



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

PROGRAMA DE MAESTRÍA Y DOCTORADO EN PSICOLOGÍA
SOCIAL Y AMBIENTAL

EFFECTO DE UNA INTERVENCION PSICOLÓGICA BREVE SOBRE LA EJECUCION FUTBOLÍSTICA PROFESIONAL

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE

DOCTOR EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A

CARLOS FELIPE DEL VALLE CHAUVET

JURADO DE EXAMEN DE GRADO
DIRECTORA: DRA. MARÍA DEL ROCÍO HERNÁNDEZ POZO
COMITÉ: DR. ROLANDO DÍAZ LOVING
DR. IGNACIO MÉNDEZ RAMÍREZ
DRA. ROZZANA SÁNCHEZ ARAGÓN
DR. SAMUEL JURADO CÁRDENAS



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

DEDICATORIA

Este trabajo te lo dedico a ti, mi **princesa**, mi **Sanga** hermosa, que has sido el más grande apoyo, siempre empujándome para seguir adelante. Te quiero con toda mi alma, eres lo mejor de mi vida y me he dado cuenta que juntos podemos alcanzar cada meta que nos propongamos.

A **Ian**, el mejor hijo del mundo, sabes que estoy muy orgulloso de ti, y no se te olvide nunca que te amo con todas mis fuerzas y que siempre te amare. Cuentas conmigo para toda la vida.

A mi **madre**, que ha estado conmigo en todo momento. Gracias por todo lo que me has dado. Te quiero mucho ma.

A mi **padre**, que me dejaste tú ejemplo de empeño y trabajo. Aunque ya te fuiste hace mucho todavía te extraño, pero sé que desde el cielo nos cuidas y empujas.

AGRADECIMIENTOS

Han sido muchos años los que me han tomado terminar este proceso en mi vida, en ocasiones creí que no lo lograría y varias veces pensé en abandonarlo, pero gracias al apoyo con el que conté lo he terminado, por lo que le quiero agradecer:

A mi **hermana** y a **Alfonso** que siempre estuvieron dispuestos a ayudarme en todos los trámites que necesite.

A la **Dra. Rozzana Sánchez**, que cuando ya estaba tirando la toalla, ella me dio todo su apoyo para sacar adelante la Tesis.

A todos mis **tutores** por su tiempo y el conocimiento que compartieron conmigo.

A los **jugadores** que formaron parte del estudio, así como, a los **directivos** que permitieron la investigación.

INDICE

Resumen	6
Introducción	8
MARCO TEÓRICO	
CAPITULO 1: Introducción	12
Características psicológicas	
Características sociales	
CAPITULO 2: La metodología observacional en Psicología del Deporte y Antecedentes de investigación en Psicología del deporte en atletas de élite.	28
Metodología observacional y deporte: objeto y características	
Criterios taxonómicos de la Metodología Observacional	
Elaboración de instrumentos de observación en el comportamiento futbolístico: Los sistemas de categorías y los formatos de campo.	
Antecedentes de investigación en Psicología del Deporte en atletas de élite.	
CAPITULO 3: La atención	46
El papel de la atención en el deporte de competencia	
El fútbol y la atención	
CAPITULO 4: El estrés y la ansiedad	60
Investigaciones relacionadas con la evaluación del estrés en el deporte	
Investigaciones relacionadas con las fuentes productoras de estrés y ansiedad	
CAPITULO 5: Estrategias para el control de la atención y el estrés	83
Establecimientos de objetivos	
Elaboración de planes atencionales	
Autoinstrucciones y autoafirmaciones	
Relajación	
La práctica de imaginación	

CAPITULO 6: Método	97
Diseño General de la Investigación.	
Estudio 1	
Estudio 2	
Estudio 3	
Estudio 3 a	
Estudio 3 b	
CONCLUSIONES:	152
BIBLIOGRAFÍA	158
ANEXOS	173

RESUMEN

La presente investigación se realizó con 28 jugadores profesionales de fútbol, teniendo como principales objetivos: a) identificar por medio de la observación una serie de acciones técnicas del fútbol; b) diseñar una intervención psicológica breve para lograr una mejora en la ejecución de las acciones técnicas (mejorar en sus recepciones, posesiones, evitación del adversario, golpeo del balón hacia el ataque, controles, apoyos dos vs uno, recuperaciones del terreno de juego, despegues defensivos y anticipaciones al balón). Y finalmente, c) aplicar y evaluar los efectos de la intervención psicológica breve en la satisfacción acerca de ésta en una muestra de jugadores profesionales de fútbol.

Los 28 jugadores profesionales de fútbol se encontraban entre los 18 y los 30 años de edad, 11 titulares y 17 suplentes, a los cuales se les sometió al programa psicológico breve que consistió en 6 sesiones de una hora y media de duración cada una. En las sesiones se incluyó el planteamiento de objetivos, la técnica de relajación e imaginación, así como el control del diálogo interno y la solución de problemas.

Se registró una mejora en acciones defensivas, cambio de juego y faltas para el grupo titular ($F=4.177$, $p=0.012$, $g.l.= 40$; $F=3.3635$, $p=0.029$, $g.l. = 39$; $F=19.6333$, $p<.0001$, $g.l.= 40$ respectivamente), y para acciones ofensivas y cambio de juego en el grupo suplente ($F=5.6219$, $p=0.004$, $g.l.= 34$; $F=3.21$, $p=0.035$, $g.l.=34$ respectivamente). Se concluye que una intervención breve de ese tipo, beneficia de forma diferencial a titulares y suplentes en tres clases particulares de acciones futbolísticas y que estos efectos positivos no se explican por la sola participación en los juegos de la liga.

El estudio sugiere que una intervención breve puede generar cambios visibles en el desempeño de jugadores profesionales, lo cual abre la posibilidad de hacer estudios sistemáticos más ambiciosos con futbolistas no profesionales, esto es, jugadores de fuerzas básicas, ya que a esos

niveles se pueden planear intervenciones donde haya mayor control de variables, mayor acceso a los jugadores y mayor flexibilidad en los programas establecidos por los entrenadores, a diferencia de los escenarios mucho más restringidos de los equipos de primera división.

Así mismo, en la evaluación de los efectos de la investigación a largo plazo, en donde después de seis torneos de haber sido aplicada la intervención psicológica breve, se sometió a los jugadores a una encuesta, sobre los posibles factores que pueden afectar su rendimiento, se encontraron como los más importantes: la autoconfianza del jugador, la confianza del equipo, el poder contar con un psicólogo en su preparación, el apoyo de su entrenador y de su familia.

INTRODUCCIÓN

Desde comienzos de la década de los setentas se ha registrado un incremento en las investigaciones sistemáticas en Psicología del Deporte (Cruz, 1997), esta disciplina se ha caracterizado por una orientación más programática que conceptual, ya que se han dirigido la mayor parte de sus esfuerzos al ámbito competitivo y a la metodología de entrenamiento. Martens (1987) menciona: “nuestra finalidad es ayudar a los deportistas a mejorar sus habilidades psicológicas para poder hacer frente a las presiones asociadas a la competencia de alto nivel” (pag. 69).

Los especialistas del Deporte trabajan en dilucidar las variables que permiten que los atletas tengan un mejor control de si mismos, autorregulen sus emociones, pensamientos y sensaciones, de modo que les permitan elevar su calidad deportiva y manejar adecuadamente los eventos disposicionales y estímulos distractores presentes en las situaciones de competencia. El entrenamiento psicológico constituye un aspecto relevante dentro del entrenamiento atlético integral.

Las líneas de investigación más populares en Europa y Estados Unidos, gravitan alrededor de cuatro áreas de investigación que incluyen: a) aumentar del rendimiento deportivo de atletas de elite; b) disminuir el tiempo en la recuperación de lesiones; c) desarrollar estrategias para la adherencia al entrenamiento deportivo en personas sedentarias, de la tercera edad, o con problemas de salud, y d) caracterizar los estilos de comportamiento exitoso en deportistas de diferentes disciplinas.

Diversos investigadores han documentado el papel que juegan elementos psicológicos como la motivación, la cohesión de equipo y las tendencias de comportamiento sobre el desempeño atlético, y de una manera central la forma en que la atención y el control del estrés afectan el rendimiento deportivo (Buceta, 1999; Sánchez & Lejeune, 1999; Passos & Gouveia, 1999;

Ruiz, 1999; Mora, Zarco & Blanca, 2001; Larumbe, 2001; Nieto & Olmedilla, 2001; Fierro, 2002; Buceta, 2002; Noce & Samulski, 2002; Ortín, 2003; Baker, Coté & Abernethy, 2003; Rodríguez, Wigfield & Eccles, 2003; Voight, 2002).

En el contexto del fútbol de elite el rendimiento competitivo es multidimensional, debido a la contribución de factores que lo afectan. Frecuentemente se sostiene que un rendimiento óptimo depende de un alto grado de desarrollo y especialización en cuatro dimensiones: física, técnica, táctica y psicológica (Garganta, 1997).

A diferencia de lo que sucede en otras modalidades consideradas de dominancia energético funcional, o de carácter técnico combinado, en el fútbol los componentes táctico y psicológico parecen condicionar de forma importante el rendimiento del jugador (Konzag, 1983; Teodorescu, 1984; Castelo, 1994; Bayer, 1994; Mombaerts, 2000; Gréhaigne, 2001).

Destrezas en el manejo de la atención y el control de estrés, centrales ambas para las dimensiones táctica y psicológica del rendimiento deportivo pueden aprenderse, desarrollarse y perfeccionarse, al igual que ocurre con las destrezas físicas y técnicas. Algunos estudios reportados en la literatura especializada en este campo han demostrado la eficacia de técnicas psicológicas con atletas, para mejorar las capacidades atencionales y el control del estrés dentro de la práctica deportiva (Martín & Hrycaiko, 1983; Garfield & Bennett, 1984).

Varios estudiosos señalan la necesidad de estudiar los procesos psicológicos de los futbolistas dentro de un contexto social deportivo (Martens 1979; Gill, 1986; Caracuel, 1993); estudios con esa perspectiva han arrojado resultados positivos en disciplinas como atletismo (Spink, 1988; Spink 1990), hockey (Halliwell, 1990; Nideffer, 1991), tenis (McPherson & French, 1991) y en otros deportes de equipo (Davis, 1987).

Los atletas que participan en deportes competitivos necesitan emplear habilidades psicológicas y estrategias de afrontamiento que les permita satisfacer sus expectativas y mejorar su rendimiento (Márquez, 2006), así como autorregular sus emociones, en especial aquellas que

pueden poner en peligro su rendimiento, como el estado de ánimo, la falta de motivación, el exceso de ansiedad y la falta de concentración (Velásquez & Guillén, 2007).

Mora, García, Toro & Zarco (1995; 2000) describen la aplicación de un programa para mejorar las estrategias cognitivas con jugadores profesionales de fútbol, basada en las teorías sobre el estilo atencional (Nideffer 1976; 1991). En ese estudio se aplicó un programa enfocado a mejorar la atención para cuatro tipos de acciones en la cancha, definidas como: controles, anticipaciones, intercepciones y faltas cometidas. Lamentablemente en ese estudio los autores no encontraron diferencias significativas entre el grupo control y el experimental, quizá debido a la ausencia de ejercicios prácticos.

El fútbol a nivel mundial es uno de los deportes que más se practica y que cuenta con más espectadores, algo similar sucede en México. La Federación Mexicana de Fútbol (FMF) señaló que durante el año, más de 950,000 personas acudieron a los estadios para presenciar en vivo los últimos 20 partidos en los que participó la selección nacional, adicionalmente los promedios de audiencia televisiva por partido de la selección mexicana han sido de 11 millones en un universo de 38 millones de televidentes a nivel nacional (Agencia EFE, 2007). De esto se deriva que los jugadores al ser fácilmente identificables por la afición, tienen una alta probabilidad de experimentar presión social. Esto aunado a las contingencias normales a que están sujetos los atletas profesionales, en donde hay una relación directa entre sus resultados y los ingresos y el prestigio, contribuye a un entramado de condiciones que pueden generar estrés que ocasione falta de concentración y bajo rendimiento.

Una revisión de la literatura especializada nos lleva a concluir que en Latinoamérica existen pocas investigaciones científicas relacionados con el tema, razón por la cual consideramos que hay un enorme vacío en el área.

Dado que el ámbito futbolístico profesional es de difícil acceso, y no se presta a investigaciones académicas, el objetivo del presente estudio fue medir el efecto de una

intervención breve, sin evaluaciones individuales previas, sobre categorías específicas de ejecución futbolística previamente usadas por otros autores (Mora, García, Toro & Zarco, 2000), a partir de un estudio observacional apoyado en filmaciones de los partidos.

La hipótesis era que el rendimiento deportivo mejoraría en todos los futbolistas, independientemente de posibles diferencias individuales no medidas, o de su clasificación deportiva, y que el efecto de la intervención se mantendría al menos durante una temporada, es decir, en los siguientes nueve partidos a partir de haber recibido el entrenamiento.

La investigación se centró en evaluar cambios en las frecuencias de acciones futbolísticas defensivas, ofensivas, cambio de juego defensivo-ofensivo y faltas cometidas, producto del entrenamiento psicológico, independientemente de otros factores que pudieran ejercer influencia sobre el desempeño deportivo, partiendo del supuesto que la exposición a esas herramientas psicológicas, ayudaría a minimizar los distractores dentro y fuera de la cancha, que pudieran obstaculizar el rendimiento futbolístico.

MARCO TEÓRICO

CAPITULO 1

Introducción:

A las puertas del tercer milenio, siglo y medio después de que la clase universitaria británica lo separara del rugby, el fútbol ha adquirido con el paso de los años un poder que ha resultado inesperado hasta para la mente más optimista. Un conjunto de reglas sencillas conjugado con su naturaleza expansiva le ha llevado a convertirse en el entretenimiento preferido y más popular para una gran mayoría de espectadores y participantes en los cinco continentes del mundo.

El fútbol ha dejado de ser un juego. Para comprender el fútbol hay que situarlo primeramente en el contexto que lo define, caracterizado por el público, los medios de comunicación, las instituciones que lo dirigen, los clubes, además de aspectos sociales y políticos, entre otros factores.

La fuente de críticas o alabanzas, ejercidas más enérgicamente hacia los jugadores del fútbol como ‘hombres del espectáculo’, tienen su origen en los medios de comunicación y en el público. Las relaciones entre el público y el jugador de fútbol profesional son de amor y odio. Algunos analistas señalan que la opinión de los aficionados, como una masa anónima y unánime, se impone en todo momento, antes, durante y después del encuentro. A su modo el público participa en la acción, aprecia la calidad del juego y manifiesta ruidosamente sus sentimientos. Ya sea fanático u ‘objetivo’, duro o generoso, el público es siempre el temible testigo que aprueba o desecha, que genera, promueve o destruye la fama de los jugadores y los equipos. Espectadores de pago, están en su derecho de demandar espectáculo y/o resultado a los jugadores del equipo con los que se identifican. A veces, esta demanda llega a ser tan brutal que supera los límites lógicos y razonables. Los medios de comunicación por su parte, ignorantes en ocasiones, o siguiendo acciones calculadas en otras y guiados por intereses en la mayoría de los casos,

mueven a su antojo gran parte del engranaje del fútbol, y con ellos al público de masas. Desde propuestas para la destitución de entrenadores (lo más habitual), pasando por actitudes hacia jugadores que de la noche a la mañana pasan de estar por encima del bien y del mal a ser defraudadores del juego supuestamente prometido o catalogados de interesados solamente en los recursos financieros que les reporta su desempeño, de una manera que podría parecer desproporcionada se llega a sobrevalorar acciones que no duran más de un segundo y que se quedan grabadas para la eternidad en las mentes y las retinas de una muchedumbre, fiel y necesitada de cuestiones futbolísticas de cualquier índole y a cualquier precio. Inmerso en esta vorágine despiadada, Bill Shankly, entrenador del Liverpool, un día llegó a afirmar que el fútbol no era una cuestión de vida o muerte, que era mucho más importante que todo eso (Bangsbo, 1993).

Sobre el fútbol descansan, hoy en día, grandes presiones, muchos impedimentos, ataduras, obligaciones, restricciones, precauciones, que han ido alejando al fútbol de las raíces que lo vieron nacer, la necesidad lúdica. La importancia dada al fracaso (relacionado con pérdidas multimillonarias, eliminaciones, descensos, desprestigios deportivos, etc.) hace evidente la desaparición del ‘placer por la práctica’ atribuible al juego del fútbol. El fracaso se vive como una verdadera frustración e introduce sentimientos de angustia que se presentan en el transcurso del juego.

En diferentes partes del mundo, en las últimas décadas se ha apreciado una mejora en la cantidad y calidad de los entrenamientos llevados a cabo para la preparación técnica, estratégica y física de los jugadores y equipos de fútbol, si bien esto se ha dado solamente en países desarrollados, salvo contadas excepciones aun en esos casos, el entrenamiento está lejos de ser el apropiado. Desde el punto de vista de las ciencias de la conducta, la preparación sobre aspectos afectivos, cognitivos y motivacionales, es un elemento central para el desarrollo de los

jugadores y en especial de los deportes de equipo y desgraciadamente esa preparación es todavía inadecuada y no está siendo suficientemente trabajada.

Teniendo en cuenta el contexto de estrés en el que se encuentra involucrado el fútbol, las aportaciones de rigor y objetividad deberían incrementarse.

La descripción detallada y pertinente de la acción de juego en el fútbol debería ser el origen y el sustento desde el cual partir hacia un análisis exhaustivo de otros aspectos del juego. Esto significaría luchar contra el conocimiento totalmente sensitivo, parcial, no sistemático ni riguroso que invade hoy en día al fútbol, y que lo hace que camine por el sendero de las supersticiones e improvisación de preparadores y dirigentes.

La investigación en el fútbol debe hacerse con rigor, prudencia y cautela. Las dificultades de estudio que encontramos, dentro del marco de las actividades físicas y deportivas, son notables, y éstas se incrementan, más aun, para el fútbol profesional, práctica donde confluyen gran cantidad de factores y variables de diferente naturaleza y proporción. El estudio científico del fútbol profesional enfrenta múltiples aspectos siendo el primero de ellos, las dificultades de acceso y la falta de antecedentes en este sentido.

Características psicológicas del fútbol:

Norbert y Dunning (1995) mencionan que una característica central del fútbol es la manera en que controlan la tensión, que con frecuencia es bastante elevada, por todo lo que se juega en cada partido: puntos, estatus, dinero, premios, reconocimiento social, etcétera.

Uno de los principales contenidos de la Psicología del Deporte, es el estudio de las variables psicológicas que pueden influir en el rendimiento de los deportistas.

Esta cuestión, ha sido abordada desde distinto enfoques, Buceta, (1989 y 1994) se ha concentrado fundamentalmente en el estudio de los informes de deportistas y entrenadores sobre sus experiencias de éxito y fracaso; Kerr (1985) ha realizado estudios centrados en variables

concretas como la atención, estrés y motivación y su relación con el rendimiento o los resultados deportivos, mientras que autores como Hanin (1980), Naatanen (1973), Schunk (1995) han hecho observaciones de campo en el ámbito deportivo.

Considerando el conjunto de la información aportada por los estudios mencionados, se puede concluir que las variables psicológicas más directamente relacionadas con el rendimiento físico y deportivo, son:

1. Motivación
2. Manejo de estrés
3. Autoconfianza
4. Nivel de Activación
5. Atención.

La motivación se refiere al grado de interés del deportista por su actividad y/o las consecuencias de todo tipo que genera ésta. Se trata de una variable decisiva, por su incidencia en el compromiso de los deportistas con su actividad, y con ello en sus conductas de adherencia, persistencia y tolerancia a la adversidad. En el jugador profesional de fútbol la motivación por lo general es alta, tienen adherencia al entrenamiento y la competencia y son gratificados tanto de manera material como social.

Por otro lado el manejo de estrés se refiere a las características potencialmente amenazantes del deporte de competencia, en este caso el fútbol profesional, que propician que el estrés sea una reacción muy probable. El estrés puede manifestarse de diferentes maneras: estado de sobre alerta e hiperfuncionamiento mental, ansiedad, hostilidad, estado de ánimo depresivo, y/o agotamiento psicológico. Dependiendo de su cantidad y contenido, influye de diferentes maneras en el nivel de activación de los jugadores. Siendo de gran importancia su control y manejo, para asegurar un rendimiento óptimo.

Hanin (2010) menciona que la ansiedad es una experiencia emocional con un componente de estado psicobiosocial que puede ser descrito a lo largo de cinco dimensiones básicas: forma, contenido, intensidad, contexto y tiempo. La intensidad óptima de la ansiedad se utiliza como criterio para evaluar si la ansiedad actual y futura debe ser disminuida o elevada, o mantenida en un nivel óptimo para el individuo. Proponiendo estrategia para el control de las experiencias emocionales que se encuentran dentro de las situaciones que afectan el rendimiento.

La autoconfianza se refiere a la confianza de los deportistas en sus propios recursos para hacer frente a las demandas del entrenamiento y de la competencia. Tiene que ver con la percepción de control que los deportistas tienen de las situaciones que plantea el deporte de competencia.

El nivel de activación se define como una respuesta fisiológica y cognitiva, determinada por la motivación o el estrés. En presencia de motivación, predominan el pensamiento, creencias y actitudes caracterizadas por el interés, el deseo y el reto por los objetivos deportivos o sus consecuencias, o relacionados con el placer y la satisfacción de realizar la actividad. Por otro lado, en presencia del estrés, la activación cognitiva se relaciona con la incertidumbre de la situación, el miedo al fracaso o sus consecuencias, el temor a la evaluación social, la inconformidad con lo que está ocurriendo, etc., según sea el tipo de manifestación de estrés que esté presente. El nivel de activación influye en los dos aspectos centrales del rendimiento deportivo: la toma de decisiones y la ejecución motora, afectando al funcionamiento mental y físico de los deportistas. En el primer caso, influye en la atención y todos los procesos cognitivos subsiguientes que derivan en la toma de decisiones. En el segundo caso, incide en variables de funcionamiento físico como la tensión muscular o la coordinación que son determinantes en la ejecución deportiva.

Finalmente la atención es una variable decisiva, para detectar e interpretar las demandas de cada situación y tomar las decisiones oportunas. El funcionamiento atencional de los deportistas,

depende de su nivel de activación, su habilidad para atender a los estímulos más relevantes en cada momento concreto, y su habilidad para controlar las interferencias atencionales o distractores que se presentan frecuentemente. A su vez, el control apropiado de las cogniciones interferentes y centrar la atención en los estímulo más relevantes, contribuyen a controlar el nivel de activación.

Buceta (1999) propone un esquema que se puede apreciar en la figura 1 donde interactúan las variables que de acuerdo a sus investigaciones pueden afectar el rendimiento deportivo:

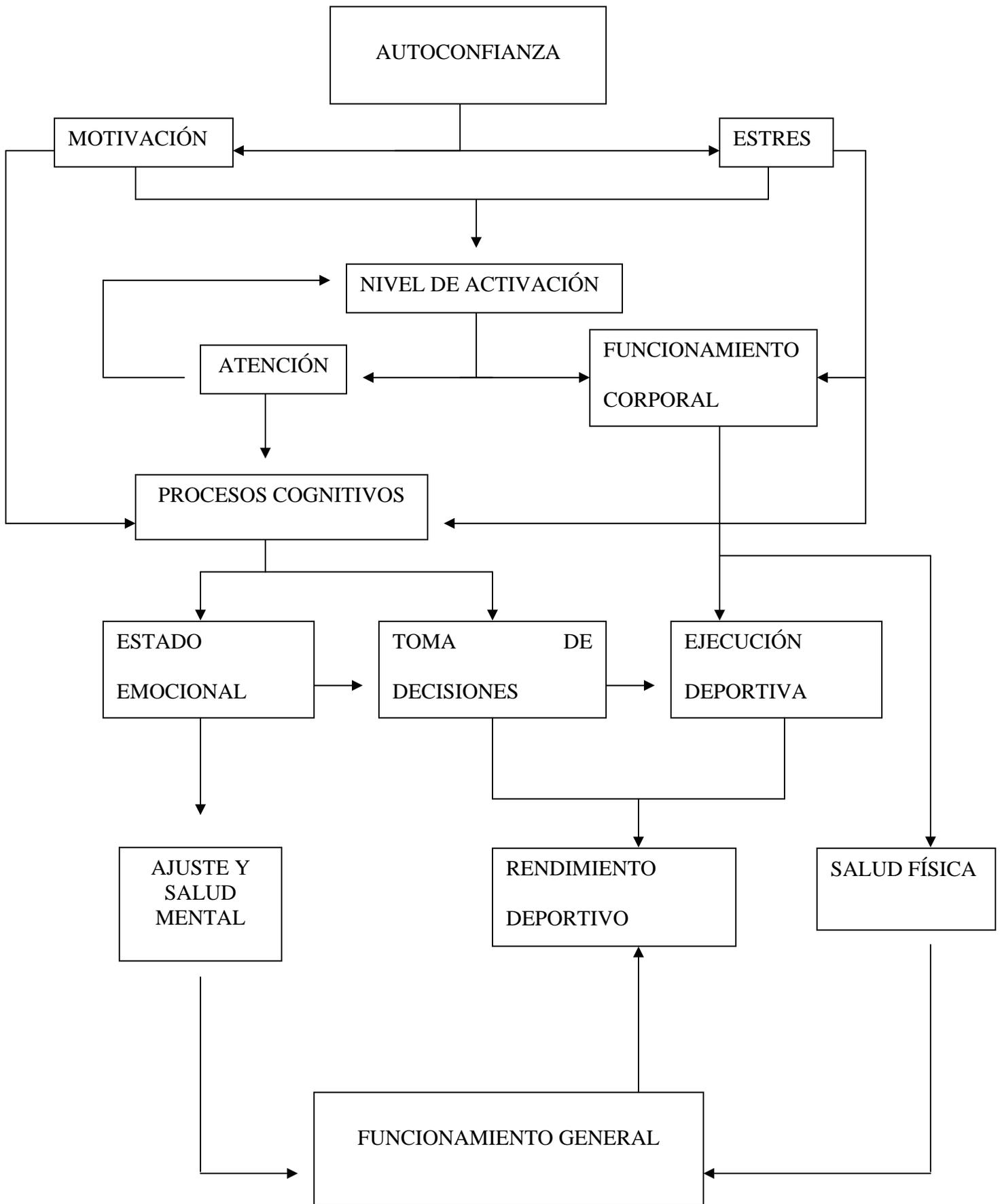


Figura 1. Variables relacionadas con el rendimiento deportivo

Si las observaciones de Buceta son correctas podemos derivar de esa red de interacciones aplicadas al fútbol profesional, que es muy importante que el jugador controle tanto la atención como el estrés, ya que esto producirá, que al estar el estrés bajo, la motivación aumenta y por ende la autoconfianza, dando lugar a un nivel de activación que le permita al jugador desenvolverse de manera adecuada, y además controlando su atención, su estado emocional y su toma de decisiones aumentando la probabilidad de que estas sean las correctas, ayudando a tener una ejecución deportiva óptima.

Características sociales:

El fútbol es el deporte más jugado en el mundo y con más espectadores. En México existen diversas ligas en las que se practica este deporte, desde las ligas infantiles, las escolares, las universitarias, los interclubes, tercera, segunda división, primera “a” y primera. Siendo esta última la que nos compete para la presente investigación.

Esta liga al momento de la investigación estaba compuesta por 20 equipos, en la actualidad cuenta con 18, cada fin de semana se juegan 10 partidos, a los cuales asisten aproximadamente 350 mil espectadores a los estadios apoyando a sus equipos, más de 3 millones de telespectadores o radioescuchas siguen el partido desde otros puntos. Cada equipo cuentan con sus porras o barras, que son grupos de personas que siguen al equipo no importando donde jueguen, acudiendo cada fin de semana a observar y apoyar a los jugadores que idolatran, que por un momento los hacen olvidar sus problemas, concentrándose solamente en el juego

Es por lo anterior, que el público juega un papel fundamental en el desarrollo de los partidos, pudiendo explicar este fenómeno a partir de la teoría de “*Home advantage effect*”, esto es, “la ventaja del equipo de casa”, explicado en diversas investigaciones, señalando que el jugar como local tiene muchas ventajas, entre las que se encuentran las siguientes:

Courneya y Carron (1992) en una investigación realizada en baloncesto, explica que los equipos obtienen más del 50% de sus victorias cuando juegan como locales, indicando que en el baloncesto masculino de la Asociación Nacional de Baloncesto (NBA, por sus siglas en inglés) se sitúa el porcentaje cerca del 64%, mientras que en el femenino cerca del 70%.

Este aspecto supone un elemento a tomar en consideración como un factor que condiciona los partidos de cualquier deporte, en especial en equipo (Balmer, Nevill & Williams, 2001; Bray & Widmeyer, 2000; Courneya & Carron, 1992; Silva & Andreu, 1987), así como la percepción de los propios entrenadores, condicionando la dirección y el diseño y metodología de los entrenamientos (Gayton, Broida & Elgee, 2001).

Uno de los factores que los investigadores que han analizado el factor de localía (Courneya y Carron, 1992; Smith, 2005) consideran que la mayoría de los equipos que juegan en su campo presentan una ventaja sobre sus rivales en relación a los viajes realizados, el conocimiento de la cancha de juego, la presión percibida por el árbitro, la familiaridad con el estadio, el público y determinadas variables psicológicas (ansiedad, estado de ánimo) y conductuales. Dada tal diversidad de factores, Carron, Loughhead & Bray (2005) los clasifican en cuatro grupos:

1. El público/espectadores, suponiendo un impacto para los jugadores visitantes, especialmente en el estado anímico y en el control de la ansiedad.
2. Los factores de familiaridad y conocimiento del campo, en relación a aspectos como temperatura del sitio, humedad, altura, etcétera, aspectos que otros investigadores atribuyen a la posibilidad de evitar lesiones o tener jugadores especializados en ese terreno de juego. Incluso cuando un equipo juega como local, pero no realmente en su cancha, ha presentado ventajas de juego más reducidas.
3. Los viajes y desplazamientos, con los inconvenientes a nivel físico y psicológico, aspectos que se deben de tomar en cuenta por el entrenador.

4. El campo tiene una serie de medidas, no obstante, hay parámetros que pueden afectar la ejecución, por lo que puede tocar una cancha más chica u otra más grande, o en las bandas están más pegadas o alejadas del público, etcétera.

Estos factores pueden afectar el rendimiento de los jugadores. Un ambiente hostil del público combinado con la problemática de los viajes y los desplazamientos, además de una falta de conocimiento y adaptación al campo de juego influye en las expectativas precompetitivas de los jugadores visitantes, obteniendo puntuaciones muy altas en: a) las dimensiones de cólera y confusión, perjudicando así el rendimiento (Sánchez, González, Ruiz, San Juan, Abando, De Nicolas & García, 2001); b) en la ansiedad (Duffy y Hinwood, 1997; Thout y Kavouras, 1998); y c) en el grado de concentración, lo que repercute directamente en el rendimiento deportivo de los jugadores (Carron et al., 2005)

En baloncesto se hicieron algunos estudios relacionados con el tema, en donde se observa que las variables que mejor discriminan a los equipos que juegan como locales son un mayor número de rebotes tanto defensivos como ofensivos (Dryden, Miller & Braz, 2009; Varca, 1980; Silva & Andrew, 1987), mejores porcentajes de acierto en tiros de campo y tiros libres (Moore y Brylinsky, 1995);. Y un mayor número de robos de balón y taponos (Varca, 1980). Además los equipos locales son más agresivos en ataque, lanzan más veces y con mejores porcentajes que los visitantes y los segundos pierden mayor número de posesiones de balón (Loughead, Carron, Bray & Kim, 2003).

A pesar de los estudios mencionados, no existen a la fecha predicciones estadísticas claras de la influencia que pueden ejercer estas variables sobre el desempeño futbolístico.

Estudios en más de 80,000 eventos atléticos universitarios y profesionales en el Canadá, los Estados Unidos e Inglaterra, revelan que los equipos locales ganan unos 6 de cada 10 juegos, en promedio, como se puede observar en la tabla 1. Sin embargo, la ventaja del equipo local, puede provenir de las variables antes mencionadas.

Tabla 1

Ventaja para equipos locales

DEPORTE	# DE PARTIDOS ESTUDIADOS	PORCENTAJE DE VECES QUE HAN GANADO DE LOCALES
BEISBOL	135,665	54.3%
FÚTBOL AMERICANO	2,592	57.3%
HOCKEY SOBRE HIELO	4,322	61.1%
BALONCESTO	13,596	64.4%
FÚTBOL SOCCER	37,202	69.0%

Fuentes: Datos tomados de Courneya y Carron (1992), excepto para béisbol de las grandes ligas, 1990 a 1992 tomado de Schlenker y et al. (1995)

En los países donde se realizó el estudio de la tabla anterior, no existen lo empates, solamente se gana o pierde, la tabla 2 muestra lo observado en los partidos de fútbol soccer de primera división de 1999 a la temporada apertura 2005, en México.

Tabla 2

Resultados de la Primera división en México (1999-2005)

LOCAL	VISITANTE	EMPATE	TOTAL DE PARTIDOS ESTUDIADOS
48.81%	25.33%	25.84%	1354

Analizando la tabla se observa que se sigue la misma tendencia que las investigaciones antes descritas.

Existen estudios que señalan la posibilidad de que el mexicano en general tuviera un complejo de inferioridad (Diaz Guerrero, 1994), a partir de ese dato, se pensó que los futbolistas mexicanos podrían mostrar cierta inseguridad, en comparación con jugadores que no comparten su historia nacional.

Por otro lado, se han reportado estudios que muestran que los niños y los adolescentes mexicanos, emocionalmente hablando, se sienten con mayor seguridad cuando están presentes miembros de su familia, ya que todos tienden a ayudarse entre sí.

Si unimos ambos hallazgos, podríamos suponer que los jugadores mexicanos, potencialmente inseguros, podrían ser muy susceptibles a la presencia de aficionados que los apoyen, debido al fuerte lazo social que se crea en las comunidades, efecto que se reflejaría al generar un mejor desempeño en esas condiciones, especialmente tratándose de jugadores profesionales del fútbol.

Esa hipótesis la podríamos evaluar cuando el jugador juega de local, ya que esto sería como jugar dentro de casa, donde se siente protegido por su afición. Conjuntando esta tesis con los resultados de Michaels (1982), los jugadores titulares, es decir, los jugadores mejor calificados del equipo, comparativamente tendrían una mejor ejecución en partidos donde el porcentaje del público adverso fuera mayor, mientras que los suplentes tendrían una ejecución más pobre bajo esas circunstancias.

Así mismo, se ha encontrado que ante la presencia de otros, las personas transpiran más, respiran más rápido, tensan más sus músculos y tienen presiones sanguíneas más altas y una frecuencia cardíaca más rápida (Geen & Gange, 1983; Moore & Baron, 1983).

El efecto de la presencia de otras personas aumenta con su número (Jackson & Latané, 1981; Knowles, 1983). En ocasiones el estímulo y la atención consciente originada por la presencia de una gran audiencia, interfiere incluso con formas de comportamiento bien

aprendidas y automáticas tales como hablar. Al ser sometidos a presiones extremas nos hacemos vulnerables al bloqueo, situación que los jugadores profesionales de fútbol viven en cada partido.

Los jugadores de los equipos universitarios de baloncesto se vuelven un poco menos efectivos para encestar cuando se encuentran altamente estimulados por un estadio abarrotado que por uno poco concurrido (Sokoll & Mynatt, 1984).

En la figura 3 se presenta la propuesta de Buceta (1999) que propone una interacción de variables situacionales y personales, que pueden afectar la reacción de los deportistas y su disposición psicológica. Teniendo en cuenta que no se puede controlar todo, ni es lo que se pretenden en la presente investigación, solamente controlaremos el manejo del estrés y la atención del deportista, siendo estos dos aspectos los que pretendemos que influyan en el resto.

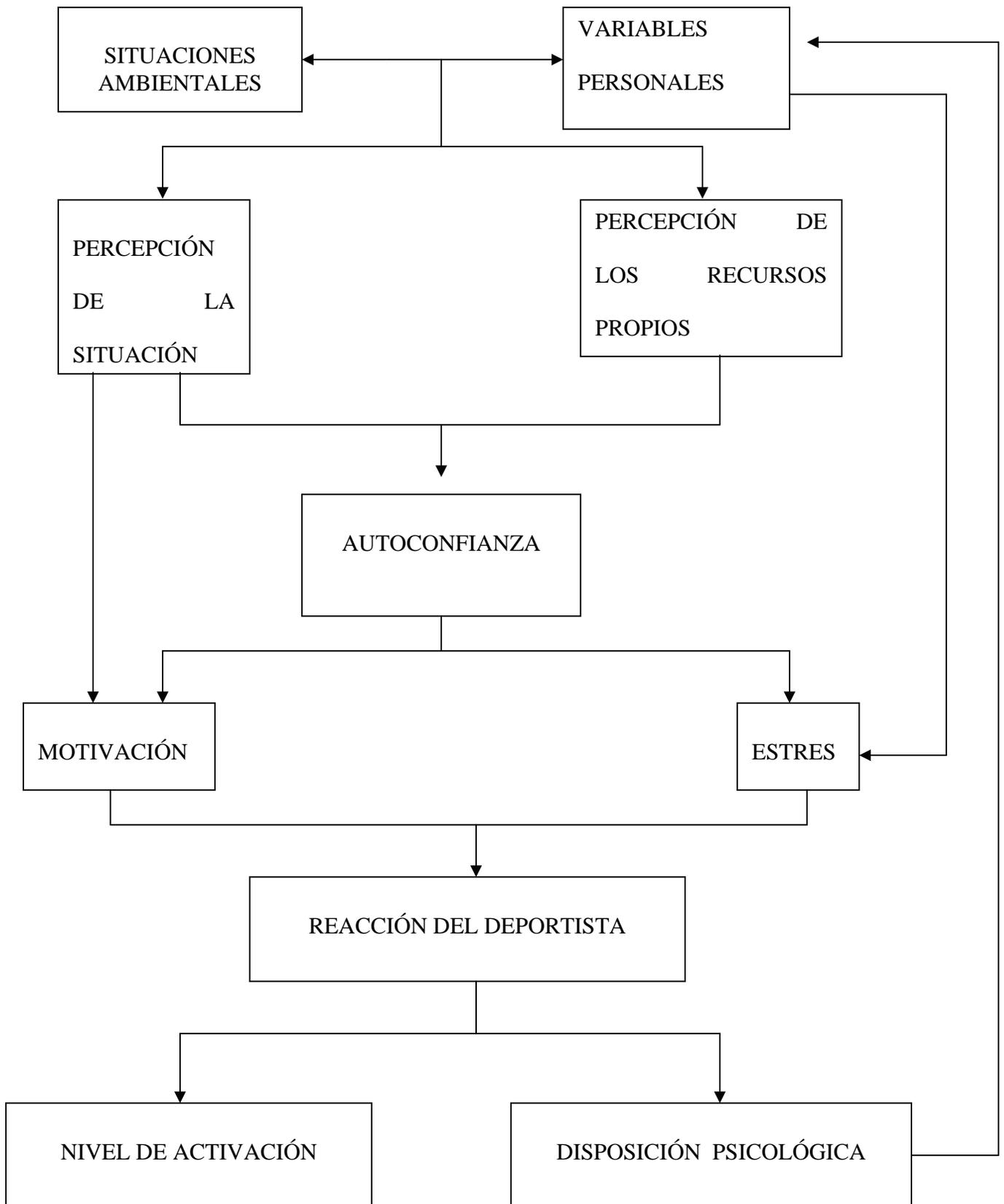


Figura 3. Variables situacionales y personales

Los Clásicos.

Dentro de la liga de fútbol, otro componente social importante en juego, es cuando se realizan los clásicos. En este caso el clásico nacional y el estatal, donde toma una mayor relevancia el sentido de pertenencia a un grupo en específico, en donde cada equipo representa a un sector social definido, cobrando así mayor interés del público por estos eventos. Teniendo llenos los estadios, la prensa más expectante de lo normal, y no solo los tres puntos del juego, sino el orgullo, el valor de ganarle al “peor” enemigo.

La importancia de los clásicos es difícil de explicar, es el fenómeno social que produce la rivalidad entre los equipos que lo disputan y la indiscutible pasión que provoca entre los seguidores.

Otros estudios han puesto de manifiesto que existen otros factores que juegan un papel al respecto, como la preocupación acerca de la evaluación de los demás, ya que la facilitación social sólo se da cuando los individuos creen que su desempeño puede ser evaluado y observado por los demás (Bond, 1982). A lo anterior se le llama aprensión evaluativa, que es la preocupación de estar siendo juzgado por otro o preocupados por la presión de causar una buena impresión. De este modo, estos factores y no la mera presencia física de otras personas, puede ser crucial para determinar el impacto del público en el desempeño de una tarea.

En el apasionamiento de los aficionados se fincó la rivalidad entre los jugadores en la cancha; teniendo especial preponderancia el aspecto social con que los fanáticos fueron involucrando a los contendientes en el espacio de juego. Porque a la importancia que adquirió el equipo estudiado por competir con jugadores mexicanos solamente, se sumaba la lucha de clases entre los simpatizantes. Los del equipo rival a nivel estatal y nacional presumiendo su riqueza en comparación del pueblo, menos afortunado económicamente, a quienes representaba el primer equipo.

A los jugadores, desde las fuerzas básicas les inculcan la rivalidad contra estos equipos, y los que provienen de otro semillero, en cuanto arriban a este equipo se les hace ver la importancia de estos juegos. Alrededor de estos partidos, la prensa local y nacional incrementan el número y la magnitud de los comentarios acerca del equipo, la afluencia a los estadios aumenta en más de 30%, y se generan mayores expectativas para cada uno de los juegos.

CAPITULO 2

METODOLOGÍA OBSERVACIONAL y ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN ATLETAS DE ÉLITE

En el ámbito del deporte se ha incrementado notablemente en los últimos años el volumen de estudios realizados mediante la aplicación de la metodología observacional, lo cual es lógico dado que se trata de investigaciones realizadas sobre un contexto en que predominan las conductas predecibles, elemento esencial en esta metodología.

El uso de la observación sistemática en el deporte ha sido objeto de reflexiones específicas, por una parte, este tipo de metodología resulta ideal por su accesibilidad, además de por ser un procedimiento flexible y adaptable a situaciones en las que la percepción de las conductas es un pilar básico, siendo esto un elemento esencial del deporte, sin embargo, es indispensable que este tipo de metodología cumpla con elementos fundamentales de rigor científico tomando en cuenta procedimientos que introducen elementos de complejidad con el mismo.

En la actualidad la utilización de tecnología, como son los videos han colaborado en poder perfeccionar los métodos de registro de datos dentro de las observaciones establecidas y ha revolucionado en varios sentidos el carácter y toma de decisiones que competen a las justas deportivas en la actualidad.

Metodología observacional y deporte: objeto y características

La metodología observacional constituye una de las opciones de estudio científico del comportamiento humano que reúne especiales características en su perfil básico.

El objeto de estudio de esta metodología en el ámbito deportivo es el individuo inserto en cualquiera de sus ámbitos de actuación habitual, del cual conviene captar la riqueza de su comportamiento, es decir, plasmar la espontaneidad de su conducta, la cual puede estar referida a un partido de fútbol, de tenis o a cualquiera de los ámbitos donde se produce la actividad físico-deportiva. Este tipo de metodología enfatiza la perspectiva ideográfica, de forma que determinado

individuo, que puede ser también una unidad de observación, esto es, la línea de delanteros del fútbol, la línea de zagueros del voleibol, un equipo, etc., desempeñe sus diversas actividades, o lo que es lo mismo a nivel procedimental, que ejecute conductas en diversos contextos naturales, mediante un instrumento elaborado *ad hoc*, y siendo preferible que pueda llevar a cabo su seguimiento diacrónico a lo largo de un tiempo relativamente prolongado, sea este un proceso educativo, terapéutico, de crecimiento personal, de entrenamiento deportivo, de competencia, etc.

Se dispone de un margen de actuación entre máximos y mínimos del cual hay que aprovechar todas las posibilidades y rentabilizar los recursos disponibles a efectos de investigación. Habrá que barajar con el cumplimiento de los requisitos básicos que puede ofrecer cada uno de los planteamientos de investigación que se llevan a cabo sometándose a una saludable autodisciplina que en ningún caso implica un mecanismo deformador, sino que, por el contrario, va a facilitar el proceso de avance del conocimiento.

La Metodología Observacional, cuya expansión es innegable en las últimas décadas, y cuyo carácter científico se halla perfectamente avalado (Sackett, 1978; Suen & Ary, 1989; Anguera, 1990; Riba, 1991; Bakeman & Gottman, 1997), requiere del cumplimiento de unos requisitos básicos, que son la espontaneidad del comportamiento, que éste tenga lugar en contextos naturales. Dentro del ámbito del deporte y de la actividad física serían aquellos contextos donde se produce habitualmente la actividad, el terreno de juego o la cancha. La metodología observacional requiere también que se trate de un estudio prioritariamente ideográfico, para ellos es precisa la elaboración de instrumentos *ad hoc*, que se garantice una continuidad temporal. Un último requisito que ha dado lugar a interesantes polémicas, tiene que ver con la perceptividad del comportamiento, que para algunos autores se requiere en grado máximo (observación directa, o de conductas manifiestas), mientras que para otros bastaría que fuese parcial (observación indirecta, o de conductas encubiertas). Por otra parte, y sin que se trate propiamente de requisitos, pero vinculados a ellos, se hallan las características del objeto de estudio y el tamaño de las unidades.

1. La **espontaneidad del comportamiento**, que implica la ausencia de consignas o de la preparación de la situación. Si el flujo de conducta del individuo, acotado de acuerdo con nuestras expectativas de estudio (ejecución de determinada actividad –en este caso, un partido de fútbol, reacción ante determinadas contingencias del entorno -acciones defensivas u ofensivas-, iniciativa en la producción de determinadas respuestas -estudio de las conductas estratégicas ante la pérdida de la posesión del balón), es nuestro objeto de investigación, resulta obvio que la realización de dichas conductas obedezca a una producción de comportamiento del individuo no restringida por grados de libertad impuestos por el investigador.

- Complementariamente al anterior requisito, la producción de conducta ha de tener lugar en **contextos naturales**, garantizando la ausencia de alteraciones provocadas de forma intromisiva. La realidad del contexto natural implica que las conductas objeto de estudio forman parte del repertorio del individuo estudiado y ocurren en el flujo de conducta, en una situación de competencia. Desde un punto de vista puramente metodológico es importante tener en cuenta cómo en los estudios realizados en contextos naturales (Tunnell, 1977) las diferentes dimensiones relevantes se ordenan y distribuyen en cada nivel de respuesta del individuo, y sin interferencia en la metodología seguida. Como consecuencia (Anguera, 1991a), se debería constatar que: a) la conducta es extremadamente sensible respecto de variables diversas (físicas, sociales, organizativas) del entorno en que se inscribe; b) la conducta y el contexto implican múltiples interacciones de variables, cuya interrelación está sometida a un dinamismo constante; y c) la conducta, analizada en bloques amplios, tiende a presentar ciclos o tendencias repetitivos, por lo que no pueden ser considerados como segmentos independientes del flujo de conducta desgajados temporalmente, ya que el significado de una acción depende de las que le han precedido o de las que le sucederán.

- La elaboración de **instrumentos *ad hoc*** pasa por construir sistemas de categorías que respondan a un doble ajuste con el marco teórico y con la realidad (Anguera, 1991b). El instrumento que abarca el sistema de categorías deberá ajustarse a las exigencias de exhaustividad y mutua exclusividad. Y caben además otras posibilidades que significan distinto nivel de codificación (Blanco & Anguera, 1991).

- La **continuidad temporal** necesaria deriva de la mutabilidad del comportamiento humano, de forma que el cambio continuo producido puede ser estudiado adecuadamente al incorporar el criterio diacrónico en el registro de información. Es por eso que es importante la observación del equipo a lo largo de dos temporadas, realizando la división en dos por temporada, logrando así la continuidad temporal que ofrece la base para el muestreo observacional (Anguera, 1990).

Criterios taxonómicos de la Metodología Observacional

Vamos a señalar los criterios taxonómicos que se consideraron en la presente investigación, según el grado de científicidad, participación, perceptividad y niveles de respuesta.

a) Grado de científicidad

De acuerdo con este criterio, cabe distinguir la observación pasiva y la observación activa.

- La **observación pasiva**, también conocida como precientífica, se realiza durante un período suficientemente prolongado (en muchos casos resulta aconsejable que éste abarque un tercio del período total destinado al estudio), y se caracteriza por no tener definido el problema, tener un bajo control externo o grado de sistematización de los datos, y carecer de hipótesis. Una temporada previa al análisis de los torneos, donde se estudio al equipo, sus características, sus jugadores, así como sus generalidades.

- La **observación activa** o científica se inicia una vez que finaliza la fase de observación pasiva, ya con el problema acotado, con un elevado control externo y con hipótesis exploratoria o confirmatoria según se trate de un estudio esencialmente inductivo o deductivo. Se realizó durante los dos torneos observados, ya con las conductas a registrar, claramente identificadas, así como con el programa psicológico definido, sabiendo en que variables se quería incidir.

b) Según el grado de participación del observador

En la observación siempre se da la existencia de una díada observador-observado, y la relación que los vincula es el nivel de participación. La característica más relevante de la observación directa es la preservación de la espontaneidad del sujeto observado, por lo que la participación del observador en algún sentido corre el riesgo de vulnerarla. La multiplicidad de matices que de aquí se derivan permite considerar la participación como una dimensión, y que posee los límites lógicos de mínima y máxima carga participativa. Durante la investigación el observador estuvo en dos papeles:

- En la **observación no participante** el observador actúa de forma claramente neutra, sin que, en su caso extremo, ni siquiera se precise conocer al sujeto observado, mientras que el observado se comporta espontáneamente sin restricción alguna. Por ejemplo: Se observo las conductas del equipo mediante vídeos, sin que los jugadores supieran que habían sido observados por alguien externo.

- La **participación-observación** resulta de una intensificación de la observación participante, cuando un miembro de un grupo adquiere la cualidad de observador de otro perteneciente a un grupo natural de sujetos, como en las díadas entrenador-jugador, psicólogo del deporte-jugador o profesor-alumno. Esta se dio, cuando ya el psicólogo era parte del grupo, aplicando el programa de entrenamiento mental.

c) **Grado de perceptividad**

El comportamiento deportivo ofrece amplias posibilidades en el grado de perceptividad a que pueda someterse, y consecuentemente en la unidad de observación que va a estar determinada por aspectos conceptuales y prácticos. (Anguera, 1986b), distingue entre observación directa e indirecta:

- La **observación directa** implica una "transducción" de lo real, gozando de un suficiente nivel de observabilidad (Anguera, 1986a) que cumple el objetivo de describir la situación y el contexto.

Corresponde a un objeto de observación formado por conductas manifiestas, y, por tanto, susceptibles de ser percibidas a través de nuestros órganos sensoriales. Se trata de un proceso que se inició con la percepción de un evento y/o conducta y/o situación que dio lugar a un registro determinado.

La observación directa de un evento complejo como un partido de fútbol, obliga al investigador a plantearse cual sería la mejor representación de las acciones de los jugadores que sería apropiada para analizar su ejecución, escogiendo para esta investigación, aquellas acciones técnicas que dependen directamente del jugador.

En la investigación estas fueron las fases del proceso de observación:

El proceso de la metodología organizacional se organizó en cuatro fases:

- **Correcta delimitación de las conductas y situación de observación.** La acotación del objeto de estudio y una delimitación precisa de su contenido determinan en gran medida el éxito del estudio y facilitan la toma de decisiones. Se precisa delimitar cuidadosamente la actividad, el período de tiempo que interesa, los individuos sobre los que se trabaja, y el contexto situacional. En este caso se eligieron las acciones técnicas que dependen del jugador, los sujetos fueron todos los jugadores del equipo estudiado a

excepción del portero y el tiempo de limitación fue cada uno de los partidos de los dos torneos observados.

Durante el proceso de observación se tomo en cuenta:

- **Registro y optimización de datos:** Se procedió a la codificación de las conductas que interesaban, o sea las acciones técnicas que realizaba cada uno de los jugadores, habiendo construido un instrumento *ad hoc* que permitió el registro de los datos. Los cuales posteriormente fueron sometidos a una fiabilidad interjueces e interobservaciones con cada una de los tres vídeos de las tres cámaras que se tenían para tal efecto.

- **Análisis de datos.** Los datos pueden organizarse en función de diseños estándar o no estándar, según, respectivamente, que se adapte o no el plan de investigación a algunos de los diseños que existen preestablecidos como tales. A diferencia de la aproximación experimental en donde existe una amplia gama de diseños estándar (factoriales, intrasujeto, jerárquicos, etc.), la metodología observacional es más flexible y abierta y responde a otras pautas de diseño que incluye a los diacrónicos, sincrónicos y a los mixtos.

- **Interpretación de resultados.** El análisis de datos aboca directamente a la obtención de resultados, que reflejan el impacto de diferentes factores sobre el comportamiento objeto de estudio, y, en consecuencia, deben vincularse con el planteamiento inicial del problema bajo estudio, sin omitir relaciones entre variables que surgieron a partir del análisis en cuestión.

Elaboración de instrumentos de observación en el comportamiento futbolístico: Los sistemas de categorías y los formatos de campo.

La extraordinaria diversidad de situaciones susceptibles de ser observadas sistemáticamente en el ámbito de la investigación en el deporte y en especial en el fútbol obliga a prescindir de instrumentos estándar y, por el contrario fuerza al estudioso a dedicar el tiempo necesario a preparar instrumentos “*ad hoc*” para cada una de las acciones seleccionadas. La metodología observacional básica incluye el sistema de categorías, y a los formatos de campo. El sistema de categorías es de mayor rango por su imprescindible soporte teórico, y se caracteriza esencialmente por ser un sistema cerrado, de codificación única, y no autorregulable, mientras que los formatos de campo constituyen un instrumento especialmente adecuado en situaciones de elevada complejidad y de falta de consistencia teórica, y sus rasgos básicos son los de sistema abierto, apto para codificaciones múltiples y altamente autorregulable.

En la presente investigación se utilizó el siguiente formato de campo:

Para el presente estudio se determinó que a través del empleo de jueces (Cuper, Leavitt y Shelly, 1964; Alpander 1986; Woodman y Pasmore, 1994) se investigaría el conjunto de acciones técnicas que configuran el fútbol, las que guardan una relación directa con la capacidad atencional:

Tabla 3

Formatos de campo

POCO	Proceso Ofensivo Controles	Cuando el jugador domina el balón recibido de un compañero e inicia una nueva acción. Se registrara tanto controles intentados como conseguidos.
POPP	Proceso Ofensivo Posesión y Protección del Balón.	Al mover el balón el jugador sea capaz de mantenerlo y no sea robado o interceptado por un contrario.
POGBA	Proceso Ofensivo Golpeo del Balón hacía el Ataque	Es cuando el jugador da un pase hacia jugada de gol.
PDA	Proceso Defensivo Anticipaciones	Definida como ser capaz de ganar la acción o posición del contrario en la posesión del balón.
PDADU	Proceso Defensivo Apoyo Defensivo Dos vs Uno	Se entiende cuando uno de sus compañeros este tratando de defender a un jugador con posesión del balón y éste se acerque a apoyar en la defensa.

PDRTJ	Proceso Defensivo Recuperación del Terreno de Juego	Después de una jugada ofensiva, se debe regresar al campo defensivo antes que el contrario.
PDDD	Proceso Defensivo Despegue Defensivo	Cuando un balón proveniente del contrario, se intercepta y se saca lejos del área.
FC	Faltas Cometidas	Se registrará el número de veces que el árbitro sancione una acción en contra de un jugador.
CPDOI	Cambio del Proceso Defensivo a Ofensivo Intercepciones	Interrumpir la trayectoria del balón cuando viene del contrario, se registrara tanto intentadas como conseguidas.

En el presente estudio se utilizó el formato de campo debido a que en el fútbol mexicano no había precedentes teóricos, así mismo se necesitaba que pudiera ser abierto y multidimensional para poder abarcar cualquier situación que se presentará al momento.

Registro

La fase empírica de la observación se inicia desde el momento en que el observador empieza a acumular y clasificar información sobre eventos o conductas, con lo que adquiere unos datos

provenientes de una traducción de la realidad, y que deberá sistematizar progresivamente, pudiéndolo hacer a lo largo de una gradación con muchos eslabones intermedios, los cuales suelen sucederse entre sí, al menos parcialmente, a medida que avanza el conocimiento del observador acerca de las conductas estudiadas.

Si se trabaja con notas de campo, transcripciones provenientes de episodios determinados, o, en general, a partir de registros descriptivos, una tarea determinante es la preparación cuidadosa de la codificación mediante la imposición de alguna estructura en la mayor parte de la información. Mediante la codificación se llega a construir y utilizar un sistema de símbolos -que pueden ser de muy diversos órdenes- que permita la obtención de las medidas requeridas en cada caso (la propia elaboración del sistema de categorías, al que nos hemos referido en el apartado anterior, es precisamente una modalidad de codificación encaminada, en dicho caso, a disponer de un instrumento elaborado "a la medida").

La finalidad del tratamiento de datos, sin importar el tipo de datos que se tenga, es imponer algún orden en un gran volumen de información, así como proceder a una reducción de datos, de manera que sea posible obtener unos resultados y unas conclusiones, y que se puedan comunicar mediante el informe de investigación.

Esta tarea es un reto especialmente en metodología observacional, y ello por tres razones principales:

a. No existen reglas sistemáticas para el análisis y presentación de datos en muchos tipos de registro, lo cual se debe en parte al carácter "blando" que se les atribuye. La ausencia de procedimientos analíticos y sistemáticos hace difícil la tarea en una investigación en la cual la primera parte del proceso es de naturaleza cualitativa, y en donde además, no tiene sentido la replicación.

b. Requiere un gran volumen de trabajo. El investigador que utiliza la metodología observacional debe analizar y darle sentido a páginas y páginas de material que primero fue

narrativo y después descriptivo. Por ejemplo, en el presente estudio que se realizó durante dos torneos de fútbol mexicano en donde se llevaron a cabo treinta y seis transcripciones; las transcripciones varían entre 1000 y 1500 registros por partido, lo cual da como resultado gran cantidad de material que hay que leer, organizar y sintetizar. Ello implica una dedicación considerable de tiempo, lo cual, combinado con el hecho de que las muestras son pequeñas, aumenta la dificultad.

c. Es precisa una reducción de datos para la elaboración del informe. Con frecuencia, los principales resultados de una investigación se pueden esquematizar en algunos cuadros; tomando en cuenta el no perder información relevante.

Para la facilitación del registro se utilizaron las listas de control que constituyen un buen recurso siempre que ha de efectuarse un registro esquemático sobre la presencia o ausencia de conductas o eventos concretos. Se corresponden con las listas de acción (Anguera, 1985), y basta llevar a cabo una relación de las alternativas conductuales presentadas, a modo de inventario.

El tipo de lista de control que se utilizó fue:

a. Las **listas de rasgos**, que da cuenta de manera exhaustiva, de las distintas conductas incluidas en los objetivos de un estudio, siendo el único criterio relevante que se incluyan todas las conductas distintas ocurridas (no que se contabilice su frecuencia), y que constituyen el punto de partida de la elaboración de instrumentos de observación (sistemas de categorías y formatos de campo). Ejemplo: "recuperar", "perder", "tirar", "defender", etc.

Todos los registros se fueron transformando a un registro sistematizado, al inducir criterios de frecuencia, logrando así que la información recolectada pueda considerarse como un dato más preciso.

Antecedentes de investigación en Psicología del Deporte en atletas de élite

La Psicología del Deporte evolucionó internacionalmente a partir de las necesidades percibidas en esas esferas. Fue en los centros de educación física y deporte los que llevaron a

cabo los primeros trabajos de investigación sobre los factores psicológicos de la actividad física. Las cuestiones de aprendizaje motor surgieron entre las preocupaciones iniciales de los investigadores de los centros de deporte que así pretendían ampliar su conocimiento sobre el comportamiento en movimiento. Los primeros años del siglo XX se centraron en la preocupación de ligar la teoría a la práctica a través de las investigaciones llevadas a cabo en EUA, en la antigua Unión Soviética y en Alemania que incidían sobre los factores psicológicos de la práctica deportiva, como refirió Cruz Feliu (1997).

La evolución de las temáticas predominantes de la psicología del deporte parece poder situarse en tres fases (Serpa, 1998): 1) observación, descripción y explicación de los factores subyacentes al comportamiento motor; 2) predicción y control del rendimiento deportivo; 3) optimización del rendimiento deportivo. En tiempos recientes se ha registrado un aumento de la importancia de la actividad física en la vida diaria de los ciudadanos y en el trabajo con los deportistas de elite, que se ve reflejada en las publicaciones sobre estos temas en las revistas especializadas.

Diversas investigaciones en el ámbito del fútbol mencionan seis métodos de entrenamiento mental para la mejora del rendimiento deportivo: imaginación, planteamiento de objetivos, planteamiento de rutinas precompetitivas, técnicas de concentración, control de la atención y manejo de la confianza. (Anshel, 1990; Bull, Albinson, & Shambrook, 1996; Greenspan & Feltz, 1989; Murphy & Jowdy, 1992; Nideffer & Sagal, 2001; Orlick, 2000; Orlick & Partington, 1988; Smith & Smoll, 1997; Voight, 2002; Weinberg & Comar, 1994)

Así mismo otras han tenido como factor determinante la utilización del planteamiento de objetivos para el control de variables psicológicas en la actividad deportiva: Buceta (1999), Mora, Zarco & Blanca (2001), en deportes de equipo; Nieto & Olmedilla (2001), Bueno, Capdevila & Fernández-Castro (2002) en deportes individuales. Estas investigaciones emplearon esa técnica, como parte integral de la estrategia de entrenamiento, concluyendo que es necesario

que deportista tenga metas específicas, realistas, a realizar en un tiempo determinado, que se comprometa con ellas, para poder integrar cualquier preparación psicológica deportiva.

Ferreira, Valdes, & González (2001), proponen una investigación del estrés en jugadores de fútbol tanto de Brasil como de Colombia, encontrando dentro de sus principales resultados que aparentemente, para los brasileños, los conflictos de relaciones fueron más significativos para la disminución del rendimiento deportivo que para los colombianos.

Situaciones típicas que resultan en aumento de estrés y que causan mayores exigencias psicológicas son principalmente las situaciones de conflicto social. De acuerdo con de Allmer (1981), comentarios críticos de colegas o del entrenador durante el juego tienen efectos más desfavorables que los propios errores cometidos

No solamente es de interés para los atletas y entrenadores identificar factores de influencia positiva y negativa en un desempeño óptimo, pero también es de suma importancia para los investigadores de las ciencias del deporte. Williams & Krane (1998) por ejemplo, al examinar la literatura que se basa en las características de un desempeño óptimo, descubrieron que ciertas habilidades mentales y atributos psicológicos han sido asociados con un desempeño atlético superior. Esas habilidades y atributos asociados con un desempeño atlético superior incluyen lo siguiente: poseer un plan de rutina competitiva bien desarrollado; niveles altos de motivación y compromiso; habilidades para poder superar las distracciones y eventos inesperados; concentración elevada; niveles altos de auto confianza; auto regulación de las emociones; la implementación de metas; y el uso de la visualización e imágenes.

En una investigación de suma relevancia a la investigación propuesta, Orlick y Partington (1998) evaluaron la preparación y control mental de atletas canadienses que participaron en las Olimpiadas de 1984. Se utilizaron técnicas de entrevistas y encuestas. Los resultados de la investigación indicaron que la preparación mental era un factor que influyó significativamente en las clasificaciones finales de las Olimpiadas. Las habilidades utilizadas por los atletas que

demonstraron un alto rendimiento atlético en las Olimpiadas fueron un enfoque de atención, de control y calidad de las imágenes de desempeño. El compromiso total para lograr la excelencia; entrenamiento de calidad combinado con el planteamiento de metas; simulacros e imágenes de competencia; preparación mental para la competencia, la cual incluye un plan de competencia detallado y uno para manejar las distracciones que puedan surgir, fueron los factores comunes que se encontraron en los atletas exitosos. Aquellos atletas que no tuvieron una participación de acuerdo a su potencial, reportaron no haber estado preparados para enfrentar las distracciones a las que se vieron expuestos. Además, varios factores fueron señalados como interferir con el desempeño, incluyendo el cambiar lo que ya servía, selección tardía del equipo, y la incapacidad de enfocarse después haber sido distraídas. En conclusión, los autores enfatizaron que el aspecto mental del desempeño es esencial para lograr un buen desempeño en eventos tales como los Juegos Olímpicos. Interesantemente, los autores citan a los atletas como importantes fuentes de información con respecto a su preparación mental y percepción de lo que consideran un entrenamiento eficaz.

Como seguimiento a la investigación de Orlick & Partington (1988), Gould, Horn & Spreeman (1983) condujeron una serie de investigaciones que examinaron los factores mentales y técnicas de preparación asociadas con la excelencia en la lucha Olímpica. Todos los 20 miembros del equipo Olímpico de Estados Unidos fueron entrevistados y reportaron que previo a su mejor desempeño, habían experimentado una anticipación positiva, estados óptimos de emoción, y un nivel de esfuerzo y compromiso más elevado. El uso de estrategias sistemáticas de preparación mental, incluyendo rutinas de preparación, enfoque en estrategias tácticas, y estrategias de motivación, ayudaron a alcanzar esos patrones mentales y emocionales óptimos. En contraste, los luchadores describieron su peor actuación Olímpica como haber experimentado estados emocionales negativos; patrones mentales negativos, irrelevantes o irregulares; y el no lograr adherirse a las rutinas de preparación. Estos resultados son consistentes con otras

investigaciones hechas a atletas Olímpicos y sugieren que las habilidades mentales juegan un papel crucial en el logro de un alto nivel de desempeño atlético.

Las investigaciones que examinaron las experiencias de los campeones nacionales de patinaje artístico han sustentado los hallazgos de la investigación previa con atletas Olímpicos (Gould, Finch & Jackson, 1993). Los patinadores artísticos mencionaron haber utilizado las habilidades mentales como mecanismos de manejo del estrés, incluyendo la racionalización y hablarse a sí mismos; enfoque y orientación positiva; apoyo social; manejo del tiempo y priorizar ; preparación mental antes de la competencia y manejo de la ansiedad; el entrenamiento fuerte e inteligente; aislamiento y desviación y el ignorar los detonadores del estrés. Las fuentes de estrés de los patinadores incluían problemas en las relaciones, expectativas y presión para lograr un buen desempeño; exigencias psicológicas y físicas; exigencias ambientales; y preocupaciones sobre el rumbo que lleva su vida. Los patinadores recomendaron el tomar riesgos y no temer el crecimiento, filtrar la retroalimentación y consejos, no caer en la trampa de creer que uno debe ser perfecto, y la búsqueda de apoyo social como una manera de afrontar la experiencia de ser un campeón nacional de patinaje artístico. Los resultados de estas investigaciones de nuevo sugieren que las habilidades mentales tienen un papel importante en el alto nivel de rendimiento y con el manejo de los detonadores del estrés asociados con los altos niveles de rendimiento atlético. Por ende, la consistencia y el atractivo intuitivo de los hallazgos de esta investigación, ha conducido a muchos investigadores y practicantes a concluir que una combinación óptima de estados mentales (o clima emocional) es asociada con un rendimiento superior y que los atletas eficaces han desarrollado habilidades mentales que los ayuda a adquirir estos estados. Es obvio que las habilidades mentales son importantes en la producción de un rendimiento atlético superior. En conjunto con el papel importante que las habilidades parecen tener en el desempeño, se cree que otros factores tales como los físicos, ambientales y sociales son igualmente importantes.

Como base de la segunda etapa de la presente investigación, se encuentra una extensiva reseña de atletas y entrenadores de los Juegos Olímpicos de Atlanta y Sydney (Gould & Fink, 2006). El propósito de la parte del proyecto de Atlanta y Sydney fue el de identificar y examinar los factores que se consideraban que causaban efectos positivos y/ o negativos en el rendimiento de atletas y entrenadores Olímpicos de México antes de y durante los Juegos de Atlanta Sydney. Se realizó un cuestionario de dos fases y una entrevista, la cual involucraba de 2 a 5 atletas que representaban 4 equipos que no lograron cumplir con las expectativas de rendimiento. Los entrenadores de estos equipos también fueron entrevistados. En conjunto con las entrevistas hechas a los equipos y entrenadores, una segunda serie de entrevistas se realizó a 8 atletas (4 que alcanzaron o excedieron las expectativas en las Olimpiadas de 1998 y cuatro que no alcanzaron su potencial). En la segunda fase se administraron encuestas extensivas a atletas y entrenadores de los Juegos Olímpicos de Atlanta y Sydney. Concretamente, 296 atletas y 46 entrenadores completaron las encuestas. Ambos cuestionarios se enfocaban en la identificación y clasificación de los factores importantes que pueden ejercer una influencia positiva y negativa en el atleta, entrenadores y desempeño del equipo durante los Juegos Olímpicos de Atlanta y el año precedente a las Olimpiadas. Las distintas metodologías utilizadas se enfocaron en la comprensión de las diferencias entre los atletas, entrenadores y equipos que tuvieron un buen desempeño en Atlanta y Sídney y los que no alcanzaron las expectativas de rendimiento deseadas.

Al observar todas las fases y fuentes de información de la investigación de Atlanta y Sydney, los principales factores que se percibían como una influencia en el desempeño y discriminación entre los atletas que tuvieron un rendimiento al nivel de las expectativas o mayor, y aquellos que tuvieron un desempeño por debajo del nivel esperado, incluyeron lo siguiente: el desarrollo de habilidades diseñadas para poder afrontar las distracciones en las Olimpiadas (ej. medios de comunicación, la familia, patrocinadores); poseer rutinas y planes y acatarse a ellos;

compenetración y química dentro del equipo; comunicación y confianza entre los atletas y los entrenadores; provisión de una transición significativa entre la selección y la competencia Olímpica; disminución del entrenamiento físico al aproximarse las Olimpiadas (el saber cuándo tomarse un descanso y no entrenar demasiado); entrenamiento de habilidades mentales; apoyo de parte de la familia y cónyuges; experiencia internacional competitiva en el año precedente a las Olimpiadas; capacitación para enfrentar a los medios de comunicación y apoyo por parte del personal de comunicación experimentado/ informado; entrenamiento en casa o reunirse para entrenar un año antes de los Juegos. Se identificaron numerosas sugerencias para futuros atletas y entrenadores Olímpicos. Así como para el diseño de programas de entrenamiento mental, por lo cual, fue tomado el diseño para la segunda etapa de la presente investigación.

CAPITULO 3

LA ATENCIÓN

Se puede definir a la atención según Luria (1973), como la aplicación selectiva de la sensación a una situación estimular, según diferentes grados de claridad. Sería un proceso de focalización que incrementa la conciencia clara de un número determinado de estímulos en cuyo entorno quedan otros más difusos.

Los estudios sobre la atención se han centrado principalmente en dos aspectos diferentes de su función:

- Para la Psicología Cognitiva, el estudio de la atención se realizó como un mecanismo cuya función es seleccionar que información se procesa. De este modo, se considera la atención como un filtro, y el hombre como un canal de procesamiento con capacidad limitada.
- Para la Psicología del aprendizaje, la atención desempeña una función activadora, pasando a denominarse reflejo de orientación. Éste se define como la primera reacción normal del organismo a cualquier estímulo nuevo, es decir, a un estímulo que aparece o cambia de atributos.

Existen una serie de factores que pueden influir en la atención:

- Determinantes externos: son ciertos factores físicos que afectan sobre todo a la intensidad, tamaño, contraste y movimiento de la estimulación, así como la novedad del estímulo, su posición, luminosidad, movimiento y su carácter sorpresivo.
- Determinantes internos: pueden ser fisiológicos que involucran ajustes de los órganos de los sentidos y ajustes posturales y psicológicos que se refiere a factores

disposicionales como serían motivos o intereses del sujeto y operaciones de privación y saciedad que pueden afectar la atención.

El papel de la atención en el deporte de competencia.

Algunos autores han sugerido que, en situaciones deportivas, el nivel de ansiedad precompetitiva puede afectar los procesos atencionales y, en consecuencia, el rendimiento deportivo. Según Martens y Landers (1970), un estado de activación muy baja estaría asociado con la aceptación no crítica de los estímulos irrelevantes. Un estado demasiado alto de activación produciría una disminución en el rendimiento, debido a la distracción frente a estímulos relevantes. Así pues, según estos autores, el estado óptimo sería una activación moderada, que aumentaría la selectividad perceptual y permitiría eliminar los estímulos irrelevantes para la tarea a realizar. Cabe considerar, de todas formas, que no todos los deportes requieren el mismo nivel de atención. Hay algunas especialidades que requieren una atención más focalizada que otras, e incluso en un mismo deporte, determinados momentos demandan del deportista el concentrar su atención en un número más o menos reducido de señales; como por ejemplo en el fútbol el jugador a veces tienes que estar atento a como esta acomodado el equipo contrario, a donde esta el balón, a donde va su compañero, pero en momentos tiene que centrar más su atención solamente hacia el balón, o hacia la portería a donde va a tirar, o al jugador que va a defender .

Nideffer (1985,1986, 1987) es uno de los autores que, en el ámbito deportivo, ha trabajado más los aspectos relacionados con la atención en situaciones competitivas. Según este autor, el nivel de activación afecta la habilidad de un deportista para situar su atención y para cubrir las demandas atencionales en situaciones competitivas, este nivel es afectado por el nivel de estrés del jugador. Sería el factor determinante para percibir los estímulos competitivos según un rasgo atencional personal, o según las características propias de la competencia. Así, los deportistas en situaciones de activación extrema serán mas dependientes de su estilo personal de atención, tanto si éste es el más adecuado para afrontar la competencia como si no lo es. En cambio, cuando el

atleta controla su activación según un nivel óptimo, estará en condiciones de responder con cambios atencionales en función de cambios en las demandas de la competencia. Según esto, a medida que la activación fisiológica va aumentando por encima del nivel óptimo propio del atleta, hay una incapacidad más grande de concentración y un deterioro progresivo del rendimiento deportivo. Por lo que es importante el control del estrés para lograr mantener la atención adecuada durante todo el partido.

Como ya se ha mencionado, la influencia de la atención puede afectar significativamente el rendimiento de los deportistas en el entrenamiento y la competencia (Buceta, 1998), resultando decisiva en todo lo que conlleva:

- Estar alerta
- Recibir y asimilar la información
- Analizar datos
- Tomar decisiones
- Actuar a tiempo
- Actuar con precisión

La Atención en el Entrenamiento:

El papel de la atención tiene una gran trascendencia (Duda, 1992), pues es importante que los deportistas se centren tanto en el objetivo concreto de la sesión como en las demandas específicas de cada uno de los ejercicios o tareas que forman parte del entrenamiento mismo, con la finalidad de poderlos llevar a la competencia.

En ocasiones, los deportistas deben utilizar un tipo de atención más consciente hacia los estímulos externos o las respuestas propias que son más relevantes para rendir en la tarea. Este tipo de atención, favorece que los jugadores estén más alerta respecto a los aspectos que se

consideran clave, en beneficio de la asimilación de la información, la toma de decisiones y la ejecución.

Otras veces, el objetivo del entrenamiento no es el aprendizaje o perfeccionamiento de habilidades, sino el entrenamiento de éstas en las condiciones que deben utilizarse en la competencia (Balaguer, 1994). En estos caso, los deportistas deben de emplear una atención más automática, pues es la que, en general, favorece el máximo rendimiento de los deportistas en función de sus habilidades.

Por lo tanto, el plan de entrenamiento mental debe de favorecer la presencia de ambos tipos de atención según proceda. En general (Roberts, 1995), cuando se trate de tareas de aprendizaje o perfeccionamiento, se deben eliminar estímulos múltiples potencialmente interferentes y proporcionar las instrucciones apropiadas para que los deportistas utilicen su atención, conscientemente, hacia los aspectos clave.

Buceta, (1996), señala que cuando se trate de ejecutar las habilidades más automáticamente, acercándose o reproduciéndose las condiciones de rendimiento en la competencia, se deben de incluir todos aquellos estímulos que en ésta, estén presentes.

Cuando la atención se encuentra convenientemente centrada en los objetivos y detalles apropiados, el deportista estará en mejor situación de rendir en la sesión de entrenamiento y trasladar lo aprendido a la competencia, logrando así aprovechar al máximo sus potencialidades.

La Atención en la Competencia:

En lo que concierne a la competencia, el papel de la atención adquiere una trascendencia enorme por su influencia decisiva en el rendimiento. En el fútbol profesional la atención durante la competencia es muy importante, ya que más allá de un resultado en un partido, el desempeño deportivo resulta determinante para que el jugador siga o no siendo convocado para el siguiente encuentro.

El entrenar al deportista para el manejo de la atención en la competencia le puede ayudar, según Eysenck, (1985), para que en días y horas previas al partido, descanse y se prepare convenientemente para su participación; en momento previos, puede ayudar a regular el nivel de activación y a que el deportista ultime los detalles de su actuación. Ya en la competencia, para tomar las decisiones acertadas, responder a las exigencias de la misma, que controlen sus emociones y se centren en los objetivos que se han planteado para ese momento.

En los periodos de participación activa durante la competencia, la atención debe ser automática. De lo contrario, la utilización consciente puede impedir que los deportistas detecten situaciones imprevistas y reaccione correctamente, o que aumente su tiempo de reacciones ante esas situaciones y, en ocasiones, puede entorpecer la toma de decisiones y la ejecución motora, sobre todo cuando se utilizan habilidades complejas y se debe de actuar con precisión y rapidez. Por lo anterior, se debe de entrenar al deportista para que maneje herramientas que le permitan tener el mejor foco atencional y lo use de manera automática, mientras que la atención más externa le puede servir para “poner en marcha” la atención interna y controlar las interferencias atencionales que interrumpen el buen funcionamiento de ésta.

En los períodos restantes (antes y después de la competencia y en las pausas), la atención consciente puede tener un papel importante, y los deportistas deben aprender a utilizarla convenientemente en función de las demandas existentes en cada deporte y el rol deportivo específico a desempeñar.

Enfoques Atencionales:

Buceta (1999), sugiere perfeccionar el modelo inicial de Nideffer, pues éste ignora la condición de continuo de la variable amplitud, cuando parece claro que las demandas atencionales del entrenamiento y la competencia exigen grados de amplitud diferentes, más o menos amplios, y no, en la mayoría de los casos, una atención que fuera amplia o reducida de manera excluyente.

Sin embargo, el planteamiento de Nideffer (1981) puede ser muy útil como punto de partida y para comprender su interacción, lo que justifica que aún considerándose la amplitud como un continuo se puede hablar de atención reducida y atención amplia. Estas dos alternativas, combinadas con la atención interna y externa, derivan en cuatro posibles dimensiones o enfoques:

- a) Interno-reducido
- b) Interno-amplio
- c) Externo-reducido
- d) Externo-amplio

Cada una de estas dimensiones abarca estímulos y/o respuestas a los que el deportista debe atender de diferentes momentos de su actividad, pudiendo beneficiar su rendimiento si atiende correctamente y salir perjudicado en caso contrario.

Como ya se ha mencionado, el tipo de atención más apropiado deberá determinarse, en cada ocasión, en función de las tareas que forman parte de cada especialidad deportiva y de las circunstancias que las rodean.

La atención externa-amplia, favorece, fundamentalmente, un estado de alerta que es necesario para reaccionar con rapidez y eficacia ante cualquier estímulo externo que pueda presentarse, incluyendo estímulos imprevistos o novedosos.

Del mismo modo, la atención externa y amplia facilitará que el deportista pueda evaluar de manera automática todo lo que sucede a su alrededor; este tipo de evaluación será indispensable en los períodos de las competencias y los entrenamientos, en los que el deportista esté desarrollando activamente su cometido y no puede detenerse para analizar, valorar o decidir con tranquilidad.

La evaluación acertada automática de una situación, depende de un tipo de atención que esta centrada en estímulos externos que incluya todo aquello que pueda ser relevante, y que influya en las decisiones y acciones futuras del deportista.

Por su parte, la atención externa-reducida, permite que el deportista asimile mejor un espectro menor de información relevante que provenga de fuentes ajenas a él, como pueden ser: las instrucciones de sus entrenadores, el resultado de sus propias acciones o de las acciones de sus compañeros; los datos del marcador o del cronómetro; o las diversas señales que en determinadas especialidades deportivas pueden tener un cometido concreto.

En algunos casos, la dirección de la información puede exigir, inicialmente, una atención más amplia que mantenga al deportista lo suficientemente alerta como para captar los estímulos que le proporcionan información, pero la buena asimilación de esa información requerirá que, una vez detectada, la atención se reduzca exclusivamente a la tarea concreta de asimilarla.

En otros casos, es evidente que la atención debe reducirse, desde el primer momento, para captar una señal muy concreta lo antes posible, y poder reaccionar con la mayor brevedad. Este estado de alerta respecto a un solo estímulo conocido que se sabe más o menos cuando puede presentarse se conseguirá mejor con un tipo de atención externa-muy reducida.

Buceta (1993), menciona que la atención externa y reducida propicia una mayor precisión de las acciones del deportista, por lo que éste, en el momento exacto de actuar conviene que sitúe su atención de esta manera, eliminando estímulos o respuestas internas y, en general, todos aquellos que no sean de la máxima relevancia en ese preciso momento.

En cuanto a la atención interna-amplia, facilita, específicamente, al análisis detallado de situaciones deportivas pasadas y futuras. Se trata, por lo tanto, de una dimensión atencional que conviene utilizar cuando no se esté compitiendo activamente y se pueda disponer de tiempo para analizar; normalmente, en los periodos entre competencias y en ocasiones, durante las pausas

suficientemente prolongadas que existen en el transcurso de las competencias de algunos deportes.

Eysenck, (1985), refiere que la atención interna estrecha facilita decisivamente, en una primera etapa, el aprendizaje de las habilidades técnicas características de cada deporte, de hecho, menciona, que numerosos fracasos, parten de la utilización de un enfoque atencional erróneo, bien externo, que dificulta que el deportista atienda intensivamente a los detalles relevantes de los nuevos movimientos, o bien demasiado amplio, dispersándose el deportista entre diversos estímulos y/o respuestas, en detrimento de concentrar toda su atención en los aspectos o detalles que son verdaderamente relevantes.

En el proceso de aprendizaje o perfeccionamiento de una habilidad técnica y su consolidación como hábito, la atención interna-reducida será la más apropiada hasta que el deportista llegue a dominar un poco la nueva habilidad en cuestión; hasta entonces tendrá que fijarse en su propia ejecución, atendiendo a sensaciones corporales diversas y transmitiendo conscientemente las órdenes oportunas a las partes implicadas. Más adelante, la atención, todavía interna, podría ampliarse en la medida necesaria, de forma que el deportista, en la progresión adecuada según la rapidez con la que asimile, puede tener en cuenta todos los aspectos o detalle que tienen que ver con la nueva habilidad de manera automática.

Déficits atencionales

Son muchos los deportistas que no rinden al máximo como consecuencia de déficits atencionales que les impiden desarrollar y poner en práctica las habilidades técnicas. Weinberg y Gould, (2003), señalan que en general, estos déficits de atención pueden ser resultado de:

- a) déficits sensoriales
- b) problemas relacionados con el enfoque atencional
- c) sobrecarga y conflicto de demandas atencionales
- d) actividad cognitiva interferente

e) déficits o excesos del nivel de activación

f) condiciones ambientales interferentes

Déficits sensoriales:

Si los deportistas presentan déficits destacados en los sentidos que deben intervenir en la atención, su funcionamiento atencional será deficiente. En general, los problemas más graves son los relacionados con problemas visuales, dependiendo mucho de la especialidad deportiva, según las demandas que planteen.

Problemas Relacionados con el Enfoque Atencional:

El rendimiento en cada tarea específica requiere la utilización de un enfoque atencional determinado. El uso incorrecto de los enfoques atencionales, puede estar determinado por déficits sensoriales, pero en ausencia de estos puede ser la consecuencia, simplemente, de un aprendizaje inadecuado. Cuando los deportistas no emplean el enfoque correcto, se produce un detrimento atencional que debe ser subsanado. Los problemas que más frecuentemente se han encontrado son:

- Utilizar enfoques internos cuando se requiere de enfoques externos y viceversa
- Utilizar enfoques con un grado de amplitud inadecuado
- Aún utilizando un enfoque apropiado, no atender a los estímulos o respuestas relevantes en cada situación concreta.
- No utilizar el enfoque correcto para cada vía sensorial específica
- No atender con la intensidad apropiada.
- No mantener la atención el tiempo suficiente
- No cambiar oportunamente la dirección, la amplitud o el contenido del enfoque atencional.

Sobrecarga y Conflicto de las Demandas Atencionales:

En ocasiones, el deportista debe atender a demasiada información a la vez, o a mucha información muy compleja, produciéndose una demanda cuantitativa o cualitativa respectivamente que sobrepasan sus capacidades y disminuye el rendimiento del sujeto.

Por lo general, los deportistas reciben numerosas instrucciones de sus entrenadores, sobretodo cuando se producen mientras realizan otras tareas o estando muy activados. La sobrecarga de demandas atencionales, unida a la disminución de la capacidad atencional cuando el nivel de activación aumenta, propicia un funcionamiento deficitario que repercute notablemente en el rendimiento deportivo.

Actividad cognitiva interferente:

La utilización correcta de la atención en el transcurso de la competencia, puede verse alterada por una actividad cognitiva interferente que desvía y acapara la atención de los deportistas, afectando negativamente su rendimiento. Esta actividad perjudicial, suele presentarse en determinados momentos, casi siempre provocada por estímulos relacionados con el desarrollo de la competencia, observándose, en muchos casos, un patrón particular de relaciones estímulos-respuestas, que puede y debería ser controlado convenientemente. Una actividad interferente puede ser:

a) análisis inoportunos e inapropiados: en muchos casos, los deportistas analizan lo sucedido en jugadas pasadas o especulan sobre lo que ocurrirá en jugadas futuras, mientras se encuentran compitiendo activamente o en periodos de pausa muy cortos que requerirán otro comportamiento atencional; esta actividad interferente suele ser más frecuente después de cometer errores, cuando queda poco tiempo para finalizar, cuando no se está satisfecho con el propio rendimiento, etc.

b) Cogniciones negativas: son pensamientos o auto-diálogos de carácter negativo y de duda, que pueden tener lugar en muchos momentos de la competencia, fundamentalmente en los días que no salen bien.

c) Cogniciones hostiles: Son pensamientos y auto-diálogos, pero esta ocasión de carácter hostil y agresivo.

d) Atención consciente o sensaciones corporales: Cuando los deportistas están demasiado pendientes de sus sensaciones de cansancio, malestar o dolor. El exceso de estas sensaciones durante los periodos de participación activa, interfiere con la atención necesaria para poder rendir.

Por lo que tanto para que los deportistas mantengan la atención adecuada a lo largo de su competencia, en este caso durante el partido de fútbol, para que los jugadores atiendan de manera adecuada a los elementos indicados, es necesario entrenarlos para ello, por lo que en el siguiente capítulo se presentan una serie de herramientas, que unidas formarían un programa para el objetivo señalado.

El Fútbol y la atención

El fútbol es un deporte con alto componente grupal, en el que la propia competencia genera una serie de emociones, tensiones y reacciones a estímulos externos que pueden afectar en diferentes aspectos del desempeño futbolístico.

Un tema muy interesante en el ámbito deportivo del fútbol es la atención del jugador. Parece ser que la atención juega un papel fundamental en la competencia, condicionando aspectos tan relevantes como la precisión o la velocidad de ejecución motora (Maglisco, 1982; Bompa, 1983 y Arellano & Oña, 1987).

El fútbol es un deporte colectivo. Entendiendo por deporte colectivo “aquel juego de conjunto cuyas normas se concretan por medio de un reglamento oficial, que agrupa a varios

sujetos con unas características determinadas y la enfrenta a otro grupo con las mismas bases para la obtención de un resultado” (Mora, García, Toro & Zarco, 1995, p 35).

El deporte de fútbol, respecto al resto de los deportes de equipo tiene unas características específicas. Se trata de un deporte en el que actúan compañeros y adversarios, por lo que se produce una doble relación. Por un lado cooperación con los compañeros, salvando las dificultades y creando una cohesión de equipo. Por otro lado, oposición con los elementos del equipo contrario, siendo capaz de superarlo en todas sus facetas; y ambas desde el punto de vista de enfrentamiento (Coca, 1985), que puede entenderse como enfrentamiento del futbolista consigo mismo (él es su primer oponente, compitiendo con los demás exigiéndose a sí mismo) y el enfrentamiento con el contrario (aprendiendo a enfrentar a los demás a través de su entrenamiento). De manera adicional en el fútbol profesional se incluye otro ingrediente, que es realmente lo que lo distingue de otros deportes de equipo, es el componente social que lo acompaña, es decir, la presión que ejerce el público y los medios de comunicación sobre la ejecución futbolística.

Existen una serie de factores inherentes a la competencia del fútbol, los cuales guardan una estrecha relación con la atención, entre ellos destacaríamos los siguientes: factores ambientales (viajes continuos, terreno de juego, espectadores, prensa, etc.), el móvil (forma de comunicación entre los componentes del mismo equipo y los adversarios), el tiempo (aquellos momentos en los que se produce la intervención del jugador durante la práctica deportiva), factor emocional (cada futbolista tiene su propio estilo emocional), factor motivacional (los estados disposicionales resultan ser de suma importancia para los jugadores) y el grupo (implicación en el desarrollo del juego e interdependencia son dos de los aspectos claves en una relación grupal deportiva).

Definimos a la atención como la capacidad cognitiva que permite seleccionar la modalidad de información deseada o requerida en un momento determinado y podríamos considerarla como una habilidad que se aprende y mejora con la práctica, al igual que cualquier otra habilidad

verbal o motora” (Oña, 1994, p.186). En el fútbol, la atención es una habilidad igualmente entrenable, cuya carencia puede propiciar errores en la ejecución de las tareas y acciones deportivas, y a la cual dan mucha importancia los directores técnicos, los preparadores físicos y los propios deportistas.

Mora, García, Toro & Zarco (1995, 2000) realizaron un estudio en el cual administraron el cuestionario de Estrategias Cognitivas en Deportistas, donde se presentan veintidós problemas, en los que los futbolistas eligen la solución. Estos autores encontraron que la mejor manera para resolver el problema es permanecer atento y concentrado con relación al mismo.

Cuando se habla de concentración se alude, a “la habilidad para dirigir y mantener la atención hacia el aspecto requerido de la tarea que se esté realizando. Estar concentrado es atender únicamente a aquellos aspectos relevantes de la actividad deportiva que se realice y no prestar atención a otros estímulos que no son importantes en esa actividad” (Guallar y Pond, 1994, p.229).

Así pues, lo que caracteriza a la concentración es, por una parte, la atención en las señales pertinentes del entorno y, por otra, el mantenimiento de ese foco atencional, tal y como manifiesta Nideffer (1991). Es importante que el futbolista focalice su atención en lo que se está haciendo. Al estar sometido constantemente a múltiples estímulos provenientes del exterior, relacionado o no a la práctica deportiva, el futbolista deberá ser capaz de atender selectivamente a lo más importante durante el lapso que dura un partido.

Para Navon & Gopher (1979), “el rendimiento en una tarea determinada depende de la cantidad de recursos utilizados y de la eficacia de estos recursos”; estos autores insisten que en cada tarea particular precisa de recursos específicos diferentes a los que requiere otro tipo de tarea distinta” (Roselló, 1997, p.76).

En la concepción moderna de las teorías de la atención cobra especial importancia la capacidad del sujeto para dividir la atención entre varios estímulos. En esta línea, resulta

altamente significativo el término de automatización entendido aquí como “la capacidad del sujeto para poder llevar a cabo dos tareas, una de las cuales no requiere de la atención, por lo que se considera automática” (Vega, 1984, p.150) y de atención selectiva, que permite al sujeto centrarse sobre aquellos indicadores que realmente resultan relevantes en un momento determinado (Schmidt, 1982), despreciando el resto de los estímulos.

Las investigaciones actuales demuestran que el sujeto es capaz de procesar en paralelo, atendiendo a estímulos múltiples, por lo que un modelo explicativo flexible de atención, y de procesamiento de la información, parecer ser “el más adecuado para explicar la función de la atención y la automatización en el comportamiento motor” (Oña, 1994, p.187).

En la presente investigación se considera a la atención como una habilidad que se aprende y mejora con la práctica, al igual que cualquier otra habilidad verbal o motora. Esta postura es mucho más coherente con la práctica deportiva que explicaciones organicistas que favorecen el estudio de la atención como una función rígida e inmutable” (Oña, 1994, p.186).

Se tomó, asimismo, el concepto de estilo atencional de Buceta(1993) que modifica la teoría de Nideffer (1991), entendiendo que el fútbol es un deporte en el que intervienen los cuatro estilos atencionales por él definidos. Estos estilos atencionales responden a una clasificación basada en dos dimensiones: la amplitud (amplia-estrecha) y la dirección (externa – interna). De la combinación de ambas dimensiones resultan cuatro estilos diferentes de concentración, correspondiente a los cuatro modos de focalizar la atención.

Igualmente coincidimos con Cei (1994) y Cei, Guadagni & Rossi (1992), que han centrado sus investigaciones sobre ejercicios prácticos en el entrenamiento atencional. Estos autores sostienen que no es suficiente diseñar un programa de entrenamiento atencional sólo con tareas mentales y aconsejan el desarrollo de un programas atencionales para futbolistas que no este basado únicamente en ejercicios mentales sino en ejercicios prácticos (Cei, 1994, p .105).

CAPITULO 4

El estrés y la ansiedad

El estrés es una respuesta del organismo ante situaciones internas o externas que le resultan amenazantes, e incluye la movilización de recursos fisiológicos y psicológicos para poder hacer frente a tales situaciones (Lazarus & Folkman, 1986).

El estrés se ha definido en las Ciencias Médicas como: el estado de tensión excesivo resultante de una acción brusca o continuada para el organismo.

En Ciencias del Deporte se define el estrés como: Gran sollicitación psíquica y/o física, vivida como una carga y que conduce a reacciones de defensa específicas para dominar la situación amenazante.

Por su parte, desde un punto de vista psicológico, se entiende el estrés como un conjunto de manifestaciones generales no específicas como respuesta a una demanda cualquiera del entorno, incluido el psicosocial (Rivolier, 1999). Asimismo el estrés psicológico puede ser visto como un proceso que empieza cuando una persona se encuentra con una demanda situacional. Esta demanda puede ser una tarea, una oportunidad o alguna cosa que también requiera de una acción o ajuste por parte del individuo (Sarason, 1980). A continuación la persona valora la situación y los recursos disponibles apropiados para esa demanda. Algunas personas juzgarán la situación como amenazante en algún aspecto.

Cualquier circunstancia humana puede verse impregnada de un determinado nivel de estrés. Las situaciones de competencia deportiva, donde el resultado obtenido y las consecuencias que se derivan del mismo, pueden determinar el presente y el futuro como profesional del deportista (contratos, valoración social, continuidad, autoestima etc.), generan en el organismo estados de estrés que es preciso controlar. La mayoría de deportistas y técnicos, cuando se tienen que enfrentar a una competencia sienten en mayor o menor grado un estado de nerviosismo, que

puede aparecer incluso días antes del propio evento competitivo y que influyen en su rendimiento.

Según Silva (1990), para muchos deportistas, el exceso de estrés supone que no obtengan satisfacciones de su experiencia deportiva, que no rindan como podrían hacerlo, que se lesionen con frecuencia y tarden en recuperarse, que la pasen mal y sufran estados emocionales adversos.

La percepción de amenaza influencia la siguiente fase del proceso de estrés que consiste en generar una respuesta emocional desagradable con respuestas que pueden ser ansiedad, furia o de culpa.

Este estrés va a dar lugar a lo que se denomina agotamiento (*burn out*) y que se define como un estado de cansancio mental, emocional y físico generado por una dedicación persistente hacia un objetivo, cuyo logro resulta opuesto a las expectativas de la persona (Freudenberger y Richelson, 1981). Esta situación suele dar lugar inevitablemente a un bajo rendimiento, por lo que es indispensable poder controlarlo para que el jugador rinda a su máximo potencial.

Maslach & Jackson (1981) consideran el síndrome de agotamiento como la conjunción de tres dimensiones claramente diferenciadas: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal reducida. Considerando estos aspectos Fenker (1989) entiende el agotamiento como una reacción de estresores de la competencia deportiva, caracterizada por agotamiento emocional, actitud impersonal hacia los sujetos de su entorno deportivo y disminución del rendimiento deportivo.

El estrés competitivo de los deportistas puede deberse a un sinnúmero de aspectos. En cualquier caso este estrés puede estar provocado por desencadenantes generales o propios de la actividad deportiva; por desencadenantes que aparecen antes, durante y/o después de la competencia. Igualmente esos aspectos pueden estar originados por cuestiones situacionales de la práctica deportiva y/o características personales de los deportistas.

Para Coackley (1992), quizás no sea el deporte en sí mismo el responsable de la generación del estrés sino la estructura social del deporte competitivo. Los factores que predisponen al estrés en el plano deportivo pueden ser múltiples e incluyen las variables negativas que rodean el contexto deportivo (competencias, horas de entrenamiento, disciplina del mismo, etc.), mantener con el entrenador una relación negativa, no dar tanta importancia al deporte en sus vidas y soportar mal las relaciones sociales que se establecen en el deporte (Garcés de los Fayos, 1994).

Parece que las situaciones generales que provocan estrés son todas aquellas en las que existe incertidumbre (por ejemplo, resultado de la competencia, etc.), en las situaciones nuevas y de cambio (por ejemplo, cambio de lugar de residencia, nueva categoría, etc.), las que resultan apremiantes (por ejemplo, cercanía de un torneo, necesidad de clasificarse, etc.), en las que existe falta de información (por ejemplo, categoría del adversario, etc.), en las que hay una sobrecarga de información (por ejemplo, información al mismo tiempo del entrenador, padres, compañeros, etc.) y en las que faltan conductas para hacer frente y manejar la situación (por ejemplo, una situación límite, una tarea crítica como lanzamientos de penaltis, etc.). Los determinantes propios de la actividad deportiva capaces de generar estrés serían las situaciones adversas de entrenamiento, como aquellos donde existe un entrenamiento pesado (por ejemplo, entrenamientos aburridos, etc), existe frustración en el deporte (por ejemplo, no se consiguen los resultados esperados, etc), hay un cambio ocupacional o de tarea (por ejemplo, un cambio de entrenador, etc.), el ambiente físico es inadecuado (por ejemplo, entrenar con material obsoleto, entrenar muchas personas en poco espacio, etc.) y cuando las relaciones interpersonales son pobres (por ejemplo, cuando existe escasa comunicación por parte del entrenador; cuando la relación con los otros miembros del equipo es mala, etc).

En el deporte tan estresante puede ser un éxito como una derrota, es decir, una situación positiva como una negativa, pues ambas provocan cambios en el sujeto que le obligan a adaptar su comportamiento; aunque, al igual que otras situaciones de la vida, las experiencias aversivas

generan más estrés. El estrés en la actividad deportiva abarca una amplia gama de variables, debido a que, la persona posee un antecedente considerable de carga física y neurológica en las sesiones de entrenamiento y competencia estando constantemente sometido a variadas influencias interpersonales y ambientales (Straub, 1978). Con independencia del sentido positivo o negativo que pueda tener un determinado estímulo, existen algunas situaciones características que contribuyen a convertir un estímulo en estresante; entre ellas tenemos:

- ☞ Los cambios en la situación habitual.
- ☞ Información insuficiente o errónea.
- ☞ Sobrecarga en los canales de procesamiento.
- ☞ Importancia del evento.
- ☞ Incertidumbre.
- ☞ Inminencia del estímulo.
- ☞ Falta de habilidad para controlar la situación.
- ☞ Duración de la situación.

Passer (1982) indica una serie de determinantes del estrés en jóvenes deportistas, referidos a la competencia tanto antes, durante como después de la misma, así como a determinantes personales.

Buceta (1999) propone seis categorías de las situaciones potencialmente estresantes en el deporte:

- a. SUCESOS DE TIPO GENERAL
- b. SUCESOS RELACIONADOS CON LA ACTIVIDAD DEPORTIVA
- c. ESTILO DE VIDA DE LOS DEPORTISTAS
- d. DEMANDAS DEL ENTRENAMIENTO
- e. DEMANDAS DE LA COMPETENCIA
- f. OTRAS SITUACIONES RELACIONADAS CON LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

Hanin (1980) apunta que soportar las duras sobrecargas de trabajo que plantea el entrenamiento deportivo, no sólo exige una adaptación fisiológica, sino, además, una adaptación mental para afrontar el estrés.

Otros determinantes situacionales de la precompetencia señala son el tipo de deporte que se practica, el tiempo previo a la competencia, y la importancia de la misma.

En cuanto al tipo de deporte, múltiples estudios parecen indicar que los deportes individuales generan más estrés que los deportes de equipo (Griffin, 1972; Simon & Martens, 1979). Parece claro que cuando se pertenece a un grupo la responsabilidad queda diluida entre los miembros de ese grupo, mientras que cuando el sujeto afronta el solo una situación determinada la responsabilidad asumida es mayor.

Otro determinante sería el tiempo previo a la competencia, ya que se ha detectado que a medida que se acerca el momento de la competencia aumenta la ansiedad de los deportistas. (Gould & Horn 1984; Gould, Petlichkoff y Weinberg, 1984). En general una persona siente más

ansiedad, ante una situación "potencialmente conflictiva", a medida que se acerca a dicha situación, ocurriendo lo mismo en el plano deportivo.

Un tercer determinante se refiere a la importancia de la competencia, en este sentido se señala que cuanto más importante sea la competencia mayor será el grado de ansiedad que manifiesten los deportistas. (Feltz & Albrecht, 1986). Resulta evidente que en la medida que un acontecimiento, de cualquier tipo, sea relevante, provocará unos niveles más elevados de ansiedad que si ese acontecimiento no lo fuera.

Globalmente, la competencia deportiva es una situación potencialmente estresante (Labrador, 1992), pues plantea muchas amenazas para el deportista. La trascendencia de los resultados, propicia que la posibilidad de fracasar en la competencia, constituya una importante amenaza para el jugador, y sin embargo, el resultado de esta no depende al 100% del deportista, ya que el no puede controlar todo. La trascendencia del resultado de la competencia, por lo antes mencionados, unido a la imposibilidad de controlar del todo ese resultado y de predecir factores que pueden influir decisivamente en el mismo, hacen de la competencia deportiva, una situación potencialmente muy amenazante para el deportista.

Para Gould, Petlichkoff, Simon & Vevera (1987), otro factor relevante que genera estrés es la evaluación que el deportista percibe que los demás hacen de él y que él hace de sí mismo, siendo fundamental el hecho de no responder a las expectativas que el deportista cree que los demás tienen respecto a su rendimiento o a sus resultados, o a las expectativas que él mismo tiene respecto a su propia actuación.

En síntesis, la trascendencia, la falta de control, la incertidumbre, la novedad, la complejidad, etcétera, son elementos que hacen de la competencia deportiva una situación con múltiples fuentes de estrés, que puede ocurrir un bajo rendimiento deportivo.

Por otro lado el estrés es determinado en gran medida por las variables personales del jugador, que percibe las situaciones, y les asigna diferentes valores de intensidad e importancia a cada situación estresante, y reacciona a cada una de diferente modo.

Determinantes Situacionales del Estrés Durante la Competencia.

Diversas investigaciones señalan que determinados sucesos del momento de la competencia generan ansiedad. En este sentido, Garcés de los Fayos (2004) resalta como determinantes durante el transcurso de la competencia, lo crítico o complicado del juego o deporte, las situaciones críticas particulares de un momento del juego, una tarea específica o una actividad que se está ejecutando, o el puesto o función que se está desempeñando. Todos estos aspectos parecen incrementar los niveles de ansiedad de los deportistas.

Determinantes Situacionales del Estrés Después de la Competencia.

Sin duda el resultado de una competencia o cualquier otra actividad se convierte en un aspecto clave generador de ansiedad, siempre que los resultados sean negativos o no sean los apetecidos. En dicha línea, encontramos que los resultados negativos de la competencia dan lugar a una mayor ansiedad, los perdedores muestran de forma consistente mayores niveles de ansiedad en comparación con los deportistas que empatan o que ganan durante una competencia (Scanlan y Lewthwaite, 1984)

Determinantes Situacionales del Estrés Durante los Entrenamientos.

Un elemento muy importante del deporte es el entrenamiento, sin embargo, no se le ha prestado suficiente atención, a pesar de que posiblemente sea una de las partes más relevantes tanto cuantitativa como cualitativamente. Cualquier persona relacionada con el deporte sabe perfectamente que la competencia es sólo la punta del iceberg, mientras que el entrenamiento es el factor al que se le dedica más tiempo. En este sentido y dependiendo del deporte, se estima que la competencia sólo representa entre el 1 y el 10% del tiempo dedicado a la práctica deportiva, mientras que el 90% o más restante está dedicado a los entrenamientos.

En este sentido creemos necesario resaltar la importancia del entrenamiento y el mismo como fuente generadora de ansiedad por causas múltiples. La situación de entrenamiento puede provocar ansiedad cuando la misma resulta pesada, cuando su práctica provoca frustración, se producen cambios ocupacionales o en las tareas, o en situaciones en las que el ambiente físico resulta inadecuado o las relaciones interpersonales son pobres.

En cuanto a las características del entrenamiento, encontramos que la sobrecarga genera estrés y viene provocado por el hecho de que muchos entrenadores y técnicos deportivos a fin de mejorar el rendimiento a corto plazo, aumentan la magnitud de los mismos, a través del incremento del número de horas, del número de sesiones semanales, así como la intensidad.

También ocurre que afecta no sólo la cantidad de entrenamiento realizado sino a la calidad, en cuanto son aburridos y monótonos (Juba, 1986). En muchas ocasiones encontramos que los modelos de entrenamiento de los entrenadores de deporte infantil, se asemejan cada día más al de los entrenadores de elite, no considerando que no se puedan extrapolar estos entrenamientos desde el deporte de competencia al de base, ya que entre otras cuestiones las edades de los sujetos son totalmente distintas. Esto ha dado lugar a que los entrenamientos en muchos casos se conviertan en un verdadero suplicio para los niños, y en el que no encuentran diversión, ya que se ha pasado de ser algo alegre a ser algo aburrido y sacrificado. Este es un error frecuente en que no se adecuan las demandas del programa ajustándolo a las capacidades y habilidades de los participantes. También hemos podido apreciar que muchos entrenadores consideran de forma claramente errónea que los entrenamientos alegres y divertidos son sinónimos de "malos entrenamientos", ya que según ellos un buen entrenamiento es en el que el deportista sufre.

Juba (1986), menciona a este respecto dos aspectos que provocan estrés: la excesiva cantidad de entrenamiento y la naturaleza repetitiva del deporte. Tierney (1988) y Smith (1986) también coinciden en este punto a la sobrecarga de entrenamientos, lo mismo que al tiempo excesivo dedicado a la práctica deportiva.

Otra cuestión que también hemos podido apreciar claramente, es que la edad de iniciación a los deportes es cada vez más temprana, para ello no tenemos más que dirigir nuestra vista a deportes como la gimnasia o la natación, por ser los más evidentes, aunque este fenómeno ocurre cada vez más en otros muchos deportes. A pesar de no existir datos que nos muestren claramente que la práctica deportiva precoz correlacione de alguna manera con rendimiento y adherencia a esa práctica. Se sabe que algunas actividades deportivas en ciertas ocasiones no corresponden con el desarrollo evolutivo de los niños, a los que se les exige habilidades o conductas que no son acordes con su nivel de maduración física o mental.

Otro tema que se ha estudiado es la frustración provocada por la práctica deportiva. En ocasiones encontramos jóvenes que perciben que tienen una baja ejecución lo cual provoca un mayor nivel de la ansiedad estado (Scanlan, Stein & Ravizza 1991; Gould, 1993). En este mismo sentido se manifiestan al indicar que los niños que tienen experiencias positivas (de éxito) tienen menor ansiedad estado que los niños que tienen experiencias negativas (de fracaso).

Otro aspecto menos estudiado se refiere al estrés producido por cambios ocupacionales o en las tareas. Todos hemos sufrido en carne propia la ansiedad que provoca cambiar de tarea, de profesión, de casa, etc. Lo mismo ocurre en el deporte, el cambio de tarea a la que están acostumbrados los deportistas les crea incertidumbre y, normalmente, ansiedad (por ejemplo, estar acostumbrado a jugar de delantero y pasar a hacerlo de defensa) o cambiar de entrenador (no saben como será el nuevo entrenador, si les exigirá más y establecerán buena relación con él, etc.) o cambiar la forma de entrenar o jugar.

Influencia de las Interacciones Sociales.

Los deportistas en muchas ocasiones se sienten presionados por las personas que le rodean. Las que más le influyen, tanto por su cercanía como por la importancia que tienen para él, son el entrenador, los padres y los amigos o compañeros.

Tierney (1988) encontró que el estrés es consecuencia entre otras razones de las expectativas de otras personas y de las expectativas autoimpuestas por el propio deportista.

Posiblemente sean las actitudes y comportamientos de los padres una de las causas de estrés, en este sentido se manifiesta Juba (1986) al señalar sin duda alguna a los padres como una de las principales fuentes de estrés. En el mismo sentido, se manifiestan Scanlan y Lewthwaite (1984) al sugerir que el incremento de la presión familiar para que los niños participen en programas deportivos está asociado con niveles altos de ansiedad estado en los niños.

Otro de los agentes generadores de estrés es el entrenador, a través de las relaciones inadecuadas con el entrenador o con los compañeros. Ello puede deberse a que apenas exista relación o sea escasa o que la relación ocurra de forma inadecuada. Una de las causas de abandono del deporte señaladas por los jóvenes es la mala relación con el entrenador.

Buceta (1997) propone un esquema que permite comprender de manera cabal, la situación que enfrenta cada deportista de manera individual. Se señala como las respuestas del deportista hacia cierta variable personal puede tender una tendencia a aumentar o disminuir el estrés. (Ver tabla 4)

	TENDENCIA	A
VARIABLES	AUMENTAR (A)	O
PERSONALES	DISMINUIR (D)	
	ESTRÉS	
	- IRRACIONALES	A
	- DESPROPORCIONADAS	A
	- RÍGIDAS	A
VALORES,	- PESIMISMO	A
CREENCIAS,		
ACTITUDES	- REALISTAS	D
	- FLEXIBLES	D
	- OPTIMISMO	D
	• TIPO A	A
PATRONES DE		
CONDUCTA	* DUREZA O FORTALEZA	D
	MENTAL	
	- NEGACIÓN	A
	- HUIDA-EVITACIÓN	A
ESTILOS DE	- AUTO CULPA	A
AFRONTAMIENTO	- CONFRONTACIÓN	A
	IRRACIONAL	A

	- AFRONTAMIENTO	D
	ACTIVO	D
	- BÚSQUEDA DE SOLUCIONES	D
	- AUTOCONTROL	D
	- REEVALUACIÓN	D
	POSITIVA	
	FALTA DE RECURSOS Y HABILIDADES	A
RECURSOS Y HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO	RECURSOS DISPONIBLES	D
	DOMINIO DE HABILIDADES APROPIADAS	D
	• FALTA DE APOYOS APROPIADOS	A
APOYOS SOCIALES RECIBIDOS	• EXCESO DE DEPENDENCIA SOCIAL	A
	• APOYOS APROPIADOS	D

	- ANSIEDAD RASGO	A
	- HISTORIA PASADA DE	A
	FRACASO	
	- HISTORIA PASADA DE	A
	LESIONES	
	- AUSENCIA Y EXCESO DE	A
	MOTIVACIÓN	
	- DÉFICITS DE AUTO-	A
	CONFIANZA	
OTRAS	- DÉFICITS DE	A
VARIABLES	AUTOESTIMA	
PERSONALES	- ESTADO EMOCIONAL	A
	ADVERSO	
	- MOTIVACIÓN BÁSICA	D
	ELEVADA	
	- AUTO-CONFIANZA	D
	ESTABLE ELEVADA	
	- AUTOESTIMA ESTABLE	D
	ELEVADA	
	- HISTORIA PASADA DE	D
	ÉXITO	

Tabla 4. Variables personales que pueden mediar entre las situaciones potencialmente estresantes y sus efectos:

Consecuencias fisiológicas y psicológicas producto del estrés.

Las manifestaciones del estrés son muy variadas. A continuación se aprecian las consecuencias fisiológicas y psicológicas más frecuentes del estrés.

- Aumento de la tasa cardiaca
- Aumento de la presión sanguínea
- Mayor sudoración
- Incremento de la actividad cerebral
- Dilatación de la pupila
- Incremento de los niveles de respiración
- Incremento de la tensión muscular
- Incremento de la frecuencia de micción.
- Boca pastosa
- Aumento de la secreción de adrenalina
- Rubor
- Hiperventilación
- Diarrea
- Nauseas
- Vómitos
- Malestar en el estomago
- Agarrotamiento de manos y pies

Esta sintomatología genera efectos negativos sobre el rendimiento deportivo, en especial sobre la capacidad de tomar decisiones, cuya influencia es determinante en una actividad donde se deben decidir alternativas de acción en breves instantes de tiempo (por ejemplo, lanzar un penalti, realizar el cambio de un jugador, modificar la estrategia de juego, etc.). Se han realizado diversos estudios para determinar aquellas respuestas fisiológicas, relacionadas con la estrés, que son relevantes en el rendimiento deportivo (medido en tiempo de reacción ante estímulos visuales y auditivos).

El síndrome de estrés precompetitivo es una de las causas que afectan al rendimiento deportivo; su control por parte del sujeto aparece como uno de los pilares más importantes sobre el que se asienta el estado ideal de rendimiento deportivo en las competencias. En muchas situaciones, en igualdad de condiciones objetivas, la percepción de una mayor o menor control de la situación por parte del individuo puede influir en el rendimiento, lo que muestra que, para reducir el estrés, es importante reducir el significado de amenaza y aumentar la sensación de control.

La situación de estrés competitiva puede incidir en que el deportista perciba el momento de la competencia como algo amenazante, lo que se manifiesta en respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras susceptibles de ser evaluadas y analizadas.

Existen muchas fuentes específicas de estrés dentro del deporte; la competencia en sí misma representa una situación facilitadora de estrés, puesto que:

- ☞ La actividad deportiva se ve sometida a múltiples evaluaciones y opiniones, y en este análisis se incluyen los ámbitos físico, técnico, táctico y psicológico.

- ☞ Existen muchos factores externos que pueden influir en la propia actividad deportiva (clima, decisiones arbitrales, lesiones, sorteo) y que no pueden ser controlados en su totalidad en la preparación de la competencia.

- ☞ La actuación deportiva se valora en función de los resultados.

- ☞ Existe una confrontación entre rivales (dependiendo de la modalidad deportiva) donde la victoria de uno supone la derrota del otro.

- ☞ Resulta el momento decisivo donde, en un breve período de tiempo, debe exponer un trabajo de preparación en el que ha invertido muchas horas de dedicación.

- ☞ Constituyen situaciones de amenaza sobre el dominio de la actividad, que generan respuestas emocionales.

☞ Los niveles de presión varían en los períodos antes, durante y después de una situación tensionante; la proximidad de un evento ejerce influencia sobre el individuo, siendo el contacto real con la situación lo que con frecuencia hace que los niveles de estrés disminuyan. El grado en el que la competencia aumenta o disminuye el estrés varía según la tarea; así, los eventos que implican fuerza y resistencia física (p.e. fútbol, natación) tienen más probabilidad de disipar el estrés cuando se inicia la actividad, en contraste con otras modalidades deportivas donde se requiere precisión e incertidumbre (p.e. tiro con arco, saltos de trampolín), donde se registra una tendencia a aumentar la tensión a medida que la competencia avanza.

Según Cratty (1983), para comprobar la influencia del estrés en la ejecución deportiva, se deben considerar los siguientes aspectos:

- ☞ El estado de excitación emocional del individuo, al mismo tiempo que sus aptitudes físicas y necesidades psicológicas.
- ☞ La información sobre la naturaleza objetiva de la tensión.
- ☞ Lo más importante: la interpretación que el individuo establece sobre el estrés y los sentimientos asociados.

La intervención psicológica para controlar el estrés en el deportista puede dirigirse a uno o varios de los puntos siguientes (Burton, 1988):

- La eliminación, alivio y control de las situaciones potencialmente estresantes.
- La modificación o control de variables personalmente relevantes (Dentro de la investigación está no será modificada, ya que cada jugador tiene una serie de antecedentes personales diferentes que no habría control para evaluar cada uno).
- La eliminación o alivio de las manifestaciones de estrés

- El control, en la medida de lo posible, de las consecuencias del estrés.

Por lo que la utilización del planteamiento de objetivos, para tener un mejor control de lo que se busca conseguir a lo largo de la temporada; la relajación para eliminar los síntomas físicos del estrés; y las autoinstrucciones para centrarse en lo que deben hacer, son las estrategias que se utilizarán para controlar algunos de los factores que generan estrés antes mencionados, por lo que constituirán la variable independiente en esta investigación.

Investigaciones relacionadas con la evaluación del estrés en el deporte:

Se observó que los autores toman como iguales los términos de ansiedad y estrés. El autor que mayor repercusión ha tenido en el desarrollo conceptual del término ansiedad competitiva es Martens (1975). Para el autor el carácter definitorio de una situación de competencia, en relación con otras situaciones comparables, es que la persona, está en condiciones de evaluar la ejecución y conoce los criterios de comparación.

Los elementos del Proceso Competitivo de Martens (1986) incluyen:

- ☞ Situación competitiva objetiva, es decir, la presencia de un oponente.
- ☞ Situación competitiva subjetiva.
- ☞ Motivación.
- ☞ Importancia de la situación competitiva.
- ☞ Evaluación, por parte del sujeto, de la situación y de los recursos o estrategias de afrontamiento.

Encontramos una gran similitud entre el modelo teórico de Martens y la teoría del Estrés de Lazarus y Folkman (1986), en la que los factores personales (creencias, compromisos y recursos) influyen en la evaluación cognitiva y, por consiguiente, determinan las reacciones emocionales y estrategias de afrontamiento que posee el individuo y que serán la base para evaluar los resultados. No obstante y como señalan estos dos autores, los factores personales no son suficientes para explicar el proceso de evaluación cognitiva, puesto que actúan de forma

independiente respecto de los factores situacionales para determinar el grado de amenaza o desafío de la situación.

Sarason y Mandler (1952) son los autores que introducen el concepto de ansiedad de prueba o evaluación, que hace referencia a la tendencia o disposición a emitir respuestas interferentes, autocentradas cuando el sujeto es expuesto a condiciones o situaciones evaluativas. Respecto de la medida de la ansiedad de prueba, el primer instrumento que se desarrolló fue el Test Anxiety Questionnaire (Sarason y Mandler, 1952), donde se plantean una serie de cuestiones relativas a las actitudes hacia las situaciones de prueba y a las reacciones emocionales experimentadas en tales situaciones.

Martens (1977) define la Ansiedad-Rasgo Competitiva como una tendencia a percibir las situaciones competitivas como amenazantes y responder a éstas con sentimientos de aprensión o tensión transituacional. La reactividad emocional, manifestada en la preocupación y en la activación fisiológica, adquiere enorme importancia por cuanto puede influir sobre la concentración mental y el control neuromuscular y en consecuencia, afectar al rendimiento deportivo. Con el fin de operacionalizar el rasgo de ansiedad competitiva, Martens construyó el Sport Competition Anxiety Test (SCAT) (Martens, 1977), que es uno de los instrumentos más utilizados en Psicología del Deporte.

La Ansiedad-Estado Competitiva fue definida por este autor como un estado emocional inmediato, caracterizado por sentimientos de aprensión y tensión asociados a la activación del organismo (en concreto el S.N.A. y el S.N.S.) que se produce en situaciones de competencia (Martens, 1977). Por lo tanto, el estado de ansiedad tiene dos componentes: el estado cognitivo de ansiedad, o preocupación por el posible fracaso y las consecuencias aversivas derivables, que se manifiesta con pensamientos negativos, intranquilidad, sensaciones de inseguridad y duda, expectativas negativas y pérdida de concentración. El otro componente es el estado somático de ansiedad, o elevación en el nivel de activación de las funciones fisiológicas (ritmo cardíaco,

respiración, tensión muscular, etc.), que produce nerviosismo y tensión. Para el estudio del estado de ansiedad ese autor construyó el Competitive State Anxiety Inventory-1 (CSAI-1) (Martens, 1977) y el Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) (Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith; 1990). En este cuestionario, además de los componentes cognitivo y somático, se identifica un tercer componente en la ansiedad estado, la autoconfianza, conceptualmente similar al de autoeficacia percibida tratada como la convicción de que uno puede llevar a cabo exitosamente la conducta necesaria para producir resultados, y que se manifiesta por la falta de confianza en las posibilidades y en los recursos propios para afrontar situaciones. En el contexto deportivo, se considera que la ansiedad somática es una respuesta condicionada a estímulos ambientales asociados con la competencia; mientras que la ansiedad cognitiva estaría relacionada con la habilidad percibida y las expectativas de éxito.

La aparición del cuestionario de ansiedad-estado ante la competencia CSAI-2 ha permitido un progreso fundamental en la acumulación de conocimiento sobre este tema. La relativa independencia de los tres componentes (cognitivo, somático y autoconfianza), puesta de manifiesto por su pauta diferente de evolución temporal y su relación con distintos factores desencadenantes, resulta importante para el diagnóstico diferencial de la ansiedad y la obtención de perfiles de respuesta característicos de cada sujeto. Desde la teoría multidimensional de la ansiedad, se predice que los tres componentes no siguen las mismas pautas de cambio durante el período previo a la competencia (Martens, 1990). La utilización de este instrumento de evaluación puede ayudar a la aplicación de técnicas de reducción de la ansiedad de forma individualizada y eficaz, en función del predominio de los distintos componentes de la misma, lo que a su vez podría influir en la mejora del rendimiento de los deportistas (Krane, 1992; Jones y cols., 1993; Jodra, 1999).

Investigaciones relacionadas con las fuentes productoras de estrés y ansiedad:

Scalan, Stein & Ravizza (1991), trabajaron con 26 patinadores de figuras por medio de entrevistas a fin de examinar las fuentes de estrés y placer en su deporte. Estos pudieron detectar un total de cinco fuentes productoras de ansiedad en estos deportistas, las cuales, incidían según lo manifestaron los mismos patinadores, en su rendimiento y aprovechamiento:

1. Los aspectos negativos de la competencia, por ejemplo: temor a perder, preocupaciones relativas a sobreponerse a dificultades competitivas
2. Otras relaciones significativamente negativas, como expectativas de rendimiento de otros, políticas de patinaje,
3. Demandas y costos del patinaje, tales como demandas financieras, demandas de tiempo,
4. Luchas personales, se incluyen aquí aspectos como peso corporal, dudas personales sobre el talento propio, sobre el compromiso necesitado para patinar a nivel de elite,
5. Experiencias traumáticas, como la muerte de alguien amado, problemas familiares.

Los aportes más sobresalientes de Gould (1993), se hallan en la línea de que no es cierto que los atletas de elite presentan menor grado de ansiedad que los principiantes. Inclusive se desprende de su trabajo que los patinadores afirman que hay mayor estrés y ansiedad cuando se está en la cúpula que cuando se inicia la carrera deportiva, especialmente, debido a las exigencias que van surgiendo en el tránsito de la carrera deportiva. Así, se enfatiza la importancia que tiene la utilidad de un modelo evaluativo de ansiedad competitiva que considere tanto factores personales como sociales (Frost & Martens 1990, Gould 1993).

Este hallazgo si bien no está analizado cuantitativamente, parece contradecir otros existentes en el sentido de que la ansiedad es menor en atletas de elite que en principiantes (Martens, 1990)

En su estudio Gould (1993), investigaron las fuentes productoras de estrés en patinadores de elite en su Fase I: iniciación como juveniles y las de su Fase II: como patinadores de elite cuando

ganaron sus campeonatos nacionales hasta su retiro. Al agruparlas todas por similitud y concordancia obtuvieron un total de 6 fuentes estresoras en la primera fase y siete en la segunda cada una de las cuales a su vez incluye una serie de categorías internas.

Tabla 5 DIMENSIONES DE LAS FUENTES DE ESTRÉS

Fuentes de Estrés	FASE I	FASE II
Demandas Físicas del Patinaje	9.1% 6 sub-categorías, (7 patinadores, 41%)	8.6% 8 sub-categorías, (8 patinadores, 47%)
Ansiedad Competitiva y Dudas	19.7% 13 sub-categorías, (9 patinadores, 53%)	18.3% 17 sub-categorías, (9 patinadores, 53%)
Demandas Ambientales del Patinaje	21.2% 18 sub-categorías, (11 patinadores, 65%)	Demandas ambientales del patinaje de elite 8.6%
Altos estándares de ejecución basados en las expectativas del potencial	31.8% 21 sub-categoría, (13 patinadores, 77 %)	21.5 % 20 sub-categorías, (15 patinadores, 88%)
Otros estresores significativos	10.6 % 10 categorías, (6 patinadores, 35 %)	
Fuentes no categorizadas	7.6% 2 sub-categorías, (4 patinadores, 24%)	12.9% 12 sub-categorías, (6 patinadores, 35 %)

Interrelaciones relativas	23.7%	22 sub-categorías, (14 patinadores, 82%)
Proyectos para la vida	6.5%	12 sub-categorías, (6 patinadores, 35 %)
TOTAL:		70 sub-categorías 93 Sub-categorías

En la Tabla 5 se muestra que a partir de la comprensión de estas fuentes de estrés, es posible concluir que los atletas de elite no son inmunes a los altos niveles de tensión y que existe similitud en el tipo de fuentes que provocan tensión en ellos independientemente de su categoría como juveniles o mayores.

Delgado (1995) recopiló de modo piloto, una información con los jugadores de fútbol de la Primera División de la Asociación Deportiva San Carlos, la que permitió explorar en su momento, las fuentes que generaban mayor cantidad de estrés. El objetivo fue explorar un poco para acercarse a algunas explicaciones relativas a las respuestas de ansiedad detectadas mediante la aplicación del Competitive State Anxiety Inventory-2, (CSAI-2), antes y después de los encuentros

Se refleja según el orden de incidencia en los resultados, que las principales fuentes de estrés y respuestas de ansiedad se producían debido a:

- 1) Logro de una adecuada concentración mental para el juego.
- 2) El miedo a perder
- 3) El logro de las metas o expectativas personales
- 4) El bajo rendimiento físico o técnico
- 5) La ocurrencia de lesiones inesperadas

- 6) Inseguridad frente a ciertos rivales deportivos
- 7) La confianza del jugador en los otros compañeros
- 8) La confianza de los compañeros hacia el jugador
- 9) El rechazo de los seguidores en la calle cuando el equipo no está rindiendo óptimamente
- 10) La posición que ocupa el equipo en la tabla de posiciones del torneo que se juega
- 11) La condición de suplente o la de no figurar siquiera entre los jugadores de la banca durante el torneo
- 12) Las sanciones económicas por bajo rendimiento
- 13) Las relaciones personales con los compañeros del equipo
- 14) La desconfianza del Cuerpo Técnico
- 15) Las presiones de la Junta Directiva
- 16) Las presiones de la prensa deportiva
- 17) Las condiciones ambientales relacionadas con la infraestructura de los estadios
- 18) Las condiciones ambientales relacionadas con el público
- 19) Los retrasos en el pago de los salarios
- 20) La calidad de las instalaciones deportivas de entrenamiento
- 21) La carencia de recursos materiales adecuados y suficientes para los entrenamientos
- 22) Las relaciones sentimentales con la pareja
- 23) El poco tiempo que pueden dedicar a sus familias y la frecuente separación de estas
- 24) Las relaciones personales con la Junta Directiva y administración de los clubes
- 25) Las relaciones personales-profesionales con el Cuerpo Técnico

Por lo que observamos que son muchos los factores que pueden causar estrés en el jugador, de los cuales muchos están fuera de su control. No obstante si el atleta cuenta con estrategias de afrontamiento podrá utilizarlas para disminuir el efecto de muchos de esos factores.

CAPÍTULO 5

Estrategias para el Control de la Atención y el Estrés

Hay que considerar que el rendimiento deportivo es una combinación de preparación física del cuerpo y preparación mental. Si no fuese así entraría en conflicto el equilibrio emocional, lo que afectaría directamente el rendimiento. A esto último Ossorio (2002) le ha denominado decrecimiento psicógeno del rendimiento; este fenómeno es una forma específica de desautomatización de los movimientos, siendo su consecuencia un aumento o disminución del nivel de activación del competidor bajo la influencia del estrés, al cual no está suficientemente adaptado.

Se sabe que el control voluntario de la motricidad es considerado como un factor fundamental del éxito en la competencia y que, ese control está determinado, no sólo por el dominio de las acciones biomecánicas, sino también por los estados emocionales de excitación, tensión o depresión, que a su vez originan modificaciones fisiológicas, hasta el punto de que en unos instantes se echan por tierra todo el trabajo realizado durante mucho tiempo.

La mayoría de los programas dirigidos a mejorar el rendimiento deportivo utilizan un conjunto de técnicas para desarrollar las habilidades psicológicas de los deportistas: relajación, programación de objetivos a corto y largo plazo, imaginación, control de la atención, autoinstrucciones y otras técnicas cognitivas (Ungerleider, 1986; Danish & Hale, 1983; Nideffer, 1985; Orlick, 1986,1990; Cei, 1987; McCollough, 1987; Egawa, 1990; Horn, 1992; Roberts, 1992; Bakker y Whiting, 1989).

Orlick (1990, 2000) encuentran que los deportistas de elite tienen un fuerte compromiso con el deporte que practican y sus entrenamientos son mejores cualitativamente hablando cuando establecen objetivos, emplean técnicas de imaginación, planifican la precompetición y

competición, controlan las distracciones, reconocen las situaciones de presión y las aceptan como algo normal, evalúan la competición y diferencian entre una buena y mala actuación.

Martens (1986, 1987) propone el entrenamiento en cinco habilidades psicológicas interrelacionadas: dirección de la energía psíquica, dirección del estrés, imaginación, atención, establecimiento de objetivos.

La intervención psicológica para el control de la atención puede centrarse en dos grandes apartados (Buceta, 1997): a) las habilidades de los deportistas para autocontrolar su atención; y b) el control de la atención mediante la manipulación apropiada por parte de los entrenadores, de estímulos relevantes. En este caso nos enfocaremos a las primeras.

Entrenamiento en habilidades relacionadas con el enfoque atencional.

El objetivo fundamental de las habilidades de autocontrol atencional, consiste en que los deportistas sean capaces de atender, con el enfoque apropiado, a los estímulos o respuestas que en cada situación concreta se consideren más relevantes.

En muchos casos, los deportistas no saben, exactamente, a que deben atender en cada situación concreta, para la adquisición de estos conocimientos de los deportistas, conjuntamente con su entrenador deberán definirlos de manera práctica, como lo menciona Buceta (1996), comenzando con una explicación didáctica y continuando con la participación activa de los atletas, identificando las demandas de su cometido específico y los enfoques que consideren más apropiados para cada demanda en particular.

Para mejorar el control de la atención y el estrés por parte del jugador se le entrenará a través de técnicas específicas, como los son: el planteamiento de objetivos, la elaboración de planes atencionales, la utilización de planes de reenfoque, las autoinstrucciones y autoafirmaciones, la relajación y la práctica en imaginación.

No obstante, a que la presente investigación, no tiene como objetivo el trabajo con el entrenador, el ejercicio anterior, es importante ya que él, es quién refiere los elementos de relevancia para atender en cada momento determinado.

Enfoques atencionales internos y externos de diferente amplitud.

Los deportistas deben aprender a utilizar enfoques atencionales internos y externos, más amplios o más reducidos, según sea necesario ante cada situación determinada.

Para atender con la intensidad apropiada los deportistas deben desarrollar la habilidad que consiste en discriminar los estímulos, centrando la atención en los detalles que en cada caso sean relevantes. En general, la intensidad de la atención puede mejorar a través del entrenamiento deportivo habitual y del trabajo más específico para el desarrollo de las restantes habilidades atencionales.

La intensidad atencional elevada propicia un desgaste mental que debe tenerse en cuenta, y los deportistas deben aprender a alternar periodos de alta, moderada y baja intensidad que les ayuden a funcionar mejor en su actuación en conjunto.

Para lo anterior, el deportista, en primer lugar, debe determinar cuáles son los momentos más oportunos para el “descanso atencional” (Martín & Hrycaiko, 1991), en función de las demandas de su deporte y de su rol; en segundo lugar, debe decidir que estrategia concreta puede emplear, teniendo en cuenta el tiempo disponible y la situación de la que debe de ser empleada; en tercer lugar, debe ensayar la estrategia durante los entrenamientos, en vivo y también entrenarla en la imaginación. Lo anterior implica una relajación mental, debiendo retirar la atención de los estímulos externos y concentrarnos en los estímulos autoevocados, producidos durante el ejercicio de imaginación.

Así mismo, el deportista debe tener la habilidad de mantener la atención en los estímulos o respuestas pertinentes el tiempo que sea necesario. Como es lógico, el dominio de esta habilidad será más difícil cuanto mayor sea el tiempo que se deba permanecer atento a un estímulo o grupo

de estímulos concretos, y cuantos más, sean los estímulos interferentes que puedan dificultar el mantenimiento de la atención, ya sea ésta interna o externa.

Los deportistas deben dominar la habilidad de cambiar oportunamente de enfoque atencional (amplitud y dirección) y/o al estímulo que es objeto de su atención. En el fútbol esto, es principal, ya que durante los 90 minutos de juego hay un constante cambio de estímulos a los que deben atender los jugadores y es muy importante que se adapten a los cambios en el momento preciso, utilizando una flexibilidad atencional, favoreciendo, su velocidad de reacción, su toma de decisiones y la precisión en su ejecución.

Para Buceta (1996), la atención de los deportistas en el entrenamiento y la competencia puede depender de su preparación atencional específica para estos eventos. Una preparación apropiada, favorecerá un mejor funcionamiento de la atención en los periodos de participación activa y en los periodos de pausas, contribuyendo decisivamente en el rendimiento. A continuación se habla de las habilidades específicas que le pueden servir al jugador en este aspecto.

Establecimiento de objetivos:

El establecimiento o planificación de objetivos es una de las estrategias más utilizadas en el campo de la Psicología del Deporte (Weinberg, 1992), que puede contribuir al control más apropiado de diferentes variables psicológicas, entre ellas, **la atención y el control de estrés** (Buceta, 1998). En el ámbito del entrenamiento deportivo, cabe destacar los datos hallados por Orlick & Partington (1988), mediante entrevistas a deportistas olímpicos de Canadá, señalando que los más destacados establecían objetivos diarios para cada sesión de entrenamiento y las tareas específicas que debían afrontar. Según estos deportistas, el establecimiento de este tipo de objetivos, les ayudaba a mantener alta su motivación y su nivel de atención, en beneficio de su rendimiento. Por lo que esta técnica, será parte primordial del programa de entrenamiento para los futbolistas.

Weinberg, Burton, Yukelson & Weigand, (1993), describen el establecimiento de objetivos como una técnica de fácil aprendizaje, demostrando que con una sesión de explicación y guiando al deportista a plantear sus primeros objetivos éste será capaz de hacerlo por si solo. Puede ser utilizada tanto por los deportistas como por el entrenador. En el contexto del entrenamiento deportivo, es frecuente que los entrenadores establezcan objetivos de rendimiento para sus deportistas. Paralelamente, cada deportista puede autoestablecer sus propios objetivos.

En el establecimiento de objetivos se deben distinguir varios niveles; por un lado, a largo, medio y corto plazo e incluso objetivos inmediatos y objetivos de resultado y objetivos de realización; así como, objetivos colectivos e individuales.

Objetivos a largo plazo:

En primer lugar, puede planificar objetivos a largo plazo en lo que respecta a la consecución de resultados deportivos. Determinar un objetivo a largo plazo, supone establecer una meta a la que hay que llegar y, por lo tanto, decidir el rumbo que debe seguir el esfuerzo de los deportistas. Sin los objetivos a largo plazo, puede ocurrir que el trabajo sea intenso y útil a corto plazo, pero que no contribuya a avanzar en una dirección determinada al no estar claramente definida, ayudando así, a que el deportista mantenga su atención en las acciones que debe realizar para conseguir su meta al final.

Estos objetivos, deben constituir un reto para los deportistas, pero al mismo tiempo deben de ser alcanzables en función de sus posibilidades reales de rendimiento. Si no constituyen un reto, por ser demasiado sencillos, alcanzarse antes o no ser interesantes, será difícil que los deportistas centren su atención para conseguirlos ya que resultan poco o nada motivantes.

En definitiva, el que constituyan un reto interesante y al tiempo sean realistas, son dos aspectos fundamentales de cualquier objetivo que se pretenda tenga un efecto psicológico favorable.

Objetivos Intermedios:

Es necesario plantear objetivos más cercanos en el tiempo, que mantengan al deportista permanentemente motivado y atento a su cometido. Estos nuevos objetivos, deberán constituir pasos intermedios progresivos hacia el objetivo final a largo plazo. La obtención de cada uno de ellos, deberá indicar que se está más cerca del objetivo final, fortaleciendo la autoconfianza del deportista y logrando que su atención permanezca en los elementos prioritarios.

Los objetivos intermedios, deben de ser tanto de resultado o producto como de realización o proceso. Es conveniente de planificar ambos tipos de objetivos. Los objetivos intermedios de realización, permiten que los deportistas puedan avanzar hacia sus objetivos de resultado a largo plazo.

Los objetivos de resultado pretenden alcanzar una medalla, ganar un partido, un tiempo, etcétera y los de realización incluyen lo que el deportista debe realizar para alcanzar esos resultados y su importancia radica en los siguientes aspectos:

- Acentúan el impacto de la propia conducta sobre los resultados.
- Contribuyen a que el deportista se centre y se ocupe de su conducta, en lugar de especular sobre sus posibles resultados.
- Ayudan a realizar una valoración más realista sobre la accesibilidad de los objetivos a conseguir.
- Facilitan una evaluación sencilla y confiable del rendimiento
- Contribuye a que el deportista mantenga centrada su atención en los elementos necesarios para conseguir sus objetivos.
- Colabora a que el deportista utilice su propia conducta como índice de su progreso.

Todo lo anterior, deriva en un considerable aumento de la percepción de auto-control de la situación deportiva y, como consecuencia de esto, de la autoconfianza y la motivación.

Objetivos a corto plazo:

El objetivo intermedio más próximo, será considerado el objetivo a corto plazo, es decir, aquél que, de manera prioritaria, debe ocupar la atención y la actuación del deportista y de sus entrenadores en un período de tiempo muy próximo. Como es lógico, debe establecerse teniendo en cuenta los objetivos a largo plazo y otros objetivos intermedios. Ayudando este tipo de objetivo en el control de la atención en el día a día del deportista.

Objetivos de resultado y de realización:

Para conseguir los resultados deportivos a largo plazo que constituyen el objetivo establecido, Gould (1991) menciona que los deportistas deberán realizar tareas específicas y logros específicos a distintos niveles.

Objetivos colectivos y objetivos individuales:

Locke & Lathman (1991) mencionan que la buena coordinación entre los objetivos colectivos y los objetivos individuales, ayudan a incrementar la eficacia del equipo, ya que el resultado colectivo depende de la aportación bien coordinada de cada uno de sus componentes.

Esta unión de objetivos, no sólo beneficiará el rendimiento del equipo, sino a la cohesión del mismo, variable muy importante dentro de los deportes de esta característica.

Se puede establecer una interrelación recíproca entre los objetivos del grupo y los objetivos individuales de cada miembro de mismo: por un lado, es conveniente que cada deportista tenga objetivos individuales de resultado, a largo y medio plazo, que pueda conseguir en la medida que trabaja para el grupo, es decir para conseguir los objetivos colectivos, supondrá que cada deportista planifique unos determinados objetivos individuales. Teniendo así el deportista una percepción de que al realizar su trabajo consigue tanto objetivos colectivos como beneficios personales.

Elaboración de planes atencionales:

A partir del planteamiento de objetivos, los deportistas pueden elaborar planes atencionales o “planes de enfoque” (Orlick, 1986) para determinar, de forma más específica, los aspectos clave a los que debe dirigir la atención cuando comience la competencia; también pueden elaborarse planes atencionales para el entrenamiento inmediato, ayudando así a entrenarse para cuando lo use en momento de mayor presión.

El plan atencional debe relacionarse con estímulos concretos de la competencia respecto a los que se debe de estar especialmente alerta o en cuya presencia de debe de actuar de una determinada manera.

Kopelman (1982-83) refiere que al elaborar los planes atencionales es importante que: a) se definan con claridad los estímulos que la atención debe abarcar; b) valore la viabilidad del plan, pues será inútil trabajar con planes que en realidad no se pueden realizar; y c) se contemplen y asuman los riesgos que el plan puede implicar.

Por lo anterior el deportista debe saber anticiparse a las dificultades y tener planes atencionales de re-enfoque.

La anticipación de dificultades que en el transcurso de la competencia favorece que a los deportistas no les sorprenda algún contratiempo; y que preparen mejor su actuación ante posible situaciones difíciles e imprevistas, incluyendo el plan de re-enfoque (Orlick, 1986), en caso de que se interrumpa el buen funcionamiento atencional.

Los planes de re-enfoque atencional son esenciales en los deporte en que no se pueden anticipar los contratiempo o las situaciones del juego, siendo esto muy específico del fútbol, en el cual existen muchas situaciones en la que hay que cambiar los objetivos y por lo tanto los planes atencionales. Las características de estos planes deben ser similares a los de los planes atencionales iniciales. Sin embargo, deben predominar, sobre todo, su sencillez y su precisión

respecto a los estímulos implicados, y la facilidad de ponerlos en funcionamiento, pues normalmente deben utilizarse con la máxima rapidez en situaciones comprometidas de la competencia.

En muchos casos, se puede vincular con autoinstrucciones concreta que contribuyan a su “puesta en marcha” (Buceta, 1997). La preparación de planes atencionales de re-enfoque, no implica que deban tenerse en cuenta todas las posibles dificultades interferentes. Basta con prepararse para las más probables (Coloma, Buceta & Rubio, 1990) y de esta forma desarrollar un estilo de funcionamiento en el deportista que lo prepare para afrontar algún contratiempo de manera expedita.

Buceta (1994b) propone la siguiente tabla para la elaboración de planes de reenfoque a partir de los objetivos planteados y la anticipación a las posibles dificultades, está elaborada para baloncesto, no obstante podría ser utilizada para el fútbol ya que tiene las mismas características de deporte con balón, en conjunto, con oposición.

Objetivos prioritarios	Planes de enfoque	Dificultades que pueden surgir	Planes de reenfoque
Ataque			
Defensa			
Otros			

Autoinstrucciones y Autoafirmaciones:

Como apunta Williams (1993), lo que los jugadores de un equipo piensen o verbalicen con respecto a la competencia es crítico, y afecta a su rendimiento a corto y a largo plazo. Por ello, un pensamiento o una forma de pensar inapropiada conduce a sentimientos negativos y a un pobre rendimiento deportivo; por el contrario, un pensamiento apropiado o positivo conduce o proporciona sentimientos de valía y por lo tanto un rendimiento deportivo más alto (Rosin, & Nelson, 1983; Dorsel, 1988; Kendall, Hrycaiko, Martin, & Kendall, 1990).

Así mismo, Chase, Feltz & Lirgg, (2003), Sullivan & Felts, (2003), y Voight, (2002), refieren que el autodiálogo y el cómo piensen los atletas puede disminuir el rendimiento del deportista. Mostrando en sus respectivas investigaciones que los atletas que están más atentos de los que se dicen y de lo que piensan, y los que desarrollan planes de actuación para lidiar con un pensamiento negativo inapropiado o un auto diálogo perjudicial, son los que tienen un mejor rendimiento ante situaciones de presión.

La clave para el control cognitivo -los pensamientos- es el auto diálogo, la frecuencia y el contenido de los pensamientos varían de una persona a otra; pero podemos afirmar, en un sentido muy veraz, que cada vez que pensamos acerca de algo estamos hablando o dialogando con nosotros mismos. El auto diálogo, cuando es negativo, distrae de la tarea que hay que realizar e interrumpe las habilidades automáticas aprendidas. El auto diálogo es especialmente destructivo cuando un jugador o todo un equipo se etiqueta peyorativamente (Ellis, 1988)

Esta herramienta también puede ayudar a centrar la atención en diferentes momentos de la competencia, así como ayudar a controlar el estrés ante momentos críticos del partido. Inmediatamente antes de la ejecución, puede preparar al deportista para la ejecución, aunque en algunos casos en condiciones especiales puede interferir con la misma.

Así mismo, el autodiálogo puede ayudar en los entrenamientos, cuando se trata de ejecutar habilidades técnicas que aun no se dominan, y es conveniente el auto recordatorio de lo que se debe de hacer para centrar la atención en la conducta a realizar.

En las competencias importantes también pueden ser útiles las auto-instrucción previas, sobre todo para evitar distracciones y controlar el nivel de activación. De igual forma, posterior a una pausa se pueden incorporar las auto-instrucciones que ayuden a tener una conducta atencional apropiada en lugar de una actividad interferente.

Cuando en situaciones de riesgo, les sigue una pausa, aunque sea corta, se pueden incorporar autoafirmaciones y auto-instrucciones que ayuden al objetivo de utilizar una conducta atencional apropiada en lugar de la actividad interferente.

En los deportes de participación activa prolongada y continua (Buceta, 1997), la actividad atencional perjudicial puede presentarse en diferentes momentos de la competencia, interfiriendo negativamente en el funcionamiento atencional óptimo.

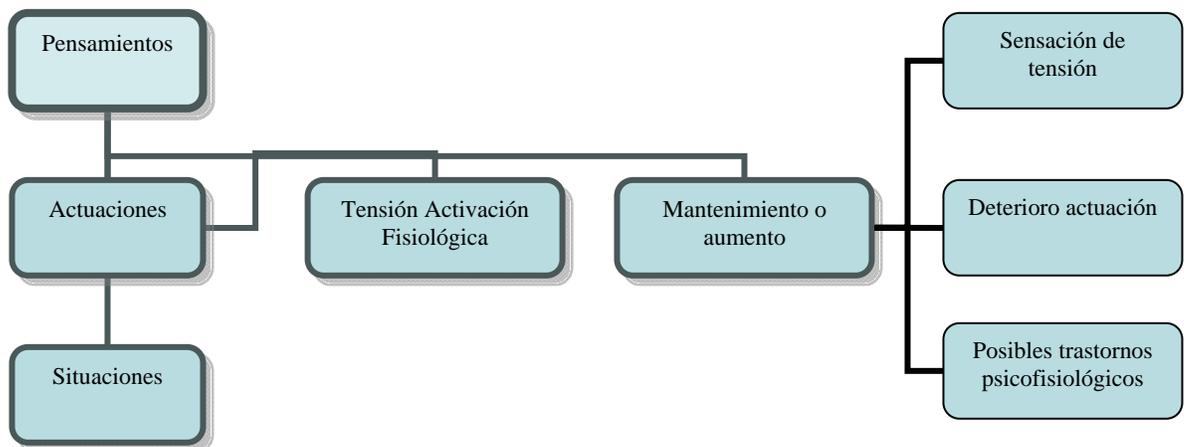
Relajación:

Habitualmente se considera técnica de relajación a cualquier procedimiento cuyo objetivo es enseñar a una persona a controlar su propio nivel de activación sin ayuda de recursos externos, siendo de gran utilidad para el manejo del estrés.

Los procedimientos de control de la activación comienzan desde las antiguas civilizaciones, Lichstein (1988) señala que las bases de las técnicas modernas de relajación se basan en los procedimientos de meditación de las religiones orientales, que incluyen la meditación Zen, el vipasana y las técnicas de meditación hinduistas y taoistas utilizados para conseguir los siguientes objetivos: a) contemplación y sabiduría; b) estados de conciencia alterados, c) sintonía con el entorno y d) distensión y relajación. Siendo para el fútbol, este último objetivo el que se persigue. Que el jugador logre relajarse lo suficiente, para disminuir el estrés de la competencia.

Para tal efecto se utilizó la relajación progresiva de Jacobson (1929), que es un método para relajarse cuya finalidad es la de provocar una tranquilidad mental al suprimir progresivamente todas las tensiones musculares. Este método pretende un aprendizaje de relajación progresiva de todas las partes del cuerpo. Jacobson descubrió que tensando y relajando sistemáticamente varios grupos musculares y aprendiendo a atender y discriminar las sensaciones resultantes de la tensión y la relajación, una persona puede eliminar, casi completamente, las contracciones musculares y experimentar una sensación de relajación profunda. La culminación de sus estudios fue lo que se conoce actualmente como la técnica de la Relajación Progresiva.

Esta técnica sumada a las anteriores permite prevenir la tensión en eventos aislados y mantenidos, logrando así evitar un deterioro en el rendimiento deportivo, como lo explica la siguiente figura:



La mayoría de las investigaciones que combinan la enseñanza de técnicas de relajación conjuntamente con técnicas de imaginación, (Meichenbaum, 1985; Suinn, 1993), señalan que

este tipo de programas aumentan el rendimiento deportivo. Así mismo, Callow, Roberts, & Fawkes, (2006), observaron que el combinar la relajación con la imaginación daba mejores resultados que si solamente se enseñaba una de las técnicas.

La práctica en imaginación:

En diversas investigaciones sobre respuestas psicofisiológicas del organismo, Jacobson (1932) observó que cuando las personas imaginaban que utilizaban partes de su cuerpo, movían levemente y sin darse cuenta, los músculos implicados en la actividad de haberse realizado realmente. En esta dirección, Shaw (1938) encontró que la imaginación de comportamientos motores influía en la ejecución de tales comportamientos.

En el contexto de la Psicología del Deporte, la imaginación ha sido aplicada extensamente, siendo una de las estrategias que más se identifican normalmente con la intervención psicológica en este ámbito. Pudiendo enfocar la técnica para diferentes aspectos, en este caso se utilizara para la exposición y afrontamiento en situaciones estresantes de la competencia.

Diversas investigaciones han mostrado que el uso de la práctica de imaginación en los jugadores ayuda a mejorar diferentes habilidades mentales, entre los que se encuentra la reducción de la ansiedad competitiva, la mejora de la concentración, aumento de la autoconfianza y mantenimiento de la motivación. Así como para el aprendizaje y perfeccionamiento de nuevas técnicas deportivas. (Beauchamp, Bray, & Albinson, 2002; Taylor & Shaw, 2002; Willadsen & Short, 2002)

Así mismo, Orlick & Partington (1988) han demostrado que en la recuperación de lesiones, la técnica de imaginación ha sido utilizada para mejorar la adherencia al tratamiento y disminuir el dolor que este produce

Weinberg & Gould, (2003), mencionan que lo más importante en la técnica de la imaginación es que al utilizarla produce actividad en el músculo, dejando una huella en las conexiones sinápticas, permitiendo incorporar lo imaginado a la memoria muscular.

Programa de entrenamiento atencional:

En realidad, la atención es una variable decisiva siempre que el deportista tiene que rendir a un nivel elevado; por lo tanto se le debe de conceder la importancia y el tratamiento apropiado, ya que en muchas ocasiones (Buceta, 1996), los entrenadores asumen que la atención funciona sola, y que basta con algunas explicaciones para que los deportistas atiendan como deberían, cosa que no sucede así.

Así mismo, el controlar el estrés, le permite al deportista, disponer de todos sus sentidos de manera adecuada, enfocándolos a dar su máximo potencial cuando así se le requiera, ya que con niveles elevado de estrés, el deportista no es capaz de centrarse en la tarea que debe de ejecutar.

El tiempo utilizado en cada una de las sesiones, es el necesario para que el deportista aprenda la técnica y la utilice de manera cotidiana en sus entrenamientos y competencias. No obstante, pasado el tiempo de entrenamiento de las habilidades psicológicas, puede existir la asesoría continua para que el jugador domine las técnicas.

El programa utilizado en el presente estudio esta diseñado para el control de la atención y el manejo del estrés.

METODO

El rendimiento de un jugador profesional de fútbol, se ve afectado por muchas variables, tanto personales, como del entorno que le rodea en cada uno de los partidos. La atención y el control de estrés, juegan un papel fundamental para poder controlar muchas de los elementos que rodean al juego (Ossorio, 2002), por tal motivo se busca: 1) Identificar por medio de la observación una serie de acciones técnicas que realizan los jugadores profesionales de futbol, para 2) Diseñar una intervención psicológica breve para lograr el mejoramiento en la ejecución de las acciones técnicas que realizan los jugadores profesionales de futbol (mejorar en sus recepciones, posesiones, evitación del adversario, golpeo del balón hacia el ataque, controles, apoyos dos vs uno, recuperaciones del terreno de juego, despegues defensivos y anticipaciones al balón). Y finalmente, 3) Aplicar y evaluar los efectos de la intervención psicológica breve en la satisfacción acerca de ésta en una muestra de jugadores profesionales de futbol.

Con base en lo anterior, se despliegan tres estudios, mismos que a continuación se ubican en tiempos de ejecución y posteriormente se detallan.

Diseño General de la Investigación

Ésta se desarrolló durante los primeros 18 partidos de dos torneos nacionales de apertura, por lo que el estudio abarcó 36 partidos distribuidos en dos años consecutivos.

El **primer torneo** que abarcó los partidos 1 al 18, compuesto por las temporadas 1 y 2 de 9 partidos cada una, se caracterizó por la ejecución del **Estudio 1**, en el que se recolectaron datos a partir de la observación de cada futbolista.

El segundo torneo, que constó de los partidos 19 al 36, se dividió en dos temporadas, la 3 y 4. La temporada 3 se consideró como línea base (partidos 19 a 27), durante la cual los jugadores

se percataron que eran observados y percibieron también la presencia del psicólogo del equipo. Ya contando con una idea de en qué consistían las acciones técnicas de los futbolistas y sus necesidades, se procedió a diseñar la intervención psicológica breve que incluyera herramientas útiles para ellos (**Estudio 2**). Después del partido 27 y antes del partido 28 se programó la intervención de relajación, que se administró de manera grupal. Durante la temporada 4 del torneo, es decir en los partidos 28 al 36, evaluó el efecto de la intervención de relajación y se dio seguimiento (**Estudio 3**).

Estudio 1. Identificación de Acciones Técnicas por medio de la Observación

Objetivo

Identificar por medio de la observación una serie de acciones técnicas que realizan los jugadores profesionales de fútbol.

Justificación

Investigaciones relacionadas al rendimiento en el área del fútbol profesional (Cuper, Leavitt y Shelly, 1964; Alpander, 1986; Woodman y Pasmore, 1994) identificaron por medio de jueces una serie de acciones técnicas que guardan una relación directa con la capacidad atencional del jugador: Controles, Intercepciones, Anticipaciones y Faltas cometidas. Estos estudios fueron realizados con base en la idea de que para medir el rendimiento del jugador y no basarse solamente en los resultados de los partidos era necesario hallar indicadores conductuales de éste; sin embargo, estas investigaciones se hicieron en equipos profesionales de ligas extranjeras y hace más de 10 años, por lo que era importante identificar con esta base las acciones técnicas que en la liga mexicana y en la actualidad estuvieran relacionadas con aspectos de atención (Mora, Zarco & Mena, 2001). Así mismo, al identificar estos aspectos podríamos tener una serie de indicadores que nos permitieran ver el cambio que el jugador tuviera después de la

intervención psicológica breve, ya que otro tipo de registros fisiológicos que están directamente relacionados con el control de variables psicológicas no era posible tenerlos.

Variables

Acciones Técnicas

Definición Conceptual

Acciones Técnicas: Son todas aquellas acciones motrices que es capaz de desarrollar un jugador con el balón o en procura del mismo (Castelo, 1994).

- Controles: definidos como las operaciones encaminadas por el jugador para dominar el balón recibido de un compañero e inicia una nueva acción (Woodman y Pasmore, 1994).
- Posesión y Protección del Balón: Es la acción de que el jugador sea capaz de mantener el balón al movilizarlo y que este no sea robado o interceptado por un contrario (Mora, Zarco & Mena, 2001)
- Golpeo del Balón hacia el Ataque: Es la acción definida cuando el jugador da un pase hacia un compañero que está en jugada de posibilidad de gol (Mora, et al. 2001)
- Anticipaciones: Definida como la acción de que el jugador sea capaz de ganar la acción o posición del contrario en la posesión del balón (Alpander, 1986)
- Apoyo Defensivo Dos vs Uno: Esta definida como la acción de cuando uno de sus compañeros este tratando de defender a un jugador con posesión del balón y éste se acerque a apoyar en la defensa (Mora, et al. 2001).
- Recuperación del Terreno de Juego: Esta acción está definida cuando después de una jugada ofensiva, el jugador debe regresar al campo defensivo antes que el contrario (Mora, et al. 2001)

- Despegue Defensivo: Se define a la acción cuando un balón proveniente del contrario, se intercepta y se saca lejos del área (Mora, et al. 2001)
- Faltas Cometidas: Se define como el número de veces que el árbitro sancione una acción en contra de un jugador (Cuper, Leavitt y Shelly, 1964; Alpander, 1986; Woodman y Pasmore, 1994).
- Intercepciones: Es la acción de intentar interrumpir la trayectoria del balón cuando viene del contrario (Cuper, Leavitt y Shelly, 1964; Alpander, 1986; Woodman y Pasmore, 1994).

Definición Operacional

La definición operacional de las acciones técnicas estará dada por el número de veces que se presentaron según las macro-categorías dictadas por Ardá y Anguera (1999).

Participantes

Se trabajó con un grupo de 28 jugadores profesionales de fútbol, de entre 18 y 30 años de edad, todos pertenecientes al mismo equipo de primera división. Los participantes oscilaban en edad entre 18 y 30 años y tenían una edad promedio de 22.5 años, así como una edad competitiva promedio de 5 años en el circuito profesional. Todos estaban registrados ante la Federación Mexicana de Fútbol, y pertenecían al equipo de primera división profesional bajo estudio. 11 jugadores formaban parte del grupo titular y 17 eran suplentes, esa asignación a los subgrupos se hizo como es costumbre en los equipos de este deporte, siguiendo criterios técnicos no explícitos del entrenador o jefe técnico deportivo, tendientes a seleccionar a los elementos más prometedores que aumentarían la probabilidad de éxito del equipo. Los jugadores del grupo suplente, son aquellos que ingresan a un partido en sustitución de un jugador titular, para

aumentar las probabilidades estratégicas de obtener puntuación en un encuentro, siguiendo el plan técnico del entrenador responsable.

Instrumentos

Se utilizó un instrumento de observación constituido por formatos de campo y sistemas de categorías (Ardá & Anguera, 1999) que se reproduce en el Anexo 1. Para definir e identificar los patrones de juegos se construyó un sistema de cuatro macro-categorías asociadas al papel ofensivo o defensivo del jugador.

- Macro-categoría 1: Construcción y desarrollo del proceso ofensivo. En este rubro las categorías fueron: a) Recepción y control del balón, b) Evitación del adversario.
- Macro-categoría 2: Construcción y desarrollo del proceso defensivo. Se subdividió en: a) Anticipación al contrario, b) Apoyo a dos contra uno (cuando un compañero apoya a la defensa a otro en la marcación de un contrario), y c) Recuperación del terreno de juego.
- Macro-categoría 3: Cambio de juego defensivo-ofensivo, constituida por las intercepciones
- Macro-categoría 4: Faltas cometidas.

Se aplicó un Registro Conductual (Buceta, 1994), la cual consta de una cancha de fútbol dibujada sobre una hoja de papel, en la cual se registraban cada una de las jugadas realizadas por cada uno de los jugadores del equipo, para cada jugador se utilizaba una hoja diferente. Esto con la finalidad posteriormente identificar y categorizar las acciones técnicas más importantes. Esto con la finalidad de tener dos instrumentos para arrojar la información de las jugadas y posteriormente contrastarlas entre sí.

Tipo de Estudio

Fue de tipo observacional (Ardá & Anguera, 1999) ya que a través de una hoja de escrutinio se registraron los patrones de juego o acciones futbolísticas ejecutadas por los participantes a esta investigación.

Procedimiento

Tanto el registro como las codificaciones se realizaron a partir del análisis de las cintas grabadas de los partidos. Cada uno de los partidos se grabó en video, mediante tres cámaras, para su análisis posterior. Las cintas empleadas fueron las que las televisoras proporciona después de cada juego; por lo general de un mismo partido se les dan al equipo tres cintas que corresponden a cámaras diferentes, una en el centro de la cancha y las otras dos detrás de cada portería.

Se analizaron los primeros 18 partidos de dos torneos, es decir, un total de 36 partidos. Tres jueces entrenados realizaron la observación, dos de estos eran los analistas del equipo, que eran expertos en los elementos a evaluar, siendo ellos los que entrenaron al tercer juez, el primer autor de ésta investigación. El entrenamiento en el registro observacional concluyó hasta que las observaciones alcanzaron una confiabilidad inter-jueces e inter-tomas de cámaras, igual o superior al 90%, basada en el registro a partir de los formatos de campo y sistemas de categorías descritos.

En el instrumento de observación se anotó del número de ocurrencias de cada una de las siete categorías conductuales, de acuerdo con las cuatro macro-categorías definidas, de todos los partidos que se jugaron durante dos temporadas, y ese registro se hizo de manera individual para cada jugador. Cada 15 minutos se usó una hoja de observación diferente.

Análisis de Datos

Se sacaron las frecuencias de cada una de las acciones técnicas por cada jugador en cada uno de los juegos que participó. Tomando las observaciones tanto del instrumento de los formatos de campo, como del registro conductual, y contrastándolos entre sí.

Discusión

A lo largo de los últimos años, la metodología observacional ha sido una de las herramientas más utilizadas en las investigaciones de psicología del deporte (Sackett, 1978; Suen & Ary, 1989; Anguera, 1990; Riba, 1991; Bakeman & Gottman, 1997) debido a que permite estudiar al deportista y analizar su rendimiento sin interferir directamente con él. En la presente investigación se formó el sistema de macocategorías adecuado, que permitió observar las acciones técnicas en las cuales se iba a buscar tener incidencia y así mismo, formar un sistema de observación para después de la intervención psicológica breve.

Estudio 2. Diseño de la Intervención

Objetivo

Diseñar una intervención psicológica breve para lograr el mejoramiento en la ejecución de las acciones técnicas que realizan los jugadores profesionales de fútbol (mejorar en sus recepciones, posesiones, evitación del adversario, golpeo del balón hacia el ataque, controles, apoyos dos vs uno, recuperaciones del terreno de juego, despegues defensivos y anticipaciones al balón).

Justificación

En México, no se encontraron investigaciones relacionadas sobre el efecto que puede tener una intervención psicológica con el jugador y su relación con la mejora de acciones técnicas específicas, ni de ningún tema relacionado con la psicología del deporte y el fútbol, por lo que es

importante sentar las bases y comenzar a investigar cómo se puede apoyar a los jugadores desde el aspecto psicológico para mejorar su rendimiento dentro del juego. Una manera de aproximarse a esto es el entrenamiento en habilidades cognoscitivas y de atención, así como control del estrés por medio de la relajación

Variables

Intervención psicológica breve

Definición Conceptual

La intervención psicológica breve es la orientación que se dirige a identificar problemas solubles, fijar metas y objetivos, abreviar tiempos con tratamientos cortos, diseñando intervenciones que apunten a alcanzar metas, analizando respuestas y evaluando los resultados activamente. (Dulmus & Wodarski, 2002).

Definición Operacional

Intervención Psicológica Breve: una serie de ejercicios de entrenamiento cognoscitivo y de atención así como de control del estrés mediante la relajación que conforman seis sesiones de una investigación acción.

Participantes

Se trabajó con un grupo de 28 jugadores profesionales de fútbol, todos pertenecientes al mismo equipo de primera división, de entre 18 y 30 años de edad y tenían una edad promedio de 22.5 años, así como una edad competitiva promedio de 5 años en el circuito profesional. Todos estaban registrados ante la Federación Mexicana de Fútbol, y pertenecían al equipo de primera división profesional bajo estudio.

Tipo de Estudio

El diseño de esta intervención tiene sus bases en la investigación-acción (Isaac y Michael, 1995), misma que tiene por objetivo desarrollar nuevas habilidades y resolver problemas con una aplicación directa en un ambiente natural. Dentro de sus características están que los participantes deben estar altamente involucrados en el asunto, es una aproximación empírica, flexible y adaptativa.

Procedimiento

La intervención psicológica breve constó de seis sesiones con una duración de 90 minutos cada una en la que se trabajó lo siguiente:

Sesión 1 y 2: Explicación de la técnica de planteamiento de objetivos, planteamiento de objetivos para lo que resta de la temporada y para cada partido en particular. La sesión fue grupal y se les indicó las características que debía de poseer un objetivo y la forma de escribirlo, posteriormente se les pidió que a nivel grupal consensaran cuales eran los objetivos para los siguientes nueve partidos y se escribieron en un pizarrón, posteriormente estos fueron pasado en limpio y pegado en los vestidores el resto de la temporada.

Posteriormente a nivel individual se les entregó una tabla a los futbolistas, tras una sesión de trabajo para que entendieran la importancia y las características de los objetivos individuales enfocadas a los objetivos grupales previamente planteados, en la cual tenían que rellenar las casillas en blanco. En la siguiente sesión, esa información sirvió como punto de partida para seleccionar los objetivos prioritarios y apropiados. La perspectiva global de la tabla, facilitó la mejor comprensión de cada objetivo y la coordinación adecuada entre todos ellos, contribuyendo a que se planificara de la manera que más conviniera en cada caso concreto.

	Objetivos de resultado o producto	Objetivos de Realización o proceso
Objetivos a largo plazo		
Objetivos intermedios		
Objetivos prioritarios a corto plazo		

De este modo el jugador llevó un control de sus objetivos, pudiendo analizar el trabajo al que debía de enfocar su atención y la manera de realizarlo para la consecución de los mismos, logrando de igual forma un control de sus propias acciones ayudando a disminuir el estrés que pudiera provocar la falta de control.

Sesión 3: Explicación de la técnica de detención del pensamiento negativo, auto-instrucciones y auto-afirmaciones. Planteamiento de situaciones en la que se debe de aplicar. En el caso de la presente investigación, el utilizarlas, durante el medio tiempo, para analizar lo que deben de hacer para el siguiente tiempo, es el momento más adecuado para su empleo, así como, cuando la jugada no sale como esperaban, que se den las indicaciones adecuadas para regresar a la acción del partido. Después de que le marcan al jugador una falta, para que se centre en la defensa de la jugada y no en discutir el problema. Al igual que todas las técnicas, estas habilidades deben entrenarse convenientemente, primero el jugador debe de comprender su utilidad y debe decidir cuáles son las auto-instrucciones y auto-afirmaciones más pertinentes ante cada situación de riesgo a emplear de manera personalizada.

Sesión 4 a 5: Práctica de técnicas de relajación y práctica en imaginación de manera general. Para el desarrollo de la relajación progresiva se dividió el cuerpo en cinco partes: relajación de los brazos, cara, cuello, tronco y piernas. En la primera sesión se procede a llevar a cabo de forma demostrativa la relajación del brazo dominante y posteriormente la cara. En la segunda

sesión se completa el recorrido con la relajación del cuello, tronco y piernas. La duración de cada sesión para la relajación abarca entre 15 y 20 minutos. Siendo una técnica de fácil utilización, y así el deportista no necesita de una guía para poderlo hacer por sí solo.

Sesión 6: Utilización de la técnica de práctica en imaginación para momentos específicos del partido, analizando los objetivos y situaciones que se puedan presentar en las cuales debe de utilizar las herramientas aprendidas. En el caso, de la práctica en imaginación, ésta incluye dos fases: en la primera, el deportista debe reproducir una situación estresante que se considere relevante, hasta el punto de llegar a experimentar las respuestas emocionales vinculadas a esta situación; en la segunda, deben aplicar la estrategia previamente acordada y ensayada que permiten controlar esa situación. Por ejemplo en la primera fase se le pide que imagine el estadio completamente lleno, donde el público está en contra y el público lo está abucheando; posterior en la fase dos se le pide que de las estrategias ensayadas las utilice para controlar el estrés y las sensaciones negativas que esto le produce para lograr relajarse y mantener su nivel óptimo de activación.

Resultados

SESIÓN 1 Y 2. PLANTEAMIENTO DE OBJETIVOS

Objetivo Particular: Los participantes a la sesión serán capaces de aplicar la herramienta de planteamiento de objetivos a sus entrenamientos y juegos de cada semana.

Duración: 1 hrs. 10 minutos primer sesión 1hrs 30 minutos segunda sesión

Nombre del Ejercicio	Propósito	Minutos	Material	Papel del Instructor	Actividad
Hacia dónde vas	Que el jugador identifique si tiene claro sus objetivos.	20	Hoja por participante Lápiz por participante	Dar instrucciones, resolver dudas,	Escribir sus objetivos
Explicación	Conozcan los elementos para plantear los objetivos	30	Pintarrón Plumones	Guiar la actividad	Se explicaran las características que debe de cumplir un objetivo y el cómo se plantea.

A largo plazo	Conocer los objetivos a largo plazo de los jugadores del equipo	20	Cuadro de Objetivos a Largo Plazo Lápiz por participante	Solicitarles a los jugadores que cada uno piense y escriba sus objetivos personales a largo plazo. Tomando ese periodo como de 5 años.	Analizar los objetivos de los jugadores
(inicia 2da sesión) A mediano plazo	Conocer los objetivos a mediano plazo de los jugadores del equipo	20	Cuadro de Objetivos a mediano Plazo Lápiz por participante	Solicitarles a los jugadores que cada uno piense y escriba sus objetivos personales a mediano plazo. Tomando ese periodo de 6 a 12 meses.	Analizar los objetivos de los jugadores
A corto Plazo	Conocer los objetivos a mediano plazo de los jugadores del equipo	40	Cuadro de Objetivos a Corto Plazo Lápiz por participante	Solicitarles a los jugadores que cada uno piense y escriba sus objetivos personales a mediano plazo. Tomando ese periodo de una semana	Analizar los objetivos de los jugadores
Cierre	Explorar las sensaciones de tener claros sus objetivos para cada día del entrenamiento y el que sepan hacia donde dirigen sus esfuerzos	30		Guiar la sesión para que todos expresen como se sintieron durante la sesión	Se pedirá a cada uno de los participantes que comenten que es lo que piensas sobre sus objetivos.

SESIÓN 3. DETENCIÓN DEL PENSAMIENTO

Objetivo Particular: Los participantes a la sesión serán capaces de detener los pensamientos negativos que tengan en entrenamientos y competencia.

Duración: 1 hrs. 30 minutos

Nombre del Ejercicio	Propósito	Minutos	Material	Papel del Instructor	Actividad
Explicación de la técnica de detención del pensamiento negativo, auto-instrucciones y auto-afirmaciones	Que el jugador entienda la técnica de detención del pensamiento	20		Dar instrucciones, resolver dudas,	
Detección de pensamientos	Identifiquen los pensamientos negativos que suelen tener tanto en entrenamientos como en competencias y ante que situaciones.	30	Hoja de papel por participante Lápiz por participante	Guiar la actividad	Analizar la incidencia.
Cambiando los pensamientos	Que el jugador controle un pensamiento negativo por uno positivo	20		Solicitarles a los jugadores que cada uno piense en algún pensamiento negativo que haya tenido, lo controle y lo cambie por un positivo.	Cambiar el pensamiento del jugador.

Cierre	Que sepan en que momentos se puede controlar mejor el pensamiento	20		Aclarar dudas	Analizar los momentos ideales para el cambio del pensamiento, así como las técnicas.
--------	---	----	--	---------------	--

SESIÓN 4 Y 5. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Objetivo Particular: Los participantes a la sesión serán capaces de aplicar distintas técnicas de relajación

Duración: 1 hrs. cada sesión

Nombre del Ejercicio	Propósito	Minutos	Material	Papel del Instructor	Actividad
Relajación de Jacobson	Que el Jugador identifique cuando uno de sus músculos se encuentre en tensión y sea capaz de relajarlo	30	Una colchoneta	Guiar la relajación,	Relajar el lado dominante del jugador.
Sensaciones	Que el jugador transmita el cómo se siente	30	Pintarrón Plumones	Guiar la actividad	Se explicaran las características de un musculo en tensión y un musculo relajado.
Segunda sesión Relajación de Jacobson	Que los Jugadores logren una relajación más profunda	30	Colchoneta	Guiar la relajación	Que los jugadores relajen todos los grupos musculares.
Cierre	Explorar las sensaciones que tuvieron durante la relajación	30		Guiar la sesión para que todos expresen como se sintieron durante la sesión	Brevemente expliquen el cómo se sienten después de la relajación

SESIÓN 6. TÉCNICA DE IMAGINACIÓN

Objetivo Particular: Los participantes a la sesión serán capaces de utilizar la imaginación para practicar las ejecuciones futbolísticas a mejorar..

Duración: 1 hrs. 40 minutos

Nombre del Ejercicio	Propósito	Minutos	Material	Papel del Instructor	Actividad
Antecedentes	Que el jugador piense y describa la situación que quiere visualizar	20	Lápiz y papel	Dar instrucciones, resolver dudas,	
Técnica de Imaginación	Que el jugador visualice la situación que le causa estrés y ejecute una técnica de relajación	30	colchoneta	Guiar la actividad	Apoyarlos para que logren imaginar la situación.
Cambiando la situación	Que el jugador vuelva a visualizar la situación que le causaba estrés pero ahora desde otra perspectiva que le permita mantenerse tranquilo	30	colchoneta	Guiar la actividad	Cambiar el pensamiento del jugador.

Cierre	Como se sintieron	20	Aclarar dudas	Analizar los momentos ideales para aplicar la visualización.
--------	-------------------	----	---------------	--

Discusión

A pesar de que las sesiones de trabajo fueron breves, aproximadamente de nueve horas de entrenamiento grupal, consideramos que la sencillez de las técnicas permitió que los futbolistas las aprendieran y se consolidara su uso en la práctica diaria.

Los hallazgos de esta investigación alientan el diseño de programas cortos centrados en el entrenamiento de atención y control del estrés para mejorar el rendimiento deportivo en equipos profesionales de fútbol, ya que aún con una intervención tan breve como la administrada en este estudio, sin controles de laboratorio, ni mediciones individuales del perfil psicológico de los participantes, se registraron efectos significativos evidentes en varias de las categoría conductuales observadas intra-sujeto y entre grupos.

Se sabe que otros factores pueden jugar un papel específico en el desempeño futbolístico, como lo han señalado algunos autores (Geisler & Leith, 2007), entre los cuales no se descarta un componente social de la “atmósfera” de juego, pero los resultados de este estudio destacan el papel central que juega el aprendizaje de técnicas psicológicas para mejorar la atención y controlar el estrés.

Estudio 3. Aplicación y Evaluación de los Efectos de la Intervención

Objetivos

- 1) Evaluar los efectos en las ejecuciones técnicas a corto plazo de la intervención psicológica breve y la satisfacción acerca de ésta en una muestra de jugadores profesionales de fútbol (Estudio 3a).
- 2) Explorar los efectos a largo plazo (5 años) atribuidos a la intervención psicológica breve en aspectos como: cumplimiento de metas, obtención de máximo rendimiento, mejoramiento de sus capacidades técnicas, etc. (Estudio 3b).

Estudio 3a. Efectos a Corto Plazo

Justificación

Son muchos los deportistas que no rinden al máximo como consecuencia de aspectos psicológicos que les impiden desarrollar y poner en práctica las habilidades técnicas (Weinberg & Gould 2003), por lo que es importante desarrollar una intervención psicológica breve que permita mejorar ciertas habilidades mentales que lleven al jugador a mejorar acciones técnicas concretas que van directamente relacionadas con la mejora de su rendimiento deportivo.

Variables

Intervención Psicológica Breve (Independiente)

Satisfacción con la Intervención Psicológica Breve (Dependiente)

Acciones Técnicas (Dependiente)

Definición Conceptual

Intervención Psicológica Breve (ya citada en el estudio previo).

Satisfacción con la Intervención Psicológica Breve: se refiere a la aceptación y utilidad que el jugador profesional de fútbol le dé a la misma intervención (cita).

Acciones Técnicas: Son todas aquellas acciones motrices que es capaz de desarrollar un jugador con el balón o en procura del mismo (Castelo, 1994).

- Controles: definidos como las operaciones encaminadas por el jugador para dominar el balón recibido de un compañero e inicia una nueva acción (Woodman y Pasmore, 1994).
- Posesión y Protección del Balón: Es la acción de que el jugador sea capaz de mantener el balón al movilizarlo y que este no sea robado o interceptado por un contrario (Mora, Zarco & Mena, 2001)
- Golpeo del Balón hacía el Ataque: Es la acción definida cuando el jugador da un pase hacia un compañero que está en jugada de posibilidad de gol (Mora, et al. 2001)
- Anticipaciones: Definida como la acción de que el jugador sea capaz de ganar la acción o posición del contrario en la posesión del balón (Alpander, 1986)
- Apoyo Defensivo Dos vs Uno: Esta definida como la acción de cuando uno de sus compañeros este tratando de defender a un jugador con posesión del balón y éste se acerque a apoyar en la defensa (Mora, et al. 2001).
- Recuperación del Terreno de Juego: Esta acción está definida cuando después de una jugada ofensiva, el jugador debe regresar al campo defensivo antes que el contrario (Mora, et al. 2001)
- Despegue Defensivo: Se defina a la acción cuando un balón proveniente del contrario, se intercepta y se saca lejos del área (Mora, et al. 2001)

- Faltas Cometidas: Se define como el número de veces que el árbitro sancione una acción en contra de un jugador (Cuper, Leavitt y Shelly, 1964; Alpander, 1986; Woodman y Pasmore, 1994).
- Intercepciones: Es la acción de intentar interrumpir la trayectoria del balón cuando viene del contrario (Cuper, Leavitt y Shelly, 1964; Alpander, 1986; Woodman y Pasmore, 1994).

Definición Operacional

Intervención Psicológica Breve (Independiente): una serie de ejercicios de entrenamiento cognoscitivo y de atención así como de control del estrés mediante la relajación que conforman seis sesiones de una investigación acción.

La definición operacional de las acciones técnicas estará dada por el número de veces que se presentaron según las macro-categorías dictadas por Ardá y Anguera (1999).

La definición operacional de la satisfacción con la Intervención Psicológica Breve estará dada por las respuestas que los participantes den a las preguntas que incluye dicho cuestionario.

Hipótesis

1. Existirán cambios significativos de la temporada 2 a la 4 a partir de la intervención de relajación en la satisfacción percibida de éste.
2. Se observarán cambios de la temporada 2 a la 4 en el tipo de acciones técnicas ejecutadas a partir de la intervención de relajación aplicada.

Participantes

Se trabajó con un grupo de 28 jugadores profesionales de fútbol, todos pertenecientes al mismo equipo de primera división, de entre 18 y 30 años de edad y tenían una edad promedio de 22.5 años, así como una edad competitiva promedio de 5 años en el circuito profesional.

Para ser parte de la muestra tenía que pertenecer al equipo estudiado de primera división y estar registrando ante la Federación Mexicana de Fútbol.

Instrumentos

Para medir las acciones técnicas se utilizaron tres videos que grabaron los partidos y posteriormente se vaciaron los datos de las jugadas que realizaron cada uno de los jugadores, teniendo la cantidad de acciones técnicas realizadas por partido.

Durante la intervención, adicionalmente al registro conductual por categorías se emplearon dos tipos de tablas, una de planes de re-enfoque (Buceta, 1994), en las cuales el deportista hacía un plan de su propio comportamiento para el partido siguiente, y una tabla de objetivos, donde los jugadores escribían sus objetivos individuales asociados al objetivo grupal, organizados en una matriz de 3 por 2 celdillas, con plazos largo, medio y corto por dos tipo de objetivo, de producto o resultado y de proceso.

Para la satisfacción con la intervención psicológica breve se les aplico un pequeño cuestionario en donde tenían que contestar solamente a dos preguntas: ¿Qué tan satisfecho estas con la intervención del psicólogo? y ¿Crees que la intervención te va ayudar a mejorar tu rendimiento?

Tipo de Investigación

Acción (Isaac & Michael, 1995) que tiene por objetivo desarrollar nuevas habilidades y resolver problemas con una aplicación directa en un ambiente natural. Dentro de sus características están que los participantes deben estar altamente involucrados en el asunto, es una aproximación empírica, flexible y adaptativa.

Procedimiento

La investigación se desarrolló durante los primeros 18 partidos de dos torneos nacionales de apertura, por lo que el estudio abarcó 36 partidos distribuidos en dos años consecutivos.

El primer torneo que abarcó los partidos 1 al 18, compuesto por las temporadas 1 y 2 de 9 partidos cada una, se caracterizó por la ausencia de programa psicológico dirigido a los participantes, ausencia de observadores y de psicólogo. Los datos individuales de cada futbolista en esa etapa se registraron de acuerdo a las categorías observacionales antes descritas.

El segundo torneo, que constó de los partidos 19 al 36, se dividió en dos temporadas, la 3 y 4. La temporada 3 se consideró como línea base (partidos 19 a 27), durante la cual los jugadores se percataron que eran observados y percibieron también la presencia del psicólogo del equipo. Después del partido 27 y antes del partido 28 se programó la intervención psicológica breve de la cual ya se habló en el estudio 2. A partir del partido 28 al 36, se tomaron medidas para evaluar el efecto del programa. Se midió el impacto que tuvo la intervención sobre el rendimiento de los jugadores, a través del cambio en acciones técnicas concretas durante los partidos; al final de esta fase se aplicó un cuestionario de satisfacción con el programa.

Análisis de Datos

Se utilizó la prueba F para ver a lo largo de los 36 partidos el desarrollo de las habilidades técnicas de los jugadores.

Se dividió en titulares y suplentes el análisis secuencial, para ver el desarrollo por separado de los jugadores que ya estaban consolidados en el equipo y los jugadores que aún les falta experiencia.

Se utilizó el análisis secuencial para observar por separado las habilidades técnicas de los jugadores en las cuatro diferentes etapas de la investigación.

Resultados

Los resultados se organizaron en función de las categorías de registro, para las diferentes fases del estudio, antes, durante y después de la intervención, para cada grupo, el de titulares con 11 integrantes y el de suplentes, con 17.

Tabla 1

Titulares #/temporada	Partidos Jugados				Media anticipaciones por partido				Media controles por partido				Media intercepciones por partido				Media falta por partido			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1T	9	9	9	3	24.6	25.2	26.6	24.6	21.6	22.5	21.5	19.3	9.8	7.5	6.4	4.3	2.7	1.4	1.7	0.3
2T	9	7	9	9	25.4	24.1	25.5	31.3	24.1	21.5	26.4	23.2	7.1	5.7	6.4	8.3	3.3	1.7	2.0	1.3
3T	9	9	9	2	24.3	27.7	27.6	22.5	28.6	21.8	23.5	26.0	7.2	6.4	4.7	7.0	3.4	1.5	1.1	2.0
4T	9	9	8	9	24.8	25.7	26.5	29.0	25.8	20.4	23.3	24.3	5.5	8.2	5.0	8.5	3.2	1.1	1.8	1.5
5T	7	8	6	9	27.8	26.1	26.1	30.8	25.7	21.8	28.5	27.7	5.8	6.3	6.6	6.7	2.7	0.7	1.0	1.3
6T	9	8	9	9	25.8	28.3	23.7	27.6	24.3	22.7	24.5	25.4	6.7	7.8	6.3	8.5	4.2	1.6	1.7	1.0
7T	9	6	8	4	23.6	24.3	21.7	27.2	24.2	19.3	23.3	26.7	6.8	8.0	5.1	8.0	2.7	1.6	2.3	1.0
8T	7	8	8	4	22.0	23.3	24.8	27.2	25.2	24.5	25.0	17.7	8.8	5.7	5.0	8.2	3.0	1.0	1.6	0.7
9T	9	9	0	0	23.0	22.1			26.0	23.0			4.8	6.6			3.2	1.8		
10T	9	8	4	7	24.3	21.8	27.2	25.5	23.4	20.7	23.7	24.4	7.3	5.8	6.0	8.4	2.7	1.8	0.7	1.4
11T	7	8	0	1	21.1	21.7		28.0	23.0	21.6		21.0		7.8		6.0	5.7	3.7		0.0

La tabla 1 muestra el número de partidos jugado por cada futbolista titular durante las 4 temporadas, así como las medias por temporada de acciones defensivas/anticipaciones; acciones ofensivas/de recepción y control; cambio de juego de defensivo a ofensivo/intercepciones, y faltas por partido jugado.

Tabla 2

Sustitutos #/temporada	Partidos jugados				Media anticipaciones por partido				Media controles por partido				Media intercepciones por partido				Media falta por partido			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
12S	6	8	6	0	19.0	24.1	24.0		22.6	19.2	22.0		5.1	7.7	4.3		2.1	2.1	1.3	
13S	3	3	6	1	15.6	20.0	24.6	28.0	23.6	22.3	22.0	28.0	6.3	3.6	5.6	12.0	2.3	1.0	1.5	2.0
14S	2	1	0	0	17.5	25.0			17.5	22.0			5.0	9.0			4.5	1.0		
15S	4	0	0	0	21.5				19.7				4.2				2			
16S	4	2	6	9	22.7	15.5	22.8	25.8	15.5	14.5	22.1	24.0	6.2	5	4.5	7.4	2.2	0.5	0.8	1.7
17S	2	3	0	0	3.5	16.6			4.0	13.0			2.0	3.0			1.5	0.0		
18S	1	9	1	0	18.0	17.1	9.0		11.0	11.6	28		4.0	5.3	9.0		0.0	1.4	1.0	
19S	0	2	4	8		14.5	24.0	25.5		12.0	20.5	25.0		8.0	5.7	9.6			2.5	0.8
20S	0	0	8	8			23.8	25.2			19.8	27.3			5.6	8.3			1.3	0.7
21S	0	0	3	6			33.7	21.3			23.5	26.0			6.7	8.6			2.0	1.1
22S	0	0	2	8			20.0	21.7			17.0	26.5			3.0	10.2			1.0	1.3
23S	0	0	1	1																
24S	0	0	4	9			24.5	26.1			19.5	23.0			4.5	8.8			2.0	1.1
25S	0	0	4	4			21.2	20.0			21.0	24.0			6.0	6.0			1.7	1.5
26S	0	0	0	1				24.0				19.0				1.0				2.0
27S	0	0	0	1				24.0				28.0				8.0				2.0
28S	0	0	0	3				18.6				21.3				10.0				2.0

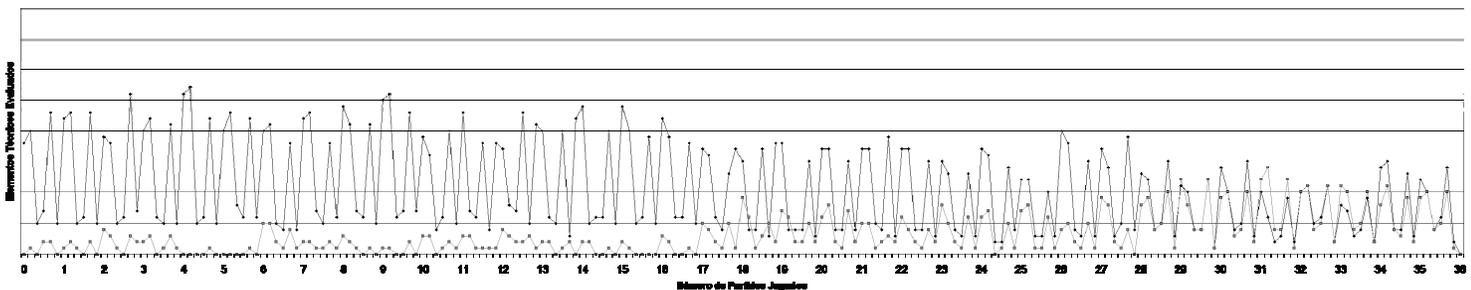
Si siguiendo la misma lógica, la tabla 2, presenta los datos de los jugadores suplentes, que participaron de manera muy heterogénea en las cuatro temporadas, por ejemplo solo 3 de los 17 suplentes jugaron en las 4 temporadas, y en ese mismo grupo, 4 solo jugaron en una temporada. Los futbolistas titulares jugaron en promedio 28 partidos de 36 que incluyó el estudio, en comparación con una media de 9 partidos para los jugadores suplentes.

Tabla 3

	Temporadas			
	1	2	3	4
Anticipaciones	Mediana (n)	Mediana (n)	Mediana (n)	Mediana (n)
Titular	24.3 (11)	24.3 (11)	26.1 (9)	27.4 (10)
Suplente	18.0 (7)	17.1 (7)	23.9 (10)	24.0 (11)
Diferencia	t=3.704	t=3.726	t=1.322	t=3.051
entre grupos	gl.= 16 p=0.0019	gl.= 16 p=0.0018	gl.= 17 p=0.2037	gl.= 16 p=0.0066
Controles	Mediana (n)	Mediana (n)	Mediana (n)	Mediana (n)
Titular	24.3 (11)	21.8 (11)	23.7 (9)	24.3 (10)
Suplente	17.5 (7)	14.5 (7)	21.5 (10)	25.0 (11)
Diferencia	t=3.896	t=3.672	t=2.507	t=-0.852
entre grupos	gl.= 16 p=0.0013	gl.= 16 p=0.0021	gl.= 17 p=0.0226	gl.= 19 p=0.4046
Intercepciones	Mediana (n)	Mediana (n)	Mediana (n)	Mediana (n)
Titular	7 (10)	6.6 (11)	6.0 (9)	8.1 (10)
Suplente	5 (7)	5.3 (7)	5.6 (10)	8.6 (11)
Diferencia	t=3.168	t=1.254	t=0.407	t=-0.781
entre grupos	gl.= 15 p=0.0064	gl.= 16 p=0.2278	gl.= 17 p=0.6888	gl.= 19 p=0.4443
Faltas	Mediana (n)	Mediana (n)	Mediana (n)	Mediana (n)
Titular	3.2 (11)	1.6 (11)	1.7 (9)	1.1 (10)
Suplente	2.1 (7)	1.0 (7)	1.4 (10)	1.5 (11)
Diferencia	t=2.452	t=1.381	t=0.242	t=-1.840
entre grupos	gl.= 16 p=0.0261	gl.= 16 p=0.1864	gl.= 17 p=0.8118	gl.= 19 p=0.0814

En la Tabla 3 se presentan las medianas para cuatro categorías conductuales seleccionadas para ilustrar con más detalle los cambios diferenciales para titulares y suplentes, registrados después de la intervención. Entre paréntesis se muestra la cifra de jugadores de cada grupo cuyos datos se presentan desglosados por temporadas. La prueba t arrojó diferencias significativas entre grupos titular y suplente, a favor de los primeros en todas las categorías de la primera temporada, y en anticipaciones y controles para la segunda temporada, también favoreciendo a los titulares. En la tercera temporada, hubo cambios que tuvieron como consecuencia la desaparición de diferencias significativas entre grupos, en tres de las acciones, posiblemente debido a la presencia del psicólogo y al ser observadas y analizadas las acciones deportivas de los futbolistas de manera individual. En la cuarta temporada tampoco se registraron diferencias entre titulares y suplentes en tres de cuatro acciones deportivas.

FIGURA 1



En la Figura 1 se presenta la frecuencia de 6 conductas: defensivas, ofensivas y de cambio de juego, durante los dos torneos, ó 4 temporadas que comprenden 36 partidos; de ellos se distinguen los primeros 18 partidos por la ausencia de observadores, psicólogo y programas de intervención, de los últimos 18 partidos que si contaron con observadores, psicólogo y por que entre las temporadas 3 y 4 los futbolistas fueron expuestos al programa de intervención. Los datos secuenciales se presentan en función de los grupos titular y suplente. La curva superior desde el inicio del registro corresponde a la ejecución de los titulares, mientras que el polígono

de frecuencia que durante el primer torneo es bajo y posteriormente sube a partir del partido 28, corresponde a la ejecución de los futbolistas suplentes.

Se puede observar en esta figura que los jugadores titulares mostraron un nivel superior al de los suplentes en las fases iniciales del registro, de hecho los polígonos de frecuencia no se tocan para ambos grupos durante el primer torneo (partidos 1 al 18). En el segundo torneo (partidos 19 al 36), la frecuencia de conductas deseables por parte de los jugadores titulares disminuye de manera no significativa y la de los suplentes aumenta ligeramente, asociada al inicio del programa en el partido 19, en que se contaba con la presencia de observadores. A partir del partido 28, justo después de la aplicación del programa psicológico, los suplentes comienzan a mejorar las conductas técnicas deseables, tendencia que se consolida a partir del partido 31 y que se establece hasta llegar a igualar e incluso superar en algunos juegos, la ejecución de jugadores titulares, en las categorías registradas. El grupo titular, en la temporada 4, que corresponde a los partidos 28 al 36, muestra una disminución moderada no significativa en la frecuencia de conductas deportivas positivas en los encuentros, en comparación con la ejecución en la temporada previa (partidos 19 al 27).

Figura 2 y Figura 3

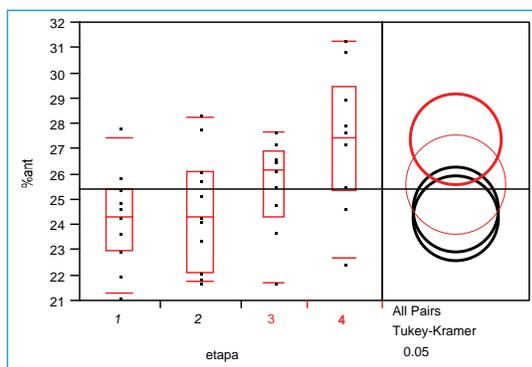


Figura 2. Media de anticipaciones para el grupo de futbolistas titulares durante 4 temporadas

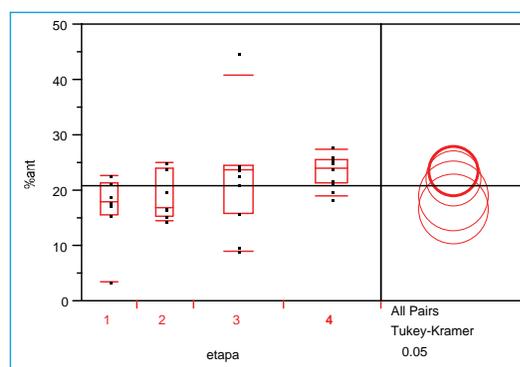


Figura 3. Media de anticipaciones para el grupo de futbolistas suplentes durante 4 temporadas

Las figuras 2 a la 9 presentan diagramas de caja que sirven para ilustrar de manera detallada la distribución de las medias de las conductas de anticipación, controles, intercepciones y faltas cometidas respectivamente, para los grupos titular y suplente durante las 4 temporadas analizadas. En estas figuras, en la parte derecha se representa visualmente las diferencias entre grupos mediante círculos, de acuerdo con la metodología del Análisis Exploratorio de Datos. Los futbolistas titulares incrementaron de manera significativa las acciones defensivas de anticipación, en la fase posterior a la intervención ($F=4.177$, $gl.=40$, $p=0.0121$). El incremento en el grupo suplente para esta misma categoría conductual, no fue significativo ($F=2.052$, $gl.=34$, $p=0.1309$), como se muestra en la Figura 3.

Figuras 4 y 5

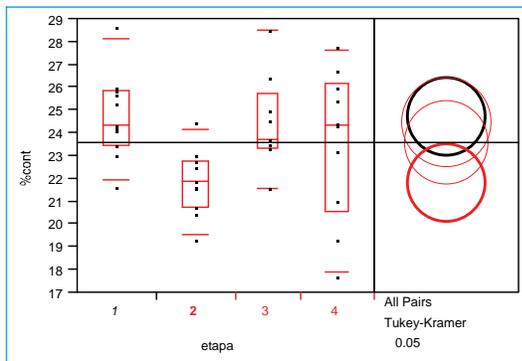


Figura 4. Media de recepciones o controles para el grupo titular de futbolistas en las 4 temporadas

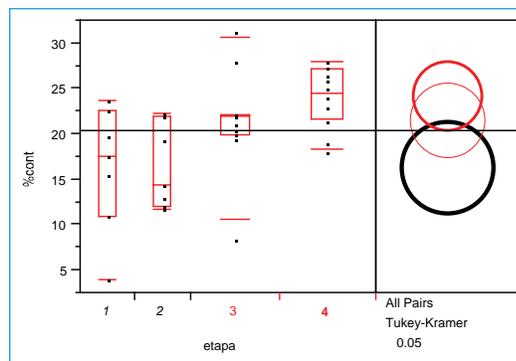


Figura 5. Media de recepciones o controles para los futbolistas suplentes en las 4 temporadas

Con respecto a las acciones ofensivas de controlar el balón, los futbolistas titulares iniciaron la primera temporada con una tendencia ofensiva alta, que bajó de manera sustancial en la segunda temporada y luego volvió a subir. En la cuarta temporada, después de la intervención, los titulares no mostraron un incremento homogéneo de acciones ofensivas, sino más bien, un amplio rango de estas acciones. Las diferencias en conductas medias por temporadas o etapas

fueron significativas para los titulares ($F=3.7076$, $gl.=40$, $p=0.0199$), pero no se produjo una tendencia regular unidireccional.

En la Figura 5 que corresponde al grupo suplente, se registraron cambios significativos a la alza para los futbolistas, después de la intervención ($F=5.6219$, $gl.=34$, $p=0.0042$). El efecto positivo de la intervención fue muy claro para este grupo.

Figuras 6 y 7

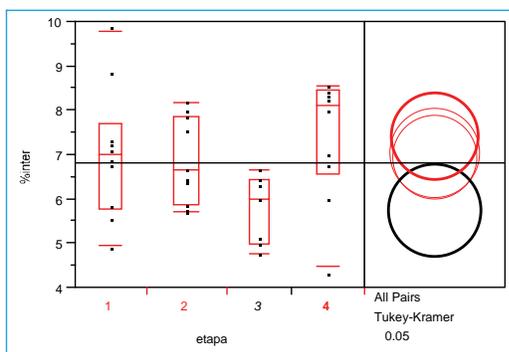


Figura 6. Media de intercepciones para el grupo titular de futbolistas en las 4 temporadas

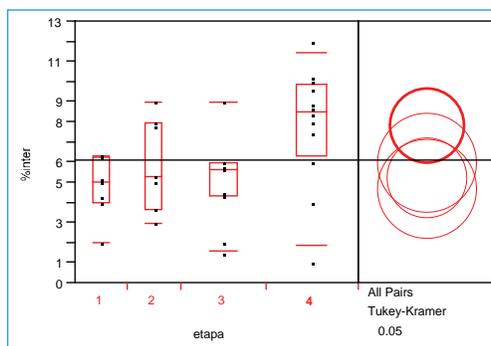


Figura 7. Media de intercepciones para los futbolistas suplentes en las 4 temporadas

Las figuras 6 y 7 muestran las intercepciones para el grupo titular y para el suplente respectivamente. En ambos casos después de la intervención psicológica se produjo el cambio esperado, esto es, un aumento en este tipo de acciones. El cambio conductual para los jugadores titulares, ocurrió en la dirección esperada y fue significativo ($F=3.3635$, $gl.=39$, $p=0.0291$), y para el grupo suplente también se registró la misma tendencia ($F=3.2124$, $gl.=34$, $p=0.0354$).

Figuras 8 y 9

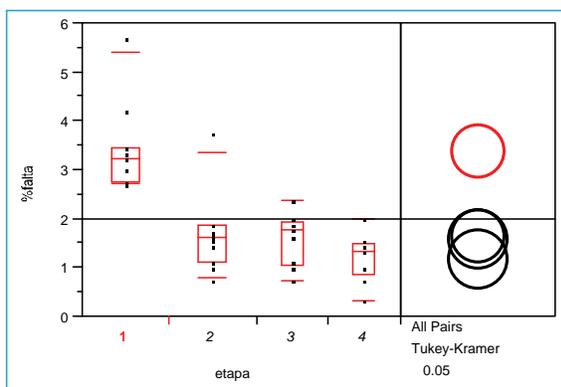


Figura 8. Media de faltas cometidas para el grupo titular de futbolistas en las 4 temporadas

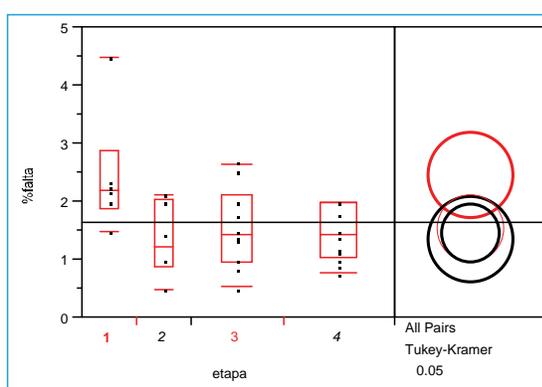


Figura 9. Media de faltas cometidas para los futbolistas suplentes en las 4 temporadas

Finalmente las faltas cometidas para cada grupo se presentan en las figuras 8 y 9, para titulares y suplentes. En ambos casos bajó la frecuencia de faltas en el transcurso de las temporadas 1 a 4, siendo significativas las diferencias por temporada para cada grupo, el titular ($F=19.6333$, $gl.=40$, $p<.0001$) y el suplente ($F=3.4824$, $gl.=34$, $p=0.0279$), aunque las diferencias para los suplentes entre las temporadas 3 y 4 fueron marginales.

Se esperaría que durante las temporadas 2 y 4 las acciones futbolísticas de los integrantes al interior de cada subgrupo titular o suplente, fueran similares, debido a que esas temporadas representan condiciones contingenciales con demandas equivalentes, esto es, en ambos casos, los jugadores están expuestos al efecto acumulativo de 9 primeros partidos del año, en los cuales el equipo se enfrenta a un número de rivales que constituyen desafíos secuenciales similares. De ese modo la hipótesis nula con respecto al efecto de la intervención sería que no habría cambios entre las temporadas 2 y 4, y si los hubiera, sería muy probable que éstos se debieran a la intervención administrada entre la temporada 3 y la 4.

Las acciones futbolísticas durante la temporada 4, al ser comparadas para cada subgrupo con las registradas durante la segunda temporada, ponen en evidencian el efecto benéfico de la

intervención, para el grupo titular, en acciones anticipatorias ($t=2.567$, $gl=19$, $p=0.0189$). La misma comparación para el grupo suplente arrojó dos cambios de mejora, en las acciones de anticipaciones y de controles ($t=2.86$, $gl=17$, $p=.0108$ y $t=4.23$, $gl=17$, $p=.0006$; respectivamente).

Por lo que respecta a la valoración del programa por parte de los futbolistas, ésta resultó positiva en cuanto a su apreciación del beneficio personal, de cara a la práctica deportiva profesional. Los futbolistas consideraron útil y necesario contar con herramientas de ese tipo.

En conclusión, los ejercicios psicológicos que se pusieron al alcance de los futbolistas profesionales, tuvieron efectos benéficos desde un punto de vista estadístico, para ambos grupos, titular y suplente, para la categoría de cambio de juego defensivo a ofensivo. Se registraron adicionalmente efectos diferenciales estadísticamente significativos para el grupo titular, consistentes en un incremento de las acciones defensivas, así como en la disminución de faltas cometidas. En contraste, el grupo suplente experimentó un incremento en sus acciones técnicas ofensivas, como consecuencia de la intervención.

Discusión

El desempeño del futbolista exitoso es un proceso complejo, multifacético, frágil y largo que requiere de una planeación e implementación laboriosa. Rara vez sucede al azar y puede ser interrumpido a causa de numerosas distracciones. La atención al detalle es importante, sin embargo, debe ser acompañada de la flexibilidad para poder enfrentar varios sucesos inesperados que puedan darse.

Los resultados observados en cuanto a la mejoría de los jugadores titulares y suplentes, para categorías conductuales específicas, ilustra un efecto diferencial previamente señalado en la literatura deportiva, en función de grado de experiencia de los atletas. Treilova & Rodimiki (1979) documentaron la diferencia entre expertos y novatos al comparar los ritmos cardíacos de 22 tiradores experimentados y 22 tiradores con menor experiencia, y mostraron que los primeros eran capaces de controlar su tasa cardíaca óptima mientras realizaba el tiro, mientras que los segundos eran incapaces de hacerlo; de igual forma Fenz (1975) realizó una investigación similar con paracaidistas encontrando que con los novatos la tasa cardíaca por minuto se incrementaba desde el primer momento del salto y hasta tocar tierra, a diferencia de los paracaidistas experimentados, que mostraban un incremento de la tasa cardíaca al principio, pero poco después esta comenzaba a disminuir y gradualmente decrecía hasta lograr la tasa que tenían antes del salto. Mahoney & Avener (1977) encontraron un efecto en el mismo sentido cuando trabajaron con gimnastas olímpicos, observando que los no seleccionados presentaban niveles de activación iguales que los seleccionados, y sin embargo al momento de competir los segundos lograban controlar la ansiedad y bajar el nivel de activación.

En el presente estudio los resultados indican que los titulares exhibieron las habilidades psicológicas óptimas que han ido desarrollando a lo largo de su carrera deportiva, no obstante, el programa fue beneficioso para que ese grupo incrementara sus acciones defensivas y redujera las

faltas. Por otro lado mediante el programa de entrenamiento psicológico, se mostró evidencia de que se puede acelerar el proceso de aprendizaje y dominio de las habilidades ofensivas y de cambio de juego defensivo a ofensivo en atletas con menos experiencia, que en principio serían equivalentes funcionalmente a las obtenidas por los titulares durante una exposición prolongada a las contingencias deportivas.

Esto sugiere que la diferencia entre los jugadores titulares y los suplentes, radica básicamente en que los primeros muestran mayor capacidad para controlar el estrés que los segundos, y no la magnitud del estrés a que están expuestos antes y durante los partidos. El estudio permitió observar que los jugadores suplentes, una vez que como consecuencia del programa de intervención, pudieron controlar mejor el estrés antes y durante un partido, fueron capaces de mostrar un mejor nivel de juego ofensivo; ese cambio positivo en el desempeño deportivo del grupo suplente, pudo estar relacionado con la disminución del efecto interferente que ejercen elementos distractores y eventos generadores de estrés.

Estos resultados coinciden con lo reportado en un estudio en que se dio entrenamiento en atención a un grupo de 36 deportistas universitarios, en el cual se encontró que el entrenamiento en atención focalizada o dividida, mejoró el desempeño de atletas de cuatro modalidades de deporte de pelota, que incluyeron el fútbol, el baloncesto, el fútbol de salón y el voleibol (Rodríguez & Montoya, 2006).

En el mismo sentido, Brignani (1989) también obtuvo resultados en los que se aprecia una mejora técnico-táctica en la mayor parte de los jugadores, como resultado de sesiones semanales de entrenamiento atencional en una situación real de juego de voleibol.

Los hallazgos de esta investigación alientan el diseño de programas cortos centrados en el entrenamiento de atención y control del estrés para mejorar el rendimiento deportivo en equipos profesionales de fútbol, ya que aún con una intervención tan breve como la administrada en este estudio, sin controles de laboratorio, ni mediciones individuales del perfil psicológico de los

participantes, se registraron efectos significativos evidentes en varias de las categorías conductuales observadas intrasujeto y entre grupos.

Se sabe que otros factores pueden jugar un papel específico en el desempeño futbolístico, como lo han señalado algunos autores (Geisler & Leith, 2007), entre los cuales no se descarta un componente social de la “atmósfera” de juego, pero los resultados de este estudio destacan el papel central que juega el aprendizaje de técnicas psicológicas para mejorar la atención y controlar el estrés.

Estudio 3b. Efectos a Largo Plazo

Justificación

Con el fin de dar un seguimiento a la utilidad de la intervención psicológica breve y cerciorarse de hasta qué punto influían algunos factores específicos en el rendimiento de los jugadores profesional de fútbol, en sus competencias nacionales e internacionales, se recurrió a la realización de una encuesta enviada por correo a todos los jugadores y cuerpo técnico que participaron en dicha intervención luego de cinco años.

Instrumento

Se desarrolló una encuesta de México para los jugadores profesionales de fútbol, que fueron parte del programa de entrenamiento mental basada en una encuesta del Comité Olímpico Mexicano para los atletas que asistieron a un programa de preparación mental rumbo a los Juegos Olímpicos de Sydney y de Atlanta. La encuesta de los Juegos Olímpicos de Sydney y Atlanta fue desarrollada basándose en una lista de factores identificados en una entrevista piloto con el personal COM como factores que influían en el desempeño. La entrevista contenía cinco secciones principales: (1) Historial del atleta, (2) Experiencia Olímpica, (3) Factores generales de influencia, (4) Factores que influyen en el desempeño y (5) Consejos y recomendaciones. La

estructura y organización de la encuesta de los Juegos Olímpicos de Sydney reflejó a la encuesta de los Juegos Olímpicos de Atlanta. Los asuntos que tenían que ver con el clima, equipo y viajes fueron agregados a la encuesta de los Juegos Olímpicos de Sydney. La encuesta de los Juegos Olímpicos de Sydney consistió de más de 120 preguntas, con el 90% siendo preguntas de clasificación en una escala de Likert, respuestas de sí/ no, respuestas de frecuencia o listas de verificación. Las preguntas restantes eran preguntas de respuesta corta y respuestas abiertas.

Después de que se modificara la encuesta de los Juegos Olímpicos de Atlanta y Sydney para la investigación en cuestión, la encuesta de los jugadores profesional del Fútbol fue revisada para verificar su validez, importancia del contenido y claridad por parte del personal de la División de Psicología del Deporte, del Comité Olímpico de México. Para el fútbol, se adaptaron las preguntas para relacionarlas con el torneo de Liga y con la Copa Libertadores (Torneo de los mejores clubes de América); quedando los factores: 1) Historia del Jugador 2) Experiencia en juegos de liga y Copa Libertadores 3) Factores influyentes generales 4) Factores que influyen en el desempeño 5) Consejos y recomendaciones (Ver Anexo X).

Participantes

Dieciséis de los 21 (76%) jugadores que participaron en el programa de entrenamiento mental voluntariamente regresaron las encuestas “Evaluación de rendimiento” La edad media de los atletas fue de 27 en un rango de edad de entre 22 y 34 años. La muestra incluyó a diez jugadores que fueron campeones dentro de alguno de los torneos que hubo.

Los jugadores señalaron una edad media en competencia de su deporte es de 8 años; 6 jugadores (37.5%) reportaron que habían competido en una copa del mundo.

Procedimiento

La directiva del equipo profesional de fútbol proveyó la lista de correos de los jugadores que participaron en el programa de entrenamiento mental, así como de los entrenadores. Las encuestas fueron enviadas a todos los jugadores, con un sobre con la dirección y estampilla incluidas. Además se incluyó una cubierta la cual pedía la participación de los jugadores; explicaba los derechos de los atletas como sujetos humanos de investigación y enfatizó la confidencialidad de la participación. Se les aseguró a los futbolistas que los resultados se mantendrían confidenciales y que sus clubes, el Comité Olímpico Mexicano y la Federación Mexicana de Fútbol, no serían informados de quien formo parte en la investigación. Si las encuestas no se regresaron dentro de 30 días, se les envió una postal como recordatorio. Si la encuesta original no era regresada 60 días después de haber enviado la postal, un segundo paquete con la encuesta se le envió al jugador. Un total de 16 (76%) de los 21 atletas regresaron las encuestas contestadas, lo que muestra un alto interés por tener mayor información de los aspectos que pueden afectar su rendimiento.

RESULTADOS

Fase 1

Los resultados del estudio son alentadores, ya que indican que existieron diferencias claras entre los que alcanzaron y excedieron las expectativas y aquellos para los cuales no las alcanzaron. Los factores principales que se perciben como tener una influencia positiva o negativa en el desempeño y/ o discriminar entre los futbolistas que se desempeñaron bien y aquellos que fallaron en cumplir con las expectativas.

Factores positivos que influyen en el rendimiento

Numerosos factores fueron citados como haber tenido una influencia positiva en el rendimiento jugadores durante los seis torneos posteriores al programa de intervención psicológica. Los cuatro jugadores entrevistados reportaron que el haber utilizado habilidades mentales y/ o haber trabajado con un psicólogo del deporte influyó de manera positiva en su rendimiento. Tres

jugadores indicaron que los siguientes factores influyeron positivamente en su desempeño durante los torneos:

- Contacto, confianza y amistad con el entrenador
- Confiar en las habilidades y capacidades de uno
- Tener una rutina bien establecida y adherirse a ella
- Estar muy bien preparado físicamente

Otros factores positivos que se mencionaron por incluyeron: tener un plan para saber reaccionar ante los medios de comunicación (2), tener un plan para la familia y/ o amigos (2), tener apoyo social (2), aislarse (2), asegurarse un lugar dentro del equipo con tiempo (2), enfocarse en la diversión (2), recibir retro alimentación del entrenador (2), y tener compenetración y unión dentro del equipo (2).

Factores negativos que influyen en el rendimiento

Los jugadores reportaron varios factores que influyeron negativamente en el rendimiento. Los futbolistas que alcanzaron o excedieron las expectativas indicaron que las distracciones y presiones de los medios de comunicación fueron factores que influyeron negativamente en su rendimiento. Otros factores negativos que experimentaron los atletas que alcanzaron o excedieron las expectativas incluyeron el nerviosismo y estrés inesperado, el tener que adaptarse a nuevos integrantes del equipo, tanto jugadores como, directivos. Los atletas que no alcanzaron las expectativas de rendimiento citaron más factores negativos que aquellos que sí alcanzaron o excedieron las expectativas. Los dos jugadores que no alcanzaron las expectativas mencionaron la pretemporada muy larga y un criterio de selección poco claro como factores negativos.

Expectativas de los torneos y su preparación

Se les solicitó a los jugadores que compararan su desempeño futbolístico actual con el desempeño que habían querido lograr cuando terminaron el programa de entrenamiento mental. Tres jugadores no llenaron esta información. Solamente 3 futbolistas (18.75%) señalaron que habían logrado un rendimiento menor al esperado. Treinta y uno por ciento ($n=5$) de los futbolistas señalaron que su rendimiento alcanzó sus expectativas y los ocho restantes (50%) señalaron que su rendimiento excedió sus expectativas. Estos resultados son interesantes en vista de la evaluación positiva que la mayoría de los jugadores hicieron sobre su desempeño y satisfacción.

Los futbolistas evaluaron su preparación física, técnica/ táctica y mental en una escala de 0= “para nada preparado/ listo” a 10= “totalmente preparado/ listo”. Los jugadores reportaron estar físicamente mejor preparados ($M = 9.12$; $SD = .99$) técnica/ tácticamente que mentalmente ($M = 8.63$; $SD = 1.31$). En términos de preparación física, 15 jugadores (93.75%) indicaron estar “totalmente listos/preparados” y solamente un jugador (6.25%) indicó estar “más o menos listo/preparado”. Similarmente, en términos de preparación técnica/táctica, la mayoría de los jugadores, (87.5%, $N= 14$) indicaron haber estado “completamente listos/preparados”, mientras que 2 atletas (12.50%) estaban “más o menos listos/preparados”. En cuestión de preparación mental, 13 futbolistas (81.25%) se sentían “totalmente listos/preparados” y solamente 3 jugadores (18.75%) se sentían “más o menos preparados”

La importancia de las habilidades mentales

Se les pidió a los jugadores que calificaran la importancia (relativa a la influencia que ejercen en su desempeño) de doce habilidades mentales en una escala de 0= “para nada importante” a 10= “extremadamente importante”. La Tabla 3 contiene un listado de habilidades mentales, la importancia de clasificación de la media, y desviaciones en el estándar. Lo que

revelan las tablas al ser examinadas es que todas las habilidades fueron calificadas como “más o menos importantes” o más alto. La confianza obtuvo la calificación mayor (\underline{M} = 9.54), concentración (\underline{M} = 9.31), motivación (\underline{M} = 8.78), regulación de emociones (\underline{M} = 8.54), formas de afrontar la adversidad (\underline{M} = 8.51), estrategias para mantenerse positivo (\underline{M} = 8.47), imágenes, visualización (\underline{M} = 8.40), relajación, manejo del estrés (\underline{M} = 8.39), compenetración, Química del equipo (M = 8.10), comunicación (M =7.98) y capacitación para afrontar los medios de comunicación (\underline{M} = 6.31), la mayoría de los elementos anteriores fueron trabajados en el programa de entrenamiento mental.

A continuación se analizan las respuestas para cada una de las preguntas del cuestionario, dividiendo por temas de importancia el mismo, se encuentran la cantidad de respuestas contestadas como si o no, así como que la media de afectación en su rendimiento de dicha elemento analizado:

Tabla 9

Frecuencia de respuesta del jugador sobre el impacto de su rendimiento en los Torneos Nacionales e Internacionales

<i>Factor del impacto del rendimiento</i>	Numero de	Número de	<u>M</u>	<u>M</u>	No
	respuestas (si)	respuestas (No)	Impacto en el desempeño (Si)	Impacto en el desempeño <u>(No)</u>	contestaron
1. Alteré mi rutina antes de cada juego	3 (18.75%)	13 (81.25%)	4.67	6.11	0
2. Mantuve y seguí un plan general para la competencia	14(87.5%)	2 (12.5%)	7.83	3.33	0
3. Trate de cambiar mi plan de desempeño para “hacer algo especial” en los torneos internacionales	2 (12.5%)	12 (75%)	5.00	5.65	2
4. Visualicé mis torneos como una oportunidad única en mi vida	14 (87.5%)	1 (6.25%)	8.20	5.00	1
5. Ya había participado en otras competencias internacionales	14 (87.5%)	2 (12.5%)	7.20	3.42	0
6. Me sentía seguro de mis propias habilidades	15 (93.75%)	1(6.25%)	8.50	1.75	0
7. Me sentía seguro de las habilidades de los integrantes de mi equipo	15 (93.75%)	0	8.13	0	1
8. Perdí la compostura durante la competencia	1 (6.25%)	14 (87.5%)	2.75	6.19	1
9. Fui capaz de manejar con tacto varias situaciones que surgieron durante la competencia	15 (93.75%)	1 (6.25%)	8.06	2.25	0
10. Experimenté una presión impuesta por mi mismo relacionada específicamente con el torneo internacional	11 (68.75%)	2 (12.5%)	6.83	6.14	3

11. Trate de compensar la debilidad de el/los integrantes de mi equipo	3 (18.75%)	2 (12.50%)	5.33	7.67	11
12. Sentí extremada presión por ganar porque era una competencia internacional	6 (37.5%)	9 (56.25%)	5.00	5.44	1
13. Yo tenía un plan y estaba preparado para enfrentarme a distracciones	15 (93.75%)	1 (6.25%)	7.89	2.20	0
14. Factores fuera de mi control interrumpieron mi rutina previa a la competencia	3 (18.75%)	11 (68.75%)	2.67	5.85	2

Nota: Calificación de 0 = impacto extremadamente negativo, 5 = no hubo impacto, 10 = impacto extremadamente positivo.

Tabla 10

Frecuencia de respuesta del futbolista las influencias de los medios

Factor de la influencia de los medios de comunicación

Numero(%) respuestas (SI)	Numero(%) respuestas (No)	<u>M</u> Impacto en el desempeño (Si)	<u>M</u> Impacto en el desempeño <u>(No)</u>	No contestaron
---------------------------------	---------------------------------	--	---	-------------------

1. La atención hacia mí por parte de medios era demasiada	5 (31.25%)	6(37.52%)	4.00	5.87	5
2. La atención hacia nuestro equipo por parte de medios era demasiada	16 (100%)	0	4.88	0	0
3. La atención hacia mi por parte de medios era muy poca	2 (12.5%)	5 (31.25%)	7.27	5.60	9
4. La atención hacia nuestro equipo por parte de medios era muy poca	0	16 (100%)	0	5.73	0
5. La atención por parte de medios era muy alentadora y motivante	12(75%)	2(12.5%)	7.25	3.33	2
6. Los medios estaban demasiado enfocados en crear reportajes de interés humano	1 (6.25%)	14 (87.5%)	6.38	5.46	1
7. Los medios exageraban demasiado algunos puntos de los reportajes	3(18.75%)	12(75%)	4.00	5.30	1
8. Antes de este momento yo estaba preparado para manejar a los reporteros	14 (87.5%)	1 (6.25%)	7.79	3.75	1

9. Las entrevistas y preguntas de los reporteros de los diferentes medios eran muy inoportunas	2(12.5%)	14 (87.5%)	4.17	5.18	0
10. Los medios crearon expectativas poco realistas sobre mi y/o los integrantes de mi equipo	2 (12.5%)	13 (81.25%)	6.38	6.60	1

Nota: Calificación de 0 = impacto extremadamente negativo, 5 = no hubo impacto, 10 = impacto extremadamente positivo.

Tabla 11

Frecuencia de respuesta del futbolista a las influencias de la confianza y los miembros del equipo durante los torneos

Numero(%) respuestas (SI)	Numero(%) respuestas (No)	<u>M</u> Impacto en el desempeño (Si)	<u>M</u> Impacto en el desempeño <u>(No)</u>	No contestaro n
---------------------------------	---------------------------------	--	---	-----------------------

Factores del equipo

1. Nuestro líder era una persona muy positiva	15 (93.75%)	0	7.53	0	1
2. Tenía desconfianza de los otros integrantes de mi equipo	12(75%)	1(6.25%)	1.50	8.75	3
3. Había mucha química o unión entre los integrantes del equipo	15 (93.75%)	0	8.17	0	1
4. Teníamos una fuerte relación entrenador-equipo	11 (68.75%)	3(18.75 %)	8.69	2.89	2

Nota: Calificación de 0 = impacto extremadamente negativo, 5 = no hubo impacto, 10 = impacto extremadamente positivo.

Tabla 12

Frecuencia de las respuestas del futbolista sobre el impacto del entrenador en su desempeño que ocurrieron durante los torneos

Factores del impacto del entrenador

Numero(%) respuestas (SI)	Numero(%) respuestas (No)	<u>M</u> Impacto en el desempeño (Si)	<u>M</u> Impacto en el desempeño <u>(No)</u>	No contestaron
---------------------------------	---------------------------------	---	--	-------------------

1. Los entrenadores exageraban en el tiempo de entrenamiento/convivían demasiado tiempo con los jugadores	2 (12.5%)	13 (81.25%)	4.00	6.39	1
2. Los entrenadores podían manejar efectivamente las situaciones de crisis y tomaban decisiones firmes pero justas	13(81.25%)	2 (12.5%)	7.73	3.31	1
3. Los entrenadores mantenían objetivos simples y bien enfocados	14 (87.5%)	1(6.25%)	8.65	3.17	1
4. Yo confiaba plenamente en la experiencia y sabiduría de mi entrenador	14 (87.5%)	2 (12.5%)	9.00	3.67	0
5. Mi entrenador albergaba expectativas realistas sobre mi desempeño deportivo	15 (93.75%)	0	8.84	0	1

6. Mi entrenador tenia expectativas poco realistas sobre el desempeño de mi equipo	1(6.25%)	9 (56.25%)	8.13	3.80	1
7. Mi entrenador tenia expectativas poco realistas sobre mi desempeño deportivo	1 (6.25%)	13 (81.25%)	4.00	6.37	2
8. Mi entrenador tenia expectativas poco realistas sobre el desempeño de mi equipo	1 (6.25%)	13 (81.25%)	4.00	5.93	2
9. Mi entrenador estaba totalmente comprometido en ayudarme para lograr el éxito	15(93.75%)	0	9.11	0	1
10. Los constantes conflictos atleta-equipo deterioraron mi confianza en el/los entrenador/es	0	16(100%)	0	5.75	0
11. Mi entrenador implantó un efectivo plan de entrenamiento	15(93.75%)	1(6.25%)	8.83	2.80	0
12. Los entrenadores tomaron decisiones justas	13(81.25%)	1 (6.25%)	8.81	1.71	2

Nota: Calificación de 0 = impacto extremadamente negativo, 5 = no hubo impacto, 10 = impacto extremadamente positivo.

Tabla 13

Frecuencia de las respuestas del atleta sobre el impacto de la familia/amigos en su desempeño que ocurrieron durante los Torneos.

<i>Factores del impacto de la familia/amigos</i>	Numero(%) respuestas (SI)	Numero(%) respuestas (No)	<u>M</u> Impacto en el desempeño (Si)	<u>M</u> Impacto en el desempeño <u>(No)</u>	No contestaron
	1. <i>Mi familia y amigos tenían expectativas realistas sobre mi desempeño o el de mi equipo. (IR= Ni mi familia ni mis amigos llegaron a expresar sus expectativas).</i>	14 (87.5%)	2 (12.5%)	9.33	3.00
2. <i>Mi familia y amigos me brindaron apoyo muy positivo durante cada uno de los torneos.</i>	15 (93.75%)	1 (6.25%)	9.48	10.00	0
3. <i>La directiva y el entrenador tenían un buen sistema para comunicarse e interactuar con los familiares de los jugadores.</i>	11 (68.75%)	3(18.75%)	8.27	4.17	2
4. <i>El obtener boletos para mi familia y mis amigos me distrajo mucho.</i>	0(0.0%)	15 (93.75%)	/	5.50	1
5. <i>Hubo conflictos entre mi familia y los entrenadores/staff.</i>	0 (0.0%)	16 (100%)	/	5.45	0
6. <i>Mi cónyuge o familiar dio sugerencias en referencia al entrenamiento.</i>	0 (0.0%)	16 (100%)	/	5.89	0
7. <i>Yo estaba preocupado por la seguridad de mi familia y mis</i>	0 (0.0%)	16 (100%)	/	5.14	0

amigos en los torneos internacionales					
8. El estar separado de mis familiares largos periodos de tiempo fue difícil para mí.	4 (25%)	11 (68.75%)	5.80	6.93	1

Nota: Calificación de 0 = impacto extremadamente negativo, 5 = no hubo impacto, 10 = impacto extremadamente positivo.

Tabla 14

Frecuencia de las respuestas del jugador sobre el impacto de la directiva en su desempeño que ocurrieron durante los torneos.

Numero(%) respuestas (SI)	Numero(%) respuestas (No)	<u>M</u> Impacto en el desempeño (Si)	<u>M</u> Impacto en el desempeño <u>(No)</u>	No contestaron
---------------------------------	---------------------------------	--	---	-------------------

Factor del impacto de la Directiva

1. Me distrajeron los administradores no responsables de mi entrenamiento pero que solicitaban mi atención.	5 (31.25%)	10 (62.5%)	3.40	5.82	1
2. La gente de la directiva fue de mucha ayuda.	3 (18.75%)	12 (75%)	7.86	4.13	1
3. Los directivos eran muy inexpertos y no sabían qué hacer.	2 (12.5%)	12 (75%)	3.56	6.25	2
4. La directiva trataba de ayudar demasiado y esto se convirtió en una distracción.	0	15(93.75%)	1.50	5.11	1

Nota: Calificación de 0 = impacto extremadamente negativo, 5 = no hubo impacto, 10 = impacto extremadamente positivo.

Tabla 15

Frecuencia de las respuestas del futbolista sobre el impacto del ambiente en su desempeño que ocurrieron durante los Torneos.

<i>Factores del impacto del medio ambiente</i>	Numero(%) respuestas (SI)	Numero(%) respuestas (No)	<u>M</u> Impacto en el desempeño (Si)	<u>M</u> Impacto en el desempeño (No)	No contestaron
	1. Sentí que los Torneos internacionales eran una experiencia “como ninguna” – “de dar el todo por el todo”.	1 (6.25%)	14 (87.5%)	8.33	6.00
2. El nivel de intensidad en los Torneos internacionales era muy alto .	5 (31.25%)	10 (62.8%)	6.69	7.50	1
3. La presencia de los espectadores/las multitudes era increíblemente escandalosa y entusiasta.	4 (25%)	11 (68.75%)	7.67	5.50	1
4. Los directivos desorganizaban mi preparación y entrenamiento.	2 (12.5%)	14 (87.5%)	3.50	5.43	0
5. No pude descansar lo suficiente.	5 (31.25%)	11 (68.75%)	7.30	6.23	0

Nota: Calificación de 0 = impacto extremadamente negativo, 5 = no hubo impacto, 10 = impacto extremadamente positivo.

Tabla 16

Frecuencia de las respuestas del futbolista sobre el impacto de varios en su desempeño que ocurrieron durante los Torneos.

<i>Factor de impacto Varios</i>	Numero(%) respuestas (SI)	Numero(%) respuestas (No)	<u>M</u> Impacto en el desempeño (Si)	<u>M</u> Impacto en el desempeño (No)	No contestaron
1. Siempre podía contar el apoyo de un psicólogo del deporte.	3 (18.75%)	13 (81.25%)	8.92	1.91	0
2. El ambiente de mi dormitorio era difícil puesto que mi compañero de cuarto era muy ruidoso	1 (6.25%)	15(93.75%)	2.00	6.73	0

Nota: Calificación de 0 = impacto extremadamente negativo, 5 = no hubo impacto, 10 = impacto extremadamente positivo.

De las preguntas abiertas se vio la percepción de las acciones que el entrenador tomaba, las cuales afectaban directamente su entrenamiento, tanto para disminuirlo (tabla 17), como para mejorarlo (tabla 18), así como aquellas acciones que ellos harían diferente para sus siguientes torneos (Tabla 19).

Tabla 17

Percepción del futbolista de las acciones del entrenador que afectan su rendimiento.

Acción del entrenador	Número de respuestas
Pobre actitud	16
Pobre comunicación y retroalimentación	11
Pocas estrategias físicas de entrenamiento	11
Estilo de entrenamiento indeseable	8
Pobre organización	6
Poca estrategia técnica y táctica	4
Pobre manejo de equipo	3

Tabla 18

Percepción del futbolista de las acciones del entrenador que mejoran su rendimiento.

Acción del entrenador	Número de respuestas
Preparación mental/psicología del deporte	16
Soporte emocional	16
Preparación física	16
Preparación técnico/táctico	14
Actitud positiva	13

Preparación para la competencia	13
Disponibilidad	12
Dar su espacio al jugador	10
Preparación para saber que esperar	9
Atender a los detalles	7
Búsqueda de talentos	5

Tabla 19

Recomendación de los atletas de lo que harían diferente para mejorar su desempeño en los siguientes Torneos

Recomendación	Número de respuestas
Psicología del deporte/preparación mental	16
Mejorar la comunicación del equipo	13
Mantenerme sin lesiones	13
Mejor entrenamiento físico	11
Mejorar en la nutrición	10
Controlar distracciones	9
Mantener las cosas simples	7

Discusión

Los resultados encontrados demuestran que existen multifactores que pueden afectar el rendimiento deportivo, teniendo un peso importante la preparación psicológica, resultados que también se muestra en otras investigaciones (Gould & Fink, 2006; Gould, Jackson, & Finch, 1993).

Las categorías comunes de consejos y experiencias aprendidas mencionadas por los jugadores en las encuestas incluyen factores del entrenador, factores de preparación mental,

factores relacionados al balance y a disfrutar la experiencia, factores de los medios de comunicación, seguimiento de rutinas y preparación física. Todos los jugadores mencionaron sugerencias relacionadas con aspectos del entrenamiento. Los futbolistas indicaron que los entrenadores deben hacer lo siguiente:

- Ganarse la confianza de los jugadores
- Conocer a los jugadores y estar conscientes de sus diferencias
- Mantener una actitud positiva
- Ser organizados y mantener a los jugadores informados
- Se claros al designar los roles de los jugadores y las expectativas
- Tener un plan establecido para sus jugadores
- Mantener el control y la confianza en situaciones estresantes

DISCUSIÓN

El propósito de este estudio se concentró en examinar el efecto de una intervención psicológica grupal corta, dirigida a futbolistas profesionales de un equipo de primera división, sin mediar evaluaciones preliminares conductuales de los jugadores, con base en un análisis cuantitativo detallado de siete aspectos técnicos del desempeño futbolístico a partir de filmaciones de partidos durante dos torneos anuales.

Los resultados observados en cuanto a la mejoría de los jugadores titulares y suplentes, para categorías conductuales específicas, ilustra un efecto diferencial previamente señalado en la literatura deportiva, en función de grado de experiencia de los atletas. Tretilova & Rodimiki (1979) documentaron la diferencia entre expertos y novatos al comparar los ritmos cardíacos de 22 tiradores experimentados y 22 tiradores con menor experiencia, y mostraron que los primeros eran capaces de controlar su tasa cardíaca óptima mientras realizaba el tiro, mientras que los segundos eran incapaces de hacerlo; de igual forma Fenz (1975) realizó una investigación similar con paracaidistas encontrando que con los novatos la tasa cardíaca por minuto se incrementaba desde el primer momento del salto y hasta tocar tierra, a diferencia de los paracaidistas experimentados, que mostraban un incremento de la tasa cardíaca al principio, pero poco después esta comenzaba a disminuir y gradualmente decrecía hasta lograr la tasa que tenían antes del salto. Mahoney & Avenir (1977) encontraron un efecto en el mismo sentido cuando trabajaron con gimnastas olímpicos, observando que los no seleccionados presentaban niveles de activación iguales que los seleccionados, y sin embargo al momento de competir los segundos lograban controlar la ansiedad y bajar el nivel de activación.

En el presente estudio los resultados indican que los titulares exhibieron las habilidades psicológicas óptimas que han ido desarrollando a lo largo de su carrera deportiva, no obstante, el programa fue beneficioso para que ese grupo incrementara sus acciones defensivas y redujera

las faltas. Por otro lado mediante el programa de entrenamiento psicológico, se mostró evidencia de que se puede acelerar el proceso de aprendizaje y dominio de las habilidades ofensivas y de cambio de juego defensivo a ofensivo en atletas con menos experiencia, que en principio serían equivalentes funcionalmente a las obtenidas por los titulares durante una exposición prolongada a las contingencias deportivas.

Esto sugiere que la diferencia entre los jugadores titulares y los suplentes, radica básicamente en que los primeros muestran mayor capacidad para controlar el estrés que los segundos, y no la magnitud del estrés a que están expuestos antes y durante los partidos. El estudio permitió observar que los jugadores suplentes, una vez que como consecuencia del programa de intervención, pudieron controlar mejor el estrés antes y durante un partido, fueron capaces de mostrar un mejor nivel de juego ofensivo; ese cambio positivo en el desempeño deportivo del grupo suplente, pudo estar relacionado con la disminución del efecto interferente que ejercen elementos distractores y eventos generadores de estrés.

Estos resultados coinciden con lo reportado en un estudio en que se dio entrenamiento en atención a un grupo de 36 deportistas universitarios, en el cual se encontró que el entrenamiento en atención focalizada o dividida, mejoró el desempeño de atletas de cuatro modalidades de deporte de pelota, que incluyeron el fútbol, el baloncesto, el fútbol de salón y el voleibol (Rodríguez & Montoya, 2006).

En el mismo sentido, Brignani (1989) también obtuvo resultados en los que se aprecia una mejora técnico-táctica en la mayor parte de los jugadores, como resultado de sesiones semanales de entrenamiento atencional en una situación real de juego de voleibol.

A pesar de que las sesiones de trabajo fueron breves, aproximadamente de nueve horas de entrenamiento grupal, consideramos que la sencillez de las técnicas permitió que los futbolistas las aprendieran y se consolidara su uso en la práctica diaria.

Los hallazgos de esta investigación alientan el diseño de programas cortos centrados en el entrenamiento de atención y control del estrés para mejorar el rendimiento deportivo en equipos profesionales de fútbol, ya que aún con una intervención tan breve como la administrada en este estudio, sin controles de laboratorio, ni mediciones individuales del perfil psicológico de los participantes, se registraron efectos significativos evidentes en varias de las categorías conductuales observadas intrasujeto y entre grupos.

Se sabe que otros factores pueden jugar un papel específico en el desempeño futbolístico, como lo han señalado algunos autores (Geisler & Leith, 2007), entre los cuales no se descarta un componente social de la “atmósfera” de juego, pero los resultados de este estudio destacan el papel central que juega el aprendizaje de técnicas psicológicas para mejorar la atención y controlar el estrés.

En lo que respecta a la segunda etapa de la investigación las categorías comunes de consejos y experiencias aprendidas mencionadas por los jugadores en las encuestas incluyen factores del entrenador, factores de preparación mental, factores relacionados al balance y a disfrutar la experiencia, factores de los medios de comunicación, seguimiento de rutinas y preparación física. Todos los jugadores mencionaron sugerencias relacionadas con aspectos del entrenamiento. Los futbolistas indicaron que los entrenadores deben hacer lo siguiente:

- Ganarse la confianza de los jugadores
- Conocer a los jugadores y estar conscientes de sus diferencias
- Mantener una actitud positiva
- Ser organizados y mantener a los jugadores informados
- Ser claros al designar los roles de los jugadores y las expectativas
- Tener un plan establecido para sus jugadores
- Mantener el control y la confianza en situaciones estresantes

Las implicaciones que tienen los presentes hallazgos en las investigaciones existentes sobre el rendimiento óptimo.

Los resultados de esta investigación verifican y corroboran las investigaciones existentes sobre el rendimiento óptimo en el deporte. La importancia de la preparación mental y el papel que los factores mentales juegan en el rendimiento atlético óptimo fueron ciertamente verificados en esta investigación. Durante las entrevistas los atletas y entrenadores constantemente enfatizaban la importancia de estar mentalmente preparados para los torneos nacionales e internacionales, y las respuestas de las encuestas autentificaron aún más estos sentimientos. Estos hallazgos sustentan el trabajo de Orlick & Partington, (1998) quienes en una investigación extensiva de atletas Olímpicos canadienses, hallaron que los factores de preparación mental y psicológicos presentan diferencias entre aquellos atletas que serán más o menos exitosos en su rendimiento; así como el de Gould & Fink (2006), en donde encuentran que tanto los atletas olímpicos mexicanos, como los estadounidenses, dan una gran importancia al trabajo mental para alcanzar el éxito dentro de los juegos olímpicos.

Por otra parte, en una revisión reciente de factores psicológicos asociados con el rendimiento atlético, Williams & Krane (1998) hallaron que tener una rutina para la competencia y un plan bien desarrollado; altos niveles de motivación y compromiso; habilidades para poder enfrentar las distracciones y eventos inesperados; concentración máxima; auto regulación de las emociones; implementación de metas y el utilizar la visualización e imágenes fueron asociados con un rendimiento óptimo. Buceta (1996 y 1998) señala la importancia de rutinas no solo para competencias sino también para afrontar situaciones con prensa y otros factores que se ven en este estudio como factores que influyen el rendimiento. Nuestros resultados apoyan ambas conclusiones, en especial con respecto a la posesión de altos niveles de confianza, la necesidad de rutinas y planes bien desarrollados y habilidades para poder enfrentar las distracciones.

Con relación a la preparación para el control atencional, atendido en el programa de preparación mental, Woodman & Hardy (1998) han demostrado que los psicólogos del deporte necesitan ampliar su panorama de distracciones de enfoque de asuntos que solo se centra en los atletas (eje.: lesión, malas decisiones por parte de los árbitros) a la investigación de estresantes externos que interrumpen el clima de rendimiento óptimo (eje.: políticas de organización del deporte, mala administración y planeación) y el funcionamiento atlético. Los presentes hallazgos seguramente apoyan esta conclusión ya que factores tales como los horarios de los juegos y las controversias sobre la selección del equipo fueron todos asuntos identificados por los participantes los torneos como influencias en el rendimiento.

Con relación a la preparación para las distracciones, un hallazgo sumamente interesante de esta investigación fue la influencia que la familia y parejas tuvieron en los jugadores. De un lado, tienen el potencial de ser, y claramente son percibidos como una fuente de apoyo social para el jugador. En contraste, si ocurren interacciones inapropiadas por parte de la familia y las parejas, este apoyo se convierte en un factor negativo y en una distracción, como lo demuestra el caso de varios jugadores investigados aquí, los jugadores se distrajeron intentando conseguirles boletos, principalmente en la copa libertadores, para su familia o amigos. Estos hallazgos equivalen a las investigaciones recientes sobre el apoyo social con patinadores lesionados en la Copa del Mundo y con jóvenes tenistas agotados (Udry, Gould, Bridges & Tuffey, 1997), mostrando que la provisión de apoyo social no siempre trae consigo efectos positivos. Los investigadores deben documentar de mejor manera los efectos positivos y negativos del apoyo social y comprender mejor las diferencias atléticas en cuestión.

Durante toda la investigación se encontraron varios factores determinantes que intervienen en el rendimiento deportivo, pero algo importante es que para el jugador profesional de futbol, la presencia del psicólogo del deporte es parte importante en su preparación, lo que abre la

posibilidad de trabajo con los jugadores, así como poder hacer otras investigaciones en donde los jugadores colaboren para obtener ellos un beneficio en la mejora de su juego.

CONCLUSIONES

El estudio presentado, elaborado con un equipo de futbolistas profesionales de Primera División de México nos llevan a conclusiones que por una parte cumplen con lo esperado por los investigadores e investigaciones previas y por otro lado nos damos cuenta de las limitaciones y vacíos que existen en la actualidad en Psicología del Deporte en México.

Antes de comenzar a valorar los resultados conviene resaltar los aspectos relevantes que deberían de ser tomados en cuenta para futuras investigaciones, para así poder tener una mayor generalidad en los resultados obtenidos:

a) Tomar en cuenta la inestabilidad de los entrenadores en el deporte mexicano; en promedio en cada torneo de fútbol en México se cambian a 5 entrenadores por torneo, entre todos los equipos. Lo que implica, sin duda, un cierto grado de incertidumbre y un grado de reestructuración elevado, no sólo de los hábitos físicos y técnicos, sino también, de la jerarquía del grupo y del lugar o papel que los deportistas ocuparán en esa nueva situación. Para algunos jugadores puede suponer un nuevo reto, para otros una amenaza, pero en cualquier caso, posiblemente con cierta independencia de otros factores situacionales y/o personales, estos cambios se traducen en un esfuerzo importante de adaptación a las nuevas características del entorno. Así mismo, es una variable extraña que puede llegar a modificar toda la investigación.

b) Buscar realizar la investigación en un grupo de fuerzas básicas, donde se pueda tener un grupo control dentro del mismo equipo, que tienen más continuidad, es más fácil controlar los entornos, el jugador es más accesible al trabajo multidisciplinario. Ya que en equipos de Primera División es difícil separar a los jugadores, ya que el resultado de cada partido esta en juego, los directivos y el entrenador evitan cualquier ingerencia o manipulación técnica que pueda poner en peligro la ejecución del equipo.

c) En lo referente a la “ventaja del efecto de jugar en casa” el grupo escogido tiene el problema o la ventaja que en la mayoría de las ocasiones tuvo más público a favor, aún cuando jugara como visitante, por lo que sería importante realizar el programa en un equipo que tuviera poca afición fuera de su cancha, para poder diferenciar el efecto de jugar como local y como visitante.

d) Es difícil trabajar programas para todos por igual, siendo necesario realizar nuevas investigaciones, donde se hagan programas más individualizados.

Así mismo se comprobó que el control del estrés y de la concentración son factores centrales desde un punto de vista del estudio del comportamiento en el fútbol profesional. Para muchos jugadores son elementos necesarios para mantener e incluso mejorar su rendimiento deportivo y el no manejarlos adecuadamente se convierte en una limitante para el crecimiento profesional y en ocasiones un obstáculo en su calidad de vida.

En la etapa de observación se lograron identificar las acciones técnicas que el jugador profesional de fútbol llevaba a cabo y que su adecuada ejecución repercutía directamente con su desempeño y rendimiento futbolístico.

En la etapa de aplicación del programa, los resultados obtenidos nos muestran como, efectivamente, la introducción del programa psicológico breve contribuyeron a la mejora de acciones técnicas que dependen del jugador al 100% y que repercuten directamente con su rendimiento como fueron la recepción y control de balón, posesión y protección del balón, evitación del adversario, anticipación al contrario, la disminución de faltas y la intercepción del balón. No obstante hay ejecuciones técnicas que se tomaron en cuenta, pero no dependían al 100% del jugador, sino de la estrategia de juego que utilizaba el entrenador por lo que no se pudieron observar mejorías en esos casos: Tal fue el caso del apoyo de dos contra uno y de la recuperación del terreno de juego, siendo el entrenador el que decidía si esos tipos de jugada se

realizan o no. Otra de las acciones que no tuvo diferencias significativas fue el golpeo del balón hacia el ataque, teniendo en las cuatro etapas puntuaciones bajas, ya que durante un partido, aunque en general podríamos decir que la jugada dependía al 100% del jugador, es difícil que se presentara, porque justamente es lo que el contrario esta tratando de evitar.

Así mismo, se observó el efecto de tope en los jugadores titulares, por lo cual su mejoría en los aspectos técnicos no fue significativa, no obstante en aquellos jugadores que no eran parte del equipo, pero estaba en la banca, si se observó una mejoría significativa, alcanzando incluso el tope de los que ya jugaban a partir de la instauración del programa psicológico, observando así, que con el programa psicológico se puede acelerar el proceso de aprendizaje de habilidades psicológicas que le permitan al jugador a potenciar su rendimiento y lograr el mismo nivel de los que vienen jugando con más continuidad.

Así mismo, en el estudio a largo plazo encontramos una serie puntos fuertes, así como limitaciones:

- a) Un punto fuerte de la investigación fueron las encuestas de muestra. Se invirtió mucho esfuerzo para asegurar que el mayor número de encuestas fueran regresadas. El índice de encuestas contestadas fue de más del 70%.
- b) En relación a la información cualitativa recabada, los participantes entrevistados fueron muy cooperativos, abiertos y honestos en sus discusiones. Parecían cómodos con el hecho de proporcionar comentarios positivos y negativos sobre su directiva y equipo.
- c) Un último punto fuerte de la investigación fue el amplio alcance. Mientras que los factores mentales involucrados en el rendimiento óptimo fueron ciertamente un enfoque mayor de la investigación, los participantes entrevistados fueron alentados a discutir sobre otros factores que influyen en el rendimiento (eje.: transporte, decisiones tácticas) y los

reactivos de la encuesta se enfocaron en una gran variedad de influencias no mentales que influyen en el rendimiento.

- d) Una limitación mayor en la presente investigación fue su diseño retrospectivo. Debido a que la información fue recabada después de más de seis torneos, no hay manera de saber si los efectos de atribución y de prejuicios de memoria fueran activados. Es decir, los jugadores y entrenadores que se desempeñaron en el nivel de expectativas o ganaron alguno de los torneos pudieron haber recordado más experiencias favorables, mientras que los jugadores que no fueron titulares o no ganaran ningún título, puedan tener recuerdos desfavorables.
- e) Así mismo el tiempo, pudo haber afectado la memoria de los participantes. Debe ser señalado, sin embargo, que los participantes entrevistados nunca mencionaron tener algún problema recordando los eventos de los torneos. Por último, el diseño no experimental de la investigación previene que se hagan las relaciones tradicionales de causa y efecto.

Dentro de la presente investigación se obtuvieron datos significativos que permitieron validar nuestras hipótesis.

Ambos futbolistas que alcanzaron/ excedieron expectativas de rendimiento y aquellos que no alcanzaron las expectativas mencionaron factores positivos y negativos que influyeron en su desempeño durante los torneos. Los jugadores que alcanzaron/ excedieron las expectativas de desempeño se enfocaron en el uso de habilidades mentales, una relación de confianza entre el entrenador y futbolista, confianza, adherirse a rutinas, estar preparado físicamente, tener un plan para poder tratar con los medios, la familia y los amigos y tener apoyo social. Los futbolistas que no alcanzaron las expectativas de desempeño mencionaron algunos de los mismos factores positivos (eje.: el uso de habilidades mentales) que los jugadores que alcanzaron/ excedieron las expectativas. Los futbolistas que no alcanzaron las expectativas de rendimiento reportaron más factores negativos que los que si alcanzaron/ excedieron las expectativas. Los factores negativos

mencionados por los jugadores que no alcanzaron las expectativas incluyeron: lesiones, mucho trabajo físico en la pretemporada y criterio poco claro sobre la selección del equipo. Los jugadores que alcanzaron/ excedieron las expectativas dijeron que las distracciones y presiones de los medios de comunicación, así como lesiones fueron factores negativos.

Es interesante notar que, los jugadores encuestados, reportaron muy pocos efectos debido a los medios de comunicación, algo que pudiera ser normal, ya que están acostumbrados al asedio diario por parte de estos, aunado a que señalaron los jugadores encuestados, que el tener un plan y la capacitación para tratar con los medios influyeron positivamente en el rendimiento. En su gran mayoría, los jugadores parecían preparados para tratar con las distracciones y preocupaciones relacionadas con los medios. Hubo diferencias importantes en cuanto a la percepción de los atletas y los entrenadores en cuanto a los medios. En su mayoría, los atletas lo veían como un factor positivo, mientras que los entrenadores lo ven como un factor negativo.

Así mismo, un gran número de factores relacionados con el equipo de trabajo fueron percibidos como influencias mayores de rendimiento por los jugadores. Específicamente, el tener una fuerte química y compenetración entre el entrenador y el equipo de trabajo fueron críticos. Además, la calidad del líder de equipo (fuerte o débil) fue un importante impacto en el rendimiento, mientras que la falta de confianza en los compañeros de equipo fue señalada como haber tenido un impacto negativo mayor en el rendimiento. Por último, la relación positiva entre el entrenador y el equipo de trabajo se consideró como una influencia positiva importante, mientras que la falta de estas relaciones tuvo una influencia negativa. Fue claro que un clima positivo y productivo era necesario para alcanzar el éxito en el rendimiento de los torneos.

En el aspecto social, las relaciones con la familia y los amigos fueron vistas por la mayoría como influencias importantes en el rendimiento. El tener a familiares y amigos brindando apoyo positivo y con expectativas realistas facilitó el buen rendimiento, mientras que los conflictos entre los entrenadores y la familia fueron vistas como una influencia negativa en el

rendimiento. Por último, el tener un sistema de comunicación con la familia y los amigos y la habilidad de conseguir boletos para la familia y amigos fueron influencias positivas en el rendimiento, mientras que la falta de dicho sistema o el no poder conseguir boletos fue negativa.

Un factor importante identificado por los futbolistas entrevistados, fue el uso de capacitación mental y el acceso a un especialista en psicología del deporte. Específicamente, el contar con capacitación mental y el tener acceso a la psicología del deporte fueron influencias positivas, mientras que la falta de acceso fue visto como negativa. El contar con psicólogos del deporte durante la preparación de los torneos fue calificado por entrenadores y jugadores como un factor altamente positivo.

Nuestros datos permiten concluir que existe una mejoría a corto plazo, y en el largo plazo los jugadores validaron la importancia del trabajo psicológico deportivo constante.

BIBLIOGRAFÍA

- Agencia EFE. (2007, Febrero 10) *México a punto del millón de aficionados reunidos en estadios en el 2007. Hoy en los Deportes*. Recuperado Marzo 29 del 2009, <http://mx.sports.yahoo.com/10092007/38/deportes-m-xico-punto-mill-n-aficionados-reunidos-estadios-2007.html>
- Allmer, H. (1981). *Streb und Sport*. In Nitsch, J. (Ed.) *Stress - theorien, untersuchungen, massnahmen*. Stuttgart: Verlag Hans Huber, 501-545.
- Alpander, G. C. (1986). Supervisory Training Programms in Major U.S. Corporations. *Journal of Management Developments*, 5,5, 3-32.
- Anguera, M.T. (1985). *Metodología de la observación en las Ciencias Humanas (3ª edic. ampliada)*. Madrid: Cátedra
- Anguera, M.T. (1986a). Niveles descriptivos en metodología observacional. *Apuntes de Psicología*, 16 (1), 29-32.
- Anguera, M.T. (1986b). La investigación cualitativa. *Educación*, 10, 23-50.
- Anguera, M.T. (1988). *Observación en la escuela*. Barcelona: Graó.
- Anguera, M.T. (1990). Metodología observacional. En J. Arnau, M.T. Anguera y J. Gómez, *Metodología de la investigación en Ciencias del Comportamiento* (pp. 125-236). Murcia: Secretariado de Publicaciones de la Universidad de Murcia.
- Anguera, M.T. (1991a). Evaluación del comportamiento en contextos naturales. *Revista de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de Barcelona*, 18 (6), 277-287.
- Anguera, M.T. (1991b). Proceso de categorización. En M.T. Anguera (Ed.), *Metodología observacional en la investigación psicológica* (pp. 115-167). Barcelona: P.P.U., vol. I.
- Anshel, M. (1990). *Sport psychology: From theory to practice*. Scottsdale, AZ: Gorsuch Scarisbrick.
- Ardá, T., & Anguera M. (1999). Observación de la acción ofensiva en fútbol 7. Utilización del análisis secuencial de la identificación de patrones de juego ofensivos. En Angueram M. (Coord). *Observación en deporte y conducta cinético motriz. Aplicaciones*. Barcelona: Universitat de Barcelona.
- Arellano, R., & Oña, A. (1987). Efecto diferencial de la intervención sobre expectativas atencionales en la salida de natación. *Revista de Motricidad*. I.N.E.F. Granada, 0. 9-15.

- Bakeman, R., & Gottman, J.M. (1987). Applying observational methods: A systematic view. In J.D. Osofsky (Ed.), *Handbook of infant development* (pp. 818-854). New York: Wiley & Sons.
- Bakeman, R., & Gottman, J.M. (1997). *Observing behavior. An introduction to sequential analysis*, 2nd ed. Cambridge: Cambridge University Press.
- Baker, J., Côté, J., & Abernethy, B. (2003). Sport-Specific Practice and the Development of Expert decision-Making in Team Ball Sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15,1, pp12-25
- Bakker F., & Whiting, J.T. (1989). Psychologie du sport: Tehorie et pratique. *Revue Quebecoise de Psychologie*, 10, 2, 98-118
- Balaguer, I. (1994) (ed.). *Entrenamiento Psicológico en el Deporte*. Valencia: Albatros Educación.
- Balmer N.J., Nevill, A., & Williams, M. (2001). Home advantage in the Winter Olympics (1908-1998). *Journal of Sports Sciences*, 19, 129-139.
- Bangsbo, J. (1993). *The physiology of soccer*. Chapter IIA y IIB, pp. 23-61.
- Bayer, C. (1994). *La enseñanza de los deportes colectivos*. Barcelona: Hispano- Europea.
- Beauchamp, M., Bray, S., & Albinson, J. (2002). Pre-competition imagery, self-efficacy, and performance in collegiate golfers. *Journal of Sport Sciences*, 20, 697-705.
- Blanco, A., & Anguera, M.T. (1991). Sistemas de codificación. En M.T. Anguera (Ed.), *Metodología observacional en la investigación psicológica* (pp. 193-239). Barcelona: P.P.U., vol. I.
- Bompa, T. (1983). *Theory and methodology of training*. Canadá.
- Bond, C.F. (1982). Social facilitation: a self-presentational view. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 1042-1050.
- Bray, S.R., & Wydmeyer, W.N. (200). Athlet's perception of the home advantage: An investigation of perceived causal factors. *Journal of Sport Behavior*, 23 (1), 1-10
- Brignani, D. (1989). *Metodologia per l'allenamento dell'attenzione nella pallavolo*. Tesis ISEF dell'Aquila e Scuola dello Sport di Roma.
- Buceta, J.M. (1989). Estrés y rendimiento deportivo: Estrategias de intervención. En E. Echeburúa (ed.) *El estrés: Problemática Psicológica y Vías de Intervención*. San Sebastián: Editorial de la Universidad del País Vasco.
- Buceta, J.M. (1993). *El control de la activación a través del entrenador. En Baloncesto*. Madrid: Comité Olímpico Español.

- Buceta, J.M. (1994). La intervención psicológica para la optimización del rendimiento deportivo. En Gil, J. y Delgado, M.A. (comps.) *Psicología y Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte*. Madrid: Siglo XXI.
- Buceta, J.M. (1994b). El control del nivel de activación en los deportistas: experiencia en baloncesto de alto rendimiento. *Apuntes*, 35, 26-31
- Buceta, J.M. (1996). Intervención psicológica en los deportes de equipo: la importancia de la intervención indirecta y de la atención individualizada. En E. Pérez y J. C. Caracuel (ed.), *Psicología del Deporte. Investigación y aplicación. Actas del IV Congreso Nacional y IV Congreso Andaluz del Psicología del Deporte*. Málaga: I.A.D.
- Buceta, J.M. (1997). *Técnicas de Intervención Psicológica para la mejora del rendimiento físico y deportivo*. Madrid: UNED.
- Buceta, J.M. (1998). *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Buceta, J.M. (1999). *Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento físico y deportivo*. España: UNED.
- Buceta, J.M. (2002). Intervención psicológica con corredores de maratón: características y valoración del programa aplicado en el maratón de Madrid. *Revista de Psicología del Deporte*. 11,1,pp. 83-110.
- Bueno J., Capdevila, L., & Fernández-Castro J. (2002). Sufrimiento competitivo y rendimiento en deportes de resistencia. *Revista de Psicología del Deporte*. 11,2, pp. 209-226.
- Bull, S., Albinson, J., & Shambrook, C. (1996). *The mental game plan*. Eastbourne, UK: Sports Dynamics.
- Burton, D. (1988). Do anxious swimmers swim slower? Reexamining the elusive anxiety performance relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 45-61.
- Callow, N., Roberts, R., & Fawkes, J. Z. (2006). Effects of dynamic and static imagery on vividness of imagery, skiing performance and confidence. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 1, article 2.
- Caracuel, J.C. (1993). Relaciones entre psicología básica y psicología del deporte: Una interacción fructífera. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 46 (3), 339-346.
- Carron, A.V., Loughhead, T.M., & Bray, S. (2005). The Home advantage in sport competitions: Courneya & Carron (1992) conceptual framework a decade later. *Journal of Sport Sciences*, 23(4), 395-407
- Castelo, J. (1994). *Fútbol. Modelo técnico-táctico do jogo*. Lisboa: edicoes FMH

- Cei, A. (1987). *Mental training. Guida Pratica all'Allenamento Psicologico dell'Atleta*. Roma, E. Luici - Pozzi.
- Cei, A. (1994). Entrenamiento atencional para futbolista de elite: Un modelo de intervención. *Revista de Psicología del Deporte*, 6, 99-106.
- Cei, A., Guadagni, S., & Rossi, B. (1992). *TAIS validatium preliminary data on an Italian sampole of athlets*. Comunicación presentada al Congreso Científico Olímpico. Málaga, España.
- Chase, M.A., Feltz, D.L., & Lirgg, C.D. (2003). Sources of collective efficacy of collegiate athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 1, 180-191.
- Coackley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem?. *Sociology of Sport Journal*, 9, 271-285.
- Coca, S. (1985). *Hombres para el fútbol*. Madrid: Gymos.
- Coloma, M., Buceta, J.M., & Rubio de Lemus, P. (1990). Activación y rendimiento en el lanzamiento de tiros libres: un estudio con jugadores de distintos niveles de habilidad. *Revista de Investigación y Documentación sobre las Ciencia de la Educación Física y el Deporte*, VI, 14, 55-63.
- Courneya, K.S., & Carron, A.V. (1992). The home advantage in sports competitions: A literature review. *Journal of Sport and exercise Psychology*, 14, 13-27.
- Cratty, B.J. (1983). *Psychology in contemporary sport*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Cruz, J. (1997). *Psicología del Deporte*. Síntesis Psicología. Madrid.
- Cuper, W., Leavitt, H., & Shelly, M. (1964). *New perspectives on Organization Research*. New York: Willey.
- Danish, S.J., & Hale, B.D. (1983). Teaching psychological skills to athletes and coaches. *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, 54, 11-12.
- Davis, J. (1987). Strategies for managing athletes jetty lag. *Sport psychologist*, 2. Southwest, Missouri.
- Delgado S.G. (1995). Influencia de la ansiedad en el rendimiento deportivo de los futbolistas de primera división de Costa Rica. *Memoria del II Simposio Internacional de Ciencias del Movimiento Humano*. Universidad de Costa Rica, San Jose, Costa Rica.
- Díaz-Guerrero R. (2003, 6ta reimpresión). *Psicología del Mexicano*. México, Trillas.
- Dorsel, T. (1988). Talk to yourself: realistic selftalk means less stress on the course. *Australian Golf Digest*, 49, 46-47.

- Duda, J.L. (1992). Motivation in Sport settings: a goal perspective approach. En G. C. Roberts (ed.) *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Duffy, L.I., & Hinwood, D.P. (1997). Home field advantage: Does anxiety contributed? *Perceptual and Motor Skills*, 84, 283-286
- Dulmus, C. & Wodarski, J. (2002). Six Critical Questions for Brief Therapeutic Interventions. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 2 (4), 279-285.
- Egawa B. (1990). The effects of a mental training for thee sport athletes, *Japanese Journal of Hypnosis*, 35 (1-2), 28-33.
- Ellis, A. (1988). Can we legitimately evaluate ourselves? *Psychotherapy Theory, Research and Practice*, 25, 314-316.
- Eysenck, M.W. (1985). *Atención y Activación*. Barcelona: Herder.
- Fassnacht, G. (1982). *Theory and practice of observing behaviour*. New York: Academic Press.
- Feltz, D.L., & Albrecht, R.R. (1986). Psychological implications of competitive running. En Weiss, M.R., & Gould, D., (Eds.), *Sports for children and youth* (pp. 225-230). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fenz, W.D. (1975). Coping mechanisms and performance under stress. In D.M. Landers (Ed.), *Psychology of sport and motor behavior II*. University Park, PA: The Pennsylvania State University.
- Ferreira Brandao, M.P. (2001). Estrés en jugadores de Fútbol: Una comparación Brasil y Colombia. www.efdeportes.com/revistadigital. Buenos Aires. Año 7. 35. 1
- Fierro, G. (2002). Variables relacionadas con el éxito deportivo en ligas NBA y ACB de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*. 11,2, 247-258.
- Freudenberger, H.J., & Richelson, G. (1981). *Burnout: How to beat the high cost of success*. New York: Bantam Books.
- Frost, R.O., & Marten, P.A. (1990). Perfectionism and evaluative threat. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 559-572.
- Garcés de los Fayos, E. (1994). *Burnout: Un acercamiento teórico-empírico al constructo en contextos deportivos*. Tesis de licenciatura inédita. Murcia: Universidad de Murcia.
- Garcés de los Fayos, E. (2004). *Burnout en Deportistas. Propuesta de un sistema de evaluación e intervención*. Madrid: EOS
- Garfield, C.A., & Bennett, H.Z. (1984). *Rendimiento Máximo*. Barcelona: Martínez Roca.
- Garganta, J. (1997). *Modelacao táctica do jogo de futebol. Estudo da organizao da fase*

ofensiva em equipas de alto rendimento. Tesis doctoral no publicada. Porto:
Universidade de Porto

- Gayton, W.F. Broida, J., & Elgee, L.(2001). An investigation of coaches perception of the causes of home advantage. *Perceptual and Motor Skills*, 92, 933-936
- Geen, R.G., & Gange, J.J. (1983). Social Facilitation: Drive theory and beyond. En H.H. Blumberg, A. P. Hare, V. Kent & M. Davies (Eds), *Small groups and social interaction*, Vol. 1. London: Wiley. (pp. 295,297)
- Geisler, G., & Leith, L. M. (2007). Estados motivacionais de jogadores de futebol no Canadá, Alemanha e Japão na perspectiva da teoria dos reversos. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 1(1), 1-19.
- Gill, D. (1986). *Psychological dynamics of sport*. Champaign, Il.: Juman Kinetics.
- Gould, D. (1991) Establecimiento de metas para el máximo rendimiento. En Williams, J. (Ed.) *Psicología Aplicada al Deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Gould, D. (1993). Intensive sport participation and the prepubescent athlete: Competitive stress and burnout. En B.R. Cahill y A.J. Pearl (Eds.), *Intensive participation in children´s sports* (pp. 19-38). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by more or less successful U.S. Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Excercise and Sport*, 64, 83-93.
- Gould D., & Fink C. (2006) Factores psicológicos que afectan el rendimiento óptimo del deportista olímpico; una comparación cultural. *US. Olympic Committee Sport Science and Technology, Final Grand Report*, Colorado Springs, Colorado.
- Gould, D., Jackson, S.A., & Finch, L.M. (1993). Sources of stress in national champion figure skaters. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15 (82), 134-159.
- Gould, D., & Horn, T. (1984). Participation motivation in young athletes. En J.M. Silva III & R.S. Weinberg (Eds.), *Psychological foundations of sport* (pp. 359-370). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D., Horn, T., & Spreeman, J. (1983). Competitive anxiety in junior elite wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 5, 58-71.
- Gould, D., Petlichkoff, L. Simon, J., & Vevera, M. (1987). The relationship between Competitive State Anxiety Inventory -2 subscales scores and pistol shooting performance. *Journal of Sport Psychology*, 9, 33-42..
- Gould, D., Petlichkoff, L., & Weinberg, R. (1984). Antecedents of temporal changes in and relationships between CSAI-2 subcomponents. *Journal of Sport Psychology*, 6, 289-304
- Greenspan, M. J., & Feltz, D. F. (1989). Psychological interventions with athletes in competitive situations: A review. *The Sport Psychologist*, 3, 219-234.

- Gréhaigne, J.F. (2001). *La organización del juego en el fútbol*. Barcelona: INDE
- Griffin, M.R. (1972). *An analysis of state and trait anxiety experienced in sports competition at different age levels*. *For*, Spring, 58-64.
- Guallar, A., & Pond, D. (1994). Concentración y atención en el deporte. En I. Balaguer (Ed.), *Entrenamiento Psicológico en el Deporte: principios y aplicaciones*. Valencia: Albatros.
- Hallivell, W. (1990). *Providing sport psychology consulting services in professional Hockey*. *Sport Psychologist*, 4, 4.
- Hanin, Y.L (1980). A study of anxiety in sports. En W.F. Straub (ed.) *Sport Psychology: An analysis of athlete behavior*. Ithaca, NY: Movement Publications.
- Hanin, Y.L (2010). Coping with anxiety in sport. In: *Coping in Sport: Theory, Methods, and Related Constructs* (pp.159-175). Editor: Adam R. Nicholls. Nova Science Publishers, Inc.
- Henningsen, D. D., Henningsen, M. L. M., & Braz, M. (2009). A Test of Social Facilitation as a Predictor of Home Performance Advantage. *Journal of Sports & Recreation*, 3(1).
- Horn, T. S. (1992). *Advances in Sport Psychology*. Champaign, Illinois, Human Kinetics.
- Jackson, J.M., & Latané, B. (1981). All alone in front of all those people: Stage fright as a function of number and type of co-performers and audience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40, 73-85
- Jacobson, E. (1929). *Progressive Relaxation*, Chicago: University of Chicago Press.
- Jacobson, E. (1932). Electrophysiology of mental activities. *American Journal of Psychology*, 44, 677-694.
- Jodra, P. (1999). *La técnica del biofeedback y su aplicación en las ciencias del deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Jones, J.G., Swain, A., & Hardy, L. (1993). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance. *Journal of Sport Sciences*, 11, 525-532.
- Juba, N. (1986). The requirements of competitive swimming-the effect on children: A coach's perspective. En G. Gleeson (Ed.), *The growing child in competitive sport*. London: Hodder and Stoughton. pp. 173-178.
- Kendall, G., Hrycaiko, D., Martin, G., & Kendall, T. (1990). Effects of an imagery rehearsal relaxation and self talk package on basketball game performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 157-166.
- Kerr, J. H. (1985). The experience of arousal: A new basis for studying arousal effects in

- sport. *Journal of Sport Sciences*, 3, 169-179,
- Knowles, E.S. (1983). Social physics and the effects of others: Test of the effects of audience size and distance on social judgment and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 1263-1279.
- Konzag, I. (1983). La formazione tecnico-tattica nei giochi sportivi. *Revista di Cultura Sportiva*, II,2 42-47
- Kopelman, R.E. (1982-83). Improving productivity through objective feedback: a review of the evidence. *National Productivity Review*, 24, 43-55.
- Krane, V., Williams, J., & Feltz, D. (1992). Path analysis examining relationship among cognitive anxiety, somatic anxiety, state confidence, performance expectations, and golf performance. *Journal of Sport Behavior*, 15, 203-217.
- Labrador, F.J. (1992). *El estrés: nuevas técnicas para su control*. Madrid: Temas de hoy.
- Larumbe, E. (2001). Entrenamiento de variables psicológicas para los tiros libres. *Revista de Psicología del Deporte*. 10, 1, pp.89-87.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lichstein, K.L. (1988). *Clinical Relaxation Strategies*, Nueva York: Wiley.
- Locke, E.A., & Latham, G.P. (1991). Establecimiento de objetivos en el deporte. En Riera, J. & Cruz, J. (Eds.) *Psicología del Deporte: aplicaciones y perspectivas*. Barcelona: Martínez Roca.
- Loughead, T.M., Carron, A.V., Bray, S.R., & Kim A. (2003). Facility Familiarity and the home advantage in professional sports. *International Journal of Sport Psychology and Exercise Psychology*, 1, 264-274.
- Luria, A. (1973). *The working brain: An introduction to neuropsychology*. Harper Collins. Canada. Basic Book.
- Maglischo, E.W. (1982). *Swimming faster*, California: Mayfield.
- Mahoney, M.J., & Avenier, M. (1977). Psychology of the athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 135-141.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: Fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6 (2), 359-378.
- Martens, R. (1975). *Social psychology and physical activity*. New York: Harper & Row
 Martens, R. (1977). *Competitive State Anxiety Test*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers.
- Martens, R. (1979). About smocks and jocks. *Journal of Sport Psychology*, 1,94-99

- Martens, R. (1986). Youth sports in the USA. En M.R. Weiss & D. Gould (Eds.). *Sport for children and youths* (pp. 27-33). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, Ill.: Human Kinetics.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A., & Smith, D.E. (1990). The Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). En R. Martens, R.S. Vealey & D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Martens, R., & Landers, D.M. (1970). Motor performance under stress. A test of the inverted- U- hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 16, pp. 29-37.
- Martín, G.L., & Hrycaiko, D. (1983). Effective behavioral coaching. What's all about? *Journal of Sport Psychology*, 5, 8-20.
- Martín, G.L., & Hrycaiko, D. (1991). ¿En qué consiste el entrenamiento conductual eficaz? En Riera, J., & Cruz, J. (Eds.) *Psicología del Deporte: aplicaciones y perspectivas*. Barcelona: Martínez Roca.
- Maslach, C., & Jackson, S.E. (1981). *MBI: Maslach Burnout Inventory. Manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Mc Collough D,D. (1987). The Mental Aspect of Athletics. The Effects of the mind's Influence on Athletic Achievement and Performance. Exit project, Indiana University at South Bend.
- McPherson, L., & French, E. (1991). Changes in cognitive strategies and motor skill in tennis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13 (1), 26-41.
- Meichenbaum, D. (1985). *Stress inoculation training*. New York: Pergamon Press.
- Michaels, J. W., Bloomel, J.M., Brocato, R.M., Linkous, R.A., & Rowe, J.S. (1982). Social Facilitation and inhibition in a natural setting. *Replications in Social Psychology*, 2, 21-24.
- Miles, M.B. & Huberman, A. (1994). *Qualitative data analysis: an expanded sourcebook*. Newbury Park, CA: Sage.
- Mombaerts, E. (2000). *Fútbol. Del análisis del juego a la formación del jugador*. Barcelona: INDE.
- Moore, D.L., & Baron, R.S. (1983). Social Facilitation: A physiological analysis. En J. T. Cacioppo & R. Petty (eds), *Social psychophysiology*. New Cork: Guilford Press. (p. 295)
- Moore, J.C., & Brylinsky, J. (1995). Facility familiarity and the home advantage. *Journal of Sport Behavior*, 18. 302-312.

- Mora, J.A., García, J., Toro, S., & Zarco, J.A. (1995). *Estrategias cognitivas en Deportistas Profesionales*. Málaga: Coedición SPICUM y Dirección General de Deportes.
- Mora, J.A., García, J., Toro, S., & Zarco, J.A. (2000). *CECD. Cuestionario de Estrategias Cognitivas en Deportistas*. Madrid: TEA Ediciones.
- Mora, J.A., Zarco, J.A., & Blanca, M.J. (2001). Atención-Concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*. 10,1, pp.49-65.
- Murphy, S., & Jowdy, D. (1992). Imagery and mental practice. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport* (pp. 221-250). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Naatanen, R. (1973) The inverted-U relationship between activation and performance: A critical review. En S. Kornblum (ed.) *Attention and Performance*. London: Academic Press.
- Navon, D., & Gopher, D. (1979). On the economy of the human processing system. *Psychological Review*, 86 (3), 214-255.
- Nideffer, R.M. (1976). *The inner athlete: Mind plus Muscle for winning*. Nueva York: Thomas Crowell.
- Nideffer, R.M. (1981). *The Ethics and Practice of Applied Sport Psychology*. Nueva York: Movement Publications.
- Nideffer, R.M. (1985). *Athletes guide to mental training*. Champaign, Ill.: Human Kinetics.
- Nideffer, R.M. (1986). Concentration and attention control training. En J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology*, pp.257-269. Palo Alto, Ca.: Mayfield.
- Nideffer, R.M. (1987). Issues in the use of psychological test in applied setting. *The Sport Psychologist*, 1, pp.18-28.
- Nideffer, R.M. (1991). Entrenamiento para el control de la atención y la concentración. En J. M. Williams (Ed.), *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Nideffer, R. M., & Sagal, M. (2001). Concentration and attentional training. In J. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th ed., pp. 312-332). Mountain View, CA: Mayfield.
- Nieto, G., & Olmedilla A. (2001). Planificación del entrenamiento psicológico en atletas de elite: Un caso en marcha atlética. *Revista de Psicología del Deporte*. 10,1, pp. 127-142
- Noce, F., & Samulski, D. M. (2002). Análisis del estrés psíquico en colocadores brasileños de voleibol de alto nivel. *Revista de Psicología del Deporte*. 11,1, pp. 137-156.

- Norbert E., & Dunning, E. (1995). *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. México, Fondo de Cultura Económica,
- Oña, A. (1994). *Comportamiento motor. Bases psicológicas del movimiento humano*. Granada: Servicios de publicaciones de la Universidad.
- Orlick, T. (1986). *Psyching For Sport: mental training for athletes*. Champaign, IL: Leisure Press.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Orlick, T. (1990). In Pursuit of Excellence. How to Win in Sport and Life Through Mental Champaign, Illinois, Human Kinetics.
- Orlick, T. (2000). In pursuit of excellence (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ortín F.J. (2003). La utilización de registros para la mejora del comportamiento táctico en deporte de equipo. *Revista de Psicología del Deporte*, 12,1, pp. 95-106.
- Ossorio D. (2002). Programa de intervención psicológica para la mejora del rendimiento en la defensa de jugadores de fútbol sala. *Revista Digital*, 8-49
- Passer, M.W. (1982). Children in sport: Participation motives and psychological stress. *Quest*, 33, 231-244.
- Passos P., & Gouveia L. (1999). Entrenamiento en imaginación con motociclistas. *Revista de Psicología del Deporte*. 8,1, pp.133-146.
- Pessin, J. (1933). The comparative effects of social and mechanical stimulation on memorizing. *American Journal of Psychology*, 45, 263-270.
- Riba, C. (1991). El método observacional. Decisiones básicas y objetivos. En M.T. Anguera (Ed.), *Metodología observacional en la investigación psicológica* (pp. 29-114). Barcelona: P.P.U., vol. I.
- Rivolier, J. (1999). El estrés: datos biológicos y cognitivos. En C. Le Scanff y J. Bertsch (Dir.). *Estrés y rendimiento*. Barcelona: Inde.
- Roberts, G.C. (1992). *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign Illinois, Human Kinetics.
- Roberts, G.C. (1995). *Motivación en el deporte y el ejercicio*. Bilbao: Desclee de Broker.

- Rodríguez, D., Wigfield, A., & Eccles, J. (2003). Changing competence perceptions, changing values: Implications for youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15,1, pp. 67-81.
- Rodríguez, M. C. & Montoya, J. C. (2006) Entrenamiento en la atención en deportistas y su efectividad en el rendimiento. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(1), 99-112.
- Roselló, J. (1997). *Psicología de la atención. Introducción al estudio del mecanismo atencional*. Madrid, Pirámide.
- Rosin, L., & Nelson, W. (1983). The effects of rational and irrational self-verbalizations on performance efficiency and levels of anxiety. *Journal of Clinical Psychology*, 39, 208-213.
- Ruiz L. (1999). Rendimiento deportivo, optimización y excelencia en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*. 8,2,pp.235-248.
- Sackett, G.P. (Ed.) (1978). *Observing behavior. Vol. II: Data collection and analysis methods*. Baltimore: University Park Press.
- Sánchez, A., González, E., Ruiz, M., San-Juan, M., Abando, J., De Nicolás, L., & García, F. (2001). Estados de ánimo y rendimiento deportivo en fútbol: ¿existe ventaja de jugar en casa? *Revista de Psicología del Deporte*, 10(2), 197-209
- Sánchez X., & Lejeune M. (1999). Práctica Mental y deporte: ¿Qué sabemos después de casi un siglo de investigación? *Revista de Psicología del Deporte*. 8,1, pp.21-37
- Sarason, I.G. (1980). Life stress, self-preoccupation and social supports. En I.G. Saranson & C.D. Spielberger (Eds.), *Stress and anxiety* (vol.7, pp. 73-92). Washington, DC: Hemisphere.
- Sarason, S.B., & Mandler, G. (1952). Some correlates of test anxiety. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47, 810-817.
- Scanlan, T.K., & Lewthwaite, R. (1984). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: IV. Predictors of performance outcomes. *Journal of Sport Psychology*, 6, 422-429.
- Scanlan, T.K., Stein, G.L., & Ravizza, K. (1991). An in-depth study of former elite figure skaters III: Sources of stress. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 54-64.
- Schmidt, R.A. (1982). *Motor control and learning*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publs.
- Schlenker, B.R., Phillips, S.T., Boniecki, K.A., & Schlenker, D.R. (1995). Championship pressures: Choking or triumphing in one's own territory? *Journal of Personality and Social Psychology*, 68,632-643.

- Schunk, D.H. (1995) Self Efficacy, Motivation and Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 2, 112-137.
- Serpa, S. (1998). Psicología del Deporte: Investigación en Portugal. *Revista de Psicología del Deporte*. 8,1,pp. 81-85
- Shaw, W.A. (1938). The distribution of muscular action potentials during imaging. *Psychological Record*, 2, 195-216.
- Silva, J.M. (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 5-20.
- Silva, J. M., & Andrew, J.A. (1987). An analysis of game location and basketball performance in the Atlantic coast conference. *International Journal of Sport Psychology*, 18, 188-204
- Simon, J.A., & Martens, R. (1979). Children's anxiety in sport and nonsport evaluative activities. *Journal of Sport Psychology*, 1, 160-169.
- Smith, R.E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.
- Smith R. E. (2005). Disconnects between popular discourse and home advantage research: What can fans and media tell us about the home advantage phenomenon? *Journal of Sport Science*, 23 (4), 351-364
- Smith, R. E., & Smoll, F. (1997). Coach-mediated team building in youth sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 114-132.
- Sokoll, G.R., & Mynatt, C.R. (1984). Arousal and free throw shooting. Paper presented at the Midwestern Psychological Association convention, Chicago, (p. 296)
- Spink, K.S. (1988). Facilitating endurance performance; The effects of cognitive strategies and analgesic suggestions: *The Sport Psychology*, 2, 97-104.
- Spink, K.S. (1990). Collective efficacy in the sport setting. *International Journal of Sport Psychology*, 21.
- Straub, W.F. (1978). *An analysis of athlete behavior*. New York: Movement Publications.
- Suen, H.K., & Ary, D. (1989). *Analyzing quantitative behavioral observation data*. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Suinn, R. M. (1993). Imagery. In. R. Singer, M. Murphy, & K. Tenant (Eds), *Handbook of research in sport Psychology*. New York: Macmillan.. pp. 492-510
- Sullivan, P. J., & Feltz, D. L. (2003). The preliminary development of the Scale for Effective Communication in Sports Teams (SECTS). *Journal of Applied Social Psychology*, 33, 1693-1715.
- Taylor, J. A., & Shaw, D. F. (2002). The effects of outcome imagery on golf putting performance. *Journal of Sport Sciences*, 20, 607-613.

- Teodorescu, L. (1984). *Problemas de teoría e metodogia nos jogos desportivos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Thout, S.M., & Kavouras, S.A. (1998). Effect of perceived ability, game location, and state anxiety on basketball performance. *Journal of Sport Behavior*, 21, 311-321
- Tierney, B.J. (1988). Stress in age-group swimmers. *Swim Technique*, 2, 9-14.
- Tretilova, T.A., & Rodimiki, E.M. (1979). Investigation of emotional state of rifle shooters. *Theory and Practice of Physical Culture*, 5, 28-35.
- Tunnell, G.B. (1977). Three dimensions of naturalness: An expanded definition of field research. *Psychological Bulletin*, 84 (3), 426-437.
- Ungerleider, S. (1986). *Athletes in Motion: Training for the Olympic Games with mind and Body Two Case Studies*. Integrated Research Services, Eugene, Or.
- Udry, E., Gould, D., Bridges, L., & Tuffey, S. (1997). People helping people? Examining the social ties of athletes coping with burnout and injury stress. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 368-395.
- Varca, P. E. (1980). An analysis of home and away game performance of male college basketball teams. *Journal of Sport Psychology*, 2, 245-257.
- Vega, M. (1984). *Introducción a la psicología cognitiva*. Madrid: Alianza Editorial
- Velásquez, M. T., & Guillén, N. (2007) Regulación emocional en nadadores en proceso de formación deportiva, categoría infantil. *Avances Latinoamericanos de Psicología*, 25 (2), 112-125.
- Voight, M. R. (2002). Improving upon the quality of training: Coach and player responsibilities. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 73(6), 43-48.
- Weinberg, R.S. (1992). Goal-setting and motor performance: a review and critique. En G. C. Roberts (Ed.) *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., Burton, D. Yukelson, D., & Weigand, D. (1993). Goal setting in competitive sport: An exploratory investigation of practices of collegiate athletes. *The Sport Psychologist*, 7, 275-289.
- Weinberg, R.S., & Comar, W. (1994). The effectiveness of psychological interventions in competitive sports. *Sports Medicine*, 18, 406-418.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Willadsen, A., & Short, M. W. (2002). The effect of imagery function and imagery direction on self-efficacy and performance on a golf-putting task. *The Sport Psychologist*, 16, 48-67.

Williams, J. M. (1993). *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*. California: Mayfield Publishing Company.

Williams, J. M., & Krane, V. (1998). Psychological characteristics of peak performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*, (Second edition), pp. 158-170. Mount View, CA: Mayfield.

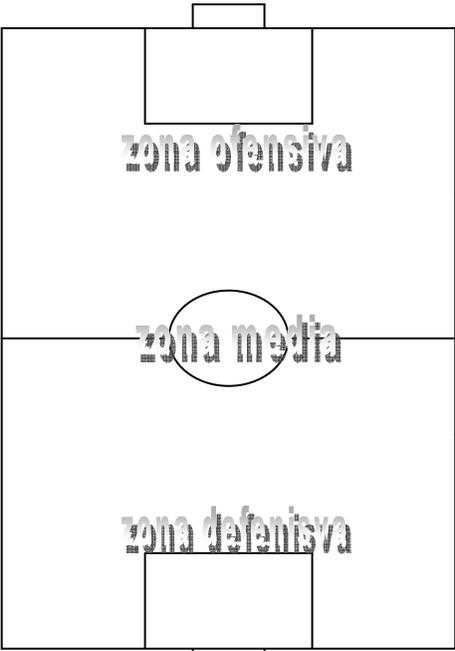
Woodman, T., & Hardy, L. (1998). Le stress organisationnel: une etude de cas. Presentación realizada en *Journées nationales d'études de la société Française de psychologie du sport*. Poitiers, Francia.

Woodman, R.W., & Pasmore, W.A. (eds.) (1994). *Research in Organizational Change and Developments*. Greenwich, C.T.: JAI Press.

ANEXOS

ANEXO 1

HOJA DE OBSERVACIÓN:

		15 min					
	zona ofensiva						
	zona media						
	zona defensiva						

Anexo 4

Clasificaciones de la importancia de las habilidades mentales

Habilidad mental	Clasificación de importancia	
	<u>M</u>	<u>DS</u>
Confianza	9.54	.82
Concentración/ enfoque	9.31	.95
Motivación	8.78	1.63
Regulación de las emociones	8.54	1.40
Formas de enfrentar la adversidad	8.51	1.65
Estrategias para mantenerse positivo	8.47	1.89
Imágenes/ Visualización	8.40	1.54
Relajación/ Manejo del estrés	8.39	1.62
Compenetración/ Química del equipo	8.10	2.18
Comunicación	7.98	2.05
Capacitación para tratar con los medios de comunicación	6.31	2.51

Nota: Una clasificación de 0= no importante, 5= más o menos importante 10= extremadamente importantes.

Anexo 5
Encuesta para jugadores

Carta para el futbolista:

Querido Jugador:

Por medio de la presente queremos solicitar tu ayuda para un proyecto importante. Se trata de una investigación que está realizando el Comité Olímpico Mexicano junto con la Federación Mexicana de Fútbol para analizar los factores que tienen impacto en el rendimiento de los futbolistas en México.

Junto con esta carta encontraras una encuesta en la que se te hacen preguntas relacionadas a varios factores que creemos tienen un impacto en el desempeño de los futbolistas que participan en la primera división.

Toda la información que se derive de estas encuestas así como de entrevistas que se puedan realizar, será estrictamente confidencial.

Sabemos que es una encuesta larga y que tomara tiempo y reflexión, pero creemos que tu información puede ser de gran utilidad para ti y para futuros futbolistas que representaran al futbol mexicano.

Muchas gracias por tu participación,

Atentamente,

Cristina Fink
Coordinadora de Psicología del Deporte
Comité Olímpico Mexicano

Carlos del Valle Chauvet
Coordinador del Proyecto
de Fútbol de Primera División

Jose Maria Buceta
Psicólogo del Deporte
Asesor

Comité Olímpico Mexicano

Encuesta para Jugadores

Profesional de Primera División

PARTE 1: HISTORIAL

Nombre

Edad

Posición

1. ¿En comparación, cuál fue la diferencia de su desempeño real a las expectativas que tenía al empezar cada temporada?

___ El desempeño real no cumplió con mis expectativas – En general, esperaba un mejor desempeño

___ El desempeño real cumplió con mis expectativas

___ El desempeño real sobrepasó mis expectativas – En general, mi desempeño fue mejor de lo que esperaba

2. ¿Incluyendo este año, cuantos años ha competido en el fútbol? ___ años

3. ¿Cuántos años ha competido en el fútbol internacionalmente? ___ años

4. ¿Ha participado alguna vez con la Selección? ___ Sí ___ No

5. ¿Ha sido alguna vez Campeón de manera internacional

con su equipo? ___ Sí ___ No

6. ¿Ha sido Campeón en la primera división? _____Sí _____No

PARTE 2: SU EXPERIENCIA OLÍMPICA

1. ¿Cómo calificaría su desempeño **personal** en las temporadas anteriores?

_____ Puntaje	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Pobre			Promedio				Excelente			

2. ¿En una escala del 0 al 10 (0 – no satisfecho, 10 – extremadamente satisfecho) indique que tan satisfecho estaba con su **desempeño** futbolístico? _____

3. En una escala del 0 al 10 (0 – no satisfecho, 10 – extremadamente satisfecho) indique que tan satisfecho estaba con su **experiencia** futbolística. _____

4. En cada una de las 3 áreas mencionadas a continuación, indique en una escala del 0 al 10 (0 – no completamente listo/preparado para, 10 – totalmente listo, preparado) su grado de preparación/estar listo para ir a cada unos de los torneos.

_____ Preparación Física

_____ Preparación Técnica/Táctica

_____ Preparación Mental

PARTE 3: FACTORES GENERALES QUE INFLUENCIAN

1. ¿Cuáles, si existieron, fueron las 3 **mejores cosas** que sus entrenadores hicieron para ayudarle a tener un buen desempeño en los torneos?

2. ¿Cuáles, si existieron, fueron las 3 cosas que sus entrenadores hicieron para **afectar negativamente** su desempeño en los torneos?

PARTE 4: FACTORES QUE INFLUENCIAN EL DESEMPEÑO

Instrucciones: Muchas personas creen que los Torneos de primera división nacionales e internacionales brindan un ambiente único de competencia deportiva, un entorno en el cual algunos jugadores sobresalen mientras otros no alcanzan a lograr sus objetivos tanto personales, como de equipo. Esta parte del cuestionario está diseñada para ayudarnos a determinar los factores con más probabilidad de influenciar en tu rendimiento como jugador de fútbol profesional. Las siguientes hojas contienen un número de factores que han sido identificados por personas que han asistido a diversas competencias nacionales e internacionales como variables potencialmente importantes y que están relacionadas con el rendimiento deportivo. Por favor reflexione sobre sus experiencias anteriores y durante las últimas seis temporadas. Para cada factor se le pide tomar en consideración dos sub-preguntas:

1. ¿Experimentó o encontró el factor especificado?
2. Basado en su respuesta a la primera pregunta, circule el número que indica con más claridad el impacto del resultado de su desempeño (Ver ejemplo).

Factores del impacto del rendimiento

Ejemplo: ¿Los alimentos de la concentración cubrieron satisfactoriamente mis necesidades nutricionales?

Experiencia	Impacto en el Desempeño											
<input checked="" type="radio"/> S <input type="radio"/> No <input type="radio"/> Irrelevante	Extremadamente Negativo	Moderadamente Negativo	Un Poco Negativo	Sin impacto	Un Poco Positivo	Moderadamente Positivo	Extremadamente Positivo					
S N IR	-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5	

En respuesta a la primera sub-pregunta (¿Experimentó o encontró el factor especificado?), circule S si sí lo experimentó (¿Los alimentos de la concentración cubrieron satisfactoriamente mis necesidades nutricionales?), o N si no experimentó ese factor (Los alimentos de la concentración no cubrieron mis necesidades nutricionales). En algunas instancias, el factor será irrelevante, si este es el caso, marque IR y siga a la siguiente pregunta. Por ejemplo, si usted no tomó sus alimentos en la concentración, el valor nutricional de éstos no fue un impacto potencial para usted. Si usted selecciona IR, **no conteste** la parte 2 de la pregunta. Únicamente se debe considerar la respuesta a estas preguntas donde esté marcada la opción IR.

Si usted respondió con S ó N a la primera pregunta, circule el número que indica con más claridad el impacto del resultado del factor indicado de su desempeño. Por ejemplo, si usted circuló S, en la Parte 1 y el impacto resultante fue positivo, circule un número entre “+1” y “+5” (como se muestra en el ejemplo anterior). Por otro lado, si usted circuló N, no experimentó ese factor y esto tuvo un impacto negativo en su desempeño, circule un número entre “-1” y “-5”. El número representa la intensidad del impacto. El “0” indica que el factor no causó impacto alguno en el desempeño. Si circula “IR” (si no tomó sus alimentos en la concentración), pase a la siguiente pregunta sin contestar la segunda sub-pregunta.

Nota: Por favor responda sobre la manera en la que estos factores Sí causaron un impacto en su desempeño y no la manera en la que usted “espera” ser influenciado en la mayoría de los casos.

Factores del impacto en el rendimiento del jugador

Ejemplo: Los alimentos de la concentración cubrieron satisfactoriamente mis necesidades nutricionales. (IR = no tomé mis alimentos en la Concentración)

FACTORES DE DESEMPEÑO

1. Alteré mi rutina antes de cada juego
2. Mantuve y seguí un plan general para la competencia.
3. Traté de cambiar mi plan de desempeño para “hacer algo especial” en los torneos internacionales.
4. Visualicé mis torneos como una oportunidad única en mi vida.
5. Ya había participado en otras competencias internacionales.
6. Me sentía seguro de mis propias habilidades.
7. Me sentía seguro de las habilidades de los integrantes de mi equipo
8. Perdí la compostura durante la competencia.
9. Fui capaz de manejar con tacto varias situaciones que surgieron durante la competencia.
10. Experimenté una presión impuesta por mí mismo relacionada específicamente con el torneo internacional.
11. Traté de compensar la debilidad de el/los integrantes de mi equipo.
12. Sentí extremada presión por ganar porque era una competencia internacional
13. Yo tenía un plan y estaba preparado para enfrentarme a distracciones.

Experiencia			Impacto en el Desempeño												
Sí	No	Irrelevante	Extremadamente Negativo	Moderadamente Negativo	Un Poco Negativo	Sin impacto	Un Poco Positivo	Moderadamente Positivo	Extremadamente Positivo						
(S)	N	IR	-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	(+3)	+4	+5		
S	N		-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5		
S	N		-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5		
S	N		-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5		
S	N		-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5		
S	N		-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5		
S	N		-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5		
S	N		-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5		
S	N		-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5		
S	N		-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5		
S	N		-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5		
S	N		-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5		

Factores del impacto en el rendimiento del jugador

14. Factores fuera de mi control interrumpieron mi rutina previa a la competencia.

Experiencia			Impacto en el Desempeño										
Sí	No	Irrelevant	Extremadamente Negativo	Moderadamente Negativo	Un Poco Negativo	Sin impacto	Un Poco Positivo						
S	N		-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5

Factores del impacto en el rendimiento del jugador

FACTORES DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Experiencia		Impacto en el Desempeño											
Sí	No	Irrelevante	Extremadamente Negativo	Moderadamente Negativo	Un Poco Negativo	Sin impacto	Un Poco Positivo	Moderadamente Positivo	Extremadamente Positivo				
S	N		-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5
S	N		-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5
S	N		-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5
S	N		-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5
S	N		-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5
S	N		-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5
S	N		-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5
S	N		-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5
S	N		-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5

Factores del impacto en el rendimiento del jugador

FACTORES DEL EQUIPO

25. Nuestro líder era una persona muy positiva.

26. Tenía desconfianza de los otros integrantes de mi equipo.

27. Había mucha química o unión entre los integrantes del equipo. (IR = mi desempeño era independiente de los integrantes de mi equipo).

28. Teníamos una fuerte relación entrenador-equipo.

FACTORES DEL IMPACTO DEL ENTRENADOR

29. Los entrenadores exageraban en el tiempo de entrenamiento/convivían demasiado tiempo con los jugadores.

30. Los entrenadores podían manejar efectivamente las situaciones de crisis y tomaban decisiones firmes pero justas.

31. Los entrenadores mantenían objetivos simples y bien enfocados.

32. Yo confiaba plenamente en la experiencia y sabiduría de mi entrenador.

33. Mi entrenador albergaba expectativas realistas sobre mi desempeño deportivo.

34. Mi entrenador tenía expectativas realistas sobre el desempeño de mi equipo.

35. Mi entrenador tenía expectativas poco realistas sobre mi desempeño deportivo.

36. Mi entrenador tenía expectativas poco realistas sobre el desempeño de mi equipo.

37. Mi entrenador estaba totalmente comprometido en ayudarme para lograr el éxito.

			Experiencia		Impacto en el Desempeño											
			Sí	No	Irrelevante	Extremadamente Negativo	Moderadamente Negativo	Un Poco Negativo	Sin impacto	Un Poco Positivo	Moderadamente Positivo	Extremadamente Positivo				
	S	N				-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5
	S	N				-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5
	S	N				-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5
	S	N				-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5
	S	N				-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5
	S	N				-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5
	S	N				-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5
	S	N				-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5
	S	N				-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5
	S	N				-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5
	S	N				-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5

Factores del impacto en el rendimiento del jugador

38. Los constantes conflictos atleta-equipo deterioraron mi confianza en el/los entrenador/es.

39. Mi entrenador implantó un efectivo plan de entrenamiento.

40. Los entrenadores tomaron decisiones justas.

FACTORES DE FAMILIA/AMIGOS

41. Mi familia y amigos tenía expectativas realistas sobre mi desempeño o el de mi equipo. (IR = Ni mi familia ni mis amigos llegaron a expresar sus expectativas).

42. Mi familia y amigos me brindaron apoyo muy positivo durante cada uno de los torneos.

43. La directiva y el entrenador tenían un buen sistema para comunicarse e interactuar con los familiares de los jugadores.

44. El obtener boletos para mi familia y mis amigos me distrajo mucho. (IR = Mi familia y mis amigos no asistieron a los partidos).

45. Hubo conflictos entre mi familia y los entrenadores/staff.

46. Mi cónyuge o familiar dio sugerencias en referencia al entrenamiento.

47. Yo estaba preocupado por la seguridad de mi familia y mis amigos en los torneos internacionales

48. El estar separado de mis familiares largos períodos de tiempo fue difícil para mí.

Experiencia			Impacto en el Desempeño												
Sí	No	Irrelevante	Extremadamente Negativo	Moderadamente Negativo	Un Poco Negativo	Sin impacto	Un Poco Positivo	Moderadamente Positivo	Extremadamente Positivo						
S	N		-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5		
S	N		-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5		
S	N		-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5		
S	N	IR	-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5		
S	N	IR	-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5		
S	N		-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5		
S	N	IR	-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5		
S	N		-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5		
S	N		-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5		
S	N		-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5		

Factores del impacto en el rendimiento del jugador

FACTORES DE LA DIRECTIVA

49. Me distrajeron los administradores no responsables de mi entrenamiento pero que solicitaban mi atención.

50. La gente de la directiva fue de mucha ayuda.

51. Los directivos eran muy inexperto y no sabía qué hacer.

52. La directiva trataba de ayudar demasiado y esto se convirtió en una distracción.

FACTORES DEL MEDIO AMBIENTE

53. Sentí que los Torneos internacionales eran una experiencia “como ninguna” – “de dar el todo por el todo”.

54. El nivel de intensidad en los torneos internacionales era muy alto

55. La presencia de los espectadores/las multitudes era increíblemente escandalosa y entusiasta.

56. Los directivos desorganizaban mi preparación y entrenamiento.

57. No pude descansar lo suficiente.

Experiencia		Impacto en el Desempeño											
Sí	No	Irrelevante	Extremadamente Negativo	Moderadamente Negativo	Un Poco Negativo	Sin impacto	Un Poco Positivo	Moderadamente Positivo	Extremadamente Positivo				
S	N		-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5
S	N		-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5
S	N		-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5
S	N		-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5
S	N		5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5
S	N		-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5
S	N		-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5
S	N		-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5
S	N		-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5

Factores del impacto en el rendimiento del jugador

OTROS FACTORES

58. Siempre podía contar con el apoyo de un psicólogo del deporte.

59. El ambiente de mi dormitorio era difícil puesto que mi compañero de cuarto era muy ruidoso

Experiencia			Impacto en el Desempeño																
Sí	No	Irrelevante	Extremadamente Negativo	Moderadamente Negativo	Un Poco Negativo	Sin impacto	Un Poco Positivo	Moderadamente Positivo											
S	N		-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5						
S	N		-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5						