



# PRÁCTICA PROFESIONAL

COORDINADORES: ENRIQUE CANTÓN  
MILAGROS EZQUERRO



Revista de Psicología del Deporte  
2011. Vol. 20, núm. 2, pp. 479-490  
ISSN: 1132-239X

Universitat de les Illes Balears  
Universitat Autònoma de Barcelona

# Entrenamiento psicológico en baile deportivo y de competición

Enrique Cantón Chirivella\* e Irene Checa Esquiva\*\*

*PSYCHOLOGICAL TRAINING IN DANCESPORT AND COMPETITIVE DANCING*

KEYWORDS: Dancesport, Psychological training, Visualisation, Emotional control.

ABSTRACT: This article presents the assessment and intervention study conducted at the Club de Baile Deportivo Stylo's in Mislata (Valencia) by the team of specialists in sport psychology at the Centro de Psicología Teseo in collaboration with the University of Valencia. It describes the specific characteristics of this sport and explains the intervention programme in which aspects such as emotional control were worked on using such techniques as visualisation in the short, medium and long-term goal setting. Also shown are the data obtained from the assessment conducted earlier in the season, which provided information and guidance for the intervention. These data refer to scores on the factors of the *Cuestionario de Habilidades Psicológicas Aplicadas al rendimiento deportivo (Questionnaire of Psychological Skills Applied to Sport Performance)* CPRD, (Gimeno et al., 2001), which ranged between the 50th and 60th percentile, with the highest score obtained in the "Motivation" factor ( $x = 66.63$ ) and the lowest was obtained in the "Stress control" factor ( $x = 54.42$ ).

---

Correspondencia: Enrique Cantón Chirivella. Facultad de Psicología, Departamento de Psicología Básica, Av/Blasco Ibañez, 21, 46010. E-mail: canton@uv.es

\*Universidad de Valencia.

\*\*Teseo-Centro de Psicología.

— Fecha de recepción: 11 de Marzo de 2011. Fecha de aceptación: 11 de Abril de 2011.



En estos últimos años, cada vez son más los profesionales de la psicología del deporte que tienen la oportunidad de trabajar en deportes minoritarios o poco conocidos para el gran público (Díaz, 2010; Garcés de los Fayos, 2009). Llevar a cabo una intervención psicológica en cualquier disciplina deportiva exige realizar, en primer lugar, un estudio exhaustivo de las características de ese deporte, especialmente si se trata de una disciplina poco familiar para el profesional.

El baile deportivo y de competición es una disciplina deportiva poco conocida en España pero con una larga tradición en países como Inglaterra, Italia o Europa del Este. Pese a ello, las aproximaciones al estudio de las variables psicológicas en baile deportivo también son escasas. Revisando las bases de datos internacionales, sólo encontramos el reciente acercamiento de Tremayne y Ballinger (2008), en el que se describen las destrezas psicológicas que deben ser trabajadas en las parejas de baile deportivo, además de incluir una entrevista con una pareja de baile deportivo australiana en la que se les pregunta acerca de las necesidades psicológicas de competición. En todo caso, las experiencias e investigaciones sobre el trabajo psicológico con bailarines, ya sea de danza contemporánea o ballet, sí son más frecuentes. Resaltan las aproximaciones de Hanrahan (1996), en la que se afirma que es necesario antes de planificar un trabajo psicológico con bailarines, determinar cuáles son las habilidades psicológicas que merecen ser trabajadas en profundidad. Este autor, tras llevar a cabo entrevistas semi-estructuradas con 22 bailarines, determino que estas habilidades eran en primer lugar, el trabajo motivacional, seguido del control de la activación, la concentración y la auto-confianza. Las técnicas más efectivas según este autor son la práctica imaginada y las auto-instrucciones verbalizadas (Hanrahan, 1996).

Por otro lado, Taylor y Taylor (2009) publicaron el libro *Psicología de la Danza*, que supone un acercamiento aplicado al trabajo psicológico con bailarines dirigido tanto a los propios deportistas como a sus entrenadores. Se trata de una aproximación eminentemente aplicada, pero que sirve de guía para aquellos profesionales que quieran aplicar sus conocimientos en la danza. Además, algunos de los procedimientos (como las técnicas de control de activación) pueden servir como guía del trabajo en baile deportivo, debido a las semejanzas entre ambos.

## El baile deportivo

Como señalan Tremayne y Ballinger (2008), el hecho de que el Baile Deportivo este cada vez más cerca de su denominación como deporte olímpico (previsto para el año 2016), supone un incentivo añadido para que sea un entorno más en el que los psicólogos pueden ejercer su profesión, dentro de la tendencia actual de apertura a nuevas posibilidades profesionales de esta área aplicada (Cantón, 2010). Para ello, es necesario conocer en profundidad este deporte y las variables psicológicas que lo caracterizan.

Se trata de un deporte con unas características muy bien definidas y específicas. En primer lugar, es una disciplina que se practica en dúos de ambos sexos y en la que los deportistas masculinos y femeninos compiten de forma simultánea y en la misma pista de competición con otras parejas. Por otra parte, la música es en esta disciplina un elemento tan importante y consustancial al rendimiento como lo es en el patinaje artístico o en la gimnasia rítmica. Existen dos modalidades de competición: baile Standard y baile Latino y cada una de ellas consta de 5 bailes diferentes. Los bailes Standard son: vals inglés, vals vienés, tango europeo, slow fox y quickstep. En los bailes Latinos nos encontramos: la samba, el cha-cha-cha, la rumba-bolero, el



pasodoble y el jive. Existen deportistas que se especializan en una de las modalidades y otros que compiten en todos los bailes.

En España existen en este momento 8 categorías competitivas en las que se clasifica a todas las parejas en función de los puntos obtenidos en cada una de las competiciones estatales, autonómicas y locales. Las categorías A-Internacional, A-Nacional y B-Nacional son las más altas y son en las que los deportistas tienen programas de baile libres. En las categorías C, D, E y F, existen restricciones en los programas de baile, ya que son iguales para todos. Además, como se observa en la Tabla 1, las parejas se distribuyen en nueve rangos de edad. Una pareja sólo puede enfrentarse a rivales de su misma categoría de baile (A, B, C...) pero esos rivales pueden ser de otro rango de edad. Este hecho se debe a que, en ocasiones, el número de parejas por grupo no es suficiente para celebrar una competición y deben unirse diferentes conjuntos de edad.

Grupo	Edades
Juvenil	Hasta 11 años
Junior I	12-13
Junior II	14-15
Youth	16-18
Adulto I	19-25
Adulto II	25-35
Senior I	35-45
Senior II	45-55
Senior III	55 en adelante

Tabla 1. Grupos de edades en baile deportivo.

Aunque en la actualidad esta disciplina no está totalmente regulada y estructurada en nuestro país de forma similar a cualquier otro deporte en una Federación Deportiva, sí que está en marcha este proceso. Como paso previo, se ha creado la Asociación Española de Baile Deportivo, que regula el desarrollo de la disciplina y que está subordinada a la institución europea que organiza a nivel mundial el baile deportivo, la *International Dance Sport Federation* (IDSF) y vinculada al Consejo Superior de Deportes. Esta asociación organiza los 3 Campeonatos nacionales, de Latino, Standard y Diez Bailes. Las asociaciones autonómicas organizan su propio campeonato autonómico y supervisan las diferentes competiciones locales. Las competiciones internacionales se celebran durante todo el año en las que las parejas acumulan puntos para ascender en el ranking. Además, una vez al año se celebra un campeonato europeo y mundial de cada una de las modalidades y rangos de edades.



Las competiciones de baile deportivo se desarrollan en pistas rodeadas de jueces y de público que observa desde las gradas, lo que supone para los deportistas una fuente constante de estímulos potencialmente distractores, y que se añaden a los otros elementos que tiene que atender, como son el movimiento del propio cuerpo, la conexión con la pareja, el ritmo de la música o evitar los choques en la pista con otros competidores, que son bastante frecuentes. Una buena gestión de la atención en cada momento significa un baile más coordinado y eficaz.

En resumen, las características más importantes que debemos conocer para intervenir psicológicamente en este deporte son las siguientes:

De entrada, siguiendo el clásico esquema de Riera (1985), estamos ante un deporte de cooperación, ya que es necesaria la acción conjunta de los dos miembros de la pareja, y sin oposición, ya que aunque las competiciones se desarrollan en el mismo espacio físico y los choques son constantes, las parejas no llevan a cabo una oposición o interferencia directa y reglamentaria.

El baile deportivo es una disciplina cargada de un componente estético muy importante. Un gesto técnico bueno no tiene que estar únicamente “a ritmo”, sino también bien expresado, y los deportistas deben intentar llamar la atención de los jueces también con su vestuario y su presentación estética, tanto con su maquillaje como con su peinado.

Los entrenamientos se basan en sesiones de la pareja con su entrenador, en los que se crean y revisan los programas propios, se mejoran algunos gestos, se revisa el ritmo, la expresión, etc. Además, el baile requiere de muchos entrenamientos de repetición que debe llevar a cabo la pareja sin presencia del entrenador. Esta circunstancia hace que la relación de la pareja sea un componente vital para el rendimiento en pista.

Las competiciones se componen de diferentes rondas (cuartos de final, semifinal y final) por lo que los deportistas pueden competir durante 4 o 5 horas seguidas, con varios espacios de descanso intermedios. Además, el público y los jueces se sitúan a pie de pista rodeándola completamente, de pie o en sillas, a muy pocos metros de los deportistas.

Teniendo en cuenta estas características generales y tras una evaluación preliminar de las necesidades específicas del grupo con el que se trabajó, el equipo de psicólogos del deporte del Centro de Psicología Teseo planteó un programa de intervención desarrollado en las fases habituales: evaluación inicial, aplicación de un plan de entrenamiento psicológico y una re-evaluación posterior. Se consideró que la intervención debía ser tanto directa, con los deportistas, como indirecta, con entrenadores y familiares (Cantón, 2003, 2009).

## Método

### Participantes

El programa de intervención fue presentado al equipo técnico a comienzos de la temporada anterior en respuesta a una petición expresa del Club de Baile Deportivo Stylo's (Mislata, Valencia). Tras recibir la aprobación del director deportivo, se estructuró para ser desarrollada durante esa temporada, desde octubre hasta julio, focalizada en 16 parejas de todos los niveles y edades de competición y en sus 2 entrenadores. La media de edad de los bailarines se situaba en los 19.2 años de edad y nos encontramos ante un perfil competitivo de nivel medio-alto, ya que 11 de las parejas compiten en el nivel A o B, que son las categorías más altas a nivel amateur, y 8



parejas compiten entre las categorías C y F. Las seis categorías de competición fueron distribuidas en dos grandes grupos por un motivo: hasta la categoría C, las parejas no tienen programas libres e individualizados, es cuando ascienden a B cuando los programas técnicos se complican y son diferentes para cada pareja.

### Procedimiento

La primera fase consistió en llevar a acabo una evaluación inicial combinando diferentes procedimientos propios de la psicología:

a) Registros de observación para cada pareja. Como señala Balagué (2001), la observación es uno de los métodos de evaluación más importantes y eficientes. En este caso, mediante la presencia en diversas competiciones y entrenamientos, se registraron las interacciones entre el entrenador y la pareja, entre los miembros de la pareja y, en algún caso, entre los deportistas y sus familiares. Las conductas que más se tuvieron en cuenta fueron las instrucciones técnicas positivas, los refuerzos verbales y los castigos.

b) Cuestionarios: se utilizó el *Cuestionario de Características Psicológicas aplicadas al Rendimiento Deportivo* CPRD, (Gimeno, Pérez-Llantada y Buceta, 2001). Este cuestionario evalúa las siguientes capacidades psicológicas: Control del estrés, Influencia de la evaluación del rendimiento, Motivación, Habilidad mental y Cohesión de equipo. Teniendo en cuenta las características del deporte, se decidió no utilizar la escala Cohesión de equipo. Para evaluar la percepción que los deportistas tenían de las actitudes y conductas de su entrenador respectivo, se utilizó el *Cuestionario de Percepción del Entrenador* (Cantón, 2004) en sus dos versiones paralelas, que se compone de 15 afirmaciones que los deportistas y el entrenador tienen que valorar con una puntuación de 0 a 100 según el grado de acuerdo o desacuerdo.

c) Entrevistas: Se realizaron entrevistas con los deportistas y los entrenadores que se centraron en revisar los resultados de la evaluación y en comenzar a valorar cuál eran sus necesidades más urgentes de trabajo y aquellos aspectos en los que necesitaban asesoramiento.

Una vez analizada la información, se procedió al diseño e implementación del programa de intervención, que podemos resumir en los siguientes puntos:

a) Asesoramiento a los entrenadores sobre las pautas de actuación a seguir con cada pareja según su evolución. En el baile deportivo, cada una de las parejas requiere de un tipo de entrenamiento, de estilo de comunicación y de contingencias de reforzamiento diferentes. Partir de las necesidades detectadas para cada pareja permite ajustar la manera de trabajarlas y ayudar a mejorar las situaciones de entrenamiento y competición que se necesitan en cada caso.

b) Análisis de ejecución post competitiva mediante video y análisis objetivo. Las parejas visionaban su trabajo conjuntamente con la psicóloga y uno de los entrenadores. Este análisis persigue dos propósitos. En principio, que los miembros de la pareja sean conscientes de sus errores en competición y puedan trabajarlos posteriormente en el entrenamiento. Por otro lado, el visionado de la ejecución de los 5 bailes ofrece la posibilidad de insertar rutinas de concentración antes, durante y después de la competición deportiva, y trabajarlas posteriormente en entrenamiento.

c) Entrenamiento en establecimiento de objetivos por parejas:

- Corto plazo: basándonos en trabajos similares (Dasil, 2001; Gimeno y Guedea, 2001) y para establecer los objetivos inmediatos que tienen que ver con una competición en particular, se

creó un autoregistro *ad hoc*, (ver Tabla 2) en el que se planteaban metas de dos tipos: de rendimiento, es decir, de posición final en la clasificación, y de ejecución, en la que se marcaban unos objetivos técnicos y psicológicos para cada baile y posteriormente se evaluaba su cumplimiento.

NOMBRE:

NIVEL:

COMPETICIÓN:

FECHA

**PLANTEAMIENTO GENERAL DE LA COMPETICIÓN**

IMPORTANCIA QUE TIENE PARA MI ESTA COMPETICIÓN (0-10):

MI CONDICIÓN FÍSICA (0-10):

MI CONFIANZA (0-10)

MOTIVACIÓN (GANAS, ILUSIÓN) QUE TENGO POR PARTICIPAR (0-10):

**OBJETIVOS QUE ME MARCO:**

De posición final en clasificación:

De rendimiento:

Standard:

Standard:

Vals ingles:

Vals ingles:

Vals vienés:

Vals vienés:

Slow fox:

Slow fox:

Quickstep:

Quickstep:

Tango europeo:

Tango europeo:

Latino:

Latino:

Cha-cha-cha:

Cha-cha-cha:

Samba:

Samba:

Rumba:

Rumba:

Pasodoble:

Pasodoble:

Jive:

Jive:

NIVEL DE ACTIVACIÓN ANTES DE COMENZAR (0-10):

**VALORACIÓN GLOBAL DE LA COMPETICIÓN (0-10):****RESULTADOS QUE CONSIGO**

De posición final en clasificación:

De rendimiento ¿he conseguido los que me marqué?

Standard:

Standard:

Latino:

Latino:

Tabla 2. Autoregistro de establecimiento de objetivos para competición.



- Medio plazo: objetivos de la temporada (ascenso, rendimiento óptimo con el cambio de categoría de edad) Este tipo de objetivos servía para movilizar la motivación de una forma más longitudinal, teniendo en cuenta ya no solo el rendimiento de la propia pareja, sino también el de los rivales, la situación económica, etc. Eran analizados y planteados con la ayuda del entrenador.

- Largo plazo: son los objetivos que tienen que ver con el desarrollo de la carrera deportiva. Fueron valorados sobretodo con parejas a partir de categoría *Youth* (16 años) y se tuvo en cuenta el interés por dedicarse profesionalmente al baile deportivo, el de competir en el extranjero, el nivel de exigencia, de responsabilidad, la compatibilización con los estudios,...

d) Entrenamiento grupal de autocontrol emocional mediante técnicas de respiración y concentración insertadas en un plan de preparación precompetitiva. Se realizaron sesiones mensuales dedicadas a utilizar la respiración abdominal y diafragmática como medio para conseguir la activación necesaria antes de salir a pista y para facilitar la focalización en los objetivos de competición.

e) Entrenamiento grupal y de parejas mediante visualización aplicada a las rutinas competitivas. Cuando las parejas ya dominaban la técnica de la respiración diafragmática y aprovechando los momentos de vuelta a la calma tras la preparación física, se comenzó a entrenar a los deportistas en la técnica de la visualización. Cada día, se entrenaba mentalmente uno de los bailes para después compartir con las demás parejas y la psicóloga cómo se percibían a si mismos y a su pareja, los cambios de foco de externo a interno y viceversa, los colores, la visión de los jueces, los cambios de pareja, etc. Todos estos detalles se emplearon para crear un clima de reflexión entre los deportistas que enriquecía sus objetivos y sobre todo, suponía una gran fuente de información para la psicóloga y los entrenadores, dando pistas sobre cuáles eran las necesidades en cada baile y qué gesto técnico era necesario trabajar.

f) Elaboración de rutinas precompetitivas, destacando estrategias para facilitar la concentración, dado que en estas competiciones se requiere procesar selectivamente muchos estímulos diferentes:

- Auditivos: Quizá, el más importante de los estímulos. Sin música, este deporte no existiría. Es necesario escuchar la música y adaptar el movimiento corporal a ella.

- Visual: los estímulos visuales en baile deportivo son relevantes, puesto que además de observar a la propia pareja, es necesario estar pendiente de los movimientos de las parejas rivales (para evitar los choques) y además, no perder de vista a los jueces, puesto que la interacción visual con ellos es una parte importante que influye en su juicio.

- Kinestésicos: en cualquier deporte de cooperación, cualquiera en el que es necesario coordinar los movimientos propios con los de otro, ya sea con o sin oposición directa, este tipo de estímulos son muy importantes. En el baile deportivo además, debemos diferenciar el aprendizaje de control de estímulos kinestésicos en cada componente de la pareja. Tal y como establece el reglamento, los hombres deben dirigir a su pareja solo mediante el sentido del tacto y el movimiento corporal, sin necesidad de indicaciones orales. Por otro lado, las mujeres deben dejarse dirigir e interpretar correctamente los estímulos kinestésicos que su pareja les envía.

Para ajustar las rutinas precompetitivas, se emplearon diferentes estrategias como las autoverbalizaciones positivas, las respiraciones diafragmáticas en la línea de salida a pista y la técnica de detección de pensamiento entre baile y baile.







### Análisis de datos

Aunque el objetivo básico de este trabajo es describir las características del baile deportivo y detallar programa de intervención, también se registraron todos los datos derivados de la aplicación de las distintas fases de evaluación e intervención, con lo cual se dispone de algunos resultados cuantitativos que nos ayudan a entender de forma clara cómo se comportan las variables en un grupo de practicantes de esta disciplina deportiva.

Dado lo reducido del número de sujetos a los que se ha medido ( $N = 19$ ) y teniendo en cuenta que el objetivo principal era aplicado, los datos de los que se disponen son descriptivos. Por ello, se presentan los datos grupales obtenidos en los diferentes factores del CPRD medidos a principio de temporada, que sirvieron como base del diseño de la intervención posterior.

### Resultados

En primer lugar, cabe destacar que los resultados en las puntuaciones de nuestra muestra de bailarines, presentan puntuaciones en los factores del CPRD, sin el de “Cohesión”, que oscilan entre el percentil 50 y el 60. Como se muestra en la Figura 1, el factor “Control de estrés” presenta una media de percentiles de 54.42, siendo el factor del CPRD en el que se ha obtenido la puntuación más baja. El factor de “Influencia de la evaluación en el rendimiento” tiene una media de puntuaciones típicas de 59.47, situándose como el segundo factor en puntuaciones bajas. Los factores “Motivación” y “Habilidad Mental” presentan las medias de percentil más elevadas con 66.63 y 60.63, respectivamente.

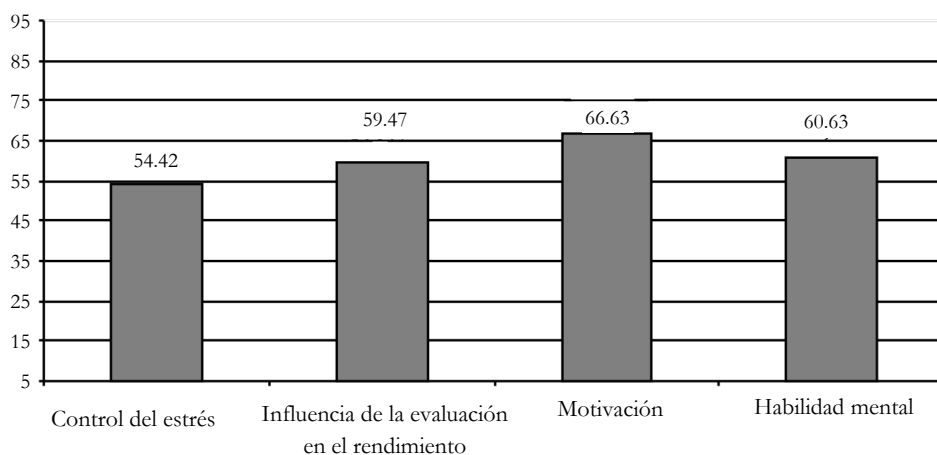


Figura 1. Media de los percentiles en los factores del CPRD, sin el de “Cohesión”.



A nivel cualitativo, y ya que el objetivo principal era diseñar una intervención adaptada a las necesidades de los deportistas, nos resultó interesante valorar aquellos ítems con puntuaciones más extremas, es decir, aquellos ítems que recogían las puntuaciones más altas y las más bajas. En la Tabla 3 se pueden observar los ítems con puntuaciones más destacables. Como podemos observar, el ítem “Estoy dispuesto a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor” es el que obtiene una puntuación más alta, con una media de 3.68. Le siguen con una media de 3.21 los ítems “En las competiciones suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes” y “No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico a este deporte”. En cuanto a los ítems que menor puntuación obtienen se encuentran “A veces no me encuentro motivado por entrenar”, con una media de 1.42, “Cuando lo hago mal suelo perder la concentración” con una media de 1.49 y “Me preocupan mucho las decisiones que respecto de mí pueda tomar mi entrenador durante una competición” con una media de 1.53.

Ítems con puntuaciones más altas		Ítems con puntuaciones más bajas	
“Estoy dispuesto a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor”	3.68	“A veces no me encuentro motivado por entrenar”	1.42
“En las competiciones suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes”	3.21	“Cuando lo hago mal suelo perder la concentración”	1.49
“No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico a este deporte”	3.21	“Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer me veo haciéndolo como si estuviera viéndome desde un monitor de TV”	1.47
“Suelo encontrarme motivado por superarme cada día”	3.05	“Me preocupan mucho las decisiones que respecto de mí pueda tomar mi entrenador durante una competición”	1.53
“Cuando finaliza una competición analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica”	2.95	“Mí confianza en la competición depende en gran medida de los éxitos o fracasos de competiciones anteriores”	1.58
“A menudo pierdo la concentración en la competición a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios”	2.95	“No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo”	1.78

Tabla 3. Ítems que presentan puntuaciones más relevantes.



## Conclusiones

Este trabajo pretende ser una aproximación a la intervención psicológica en baile deportivo. El esquema de la intervención es similar al utilizado por otros profesionales (Garcés, Vives y Dosil, 2005; Díaz, 2001), pero recoge las necesidades propias de este deporte y adapta el programa a las características de esta disciplina deportiva, aspecto esencial en toda intervención profesional.

Se trata esta de una de las pocas intervenciones en baile deportivo que han sido descritas en nuestro país e incluso fuera de nuestras fronteras encontramos muy poca bibliografía al respecto (Meta et al., 2005; Hanrahan, 1996; Tremayne y Ballinger, 2008). Sin embargo, experiencias con deportes como la gimnasia rítmica (Campos et al., 2000; Díaz, 2001) nos han servido como modelo de referencia gracias a sus similitudes con el baile deportivo.

La evaluación previa llevada a cabo como requisito inicial indispensable en cualquier intervención aplicada, ofrece en este caso un doble beneficio. En primer lugar, se han obtenido los primeros datos cuantitativos referidos a una muestra de baile deportivo dentro de nuestras fronteras, lo que nos puede servir como guía general de aproximación a este deporte. Pero además, los resultados obtenidos guiaron el diseño del plan de intervención psicológica y centraron la intervención en aquellos aspectos que presentaron puntuaciones más bajas, en este caso, el control del estrés y el trabajo en la influencia de la evaluación externa en las competiciones. Dicho esto, cabe señalar, como afirman los mismos autores (Buceta et al., 1994), que aunque el CPRD sea un instrumento que puede guiar la intervención, es preferible utilizar el análisis ítem por ítem. Con esto se consigue individualizar al máximo la intervención y centrar los esfuerzos en aquellos aspectos que ese deportista necesita trabajar más.

El diseño de la intervención y sus objetivos dejan claras varias conclusiones acerca del trabajo psicológico en esta disciplina deportiva. En primer lugar, nos encontramos ante un deporte de pareja, y la intervención debe diseñarse teniendo como referente fundamental esta característica. El trabajo con uno solo de los miembros de la pareja puede resultar sin duda eficaz, pero es la intervención con ambos deportistas la que puede ofrecer mejores resultados. Por otro lado, la intervención debe ir dirigida a gestionar especialmente los aspectos visuales, es decir, aquellos que tienen que ver con la expresión y diferenciación de cada baile. Esta es una característica de la intervención que está presente en muy pocos deportes, ya que normalmente el trabajo va dirigido a mejorar aspectos técnicos o relacionados con el control emocional, pero no a aspectos expresivos. La importancia de estas variables hace que sea muy importante la utilización del video, no solo para analizar gestos técnicos, sino también para mejorar expresiones corporales y faciales.



#### ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO EN BAILE DEPORTIVO Y DE COMPETICION

**PALABRAS CLAVE:** Baile deportivo, Entrenamiento psicológico, Visualización, Control emocional.

**RESUMEN:** En este artículo se presenta el trabajo de evaluación e intervención llevado a cabo por el equipo de especialistas en Psicología del Deporte del Centro de Psicología Teseo en el Club de Baile Deportivo Stylo's de Mislata (Valencia), en colaboración con la Universidad de Valencia. En él se describen las características específicas de esta disciplina deportiva y se explica el programa de intervención en el que se han trabajado aspectos de control emocional, empleado técnicas como la visualización y el establecimiento de objetivos a corto, medio y largo plazo. Asimismo, se muestran los datos obtenidos en la evaluación llevada a cabo a principio de temporada, que nos sirvió de información y guía para la intervención. Estos datos se refieren a las puntuaciones en los factores del *Cuestionario de Habilidades Psicológicas Aplicadas al Rendimiento Deportivo* (CPRD), (Gimeno et al., 2001), situados entre el centil 50 y 60, siendo la puntuación más alta la obtenida en el factor "Motivación" ( $x = 66.63$ ) y la más baja la obtenida en el factor "Control del estrés" ( $x = 54.42$ ).

#### TREINO PSICOLÓGICO NA DANÇA DESPORTIVA E DE COMPETIÇÃO

**PALAVRAS-CHAVE:** Dança desportiva, Treino psicológico, Visualização, Controlo emocional.

**RESUMO:** Neste artigo apresenta-se o trabalho de avaliação e intervenção levado a cabo pela equipa de especialistas em Psicologia do Desporto do Centro de Psicologia Teseo no Clube de Dança Desportiva Stylo's de Mislata (Valência), em colaboração com a Universidade de Valência. São descritas as características específicas desta modalidade desportiva e é explicado o programa de intervenção no qual se trabalharam aspectos de controlo emocional, aplicando técnicas como a visualização e o estabelecimento de objetivos a curto, médio e longo prazo. De igual modo são apresentados os dados obtidos na avaliação executada no princípio da temporada, que nos serviu de informação e guia para a intervenção. Estes dados referem-se às pontuações nos factores do *Cuestionario de Habilidades Psicológicas Aplicadas al Rendimiento Deportivo* (CPRD) (Gimeno et al., 2001), situados entre o percentil 50 e 60, sendo que a pontuação mais alta foi obtida no factor "Motivação" ( $x = 66.63$ ) e a mais baixa no factor "Controlo do stresse" ( $x = 54.42$ ).

### Referencias

- Balagué, G. (2001). Preparación psicológica en deportes individuales. En J. Cruz (ed.), *Psicología del Deporte* (pp. 177-192). Madrid: Síntesis.
- Campos, A., Pérez-Fabelló, M. J. y Díaz, P. (2000). Gimnasia rítmica: la imagen mental de novatos y expertos. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1-2), 87-93.
- Cantón, E. (2003). La Psicología del deporte profesional. En E.J. Garcés (coord.), *Áreas de aplicación de la Psicología del deporte* (pp. 12-20). Murcia: Consejería de Presidencia, Dirección General de Deportes.
- Cantón, E. (2004). *Cuestionario de Percepción del Entrenador*. Valencia: Universidad de Valencia. Apuntes de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.
- Cantón, E. (2009). La profesión de psicólogo del deporte. En J. Díaz, I. Díaz y J. Dosil (eds.), *La psicología del deporte en Iberoamérica* (pp. 161). Torrelavega: SIPD.
- Cantón, E. (2010). La Psicología del Deporte como profesión especializada. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 237-245.
- Díaz, J. (2001). Psicología de los entrenamientos y competiciones en voleibol. En J. Dosil (ed.), *El psicólogo del deporte: Asesoramiento e intervención* (pp. 155-182). Madrid: Síntesis.



- Díaz, P. (2001). Demandas psicológicas del entrenamiento y la competición en gimnasia rítmica: propuestas de intervención. En J. Dosil (ed.), *El psicólogo del deporte: Asesoramiento e intervención* (pp. 277-300). Madrid: Síntesis.
- Díaz, J. (2010). *El entrenamiento mental de los jugadores de bolos: preparación para el alto rendimiento*. Torrelavega: Federación Cantabra de Bolos.
- Garcés de los Fayos, E. J., Vives, L. y Dosil, J. (2005). *Psicología aplicada al motociclismo*. Armenia: Kinesis.
- Garcés de los Fayos, E., Pelegrín, A. y González, J. (2009). Entrenamiento psicológico aplicado a diferentes modalidades deportivas. En J. Díaz, P. Díaz y J. Dosil (eds.): *La Psicología del Deporte en Iberoamérica* (pp. 150-154. Torrelavega (Cantabria): SIPD.
- Gimeno, F. y Guedea, J. A. (2001). Evaluación e intervención psicológica en judo. En J. Dosil (ed.): *El psicólogo del deporte: Asesoramiento e intervención* (pp. 301-324). Madrid: Síntesis.
- Gimeno, F., Buceta, J. M. y Pérez-Llantada, M. (2001). El cuestionario "Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo" (CPRD): Características psicométricas. *Análise Psicológica, 1 (XIX)*, 93-133.
- Hanrahan, S. J. (1996). Dancers perceptions of psychological skills. *Revista de Psicología del Deporte, 9-10*, 19-27.
- Meta, Z. et al. (2005). *Personality and motivation of female and male sport dancers*. 4<sup>th</sup> International Scientific Conference of Kinesiology, Universidad de Zagreb, Croacia.
- Riera, J. (1985). *Introducción a la psicología del deporte*. Barcelona: Martínez Roca.
- Taylor, J. y Taylor, C. (2009). *Psicología de la danza*. Madrid: Gaia Ediciones.
- Tremayne, P. y Ballinger, D. (2008). Performance enhancement for ballroom dancers: psychological perspectives. *The Sport Psychologist, 22*, 90-108.

