metodológicos del artículo, no conclusiones sobre la eficacia de todos esos recursos.

El apartado final de Terry y sus colaboradores propone futuros usos de internet, dispositivos portátiles y realidad virtual, incluidos servicios remotos y simulación de condiciones competitivas. Se trata de proyecciones realizadas desde 2021. Aquí se conservan como proyecciones, sin convertirlas en avances ya comprobados en 2026. Tod también describe una expansión hacia otros ámbitos de rendimiento, como

música o profesiones que actúan bajo presión, pero advierte que cada dominio tiene cultura, lenguaje y tradiciones propios. El parecido entre dos situaciones exigentes no acredita una transferencia automática de competencia profesional o de resultados.^{[1][3]}

11. Cómo leer los relatos sin confundir historia y validación científica

Una lectura histórica necesita distinguir un acontecimiento de la interpretación que lo convierte en hito. La publicación de un texto, la creación de un laboratorio o la fundación de una asociación pueden localizarse. Afirmar que una persona fue el padre de toda la disciplina, que hubo una edad estéril mundial o que un acontecimiento originó todo el entrenamiento mental requiere argumentos adicionales. Moran y Toner utilizan valoraciones de ese tipo al presentar a Griffith y periodos de desarrollo; Terry y sus colaboradores amplían los antecedentes y reconocen incertidumbre acerca del lugar de origen. En este artículo se conservan las atribuciones, sin tratarlas como conclusiones universales.^{[2][1]}

Las selecciones bibliográficas responden también al propósito de cada obra. Una introducción a los avances en entrenamiento mental enlaza antecedentes con una agenda de temas; una introducción crítica analiza problemas conceptuales y profesionales; un manual básico enseña principios para comprender y usar el conocimiento. Ninguna de esas funciones equivale a una investigación archivística completa. La comparación no pretende ordenar los libros de mejor a peor, sino aclarar qué tipo de pregunta puede responder cada uno y dónde se necesitan materiales adicionales.

La divergencia de fechas sobre NASPSPA proporciona un ejercicio concreto. Puede registrarse el nombre de la organización, el acontecimiento descrito, la fecha atribuida, la obra y la página, y mantener ambas versiones. Elegir entre ellas exigiría comprobar documentación que no forma parte de los pasajes científicos autorizados para esta monografía. Lo mismo ocurre con prioridades como primer uso de un término: una expresión modal debe conservarse. La prudencia histórica consiste en no convertir una referencia parcial en una afirmación más extensa que su respaldo.

Otra separación afecta a la popularidad de las técnicas. Una práctica puede difundirse porque profesionales, equipos o medios la consideran atractiva; ese proceso es relevante para estudiar una profesión. La eficacia exige otra pregunta y otros procedimientos. Moran y Toner presentan tanto ejemplos de reconocimiento como críticas a la insuficiente evaluación de determinadas intervenciones. Tod explica por qué opiniones expertas, estudios de caso, experimentos y revisiones no ofrecen el mismo apoyo. El relato de expansión y la valoración de evidencia pueden coexistir sin confundirse.^{[2][3]}

Como propuesta de lectura, antes de incorporar un hito a una explicación conviene identificar su ámbito geográfico y su función: antecedente cultural, publicación, investigación, institución, servicio o proyección. Después se puede comprobar si la fuente describe un hecho, sintetiza estudios o propone una interpretación. Esta clasificación editorial no es una escala de mérito. Un antecedente cultural puede ayudar a comprender significados y un experimento puede analizar relaciones causales, pero responden preguntas distintas. Mantener esas diferencias produce una historia más útil para quien necesita valorar las promesas del entrenamiento mental.

12. Preguntas abiertas y un balance para la formación deportiva

Moran y Toner proponen un proyecto educativo para investigar qué entienden los atletas por preparación mental, qué importancia le atribuyen y cuánto tiempo dedican a ella. La propuesta utiliza entrevistas con deportistas de distintos tipos de deporte. Estas preguntas siguen siendo útiles para relacionar historia y práctica: el vocabulario de una comunidad no tiene por qué coincidir con el de un manual. Identificar qué significa un término para sus usuarios ayuda a comprender cómo se incorpora una idea a las rutinas deportivas.^[2]

Una adaptación didáctica propia, identificada como propuesta, podría comparar relatos de dos generaciones de entrenadores dentro de una institución. Se preguntaría qué consideran preparación mental, cuándo conocieron ese término y cómo han cambiado sus expectativas acerca del apoyo psicológico. No se presupone que las generaciones difieran ni se inventan respuestas. Las entrevistas mostrarían experiencias y recuerdos de participantes concretos; no fecharían por sí solas el nacimiento de una disciplina ni probarían la eficacia de una estrategia. Para una investigación histórica más amplia sería necesario contrastar esos relatos con documentos pertinentes.

El recuadro de Moran y Toner sobre evaluación de consultas plantea cómo valorar la eficacia profesional, qué sesgos pueden afectar las respuestas del cliente y cómo validar un instrumento de evaluación. Aquí esas cuestiones se conservan como preguntas, no como resultados resueltos. Se relacionan con una dificultad histórica central: una profesión puede adquirir visibilidad antes de disponer de procedimientos suficientes para juzgar todas sus intervenciones. La propuesta de Tod de formular preguntas, seleccionar métodos, recoger información e interpretar resultados proporciona un marco para discutir esa dificultad.^{[2][3]}

También permanecen abiertas las cuestiones de representación. ¿Qué regiones y lenguas quedan poco visibles en los relatos usados para enseñar el campo? ¿Qué conocimientos se producen con deportistas jóvenes, personas con discapacidad o grupos culturales poco estudiados? Terry y sus colaboradores presentan estas

poblaciones como parte de una agenda de ampliación. La pregunta histórica propia del artículo es cómo cambiaría la narración si se incorporaran documentos y voces de esos contextos. Se formula como línea de indagación, no como afirmación sobre acontecimientos aún no documentados.^[1]

El recorrido permite comprender varias transformaciones documentadas por las fuentes: preocupación temprana por procesos psicológicos y ejecución física; investigación organizada en laboratorios; coordinación mediante asociaciones y revistas; expansión de servicios; y una discusión creciente sobre evidencia, bienestar, cultura y tecnología. No forman una escalera que lleve de errores antiguos a certezas actuales. Los capítulos muestran preguntas persistentes, diferencias de enfoque y límites de evaluación. Para la formación deportiva, el uso de esta historia consiste en situar cada propuesta: reconocer de dónde procede, qué pretende modificar, para quién se formula y con qué evidencia se sostiene. Aprender esas distinciones permite leer el entrenamiento mental como un campo de investigación y práctica, no únicamente como una colección de consejos.

Referencias bibliográficas

1. Terry, P. C., Bertollo, M., & Filho, E. (2021). Advancements in mental skills training: An introduction. En M. Bertollo, E. Filho, & P. C. Terry (Eds.), Advancements in mental skills training (pp. 1-11). Routledge.

capítulo 1, pp. 1-11

2. Moran, A., & Toner, J. (2018). Psicología del deporte (J. Cisneros Herrerra, Trad.; 1.ª ed. en español de la 3.ª ed. en inglés). Editorial El Manual Moderno. (Obra original publicada en 2017).

capítulo 1, Presentación de la psicología del deporte. Disciplina y profesión

3. Tod, D. (2022). Sport psychology: The basics (2.ª ed.). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781003141815>

capítulo 1, Introduction, pp. 1-17

Fuentes y criterios editoriales: edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/fuentes-y-metodo.html