



# Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico

[www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org](http://www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org)



## Entrevista a Joaquín Díaz, realizada por Alba Villamediana

### Perfil del entrevistado:

Licenciado en psicología. Máster en Psicología del Deporte y la Actividad Física. Profesor colaborador Máster Psicología del Deporte y de la Actividad Física de la UNED-CSD.

Fundador de la Asociación Cantabra de Psicología del Deporte (APD-Cantabria), fundadora de la Federación Española de Psicología del Deporte y Miembro Junta Directiva SIPD. Expresidente FEPD. Entrenador Internacional nivel I y Nacional de voleibol. Profesor de Psicología cursos nacionales entrenadores voleibol Nivel III. Fue seleccionador nacional junior femenino. Entrenador de voleibol durante 15 temporadas. Asesor psicológico deportistas (atletismo, voleibol, bolos, billar, natación) y entrenadores. Ha escrito libros sobre bolos y numerosos artículos sobre psicología del deporte y ha presentado ponencias y comunicaciones en distintos congresos nacionales e internacionales.

**Joaquín Díaz, tu papel como ex presidente de la Federación Española de Psicología del Deporte (FEPD) y responsable de la organización del último Congreso Nacional de Psicología del Deporte en Santander, el pasado mes de mayo de 2022, es conocido por todos los profesionales de este campo... ¿qué recorrido profesional has tenido, desde el inicio de tu carrera profesional, hasta poder llegar hasta cubrir este rol tan importante en la representación de nuestra profesión?**

Mi mandato como presidente de la FEPD, efectivamente, finalizó el pasado mes de mayo, una vez que en la asamblea general se eligió una nueva junta directiva. Con la organización del XVII Congreso Nacional terminó, como te digo, mi época en este cargo, pero no mi trabajo y dedicación a la Psicología del Deporte pues sigo siendo presidente de la Asociación Cantabra y trabajando con la Real Federación Española de Voleibol y colaborando con la Federación de Bolo-Palma, atendiendo y trabajando con deportistas, árbitros, clubes y, además, tutorizando las prácticas a alumnos de la Universidad Europea del Atlántico que quieren conocer la psicología del deporte.

Llegué a ser presidente de la FEPD después de muchos años de dedicación y participación, fui dos legislaturas vocal y secretario de la FEPD bajo la presidencia de Sara Márquez. Una vez que Sara cumplió su trabajo, un grupo de compañeros presentamos la candidatura a dirigir la FEPD que fue elegida en el Congreso de Valencia en el año 2016. Desde 2016 al 2022 he presidido la FEPD. Por motivo de la pandemia por el COVID, ya que se tuvo que aplazar el XVII congreso nacional, he sido el presidente que más tiempo ha permanecido en el cargo.

**En tus años en la presidencia de la federación ¿cuáles han sido los mayores retos a los que te has enfrentado?**

En estos años de presidencia, he tenido la suerte de contar con un equipo extraordinario; Jaume Martí, Félix Arbinaiga, Pablo Jodra y David Peris, actualmente presidente de la FEPD, que han sido magníficos compañeros y profesionales y que han trabajado mucho y de forma muy eficaz. Creo que

Entrevista realizada por: **Alba Villamediana**, psicóloga del deporte y experta en coaching deportivo, Vocal de la sección de Psicología del Deporte y la Actividad Física del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. Empezó su trayectoria creando el área de psicología de la Federación Madrileña de Deportes de Invierno. Ha trabajado en el CAR de Madrid y también atiende a deportistas y clubes.



Este es un artículo Open Access bajo la licencia <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

todos hemos estado muy a gusto, hemos trabajado bien. Con esta Junta Directiva hemos mantenido activa he informada a las asociaciones miembros durante el confinamiento con varias sesiones *on line*, igual que el trabajo interno de la Junta. Hemos organizado dos Congresos Nacionales y tuvimos una intervención y participación trascendental y fundamental de la la International Society of Sport Psychology (ISSP) en el XIV Congreso Mundial de Psicología de Sevilla 2017. Cuando digo que hemos organizado esos Congresos es porque la Junta de la FEPA se ha implicado mucho al ser dos asociaciones pequeñas las que organizaron los congresos de Zaragoza 2019 y Cantabria 2022. Creo que es un buen modelo de trabajo para cuando las asociaciones son pequeñas. De hecho, la Asociación Aragonesa de Psicología del Deporte, había sido creada el año anterior a su congreso.

También la Junta Directiva acudió al VIII Congreso de la SIPD celebrado en Guadalajara, Estado de Nuevo León (México) en representación de la Psicología del Deporte en España y presentado tres comunicaciones y organizando tres talleres.

Ampliamos en dos asociaciones nuevas la Federación: Aragón y Asturias, aunque no conseguimos activar Canarias y Murcia. Fue una pena pues son asociaciones muy poderosas. En la actualidad tenemos 11 asociaciones activas, con aproximadamente 300 asociados.

Un logro del que nos encontramos muy satisfechos es la realización de un video sobre la promoción de la Psicología del Deporte y los psicólogos del Deporte que ya ha sido visualizado por miles de personas a través de su difusión por las redes sociales (<https://www.youtube.com/watch?v=81EwMC5aX3Y>). También hemos realizado una admirable administración económica dejando a la nueva Junta una tesorería de la FEPA muy saneada.

### **¿Cómo te gustaría que avanzara en un futuro próximo el papel de la psicología del deporte en este país? ¿Qué papel debe tener la Federación para ayudar en este aspecto?**

En mi opinión, el futuro de la Psicología del Deporte en España es muy prometedor. Cada vez hay más psicólogos formados en deporte. Hay extraordinarios grupos de investigación. Compañeros muy competentes y formados, están involucrados en el trabajo de clubes y federaciones. Hay intervenciones en prácticamente todas las modalidades deportivas y especialidades, incluido el deporte paralímpico y las nuevas formas de deporte como los *esports*. Se trabaja con todos los agentes del deporte: familias, árbitros y jueces deportivos, entrenadores, instituciones. Creo que se ha realizado un gran trabajo y el futuro es muy prometedor.

El papel de la Federación en mi opinión es mantenerse muy activa, potenciando nuevas asociaciones hasta conseguir que en todas las comunidades exista una asociación federada. Trabajar intensamente con los presidentes de las asociaciones colaborando en la formación y asesoramiento. Potenciar el trabajo en los congresos y responder a los nuevos retos que tiene los/as psicólogos/as con nuevas herramientas. Los/as deportistas siempre tratan de superarse, es por esto que los psicólogos y las psicólogas del deporte debemos estar atentos y compartir estos nuevos desafíos. La FEPA debe ser un foro y faro para todos ellos.

### **Ahora que ya tu papel de presidente en la federación ha terminado, ¿qué te gustaría seguir haciendo en relación con este campo de la psicología del deporte?**

Como te he comentado sigo siendo presidente de la Asociación Cantabria y sigo vinculado a la Real Federación Española de Voleibol (RFEBV) a través del curso de entrenadores de Nivel III en el que imparto la asignatura de Psicología del Deporte y la Federación Cantabria de bolos. Además, sigo atendiendo a deportistas y entrenadores en mi actividad privada. También soy vocal en España de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte (SIPD) y profesor del master también de la SIPD en el que imparto la asignatura de Psicología del Voleibol y Vóley-Playa. Así que sigo muy vinculado y trabajando en una de mis pasiones. Abierto, como siempre lo he estado, a cualquier iniciativa y colaboración en la que crean pueda estar.

### **¿Qué podemos hacer el resto de los psicólogos y psicólogas del deporte que estamos trabajando hoy en día para ayudar a la evolución y progreso de nuestra profesión?**

Me resulta difícil dar este tipo de consejos, pero desde mi perspectiva histórica de los muchos años vinculado a la Federación y desde la experiencia, creo que es muy importante pertenecer a alguna de las asociaciones que existen y participar activamente en sus actividades formativas y divulgativas. Seguir formándose tanto en psicología como en otras ciencias afines al deporte, aprendiendo y actualizándose continuamente mediante las asistencia y participación en jornadas, seminarios, congresos... Sobre todo, aquellos que están trabajando con deportistas, ser muy honestos en sus intervenciones, muy sinceros, y tener muy claras nuestras fortalezas y nuestras limitaciones.

Los psicólogos del deporte, con buena formación, somos muy buenos en muchos campos y aportamos seriedad y calidad en nuestros servicios. Mejoramos la calidad y el bienestar psicológico de las personas que hacen deporte en todas sus manifestaciones, pero hay que saber y tener conocimientos. Abrir un ámbito de trabajo nunca es fácil, pero una vez que se abre es mucho más fácil cerrarlo con actuaciones o intervenciones poco profesionales e inadecuadas. Es muy importante involucrase personal y profesionalmente en la lucha contra el intrusismo de los *coach* y otros profesionales no psicólogos que ejercen nuestras funciones.

### **Has tenido también una trayectoria deportiva como entrenador, ¿Qué te aportó ese perfil entrenador en tu función en la psicología del deporte?**

Sí, he tenido una larga trayectoria en los banquillos, como jugador primero y luego como entrenador de equipos femeninos y masculinos de voleibol de máxima categoría. También he trabajado con jugadoras de iniciación. La psicología del deporte me ha aportado mucho en mi labor de entrenador: capacidad de comunicación, manejo de emociones, liderazgo, empatía con jugadoras y jugadores, pensar en el beneficio común y no en el personal. Y esta experiencia me ha servido muchísimo para trabajar en la formación psicológica de muchos entrenadores y entrenadoras, principalmente de voleibol, pero también de otras modalidades; fútbol, atletismo, patinaje, bolos, transmitiéndoles claves y formas de actuación que aprendí y que me sirvieron mucho en esa tarea de entrenar y dirigir equipos deportivos.

### **¿Cómo ha evolucionado a lo largo de los años el perfil de entrenador/a desde que comenzaste a trabajar hasta la actualidad?**

Creo que el perfil de los entrenadores y entrenadoras sigue siendo similar, al menos en la modalidad de voleibol que es en la que más he trabajado. Son jóvenes que han sido jugadores y jugadoras y que quieren seguir vinculados al deporte. Sí he notado que tienen una mejor formación general de base y muchos de ellos tienen estudios superiores. En los cursos de fútbol de nivel regional no encuentro tanto esa formación. Suelen estar muy motivados y comienzan entrenando en el deporte de iniciación. También encuentro que muestran ahora más interés por la signatura de psicología, aunque tienen todavía el concepto de que los psicólogos estamos únicamente para resolver problemas. Las herramientas técnicas psicológicas que aprenden y adquieren en los

cursos de la RFEVb les sirven para utilizarlas en su tarea de entrenar y dirigir grupos. En la mayoría de las federaciones se ha ido consiguiendo que la asignatura de psicología la impartan psicólogos y psicólogas y en muchas que sean especialistas en deporte. Hace años la normativa permitía dar esa asignatura a entrenadores/as de la especialidad de niveles superiores. Afortunadamente esto está cambiando. La federación de voleibol fue una de las primeras en tener una asignatura denominada Psicología del Deporte impartida por un profesional de la psicología.

### **¿Qué papel tiene la psicología del deporte en la formación de entrenadores que trabajan en deporte base? ¿En qué podría ayudar a esos pequeños deportistas que quizás en un futuro se conviertan en grandes referentes?**

Es primordial, fundamental y absolutamente necesario que los entrenadores/as tengan una buena formación psicológica y que acudan a cursos de especialización. Desde la psicología del deporte debemos ayudarles directamente para que sean capaces de manejar todas las situaciones que les afectan como entrenadores/as, tanto en las sesiones de entrenamiento como en la dirección de partidos. Por ejemplo; manejar impulsos, toma de decisiones, desarrollar empatía, mejorar sus procesos de observación y atencionales, mejora de sus capacidades de comunicación...etc. También deberemos proporcionarles técnicas psicológicas que puedan utilizar con sus jugadores, jugadoras, en sus entrenamientos. La labor del entrenador/a tiene una gran trascendencia y la psicología le ayudará muchísimo y principalmente en el deporte base o de iniciación. Hay una gran polémica en este aspecto sobre los valores del deporte. El deporte es una actividad neutra que sea una vivencia positiva para los niños y las niñas y que estos desarrollen los valores que el deporte intrínsecamente tiene, depende de cómo se intervenga, de cómo se actúe y ahí la figura del entrenador/a y sus habilidades y conocimientos psicológicos son imprescindibles. En principio, el deporte base tiene su fin en sí mismo, no debe ser únicamente forjador de deportistas para la alta competición, sino ayudar al niño y la niña a ser una persona en el mejor y amplio sentido de la palabra. Siempre les digo a los entrenadores/as, sobre todo a los que trabajan en la iniciación, que trabajan con personas que hacen deporte, no con deportistas.

### **Con toda tu amplia experiencia, ¿qué aprendizajes has tenido a lo largo de tu carrera qué crees que**

### **serían de utilidad para las nuevas generaciones de psicólogos y psicólogas del deporte que empiezan ahora?**

El mayor aprendizaje que he tenido es que para trabajar en psicología del deporte es hay que tener una buena formación en psicología, tener muy clara la orientación psicológica con la que trabajas para poder transmitírsela a los deportistas. La mochila debe estar llena de esos conocimientos y técnicas psicológicas para aportárselas a las personas con las que trabajas. También me ha servido mucho saber diferenciar entre psicología del deporte y entrenamiento mental.

Cuando trabajas con un/a deportista siempre se sobrepasa el trabajo de técnicas mentales para mejorar sus rendimientos y aparecen los aspectos psicológicos más universales, más generales y personales. Es muy importante, también, conocer el deporte, la modalidad o la especialidad en la que vas a intervenir

Les recomendaría que tuvieran unos valores y principios personales positivos, sólidos. Unos valores y principios como: honestidad, respeto a las normas y a las jerarquías, compromiso, lealtad, que sean racionales y actúen con honestidad, que aprendan a trabajar en equipo y con colaboradores. En el deporte moderno es imprescindible.