

318525  
4  
29



UNIVERSIDAD INTERCONTINENTAL

ESCUELA DE PSICOLOGIA

CON ESTUDIOS INCORPORADOS A LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO  
1981 - 1985

4771  
1985

"EL ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO DENTRO  
DE UN EQUIPO DE FUTBOL PROFESIONAL"

# FALLA DE ORIGEN

## T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE  
LICENCIADO EN PSICOLOGIA  
P R E S E N T A ;  
CLAUDIA ALICIA RIVAS GARZA

ASESOR DE TESIS:  
DR. JAVIER ROMERO AGUIRRE

MEXICO, D. F.

1995



Universidad Nacional  
Autónoma de México



## **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 está 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.

A los hombres que amo y  
más han influido en mi  
vida

Dr. Dionigi Albera  
Dr. Octavio Rivas S.  
Lic. Octavio Rivas G.  
Cornelius Orsatti.

Gracias por continuar  
aquí.....

A los seres que me han  
iluminado

Mtro. Sergio González de  
la Garza  
Silvia G. de Rivas  
Lic. Octavio Rivas Cid

Los amo más allá del  
tiempo y el espacio, gracias  
infinitas...

A las mujeres que me  
formaron con su ejemplo

Alicia B. de Orsatti  
María Soñs Vda de Rivas  
María Esther B. de Rivas

Gracias por su gula y amor  
incondicional

## AGRADECIMIENTOS

Aprovecho éste trabajo para agradecer a todas las personas que me han apoyado no sólo en la realización del mismo, sino en cada una de los momentos de mi vida.

A Gigi, quien con su presencia, su inteligencia, su sensibilidad y por supuesto su Amor ha sido mi guía, mi motivación y el estímulo que me lleva a crecer desde el momento en que integramos éste equipo a dos.

A mi padre, Octavio Rivas, por ser el ejemplo viviente de que cuando se quiere, se puede, por su superación ininterrumpida y por que es el mejor amigo, colega y compañero de aventuras.

A Silvia, mi madre que sembró la semilla de lo que YO SOY, en éste mundo: el árbol comienza a dar frutos.

A Octavio, por ser más que un hermano, un maestro que me ha enseñado a través de su ejemplo y su valor, así como por ser un gran compañero de juego.

A Sergio, por enseñarme los secretos del Amor incondicional y de la vida, Mi Amado Maestro, tu vida continua a través de tus obras y de la continua evolución de cada uno de nosotros.

A mis abuelos: Papá Jimmy, Mamá Licha, Abuelita Maruca y Abuelo Tavo, gracias por cuidar, abonar y regar la planta, su ejemplo y su vida ya forman parte de mí, gracias también por haber creído en mí y por las "porras".

A Mary, por ser capaz del Amor más ilimitado e incondicional que conozco, por la innumerables desveladas, acompañándome desde niña y adolescente, hasta ahora, cooperando (y en ocasiones haciendo mis tareas) y compartiendo mis trabajos académicos (incluido éste), además de ser una gran amiga y una de las pocas mujeres que saben ver, analizar y disfrutar el futbol.

A todos mis tíos, tías y primos, en especial a los dos Marcios, padre e hijo, al primero por haber leído los borradores de la tesis, corrigiendo desde la ortografía hasta los aspectos metodológicos, gracias por el tiempo y la crítica inteligente que me enseña, no solo en lo referente a la tesis, sino a la vida, en toda su extensión. A Marcio, hijo, por haber compartido los secretos de éstos "inventos de hombre blanco" que son las computadoras, así como la sonrisa y la ternura compartidas, sobre todo cuando me sentía flaquear (en las madrugadas).

A todas mis familias adoptivas, que llegaron como regalo en ésta vida, a mi "hija" Florencia, uno de los ejemplos más grande, de que ahí donde la psicología se equivoca, triunfa el Amor, gracia por todas tu enseñanzas y sobre todo gracias por Ser un faro de luz y alegría. A mi "hijo" Julio Beckles, por todo lo que me has brindado y por triunfar con todo y contra todo. A mis "hermanos" Piero y Silvana y a mi ahijada Michela, "grazie, per tutti i piatti d'amore mangiati insieme e per la gioia di i vostri esseri". A Lucy, necesitaría otra tesis para enumerar y agradecer lo vivido juntas, gracias por haber compartido tanto camino (y lo que nos falta). A Susy Herner, Marcos y Axel, por haberme adoptado y llenado de amor y risas, así como de tres ejemplos de superación y optimismo. A Vero y Edgar, los quiero mucho y estaré siempre en deuda por todo lo que me dan. A toda la familia Ramos, "padres y hermanos" del corazón, el Alma y el Espíritu, porque lo vivido desde el inicio nos ha hecho inseparables, porque son un ejemplo de virtud y Amor, porque en verdad dan "de

comer al hambriento y de beber al sediento", en diversos planos (ustedes entienden), los amo mucho, mucho.

A José Luis Zamudio, por ser un amigo especial, además de agradecer de todo corazón, el tiempo dedicado a ésta tesis, y sobre todo el tiempo dedicado a mi.

A Anuar, Elías, Ricardo, Miguel y Sergio, por ser los mejores "hermanitos" que el cielo me envió, por sus consejos, sus cuidados, sus alegrías. Gracias, porque son parte fundamental de mi vida.

Un GRACIAS muy especial, con todo mi respeto y mi cariño al Sr. Diego Malta, porque toda mi experiencia dentro del futbol tuvo origen en la fe y la confianza que me otorgó, por creer y experimentar distintos métodos y estrategias, pero sobre todo por ser una persona llena de luz, un excelente ser humano a quien yo debo gran parte de mi carrera dentro del futbol. Obviamente éste trabajo no hubiera sido posible sin la confianza y las enseñanzas compartidas. También quiero agradecer al Prof. Jesús Trelles, quien junto con el Sr. Malta, ha compartido conmigo tantas experiencias, tantos triunfos y algunas derrotas, sobresaliendo su gran calidad humana y la constante ocupación por el bienestar de nuestros jugadores.

Otro gracias especial, a TODO el equipo "REAL HIDALGO", temporada 93 - 94 no solo porque son la esencia de éste trabajo, sino porque son una gran familia que perdurará más allá del momento presente, por su entrega, confianza y cariño, de nuevo, gracias.

Gracias a todos los jugadores con los que he compartido, dentro y fuera de la cancha, en diferentes equipos y en distintas temporadas, desde 1983 hasta la fecha, "los llevo en el corazón de mi corazón", como diría Shakespeare, en boca de Hamlet, sus consejos, experiencia, alegrías y dolores forman parte de éste trabajo y de mi vida.

A toda la familia "Puma", de hoy y siempre, gracias al Ingeniero Aguilar Alvares y a toda la directiva, por hacer de éste equipo algo diferente y esperanzador para nuestro futbol.

Gracias infinitas a Bora por hacer las cosas bien y con alegría mostrando todo lo que se puede hacer cuando hay una integración como la que logras en tu vida y en tus equipos, gracias por lo que me has enseñado y por todo lo que nos has compartido, te quiero mucho.

Para la Selección Nacional del 94, en especial para el Dr. Miguel Mejía Barón, porque sus logros van más allá de lo evidente, por las alegrías y sueños compartidos en el Mundial en E.U. y porque han demostrado que "Crear es convertir en posible, hasta lo imposible".

Un agradecimiento especial, también para el Sr. Héctor Sanabria, por enseñarme a través de la risa, la crítica aguda e inteligente y su experiencia dentro del futbol.

A todos los deportistas, futbolistas o no, que buscan la superación continua y permanente.

A todos los periodistas que con su actitud positiva, colaboran para el desarrollo del deporte en México, en especial para José Manuel Flores, quien actúa constructivamente, cuando otros sólo hablan y destruyen. Así como Jorge Sánchez, Jesús Esquivel, Marcela Espinosa, Eugenia Valdés y Mónica Fernández, quienes con su juventud, análisis y entrega, están haciendo mejor nuestro futbol, además porque los quiero mucho y les agradezco todo lo que compartimos durante el Mundial en E.U. Y a Raúl Orvañanos, por mostrar con su ejemplo, lo que un comentarista de futbol puede hacer de una manera inteligente, responsable y mesurada, porque su actitud enriquece a nuestro futbol.

A todos los Amados hermanitos de Psicocibernética en México, en Italia y en los demás países del mundo, por el Amor y la Luz que me dan en cada encuentro.

Para terminar, "los últimos serán los primeros" Gracias a toda la familia de la escuela de Psicología de la U.I.C. Gracias Javier, por tu guía y por enseñarme una de las mejores lecciones de mi vida; José Luis González, además de las horas de revisión, los consejos y las correcciones, gracias porque tu entusiasmo hizo más fácil y divertida la labor; Rocio, gracias por todo el tiempo dedicado, por la guía y tu cariño; gracias también a Pita, por las correcciones y el aporte de su inteligencia para que éste trabajo fuera digno. A todos ustedes mi reconocimiento y mi cariño.

Agradecer es para mí una tarea agrídice, ya que en éstos casos se corre el riesgo de dejar "fuera dela jugada" a alguna persona significativa...Si así fuera el caso de cualquier modo los quiero y espero "alinearlos" para la próxima...

## ÍNDICE

Resumen.....	i
Introducción.....	ii
Justificación.....	v

## MARCO TEÓRICO.

Capítulo I: "La Psicología Deportiva y el profesionista en el ramo".....	1
--	---

A. Definición de psicología deportiva.....	1
1. Delimitación del campo de trabajo	
2. Alcances y limitaciones	
a. Psicología general.	
b. Investigación.	
c. Investigación aplicada.	
d. Limitaciones.	
B. El rol del psicólogo deportivo.....	4
1. Perfil profesional.	
a. Área cognitiva.	
b. Área perceptual-motriz.	
c. Área afectiva.	
2. Esquema de formación del profesionista en el ramo.	

Capítulo II: "Fútbol, rendimiento deportivo y entrenamiento psicológico".....	10
---	----

A. Fútbol.....	10
1. Definición.	
2. Antecedentes en la investigación de la psicología aplicada al fútbol.	
3. La experiencia empírica del psicólogo deportivo en el campo del fútbol.	
a. El trabajo psicológico en el equipo de los "Pumas de la UNAM": Reseña.	
B. Fútbol Asociación.....	15
1. El fútbol: deporte de conjunto	
2. Dinámica de los grupos deportivos.	
a. Aspectos generales de la dinámica de grupos.	
b. Dinámica de los grupos deportivos: El equipo de fútbol.	
C. Rendimiento deportivo.....	21.
1. Definición.	
a. Éxito y rendimiento deportivo.	
b. Factores que incrementan el rendimiento deportivo.	
2. Perfil psicológico de alto rendimiento	
3. Estado Ideal de Rendimiento.	

Capítulo III. "El entrenamiento psicológico".....	29
A. Características de un programa de entrenamiento mental.....	31
B. Propuesta de un proyecto de entrenamiento psicológico en un equipo de fútbol profesional.....	32
1. Objetivo	
2. Fases del programa de entrenamiento mental.	
a. Relajación.	
b. Afirmaciones mentales positivas.	
c. Evocación de sucesos exitosos.	
d. Visualización previa a la competencia.	
e. Dinámica de integración.	
f. Intervenciones especiales.	

## METODOLOGÍA Y PROCEDIMIENTOS.

Capítulo IV. "Metodología".....	48
A. Objetivo de la investigación.....	48
B. Planteamiento del problema.....	48
C. Hipótesis.....	48
1. Hipótesis Conceptual.	
2. Hipótesis de Trabajo.	
3. Hipótesis Alterna.	
4. Hipótesis Nula.	
D. Definición de variables.....	48.
1. Variable Independiente.	
2. Variables Dependientes.	
3. Variables Extrañas.	
E. Muestra.....	50
F. Tipo de Estudio.....	50
G. Nivel de Investigación.....	51
H. Diseño de la investigación.....	51
I. Instrumento de medición.....	51
J. Procedimiento.....	52
1. Antecedentes: Situación del equipo REAL HIDALGO previa al establecimiento del programa	
2. Limitaciones y facilidades para el establecimiento del programa.	
a. Limitaciones.	
b. Facilidades.	
c. Implementación.	



K. Análisis Estadístico.....	57
Capítulo VI. "Análisis de resultados".....	58
A. Inventario de rendimiento psicológico de Loher.....	58
1. Análisis estadístico.	
2. Análisis de los resultados.	
B. Tabla de resultados.....	65
1. Análisis estadístico.	
2. Análisis de los resultados.	
C. Interpretación y discusión de los resultados.....	67
Conclusiones.....	68
Limitaciones y sugerencias.....	70
Bibliografía.....	71
Apéndice A.....	74
Apéndice B.....	83

## RESUMEN.

En la presente investigación, se propone un programa de entrenamiento mental, con objeto de desarrollar siete habilidades que incrementen el rendimiento deportivo en un equipo de jugadores de fútbol profesional.

La hipótesis conceptual que se manejó fue: si el entrenamiento psicológico incrementaba el rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol profesional. Como variable independiente: el programa de entrenamiento psicológico, y como variables dependientes: los resultados del "inventario de rendimiento psicológico" de Loher, obtenido por cada jugador antes y después de ser sometido al entrenamiento psicológico; así como la comparación de los puntos obtenidos los primeros diez juegos (antes de iniciar el programa) y los últimos diez juegos (después de la aplicación del programa).

Se realizó un estudio de campo, a nivel preexperimental y exploratorio.

El grupo experimental estuvo formado por los jugadores del equipo Real Hidalgo, que participaron en el torneo de liga 1993 -94, de la segunda división profesional "A".

Existe un incremento porcentual del 9.79% en el incremento del perfil del inventario de rendimiento psicológico de Loher, sin embargo, este incremento no es estadísticamente significativo.

En lo que respecta al rendimiento deportivo, se encontró que existe una débil relación entre el entrenamiento psicológico y el incremento en el rendimiento deportivo, que por su parte tampoco es estadísticamente significativa, basado en el análisis de los puntos obtenidos antes y después de la aplicación del programa.

## INTRODUCCIÓN.

"Los deportistas se ven obligados a afrontar presiones, adaptarse a condiciones cambiantes, y a mantener la disciplina y la concentración bajo circunstancias estresantes" (Riera y Cruz, 1991, p. 73). En esta investigación se propone un sistema de entrenamiento que permite al psicólogo deportivo contribuir de manera eficaz, ayudando al atleta, en este caso jugadores de fútbol soccer profesional, a planificar con anticipación dichos acontecimientos.

En la joven historia de la psicología deportiva, se observa un cambio de dirección, en cuanto al sujeto de investigación y a las áreas de aplicación del psicólogo deportivo.

En una primera fase, como lo señalan Riera y Cruz (1991) predominaban los estudios de laboratorio sobre aprendizaje motor y los estudios descriptivos sobre la personalidad del deportista, posteriormente el enfoque se centra en la búsqueda de aplicaciones prácticas, dentro de la cual el aspecto predominante es la preparación psicológica, o entrenamiento psicológico de los atletas para aumentar su rendimiento durante la competencia.

El término preparación psicológica -equivalente a entrenamiento psicológico y entrenamiento mental (Estados Unidos)- empezó a utilizarse de forma habitual en la psicología del deporte soviética, a comienzos de los años sesenta, en trabajos de Rudik y Puni (1960); aunque algunos aspectos de dicha preparación ya tenían precedentes, Riera y Cruz (1991) mencionan los trabajos realizados por Puni, Hrase y Stransky en 1947, sobre entrenamiento ideomotor.

Siguiendo el esquema de Rudik (1960), los psicólogos de los países de la Europa del Este realizaron el entrenamiento psicológico de los deportistas buscando lograr la maestría deportiva y obtener el rendimiento máximo.

Dicha preparación se realizaba en función de:

### 1. Las necesidades específicas de cada deportista:

a) La preparación general o remota, denominada por Vanek (1970) a largo plazo, que implicaba la intervención sobre aquellas funciones psíquicas que resultaban impredecibles para que el deportista mejorara el aprendizaje de la técnica del movimiento o de diferentes tácticas de su especialidad deportiva.

b) La preparación especial o próxima, a corto plazo según Vanek (1970), que se centraba en el control de la atención y la concentración antes del comienzo de cada prueba. Existen estudios realizados a finales de los años sesenta, en donde se ha investigado ampliamente la determinación del tiempo de concentración óptimo de cada deportista para lograr su estabilidad, ya que se comprobó que cualquier variación del tiempo de concentración, en especial si se disminuía, influía negativamente en la realización de los ejercicios.

2. Las demandas psicológicas de cada deporte y de cada competición: En donde las bases metodológicas se desarrollaron más tarde y todavía a finales de los años setenta no estaban sistematizadas. A nivel empírico, la técnica más frecuentemente utilizada fue - y continúa siendo para diversas selecciones de los países del Este - el entrenamiento modelado del checo Miroslav Vanek, que "es un entrenamiento que dibuja a grandes rasgos el entorno competitivo al que se enfrentará el deportista posteriormente" (Vanek y Cratty, 1970, p. 129. Citado por Riera y Cruz, 1991)

En 1966 y 1967, Paul Kunath, en colaboración con Renate Mathesius y Sigmund Mueller, acompañaron a la selección olímpica de la República Democrática Alemana a los entrenamientos de altura, llevados a cabo en Bulgaria y México, como parte de la preparación para los Juegos Olímpicos de 1968 celebrados en la Ciudad de México. Después de que los deportistas fueron sometidos al estrés natural de dichos entrenamientos y al de los experimentos de laboratorio en cámaras de altura en la Universidad de Leipzig, los psicólogos les administraban pruebas de ejecución psicomotora, concentración y habilidad mental. Además, elaboraron escalas de evaluación específicas a diferentes pruebas, para que los atletas y entrenadores manifestaran sus sentimientos y sensaciones, evitando el uso de escalas de la personalidad y tests proyectivos por considerarlos poco útiles.

Los psicólogos deportivos de la República Democrática Alemana, continuaron sus investigaciones a comienzos de los años setenta, los cuales podemos resumir, a partir de las revisiones de Kunath (1976) y Smieskol (1972), en tres temas:

1. La preparación psicológica para adaptarse a condiciones extremas de entrenamiento o competición
2. La evaluación de los deportistas, partiendo de pruebas específicas y de la utilización del método de observación.
3. La evaluación del clima del grupo y del rendimiento de equipos deportivos.

Durante el período 1966 - 1979, los temas centrales de investigación en los países del Este fueron los referentes a la preparación psicológica del deportista para la competición, en este campo aventajan a los países occidentales, no sólo por los años de trabajo sistemático, sino también por el número de psicólogos que se dedican al mismo.

A partir de los años setenta, los científicos norteamericanos, comienzan a dirigir su atención hacia la estructuración de programas de relajación y autocontrol, anteriormente sus investigaciones buscaban la manera de incidir en los conflictos psicológicos personales, área que fue abandonada al ser demostrada su ineficacia.

Brent S. y Rushall (1989) realizaron un amplio estudio internacional, resumiendo los puntos principales, que en la actualidad prevalecen en el campo de la psicología deportiva, evaluando de manera crítica la función y la validez de ésta, llegando a las siguientes conclusiones:

1. La inclusión de principios y prácticas psicológicas en entrenamiento y preparación para competencias es un ingrediente necesario en el deporte moderno.
2. Se produce una mejoría en la ejecución del deporte de alto rendimiento, si se planea en detalle el repertorio conductual de lo que se hará en la competencia.
3. El discurso interno del atleta y las auto-instrucciones que utiliza durante la ejecución repercute en la calidad de su actuación.
4. A través de pensamientos positivos, es posible aumentar los niveles de calidad de ejecución en los atletas.
5. Es posible manejar los factores involucrados en la presión psicológica, sobre todo en lo que se denomina "ansiedad de competencia", por lo tanto se puede asegurar que esta presión se torne positiva, ya que las investigaciones demuestran que en los mejores estándares de ejecución existe un nivel tolerable y positivo de presión.
6. La técnica de visualización mental es importante para mejorar la ejecución.

Con respecto al fútbol soccer profesional, la selección española de fútbol que participó en el Campeonato Mundial de Fútbol de España 82, tuvo un programa de entrenamiento psicológico, lo cual queda asentado en los trabajos de Joan Riera (1991) y John Salmela (1992), al igual que se tiene conocimiento de que las actuales selecciones de Colombia, Italia y México cuentan con un entrenador psicológico, sin embargo dadas las características especiales de este deporte, sobre todo en cuanto a su concepción negocio, se obstaculiza la información y la divulgación de los métodos de trabajo realizados.

El propósito de esta investigación fue implementar en un equipo de fútbol soccer profesional en México, un programa accesible que facilite al entrenador psicológico incrementar el rendimiento deportivo de jugadores de fútbol soccer profesional, a través del manejo adecuado de cuatro habilidades psicológicas: relajación, utilización de afirmaciones mentales positivas, evocación de situaciones exitosas y ensayo mental de la competencia; lo que permite que el jugador desarrolle siete cualidades que influyen en un mejor rendimiento: autoconfianza, manejo de la energía negativa (distrés), control de la atención, manejo adecuado de la visualización y de la creación de imágenes, alto nivel motivacional, manejo de energía positiva (eustrés) y control de las actitudes.

## JUSTIFICACIÓN.

Hasta hace algunos años, tanto entrenadores como dirigentes se preocupaban solamente por mejorar a sus atletas desde el punto de vista físico, llegando a recurrir a métodos poco honestos y perjudiciales para la salud del deportista, como el "doping", lo cual resulta un contrasentido a los ideales deportivos, y una transgresión a la integridad de la persona. Aun cuando se reconocía que algunos atletas no rendían al máximo de sus capacidades porque eran frenados por su propia mente, muchos de estos dirigentes y entrenadores no pedían la colaboración de un psicólogo, en general por desconocimiento, prevención o miedo ante los fenómenos que ocurren en la mente de cada persona. Así como a la falta de investigación y de programas encaminados a la preparación psicológica del atleta.

Actualmente las cosas están cambiando con mucha rapidez, y no solamente en aquellas disciplinas que están siempre a la vanguardia en la búsqueda de vías racionales que mejoren la ejecución del atleta, como en el tenis, en donde es evidente durante el juego, que la diferencia entre una victoria o una derrota depende de la capacidad de un jugador para actuar correctamente desde el punto de vista mental. El cambio se está verificando, también en aquellos deportes -si se piensa en uno de los más populares en México: el fútbol soccer- en los cuales, junto a los aspectos más modernos de la gestión económica, se permanecía en un estado de retroceso desde el punto de vista humano, hace pocos años, solamente, los dirigentes comenzaron a preocuparse por el jugador en su totalidad -su mente incluida-, (siendo pioneros, en éste aspecto los dirigentes del equipo de fútbol "PUMAS" de la Universidad Nacional Autónoma de México) quizá ante el constante gasto en la contratación de "superestrellas" que no rendían lo esperado, en la poca integración grupal, y en la toma de conciencia de que muchos jugadores, enriquecidos prematuramente, mostraban actitudes inmaduras, "teniendo que ser casi conducidos hasta la cancha como si fueran niños". (Terry, 1990, p. 9)

En nuestro país, a falta de escuelas en donde se imparta un postgrado en psicología deportiva, a falta de programas y personas capacitadas en esta área, así como a la poca divulgación de los estudios realizados en este campo, el psicólogo deportivo se enfrenta constantemente al prejuicio de dirigentes, técnicos (entrenadores) y jugadores, que consideran que la psicología "es para locos", o que es una debilidad tener a su lado un psicólogo, cuando deberían ser capaces -de acuerdo a sus criterios- de motivar, reducir el estrés, incrementar el rendimiento de sus jugadores, etc. sin ningún asesor o entrenador psicológico; en algunos casos se sienten desplazados o con miedo a perder el liderazgo del grupo, cuando quisieran ser, ellos mismos, los únicos técnicos del cuerpo y de la mente. Sin embargo, otros -técnicos y dirigentes- han comprendido la importancia de integrar al equipo a un especialista competente, un psicólogo, para realizar un trabajo racional que incremente el rendimiento del grupo deportivo. Si a partir de los años setenta todos los equipos profesionales de fútbol han incluido dentro de su cuerpo técnico a un preparador físico, actualmente algunos técnicos han comenzado a requerir la colaboración de un psicólogo (aunque, frecuentemente, se prefiera no divulgarlo).

La demanda del "rendimiento máximo" a la que se ve sometido el deportista de élite obliga al psicólogo a una mayor especialización y a aumentar sus recursos.

"Esta exigencia constante de práctica eficaz -muy lógica en un marco de competencia deportiva- obliga al psicólogo a

centrar mucho más su campo de interés, a buscar una mayor aplicabilidad a sus recursos técnicos y a su práctica profesional, para obtener resultados positivos más rápidos para cada uno de los problemas que el entrenador y el atleta le van presentando" (Riera y Cruz, 1991, p. 166).

## MARCO TEÓRICO

### Capítulo I.

#### "La Psicología Deportiva y el profesionista en el ramo".

##### A. Definición de psicología deportiva.

La psicología del deporte es una disciplina relativamente joven, la mayor parte de los países comienzan a reconocerla oficialmente, en 1965, a partir del I Congreso Mundial de Psicología del Deporte, celebrado en Roma, Italia. Sin embargo, algunas asociaciones científicas, entre las cuales se cuenta la "American Psychological Association", la han reconocido como una división con entidad propia hasta 1986. (Riera y Cruz, 1991).

Durante el VII Congreso Mundial de Psicología Deportiva, realizado en Singapur, Nitsch (1989) consideró que dentro de la psicología del deporte, existen tantas definiciones, como psicólogos deportivos; y que en un sentido estricto, la psicología deportiva no es una disciplina científica con sus propios temas, métodos y tareas, sino que se limita a analizar los aspectos psicológicos vinculados al deporte.

Después de analizar una serie de propuestas y definiciones acerca de ¿qué es y de qué se ocupa la psicología del deporte?, Riera y Cruz (1991, p. 49) señalan: "La psicología del deporte ha de estudiar todas las interacciones que se den en las situaciones deportivas, así como la historia de interacciones previas de los individuos que practican la actividad física o el deporte", en base a lo anterior, la psicología deportiva toma en cuenta tanto lo que hace el deportista, como aquello que realizan las personas que interactúan con él, dentro de la situación deportiva, como por ejemplo, los entrenadores, árbitros, directivos, aficionados, familiares y periodistas. De tal manera que, la explicación de la conducta y el rendimiento deportivo del atleta, se busca en base a las interacciones de éste y las situaciones y personas que forman su entorno.

Riera y Cruz (1991) consideran conveniente establecer una diferencia entre las dos grandes corrientes predominantes que se ocupan de los temas psicológicos vinculados al deporte:

1) **Objetivo predominantemente psicológico.**

Cuando el objeto de nuestro estudio pretende averiguar cómo una teoría o un principio psicológico general se da en algún miembro de la comunidad deportiva.

2) **Objetivo predominantemente deportivo.**

Cuando nuestro principal interés es el diseñar estrategias o utilizar herramientas psicológicas que busquen conocer o incidir directamente en el deporte.

Dentro de esta corriente se encuentran, a su vez dos enfoques, el primero centrado en "los aspectos subyacentes al rendimiento y a los factores que influyen en la realización" (Bakker, Whiting y Van der Brug, 1993, p. 207); y el segundo relativo a las circunstancias en las que el deporte contribuye al bienestar del individuo.



Para esta investigación se considerará que la función del psicólogo deportivo está básicamente orientada a la utilización de técnicas psicológicas para incrementar el rendimiento deportivo. La investigación y conceptualización teórica se desprende básicamente de una psicología general.

En la investigación que se propone, el problema estará centrado en la aplicación de estrategias de relajación y programación que permitan incrementar el rendimiento en un equipo de fútbol profesional.

### 1. Delimitación del campo de trabajo.

Sintetizando los conceptos de Riera y Cruz (1991), así como los formulados por Bakker y col. (1993) las áreas en las que la psicología del deporte, puede contribuir son:

a) El deportista y el rendimiento deportivo.

"La psicología del deporte debe precisar y determinar sistemáticamente los factores que ejercen una influencia en la realización y aclarar cómo operan". (Bakker y col. 1993, p. 208)

b) Incremento del aprendizaje de la técnica y la táctica deportiva.

Utilizando principios psicológicos que tanto deportistas como entrenadores puedan utilizar.

c) Asesoría al director técnico (entrenador):

Proporciona al entrenador información adecuada, de modo que su instrucción esté mejor fundamentada, "ampliar sus posibilidades mediante el suministro de datos y de marcos teóricos que den acceso a alternativas, ofrezcan sugerencias sobre nuevos enfoques y le alerten sobre posibles causas del éxito o fracaso de su atleta o equipo". (Id)

d) Estrategias para la prevención de lesiones.

Desarrollando sistemas para que el deportista pueda prevenir las lesiones y afrontar el periodo de inactividad, posterior a estas; facilitando y acelerando su recuperación.

e) Estrategias de apoyo al atleta para el momento de su retiro deportivo.

Métodos de asesoría y entrenamiento al deportista para que pueda afrontar satisfactoriamente su retirada de la competición activa.

f) Incremento del nivel de salud de la población.

Estudio y establecimiento de procedimientos para que la práctica deportiva incremente el nivel de salud de la población.

g) Revisión de la reglamentación deportiva.

Sugiriendo caminos para mejorar la evaluación en la competición deportiva. Capacitación de árbitros y directivos, para evitar las decisiones subjetivas y las evaluaciones inadecuadas de los atletas.

h) Prevención de la violencia

Desarrollo de estrategias que prevengan la violencia en las pistas deportivas.

i) Incremento de la comunicación positiva.

Desarrollo e implementación de estrategias de comunicación que mejoren las relaciones entre todos los miembros de la comunidad deportiva: entrenadores, jueces, directivos, familiares y periodistas.

Es importante destacar que la psicología deportiva no se ocupa de casos patológicos, sino de los problemas inherentes al entrenamiento y la competición deportiva a los que el deportista debe hacer frente y superar con auxilio de técnicas psicológicas, ya sea anticipando el suceso o enfrentándolo en el momento de su aparición.

## 2. Alcances y limitaciones.

### a. Psicología general.

La psicología abarca un extenso campo de estudio, desde los aspectos biológicos hasta los sociales, comprendiendo diversos subcampos y enfoques, a partir de los cuales se puede extraer información de gran relevancia en el terreno deportivo, sin embargo es difícil que toda esta información pueda suministrar los conocimientos necesarios e integrados que en conjunto puedan merecer el título de "Psicología Deportiva". Para llegar a este punto, es fundamental la sistematización de las cuestiones que son imprescindibles y de importancia fundamental en el deporte, así como de los hallazgos a nivel empírico que deben servir como principio orientador y punto de partida a posteriores investigaciones.

### b. Investigación.

Es precisamente dentro del campo de la investigación, en donde la psicología deportiva encuentra mayores obstáculos, ya que si bien es cierto, que se pueden encontrar diversos estudios, de adecuado rigor científico, también es cierto que "en la práctica, la teoría es otra", porque cuando los resultados y propuestas de los distintos trabajos de laboratorio, se trasladan al campo deportivo, el psicólogo se enfrenta con una realidad diversa, especialmente en el ámbito del deporte profesional y de alto rendimiento, encontrando que el efecto de una acción, tarea o método específico, puede quedar anulado por alguna de las múltiples variables que tiene relación con el deporte altamente competitivo.

### c. Investigación aplicada.

El siguiente planteamiento lógico sería la realización de investigaciones de campo, con atletas de alto rendimiento y profesionales, ya que las variables que distinguen a éste del amateur o del atleta de mediocre rendimiento son numerosas, sin embargo, no se puede estudiar a ningún atleta antes o durante una competición, si de algún modo la intervención del investigador tiene una influencia en lo que el atleta está acostumbrado a realizar, por lo que un adecuado programa de intervención desde la pretemporada, recopilando datos, realizando observaciones, y efectuando la investigación directamente y como parte de una asesoría sea, quizá, el método más viable para este tipo de investigación, tal y como lo menciona Martens (1979), citado por Riera y Cruz (1991) "no estoy diciendo que la investigación de campo sea la solución final y completa a los importantes problemas con los que se enfrentan los científicos conductuales al elaborar paradigmas nuevos o modificarlos

para el estudio de la conducta humana. Sin embargo, creo que es un paso importante en la dirección correcta, especialmente para el campo de la psicología deportiva, tal como está actualmente". (Martens, 1979, p. 98)

#### d. Limitaciones.

Un problema al que se enfrenta la psicología deportiva es el denominado "de los pequeños márgenes" (Bakker y col. 1993, p. 211). En el deporte de alto nivel, la diferencia entre el primer y segundo lugar, entre perder y ganar es mínima; frecuentemente es cuestión de segundos, por lo que es extremadamente difícil mostrar los efectos que dan por resultado el margen de diferencia.

Finalmente es prácticamente imposible establecer un control estricto de todas variables relevantes, ya que "eventuales efectos significativos quedan fácilmente eclipsados por la influencia de variables distintas de las experimentalmente elegidas". (Id)

### B. El rol del psicólogo deportivo.

Así como Nitsch (1989) señalaba que dentro de la psicología del deporte existen tantas definiciones, como psicólogos deportivos, delimitar el rol del psicólogo deportivo presenta tantas definiciones como teóricos de ésta disciplina.

Garfield (1984) señala que en los países del Este, los psicólogos deportivos son figuras centrales, que asumen un papel activo desde el principio del entrenamiento, y cuya función preponderante es la creación de métodos para perfeccionar la actuación del atleta. Mientras que en los Estados Unidos de Norteamérica, el psicólogo deportivo es considerado como un especialista que ayuda al atleta a corregir sus problemas. El hecho de que existan dos posturas tan distanciadas entre sí, parte del enfoque de la psicología deportiva en cada uno de éstos dos polos; por una parte - como se explicó en la introducción - los países del Este han basado sus investigaciones en el incremento del rendimiento, en tanto que los norteamericanos, enfocaron su atención en las diferencias individuales y la personalidad del deportista.

Actualmente se busca llegar no sólo a la determinación del rol del psicólogo deportivo, sino también, a establecer un perfil del mismo.

Riera y Cruz (1991) sugieren que la función básica del psicólogo deportivo es la de producir conocimientos nuevos que después utilizará:

#### 1) De manera indirecta como formador y asesor de otros especialistas.

De esta manera, el psicólogo es un enseñante cuando explica a los miembros de la comunidad deportiva, "los principios que rigen el comportamiento humano, los procedimientos metodológicos que se pueden utilizar en la observación de las interacciones que se dan en las situaciones deportivas y las técnicas psicológicas que permiten, por ejemplo, mejorar la concentración, el autocontrol o reducir la ansiedad en la competición deportiva". El psicólogo deportivo es también un asesor, cuando es contratado por un equipo o federación deportiva, para servir de apoyo a directivos, entrenadores y atletas, ayudándoles a identificar las distintas variables psicológicas de

una situación deportiva. Es oportuno señalar que esta asesoría se torna más eficaz cuando el psicólogo deportivo inicia su labor de manera preventiva, desde el inicio de la pretemporada y en forma continuada.

## 2) De manera directa como agente del cambio.

Solucionando algún problema creado por la situación deportiva, por ejemplo, ante la falta de concentración, el miedo a la competición, etc; en tal caso es recomendable que su intervención sea dentro del ámbito deportivo en donde aparece el problema.

Actualmente, existe la tendencia a la investigación del aumento del rendimiento deportivo, tendencia justificada a nivel de la trascendencia que el deporte tiene tanto económica como socialmente, por lo tanto el psicólogo deportivo es, también un entrenador de los factores mentales y conductuales que aumentan el rendimiento deportivo. Establecido lo anterior, el psicólogo deportivo es un profesional que se ocupa de investigar, transmitir y entrenar a los miembros de la comunidad deportiva, en las estrategias, las técnicas y los métodos que aumenten el rendimiento deportivo y faciliten la interacción de los miembros de dicha comunidad.

Bakker y col. (1993, p. 53) sugieren que para realizar con eficacia su labor, "el psicólogo deportivo debe reconocer su lugar y su aportación dentro de la constelación de "coaches", entrenadores, deportistas, asesores médicos y sanitarios, científicos del deporte y organizaciones deportivas".

Palmi (1989) sostiene que el psicólogo deportivo debe ser capaz de identificar los comportamientos que requieran de su intervención, a partir de la información que recopile, elaborar y establecer un plan de intervención específico, a evaluar periódicamente. (citado por Riera y Cruz, 1991, p. 194)

Al observarse la evolución de la psicología deportiva - de la primera fase en la que el interés se centraba en los estudios de laboratorio sobre aprendizaje motor y los estudios descriptivos acerca de la personalidad del deportista, a una segunda fase con aplicaciones prácticas, en donde predomina la importancia que la preparación psicológica tiene para incrementar el rendimiento deportivo en los atletas - es conveniente tomar en consideración que el psicólogo deportivo, no debe autolimitarse a la preparación psicológica de los deportistas de alto nivel para incrementar su rendimiento, sino que, debe ocuparse también, del bienestar de éstos, así como estudiar otras áreas de acción dentro del deporte, por ejemplo, el deporte infantil, la actividad física, el arbitraje, la interacción del directivo con el atleta, etc. (Ibid, p. 53)

## 1. Perfil profesional.

### a. Área cognitiva.

"El psicólogo aplicado no ha de ser un especialista en una sola técnica de intervención (sofrológica, relajación, desensibilización sistemática, dinámica de grupo...), sino que ha de utilizar aquella(s) más conveniente(s) para resolver cada problema". (Ibid, p. 194)

Expuesto lo anterior, en primer lugar el psicólogo debe conocer el deporte, el lenguaje específico que se utilice en éste, su dinámica de competición, reglamento y entrenamiento y conocimientos básicos de otras disciplinas deportivas; ya que como señalan (Bakker y col. 1993, p. 16) "es necesario que el psicólogo deportivo mantenga un estrecho contacto con el campo práctico del deporte así como otras ramas de las ciencias deportivas" mencionando principalmente la fisiología del deporte, la sociología deportiva y la biomecánica.

Por otra parte, Riera (1985) señala que es indispensable para el profesionalista en el ramo, tener la formación adecuada para comprender, explicar y en algunos casos solucionar las complejas relaciones que se dan en el deporte, y ser capaz de desarrollar las metodologías específicas que fundamenten y den validez a sus juicios, clarificando el tipo, la profundidad y la duración de sus intervenciones en la modificación de dichas relaciones.

Sin embargo, el perfil del profesionalista en el ramo no se limita al área cognitiva, es conveniente mencionar los requerimientos en las áreas perceptual-motriz y afectiva.

#### b. Área perceptual-motriz.

Al alejarse del laboratorio y efectuar sus investigaciones e intervenciones en el campo deportivo, el psicólogo deportivo debe contar con las siguientes características:

1) Gozar de buena salud.

En ocasiones, el profesionalista acompaña a los atletas al campo de entrenamiento, a la competición y a las concentraciones, por lo que la buena salud es indispensable.

2) Buena condición física.

El célebre entrenador de los "Green Bay Packers", Vince Lombardi, mencionaba que en cualquier actividad "la buena condición física es indispensable", además en la práctica profesional con frecuencia el psicólogo no sólo acompaña a los atletas al campo, sino que ejecuta con ellos algunos ejercicios, participando en el entrenamiento (en ocasiones, en alta montaña, por ejemplo).

3) Manejo corporal.

Se recomienda la práctica de algún deporte, en el pasado o presente, aunque sea a nivel amateur.

4) Flexibilidad y coordinación motora.

Dadas las dinámicas grupales (que se mencionan más adelante) existentes en los equipos deportivos, y las características competitivas ampliamente desarrolladas en el atleta, difícilmente será aceptado un profesionalista torpe, rígido muscularmente y con poca coordinación.

#### c. Área afectiva.

1) Capacidad de empatía.

Esta capacidad deberá ser manifestada hacia todos los miembros de la familia deportiva, y basada en el conocimiento de las responsabilidades y roles que cada uno de éstos juegan en el grupo competitivo.

## 2) Ubicación del rol que juega.

Actualmente, dada la difusión que tiene el deporte profesional a nivel mundial, es fácil que el psicólogo se encuentre como centro de atención, específicamente por parte de la prensa especializada, (sobre todo ante la "novedad" de la inclusión de un psicólogo en el grupo deportivo), por lo que es conveniente que el profesional ubique su rol y no se deje seducir por la tentación de ser, él también, un "protagonista".

## 3) Capacidad emergente de líder positivo.

En el deporte altamente competitivo, en ocasiones, los atletas y equipos se enfrentan a situaciones extradeportivas violentas, por ejemplo, los ataques de los "hooligans", o la tristemente célebre agresión sufrida por la patinadora Nancy Carrigan, por lo que el psicólogo deportivo debe estar preparado para actuar con eficacia en éstos casos.

## 4) Sentido del humor.

Parte fundamental de la empatía y del establecimiento del adecuado "rapport" con los deportistas, específicamente a nivel grupal, en donde parte del componente lúdico en la personalidad del deportista queda reflejado a través de bromas, así como conducta liberadora de las tensiones a las cuales se ven sometidos.

## 5) Adaptabilidad.

A pesar de los esfuerzos por parte de directivos y técnicos para controlar los sucesos que, en ocasiones, pudieran romper la concentración de los atletas, lo imprevisto forma parte del deporte, por lo que el profesionalista debe estar preparado a adecuarse a las distintas situaciones que se presenten.

## 2. Esquema de formación del profesionalista en el ramo.

Riera (1985) sigue el siguiente esquema de formación:

### 1) Materias básicas.

- Evolución del concepto de psicología y relación con las ciencias próximas (biología y ciencias sociales,...)
- Tipos de interacción y principales procesos psicológicos (reflejos, aprendizaje, lenguaje,...).
- Elementos del campo psicológico (función estímulo-respuesta, medio de contacto, historia interconductual, factores situacionales, factores orgánicos,...).
- Procedimientos de análisis psicológico (observación, entrevista, cuestionarios,...).
- Técnicas de intervención psicológica (formación, intervención directa e intervención indirecta,...).

## 2) Materias específicas.

### a) Generales.

- Historia de la psicología del deporte y redefinición como el estudio de las interacciones deportivas.
- Deontología y rol profesional del psicólogo del deporte en relación a los demás miembros de la comunidad deportiva (entrenadores, atletas,...).
- Bases anatómico-funcionales del movimiento (anatomía del aparato locomotor, biomecánica, fisiología del músculo y del esfuerzo,...).
- Bases sociales del deporte (legislación deportiva organización deportivas, relaciones sociales, económicas y políticas,...).
- Metodología propia de la investigación psicológico-deportiva (estrategias, instrumental, análisis estadístico,...).

### b) Aplicadas.

- Psicología de la competición deportiva: análisis, metodología e intervención.
- Psicología del entrenamiento deportivo: análisis, metodología e intervención.
- Psicología del arbitraje y el juicio deportivo: análisis, metodología e intervención.
- Psicología de la dirección deportiva: análisis, metodología e intervención.
- Psicología del espectáculo deportivo: análisis, metodología e intervención.

c) Tomando como punto de partida éste programa, se le añadiría el estudio de técnicas sencillas, más no simples, que son de gran auxilio en la práctica de la psicología deportiva:

- Programación neurolingüística.
- Técnicas de relajación.
- Técnicas de visualización.
- Conocimiento y aplicación de dinámica de grupos, específicamente los fenómenos grupales en el deporte, formación y selección del equipo, etc.

- Bases de psicopatología (no es necesario que el psicólogo deportivo, sea a su vez clínico, sin embargo es indispensable que conozca bases psicopatológicas, para los casos de intervención que así lo requieran).

Como puede observarse, tanto en la formación, como en el campo de estudios, se requiere de un profesionista con alta preparación técnica y una adecuada flexibilidad en los aspectos psicodinámicos de su personalidad; que le permitan enfrentar el campo individual, fisco-condicionante del jugador; dinámico grupal del equipo y los aspectos que actúan como variables extrañas y a veces como catalizadores en el rendimiento del atleta. Estos aspectos están dirigidos a la dinámica familiar y social donde el jugador o atleta se encuentra.

Todos estos aspectos tienen una connotación de emergentes en el campo de estudio de la presente investigación:

### **El fútbol asociación.**



## Capítulo II.

### "Fútbol, rendimiento deportivo y entrenamiento psicológico".

#### A. Fútbol.

##### 1. Definición.

"El fútbol pertenece a los grandes deportes de equipo; éstos se caracterizan por un reglamento con validez internacional, por campeonatos nacionales e internacionales periódicos, así como por una organización estructurada a nivel mundial. Al ser un deporte de equipo, el fútbol combina a través de su principio básico de juego, el placer de jugar con la posibilidad de conseguir rendimientos elevados. No es extraño entonces que este deporte tenga cada vez más seguidores, tanto activos como pasivos".  
(Bauer y Ueberle, 1988).

Aunque no es posible citar una fecha exacta, en relación al nacimiento del fútbol, Bauer y Ueberle (1985, p. 9), coinciden en mencionar, el 8 de diciembre de 1863, como el día en que nace el fútbol moderno, al separarse del rugby.

El fútbol es un deporte de grupo, que se juega en un rectángulo de césped, cuya longitud máxima es de 120 metros y mínima de 90 metros; 90 metros de anchura máximo y 45 metros mínimo. Se basa en 17 reglas fundamentales, que poco han cambiado desde que el fútbol fue reconocido como tal; el objetivo es controlar y conducir un balón, fundamentalmente con los pies, pecho y cabeza, nunca con las manos, excepto en el saque de banda, y en la posición del portero, que puede utilizar las manos dentro del espacio denominado "área de meta", y meter ese balón en un marco de 7.32 metros de largo y 2.44 de alto que tiene una red en el fondo (portería), el equipo que más balones (goles) mete en la portería rival gana. El equipo está formado por 11 jugadores, pudiéndose realizar 2 cambios durante el juego, estos cambios son elegidos de entre 5 jugadores que reglamentariamente pueden estar en la "banca" (sitio desde el cual, tanto estos jugadores como el cuerpo técnico, observan el juego, a un lado de la cancha).

De acuerdo a Bauer y Ueberle (1988), en el fútbol se encuentra una positiva simbiosis entre "el afán de rendimiento y el placer lúdico". (p. 13)

Estos autores señalan que el fútbol reúne todas las características esenciales del deporte mencionadas por Eppensteiner (1964):

- Un fuerte efecto placentero procedente de los ámbitos físico, psíquico e intelectual, sirviendo de estímulo y de acompañamiento.
- El carácter del juego, separado del mundo laboral y sus necesidades de eficacia.

- Su origen en estrecha relación con la naturaleza (deporte en situaciones climatológicas variadas).
- Sus elementos motores tan fundamentales (correr, lanzar un objeto: el balón).
- La posibilidad clara de medir y comparar el rendimiento (resultado del partido/clasificación en la liga).
- Una forma preestablecida de competición.
- El afán de incrementar el rendimiento hasta alcanzar un nivel máximo.

En lo que respecta al placer lúdico, el fútbol tiene las características del juego que señala Scheuerl (1954):

- Voluntad. El jugador, aun el profesional, se dedica voluntariamente y con gusto, a esta actividad.
- Ausencia de intereses. Las reglas se respetan exclusivamente por las razones intrínsecas del juego. Los esfuerzos de un jugador van encaminados a meter goles, evitarlos y vencer al equipo contrario junto con sus compañeros (excepto en el fútbol profesional, en donde los intereses económicos y políticos hacen que este deporte sea a la vez espectáculo y negocio).
- Limitación. Existe una reglamentación tempo-espacial para practicarlo.
- Posibilidad de repetir. En fútbol no existe nada definitivo, nada establecido para siempre; el efecto es sólo por un tiempo determinado.
- Apariencia. La mencionada posibilidad de repetir y el hecho de que el fútbol es un deporte-espectáculo, hacen de éste un medio en el cual tanto niños como adultos tejen, en ocasiones negativamente, un mundo imaginario.
- Ambivalencia. El jugar fútbol es interesante por la alternancia entre placer y malestar, entre tensión y distensión, tanto para jugadores como espectadores, en todos los niveles de rendimiento y en todas las fases del partido.

## 2. Antecedentes en la investigación de la psicología aplicada al fútbol.

Bauer y Ueberle (1988) comentan, en la introducción de su libro "Fútbol":

"De momento, no es posible hacer una valoración exacta, en términos científicos, del complejo rendimiento global por la

variedad de la estructura del rendimiento en los deportes de equipo en general y en el fútbol en concreto... Además, nos encontramos ante un tema demasiado poco tratado, al menos en bibliografía alemana".

La bibliografía más numerosa es aquella que hace mención a los aspectos agresivos del jugador y del espectador, es interesante señalar que la mayor parte de estas investigaciones provienen de Inglaterra, Holanda y Alemania, países que en la actualidad se distinguen por la agresividad de sus seguidores, sobre todo a nivel de clubes. Bakker y col. (1993, p. 100) señalan como posible causa de la violencia, en el jugador, a factores intrínsecos al fútbol, ya que es un juego de contacto, en el que normalmente se permiten algunas formas de agresión, como la carga con el hombro, este tipo de contacto frecuentemente conduce a una violenta represalia; además, la conducta agresiva se utiliza, para impedirle al rival, que anote un gol o para intimidarlo, de modo que su rendimiento normal disminuya.

Voigt (1982) partiendo del hecho de que la conducta agresiva esta asociada al deporte de contacto, estudió la relación entre cuatro deportes: fútbol, hockey sobre hielo, balonmano y baloncesto; encontrando además que las infracciones violentas se relacionaban con las normas y los valores actuales de cada uno de éstos deportes, mismas que son determinadas por la naturaleza del deporte y la medida en que éstas infracciones se reflejan en un resultado positivo. Lo que, de acuerdo a sus conclusiones, explican una mayor agresión en los jugadores de fútbol, hockey, etc.

Wolf (1961) llega a la conclusión de que el número de infracciones aumenta a final de la temporada de fútbol, en especial entre los jugadores de los equipos que podían promocionarse (por ejemplo, llegar a las finales) o que estaban abocados al descenso.

Volmaker (1971) enfoca sus investigaciones al número de infracciones que cometían los equipos, de acuerdo a los partidos jugados como locales y fuera de su localidad, concluyendo que se cometen más infracciones cuando un equipo juega como visitante (fuera de su localidad) y de acuerdo a Bakker (1993), las investigaciones de Volmaker, señalan el hecho de que las infracciones, en fútbol, forman parte importante de las estrategias que se utilizan en éste. Otra conclusión significativa es, que la conducta violenta es parte de una estrategia defensiva, utilizada tanto por los equipos visitantes, como por aquellos que se encuentran en la parte baja de la calificación.

A la misma conclusión llegaron Lefebre y Passer (1974), en Bélgica, en donde el mayor número de infracciones fueron cometidas por los equipos visitantes.

Heinilä (1974), por su parte, observó que las infracciones se incrementaban a medida que el jugador aumentaba de edad, a partir de la norma de "tratar de conseguir para el equipo la mayor ventaja posible" y siendo el entrenador la figura que trasmítia esta norma. (Bakker y col. 1991, pp. 100-109).

Por otra parte, Cohen y Dearnaley (1962) investigaron la relación entre las predicciones subjetivas y los resultados reales de los acontecimientos; confirmando la relación entre experiencia y la capacidad de emparejar las probabilidades subjetivas con los resultados

reales, al mismo tiempo, que observaron que cuanto más experiencia tenía un jugador, menor era el grado de riesgo que estaba dispuesto a asumir. (Ibid, pp. 176-177)

Tyldesley y Bootsma (1981) al enfocar la atención de sus investigaciones en si existía una captación de información cualitativamente diferente entre jugadores inexpertos y expertos, concluyeron que los jugadores expertos captan la información en menos tiempo que los jugadores inexpertos.

(Ibid, pp. 189-191).

### 3. La experiencia empírica del psicólogo deportivo en el campo del fútbol.

En el fútbol, como en otros deportes, los primeros estudios y experiencias de la psicología aplicada al deporte, provinieron de médicos, neurofisiólogos, preparadores físicos y entrenadores. Nuestro país, no fue la excepción.

#### a. El trabajo psicológico en el equipo de los "Pumas de la UNAM": Reseña.

En la temporada 1975 - 76 el Rector de la Universidad Nacional Autónoma de México, Dr. Guillermo Soberón hizo entrega del Equipo a un grupo de ex-alumnos, universitarios para su manejo administrativo de donde se deriva el primer Consejo Directivo y el actual Club Universidad Nacional, A.C. El nuevo Consejo Directivo del Club Universidad al tomar bajo su control al equipo se fija varias metas dentro de las cuales se menciona el obtener el Campeonato del fútbol mexicano, en un plazo no mayor de cinco años.

El Club presidido por el Ingeniero Guillermo Aguilar Alvarez Jr., contrata en esa misma temporada a los doctores René Sánchez Sinencio y Octavio Rivas, para asesorar el aspecto psicológico -"desarrollo humano"- de los jugadores; sin embargo, la asesoría, propiamente dicha comienza en Marzo de 1976, siendo Director Técnico el Sr. Arpad Fekete.

El Dr. Sánchez Sinencio psiquiatra y neurofisiólogo, el Dr. Rivas cirujano cardiovascular, ambos especialistas en desarrollo humano e hipnosis médica, comienzan a tener sesiones semanales con los jugadores, partiendo de la instrucción de la teoría y técnica del Análisis Transaccional, la utilización de la técnica de relajación de Schultz (modificada), técnicas hipnóticas y de visualización, entre otras.

Para el Dr. Rivas, desde los inicios del trabajo, lo fundamental ha sido el cambio de paradigma, rompiendo el estilo autocrático, autoritario e impositivo del manejo de un equipo de fútbol, dándole una estructura empresarial, en la que dos o tres veces al año, se reúne la alta dirección y el cuerpo técnico ("mandos medios") compartiendo entre si, las técnicas de las especialidades de cada uno de los participantes y el porque de las decisiones específicas en cada una de las áreas (administrativa, táctica - técnica, física, médica y psicológica). En lo referente al área psicológica, se daban las bases del Análisis Transaccional y de la Psicología de las Relaciones Humanas de acuerdo al enfoque de Eric Berne, así como se fundamentaba la utilización de las técnicas de relajación y de visualización, además de las dinámicas de integración grupal y el manejo de técnicas motivacionales que no se basaran exclusivamente en el incentivo económico (identificación con el objetivo grupal, creación de la mística de equipo, etc.).

A lo largo de dieciocho años de asesoría, se han probado diversos métodos, desde la utilización de técnicas orientales ("mándalas", mantram, ejercicios yoguis, etc), creando estados hipnóticos en los jugadores y en donde el director técnico daba las indicaciones, creando imágenes y sensaciones positivas de rendimiento, que previamente habían sido explicadas en una sesión táctica; hasta la utilización de terapias psicocorporales (por ejemplo, bioenergética), en situaciones donde el estrés acumulado obstaculizaba el rendimiento individual y grupal, favoreciendo además la aparición de lesiones (por ejemplo, agresión contra el técnico), o en donde se habían vivido momentos con alta concentración de angustia (accidentes en el autobús, agresión de los fanáticos, etc.) buscando la catarsis emocional, que permite al jugador relajarse y concentrarse; ya que de acuerdo al Dr. Rivas, sólo cuando se tiene una adecuada relajación muscular, se puede hacer uso de la técnica individual, la velocidad de reacción adecuada, etc. Con frecuencia se utilizaron dinámicas de integración grupal, técnicas de solución de conflictos y de confrontación, permitiendo un desarrollo armónico del equipo y sus integrantes. Así como técnicas de ludoterapia, principalmente durante las concentraciones, con el fin de eliminar el tedio y la tensión por no tener un uso adecuado del tiempo libre, buscando además desarrollar dinámicas diferentes, ya que el jugador tiende a perder el interés cuando cree conocer y dominar algún aspecto.

La participación del Dr. Octavio Rivas continúa hasta la fecha dentro de ésta institución, colaborando en distintas ocasiones con la Selección Nacional y diversos equipos de la 1a, 2a y 3a división profesional de México, al mismo tiempo que ha asesorado equipos de béisbol en Venezuela y atletas de otras especialidades en México.

Su método de trabajo continúa con la misma base teórica y metodológica, mencionada anteriormente, con un ligero matiz clínico, y perfeccionando las técnicas de respiración, relajación, visualización e integración grupal.

Sus resultados no han sido sistematizados, sin embargo aunada a su labor se encuentra el conjunto de equipo que es la institución del "Club de Fútbol UNAM", que en conjunto ha logrado resultados sin precedentes:

- En la temporada 1976 - 77 el equipo logra su primer Título de Campeón de la Primera División, bajo la dirección Técnica de Jorge Marik y la meta señalada a cinco años se obtiene al primer año de haberla fijado.

- A partir de esta fecha Universidad ha estado en los primeros lugares de la Tabla, además de obtener algunos otros reconocimientos como el Equipo con mayor número de goles en la Temporada 1976 -77, 1978 - 79 y 1980 - 81.

- Las posiciones que el Equipo ha logrado en los últimos años son:

- Campeón de Copa 1975 - 76 y C. de Campeones en el mismo año.
- Campeón de Liga 1976 -77
- Subcampeón de Liga 1977 - 78
- Subcampeón de Liga 1978 - 79

- Finalista 1979 -80
- Campeón de Liga 1980 - 81, bajo la dirección técnica de Bora Milutinovic.
- Campeón de la Confederación Norte, Centroamericana y del Caribe (CONCACAF). En el mes de febrero de 1981 en Tegucigalpa, Honduras. A pesar de que contaba con jugadores novatos. De esta manera, Universidad lograba el pase para jugar por la Copa Interamericana frente al equipo Nacional de Montevideo.
- Campeón Interamericano. El 13 de Mayo de 1981, en la ciudad de los Angeles, California.
- Campeón de Liga 1990 - 91.

- Ha producido seis técnicos de primera división.

- Ha establecido una escuela de traumatología del deporte, de la cual han salido varios de los médico deportivos que actualmente colaboran para diversos equipos de la primera división.

- Es el equipo que más jugadores ha exportado al extranjero, a la vez que han sido los más consistentes de los jugadores mexicanos en el extranjero.

- La base de la actual Selección Mexicana de Futbol es de formación universitaria, incluido su cuerpo técnico.

- Es el equipo que produce mayor número de jugadores, en el futbol nacional.

Como se analizará posteriormente, la psicología deportiva no es una panacea o la "varita mágica" que garantiza el éxito deportivo, sin embargo permite "catalizar" positivamente los esfuerzos individuales y grupales para incrementar la probabilidad de éxito.

## B. Futbol Asociación.

### 1. El futbol: deporte de conjunto.

Como se ha mencionado, anteriormente el futbol desde su definición es un deporte de conjunto, de asociación, de grupo.

El reglamento de la Federación Internacional de Futbol Asociación (FIFA), manifiesta que en caso de que un equipo (por expulsión, lesiones, etc.) no tenga un mínimo de 7 jugadores en el terreno de juego, éste no podrá seguirse desarrollando y por lo tanto se suspenderá, reafirmando el concepto de grupo del futbol.

"El fútbol es asociación, es grupo deportivo en su doble vertiente humana y técnica, y el futbolista "se pierde" y "se encuentra" al mismo tiempo entre los demás sin poder definirse de otra manera que relacionado con su equipo". (Coca, S. 1985, p. 215)

## 2. Dinámica de los grupos deportivos.

Esta investigación parte de la definición de psicología deportiva como el estudio de las interacciones que se dan en los grupos deportivos, por lo que, es importante el estudio de los aspectos cognitivos y sociales que permiten explicar mejor los diversos tipos de actuaciones que de éstos últimos se desprenden.

Antes de analizar específicamente la dinámica de los grupos deportivos, conviene revisar algunos aspectos teóricos en lo referente a los grupos en general, que tienen incidencia en los grupos deportivos.

### a. Aspectos generales de la dinámica de grupos.

Según Baron y Byrne (1987) un grupo consiste en individuos que comparten objetivos y metas comunes, que son interdependientes entre sí, que tienen una relación entre ellos y que reconocen la existencia del grupo. (p. 413)

Los individuos con frecuencia son fuertemente afectados por los miembros del grupo, a través de la influencia de los roles, las normas y el grado de cohesión grupal. Así como a la percepción social, que es el proceso a través del cual, se intenta comprender a las personas que están alrededor de cada individuo, buscando la explicación de su conducta, se enfoca la atención en las "claves no verbales", como la expresión facial, el contacto visual, la postura y movimiento corporal, entre otras. (Ibid, pp.70-71)

En la interacción social, la presencia de los "otros" afecta la actuación individual de diferentes maneras, en ocasiones, aumentando el rendimiento, en otras disminuyéndolo. Para determinar el tipo de patrones que emergen en un grupo, es de vital importancia analizar el tipo de influencia, en los que el rendimiento grupal se ve afectado:

- **Adictiva.**

La productividad grupal es la suma de los esfuerzos individuales.

- **Conjuntiva.**

La productividad grupal está determinada por los esfuerzos o la habilidad de los miembros más capaces del grupo.

- **Disyuntiva.**

La productividad del grupo está determinada por el miembro más capaz o de mayor habilidad.

Los grupos toman muchas decisiones, con frecuencia, estas pueden ser predichas por esquemas de decisión social, simples reglas relacionadas con la distribución inicial del punto de vista de los miembros con respecto al desenlace final. La manera en que los miembros

del grupo se mueven hacia el acuerdo, en la toma de decisiones, es descrita por los esquemas de transición social, que indican la probabilidad de que los miembros del grupo cambiarán, de un punto de vista a otro. Ya que como resultado de su deliberación, los grupos frecuentemente manifiestan una polarización grupal; esto es, se transfieren a través de las más extremas posiciones. La toma de decisiones grupales esta también sujeta al pensamiento grupal, un peligroso proceso en el cual los miembros del grupo se perciben a si mismos como invulnerables, y se rehusan a tomar en consideración cualquier información contraria a los puntos de vista prevalecientes. Finalmente, un problema adicional, en lo concerniente a la toma de decisiones grupales, es su aparente incapacidad para mancomunarse información no compartida.

Los líderes son aquellos miembros del grupo que ejercen mayor influencia en los demás. Actualmente se considera que la base del liderazgo están compuestas por una compleja relación entre las características del líder, los requerimientos situacionales, y las preferencias y percepciones de los seguidores. Muchos factores intervienen en la efectividad del líder, de acuerdo a Fielder (citado por Baron y Byrne, 1974. p. 413), el más importante es el estilo personal (tanto si es orientado a la tarea o a las relaciones interpersonales) y el grado de control situacional gozado por el líder, así como su influencia social.

La influencia social involucra los esfuerzo de una o más personas por cambiar las actitudes y las conductas de los demás. Existen tres importantes formas de influencia social:

- Conformidad. Cuando los individuos cambian sus conductas y actitudes para ser consistentes con las normas sociales o las expectativas de los otros. La conformidad se incrementa con el grado de cohesión grupal, y se reduce con el apoyo social existente entre una o más personas que comparten un mismo punto de vista en desacuerdo con el grupo.
- Sumisión. Cuando los individuos modifican su conducta en respuesta a la petición directa de los demás.
- Obediencia. La más directa de las formas de influencia social. Cuando una persona ordena a una o más personas, la manera de comportarse. (Ibid, p. 257).

El origen deportivo es un grupo que se reúne en torno a una actividad lúdica, tiene una identidad colectiva, existe un sentimiento o espíritu participativo, interdependencia entre la persona y la labor encomendada, atracción interpersonal, patrones estructurados de interacción y métodos estructurados de comunicación; por lo tanto, la dinámica grupal del equipo deportivo no es diferente a la de otros grupos. (Williams, J.M; Straub, W.F. 1991. pp.131-155)

Santiago Coca (1985) menciona que "el futbol, como cualquier otro deporte que se practique en equipo, reclama forzosamente un tratamiento social o de grupo humano" (p. 159), por lo que en esta investigación, no se puede dejar de lado los aspectos específicos de la dinámica de los grupos dentro del ámbito deportivo.



## b. Dinámica de los grupos deportivos: El equipo de fútbol.

El presente capítulo, inicia con la definición de Bauer y Uberle (1988), en el sentido de que el fútbol pertenece a los deportes de equipo, estos autores definen al equipo como "un grupo con nexos sociales y reacciones psíquicas conjuntas, que constituye una estructura bastante sensible con una dinámica constante, sumergida y también visible". (p. 94)

En el mundo del fútbol, el equipo es soporte o fundamento, razón de ser y referencia de los individuos que lo conforman. "No existe otra alternativa para entender al fútbol que pensarlo y expresarlo en términos de comportamiento social o de conducta entramada de relaciones que, lejos de anularse, se potencian". (Coca. 1985. p. 160)

Desmond Morris (1982) cita una investigación alemana en la que se concluye que los clubes cuyo equipo es casi siempre el mismo tienen más éxito que aquellos cuya composición cambia con frecuencia, dando la razón a la operatividad del factor amistad. (p. 99)

En los grupos deportivos, lo ideal sería un rendimiento apoyado en la influencia de tipo adictiva, la suma de los esfuerzos de cada individuo, sin embargo frecuentemente se depende de la capacidad del líder, o de un grupo reducido de jugadores (influencia disyuntiva y conjuntiva), y en donde la toma de decisiones con frecuencia proviene de la directiva, y/o cuerpo técnico, sometiendo a los jugadores, principalmente en la toma de decisiones más significativa, así como el reglamento interno, en donde, por lo general no se toma en cuenta el parecer del jugador.

El futbolista debe ser consciente de que acepta una fórmula de comportamiento distinta, de que ya no piensa sólo en él; sin embargo, en la realidad, estas actitudes no surgen fácilmente, porque para conseguir no dejar de ser uno mismo a pesar del entronque con el equipo, y sentirse más unido con la dinámica del grupo requiere tiempo, sacrificio, trabajo, flexibilidad y una serie de dinámicas grupales a analizar. (Coca. 1985. p. 163)

Como punto de partida, en la problemática para la integración del jugador al equipo, Santiago Coca menciona tres aspectos fundamentales:

- **La autoempatía.**  
La capacidad de objetivarse, de ver la propia realidad con sus limitaciones y sus cualidades, es la capacidad de autocrítica.
- **El conflicto humano.**  
La dificultad que experimentan los futbolistas en sus relaciones con los demás compañeros de equipo. En su dimensión negativa de incompatibilidad y de rechazo, y en su dimensión positiva de evolución y de perfeccionamiento.
- **La consciencia de los demás.**  
Como se entienden los jugadores, como grupo y que conclusiones son capaces de adoptar en equipo. (Íd.)

Considerando lo anterior, se debe tomar en cuenta que cada jugador tiene un ritmo diverso de integración, pero que el objetivo del cuerpo técnico y del asesor psicológico debe ser precisamente llegar a ese objetivo: la integración grupal.

De acuerdo a Virginia Satir (1964), para evaluar, fomentar la efectividad y la integración del grupo se necesita tomar en cuenta cuatro factores:

- Autoestima.

Se considera más positivo al grupo cuando mayor autoestima fomenta en cada individuo.

- Comunicación.

La comunicación intergrupal es clara, concisa y encaminada a la obtención del objetivo común.

- Normas.

Plantea la existencia de normas flexibles, de acuerdo al momento grupal y en la que cada individuo participa en el establecimiento de éstas, incrementando el compromiso individual para el cumplimiento de éstas.

- Relación con otros grupos.

Se toma en cuenta los factores anteriores para el mantenimiento de una adecuada relación con otros grupos. En el caso del fútbol puede darse desde el grupo jugadores a cuerpo técnico, a directiva, árbitros, hasta otros equipos.

Bauer y Uberle (1988), citan a Sader (1976), en cuanto a las características que determinarían la dinámica de los grupos reducidos, a los que pertenece el equipo de fútbol:

- Es un grupo numéricamente estable.

El número de jugadores debe ser lo suficientemente grande, como para permitir la consecución de los objetivos y hacer frente a las dificultades e imprevistos (lesiones, expulsiones, etc.) a la vez que fomente una rivalidad sana entre los miembros del equipo. Sin embargo éste número ha de ser lo suficientemente reducido, para que no se desarrollen sentimientos de frustración y agresión en los jugadores que dado el número no tendrían posibilidad de jugar.

- Se tiene la misma finalidad.

Teóricamente el objetivo de todos los jugadores de un mismo equipo es que éste logre el éxito máximo y como profesionales se supone que todos comparten la misma responsabilidad y el mismo sentido de sacrificio, necesarios para la consecución de éste fin, lo que no sucede siempre, ya que no existe una uniformidad de criterios en cuanto a lo que se

entiende por responsabilidad y sacrificio, así como a los intereses y diferencias individuales económicas y sociales.

- Se tienen normas de comportamiento.

Anteriormente ya se ha hecho referencia a la importancia de la normatividad en un equipo de fútbol. Las normas deben ser fijadas en base a los fines comunes y a las escalas de valores de cada equipo, siendo conocidas por todos los integrantes de éste, fijando los esquemas de comportamiento, controlando su cumplimiento y sancionando las transgresiones.

- Existe una sensación de unión.

La conciencia de "colectivo" es muy importante para la unión del equipo y se expresa de diferentes maneras, como la celebración en grupo, la ropa común para viajes y entrenamientos, la utilización del plural "les vamos a ganar", etc.

- Se establecen contactos formales e informales.

• Veit (1976, p. 18), basado en un estudio de equipos juveniles describe cuatro tipos de equipos:

1) Unión por conveniencia. Los jugadores mantienen una relación en base a los objetivos deportivos, que únicamente obtendrán en conjunto. Este tipo de grupo es aquel que predomina en los equipos profesionales.

2) Comunidad. El sacrificio por el otro tiene una raíz emocional, las relaciones sentimentales son primarias.

3) Comitiva. El equipo se reúne alrededor de un líder, dentro del ámbito deportivo y en el sentimental.

4) Montón. Característico del grupo anárquico, donde se reúne un grupo de jugadores sin estructura ni cohesión.

• Por su estructura, un equipo de fútbol está dividido en grupos formales: delanteros, mediocampistas y defensas; dentro de éstos los titulares y los reservas.

• Por sus funciones existen también parejas formales, que se complementan mutuamente en sus funciones: defensa central - libero, lateral - medio de contención del mismo lado, puntas (delanteros), portero - libero, etc.

• Portadores de rendimiento: portero, libero, líder organizador (conocido comúnmente en el fútbol nacional como "el 10") y goleador.

- **Marginales:** También llamados individualistas, frecuentemente dentro del ambiente deportivo, se les dan nombres característicos que de por sí indican su naturaleza conflictiva y problemática, por ejemplo, "los criticones", "los grillos", "las estrellitas", "los rebeldes", etc.

Las relaciones entre los jugadores se caracterizan también por una lucha constante por el orden de precedencia de los diferentes miembros dentro del equipo, cada integrante busca probar y vivir la autorrealización, la desenvolvitura de su personalidad, la capacidad de dominio y la autodeterminación en el trato práctico con los demás.

Aparte de los contactos formales, dentro de un equipo, se mantienen también contactos informales, es decir que cada jugador tiene contactos más o menos amistosos con otros jugadores.

- Existen obligaciones y roles.

Cada jugador tiene determinadas obligaciones y funciones dentro del equipo, el entrenador fija roles y obligaciones a través de las posiciones y la táctica. Cuando se cumplen las expectativas que los jugadores tienen en el equipo y en los roles específicos, el grupo se fortalece y se une. Los portavoces y capitanes del equipo tienen un papel especial en éste ya que representan los intereses del grupo frente al árbitro, a la directiva y en ocasiones son la "voz" del entrenador en la cancha.

- Existen diversas personas de referencia.

La principal de éstas es el entrenador quien mantiene un contacto constante de tipo objetivo-formal y personal-informal. Sin embargo, existen numerosas personas de referencia en un equipo: directivos, patrocinadores, espectadores, comentaristas deportivos, periodistas, familiares, amigos, y también el psicólogo deportivo. Este gran número de posibles personas de referencia indica como el futbolista puede encontrarse en diversas situaciones conflictivas.

Las características anteriores y el comportamiento de los jugadores determinan la dinámica grupal de un equipo. La capacidad y la disposición de los jugadores para el compañerismo, la cooperación, la tolerancia y el juego limpio decidirán esencialmente sobre el carácter global del equipo. (Bauer y Ueberle, 1988, p.p. 93-101).

Para conseguir que cada jugador adquiera conciencia de su identidad colectiva, de su pertenencia al equipo, logrando un comportamiento de grupo, Coca (1985, p. 169) sugiere:

- Que todos sientan las mismas sensaciones de grupo, y que sean tan intensas como para crear un equipo cohesionado.
- Que los jugadores sientan al equipo como una realidad que no constriñe a nadie, sino que, al contrario, ayuda a

todos. El equipo debe potencializar los talentos individuales, no debe ser obstáculo para que los jugadores se realicen plenamente.

- Que los jugadores entiendan que lo más importante para ellos es lo que realiza el equipo, no su lucimiento personal, confirmándose el dato de que cuanto más integrados están los jugadores en el equipo, más creativos son a nivel personal.

En otras palabras, Desmond Morris (1982) escribe que para conseguir el éxito, la cooperación necesaria en un equipo deportivo requiere de una personalidad de mayor fortaleza, que la del atleta individual.

Una vez en la cancha, el "yo" del jugador tiene que fusionarse con otros diez "yoes" para que el equipo se convierta en un super-ser: un monstruo de veintidós piernas con un único ego... el modo como consigue esto (el jugador) es pensando en el equipo como si fuera parte de sí mismo: la victoria colectiva se convierte en la suya, el gol de un compañero es un gol suyo. (p. 92)

Como resultado de lo expuesto anteriormente, un buen equipo es una comunidad de rendimiento homogéneo. Los jugadores armonizan unos con otros, se complementan en su disposición lúdica y humana. La conciencia del yo y el sentido de solidaridad se unen armoniosamente; es decir que el juego consciente, responsable y constructivo del individuo se orienta hacia el objetivo común del triunfo mediante el mejor rendimiento posible de todo el equipo.

### C. Rendimiento deportivo.

#### 1. Definición.

Bauer y Ueberle (1988, p. 20) definen al rendimiento deportivo como "el proceso de una acción o bien el resultado de acciones, (y) realizaciones...desde el punto de vista normativo éste (el rendimiento) se entiende como la superación más eficaz o mejor posible de una tarea".

Estos autores citan a Ehrich y Gimpel (1978) para los cuales, el rendimiento deportivo "significa una comparación entre lo previsto y lo real, por lo tanto el rendimiento deportivo estará en función de la capacidad de cada uno, sometido a la valoración individual y grupal, así como a las influencias externas". (Id.)

Loher (1990, P. 34) menciona la importancia del aspecto psicológico en el rendimiento, específicamente hace referencia a la consistencia: "dejando de lado la influencia de los factores físicos, la consistencia en el rendimiento es el resultado de una consistencia psicológica". Para éste autor, tanto individualmente como en equipo, el rendimiento depende de crear y mantener un clima mental particular dentro de ellos mismos (Estado Ideal de Rendimiento), mismo que se analizará en la sección referente al perfil psicológico de alto rendimiento.

Sin embargo, comparativamente la estructura del rendimiento es mucho más compleja en los deportes de equipo, que en los individuales. La definición de éste en los deportes de equipo es, en consecuencia muy difícil, ya que constituye una parte integrada con el rendimiento colectivo, depende de diversas situaciones y frecuentemente está determinada por el contrincante.

#### a. Éxito y Rendimiento deportivo.

Frecuentemente se identifica el éxito con el rendimiento deportivo, por lo que el psicólogo, debe diferenciar entre los factores reales de rendimiento y los fenómenos que influyen en el resultado de un encuentro deportivo, sin que tengan relación con el rendimiento. Es conveniente tener en consideración que la realidad de un partido entre equipos del mismo nivel, difícilmente se puede prever o programar, sin embargo, es obligación de la directiva, cuerpo técnico y asesor psicológico el coordinar los factores que influyen sobre el incremento del rendimiento.

#### b. Factores que incrementan el rendimiento deportivo.

Estos factores dependen de las acciones y de las interacciones de los diferentes jugadores dentro del equipo. Existen factores intrínsecos, como la condición física, la coordinación, la fuerza, así como las variables de tipo colectivo táctico-estratégico; y factores extrínsecos, como las condiciones climatológicas, las condiciones de la cancha, las ventajas del equipo local -las investigaciones realizadas en ésta área por Pollard (1986), demostraron que el fútbol es de los deportes, que más efectos negativos muestra al jugar "fuera de casa" (citado por Russell, 1993, p. 35)- la eficacia arbitral, los espectadores, etc.

#### 1) Factores que incrementan el rendimiento deportivo en el fútbol.

En el fútbol, específicamente, se da una complicada interrelación entre los factores que influyen en el rendimiento:

##### - El partido.

Es el inicio de toda acción, es el objetivo, el medio y la escala de todo el desarrollo del rendimiento. Es el marco externo que preestablece situaciones esenciales (si es un partido amistoso o de competición) y condicionantes (clima). El rendimiento individual queda marcado decisivamente por el transcurso del juego, su dirección por parte del árbitro y jueces de línea y por el contrincante. Además existen diversos factores secundarios que pueden modificar temporalmente a casi todos los factores que intervienen.

##### - El jugador.

Su rendimiento constituye el elemento fundamental del rendimiento del equipo. El potencial de rendimiento de un jugador comprende:

- Nivel de desarrollo de las características generales de la personalidad, como autoestima, confianza es sí mismo y el grupo, decisión, determinación, etc.
- Capacidad de jugar y rendir como resultado de el nivel de rendimiento tecnomotriz (condición física, técnica y táctica); la capacidad de juego y los factores hereditarios (constitución, talento).
- Disposición para jugar y rendir como resultado de sus motivaciones y necesidades; y de su postura frente a las normas y valores.
- Condiciones marginales de las características personales de los jugadores.
- Interrelación óptima entre estos factores.

- El equipo.

Se compone de  $11(+N)$  complejos de rendimiento de los diferentes jugadores. (+N) significa la inclusión de los posibles jugadores reservas (máximo de dos jugadores en partidos oficiales). El objetivo del proceso formativo del equipo es conseguir una interrelación lo más óptima posible entre los rendimientos de cada jugador. El rendimiento del equipo rara vez coincide con la suma del rendimiento individual de los jugadores; si los jugadores complementan sus efectos, el rendimiento puede ser mayor o menor que la suma de sus integrantes, como se mencionó, depende la dinámica del grupo y la personalidad del líder o del jugador para potenciar la disposición y capacidad para el rendimiento de sus compañeros. Desde el punto de vista específicamente futbolístico se han de examinar la naturaleza del equipo y su relación con todas las posibles personas de referencia.

- El cuerpo técnico.

Debe conseguir el máximo equilibrio posible en la distribución de funciones y competencias para coordinar positivamente el rendimiento de los jugadores individuales y del equipo:

- El entrenador ocupa una posición específica dentro del cuerpo técnico, ya que lo coordina, está en contacto directo y constante con los jugadores y con la directiva del equipo. Exige y motiva a cada jugador; registra y corrige los rendimientos individuales; dirige y decide los procesos de recuperación y creación de equipo. El entrenador siempre tendrá una influencia decisiva, así como la responsabilidad para el adecuado rendimiento de su equipo, por lo cual se apoya en su cuerpo técnico formado por:
  - a) Auxiliar(es), coordinan los entrenamientos, proveen de información técnica y táctica al entrenador tanto del equipo como del rival.
  - b) Preparador físico, es el encargado de distribuir las cargas de trabajo para la buena condición física, planea el entrenamiento físico a lo largo de la temporada, para que el jugador llegue

al momento culminante de la competición en la mejor forma física, esencial para el rendimiento. Así como el calentamiento muscular previo al partido.

c) Médico deportivo, cuida de la alimentación, el descanso y la recuperación de las lesiones sufridas por el jugador, buscando la prevención de éstas.

d) Masajista, como su nombre lo indica es el encargado de preparar los músculos de los jugadores para el descanso previo a la competición y antes del calentamiento físico.

e) Utileros, son los encargados del mantenimiento de los accesorios de trabajo del jugador (balones, botines, ropa de juego y entrenamiento) y es su adecuada distribución a cada jugador.

- El entrenamiento.

Desarrolla, mejora y mantiene el rendimiento de juego de cada jugador.

- La directiva.

Es la encargada de los asuntos administrativos, la solución de problemas y la contratación de jugadores y cuerpo técnico. La postura principal de todos los afectados, de los dirigentes y los dirigidos, por sí sola puede incrementar, disminuir o estabilizar el rendimiento.

- El psicólogo deportivo.

Busca mantener una estrecha comunicación con cada uno de los integrantes del equipo, predominantemente con el entrenador, para desarrollar la estrategia más adecuada para la dinámica grupal y las interrelaciones de cada uno de estos factores para incrementar el rendimiento.

A nivel individual, el rendimiento de un jugador de fútbol esta fundamentado en cuatro pilares:

a) La buena condición física.

b) El aspecto táctico.

El jugador que conoce y puede adaptarse a distintos esquemas tácticos, eleva su potencial de rendimiento, en comparación de aquel que solo conoce y domina un sistema táctico.

c) La técnica individual.

Las habilidades físico-motoras, de velocidad y coordinación que cada jugador logra desarrollar, a partir de sus talentos naturales. Es un hecho, que los jugadores con mejor técnica individual, son aquellos que sobresalen a nivel mundial y que tienen un mayor rendimiento deportivo (Pelé, Sepp Maier, Maradona, Hugo Sánchez).



d) El aspecto psicológico (mental).

Permite desarrollar y potencializar las virtudes individuales, así como crear el clima ideal interno para un mejor rendimiento.

## 2. Perfil psicológico de alto rendimiento.

En un estudio realizado por Ravizza (1977, pp. 35-40), encontró que el 80 % de los atletas de alto rendimiento reportaban las siguientes características con respecto a sus mejores momentos de ejecución:

- Pérdida del miedo. No existe el temor al fracaso.
- No pensar en la ejecución. El atleta sólo ejecuta.
- Inmersión absoluta en la actividad. No existe la distracción.
- Concentración. El foco de atención es muy selectivo.
- Ejecución sin esfuerzo. Se hace fácilmente lo que se sabe hacer.
- Poder. Existe un sentimiento de control absoluto.
- Desorientación témporo-espacial. Sensación de que el tiempo se lentifica, no existe la prisa.
- Es una experiencia única temporal, que fluye de manera espontánea e involuntariamente.

Loher (1984, pp. 66-76) realizó una serie de entrevistas con atletas de alto rendimiento, encontrando que las descripciones para sus momentos de máxima ejecución, correspondían a las enumeradas por Ravizza (1977). Estas descripciones podían ser sintetizadas de la siguiente manera: "actuaban (los atletas) como poseídos, ejerciendo un control completo, el tiempo parecía enlentecerse por sí mismo, nunca se sentían apresurados. Actuaron con gran intensidad con una total concentración y entusiasmo de modo que la ejecución era verdaderamente un juego placentero".

Garfield y Bennett (1984, pp. 144-146) corroboraron estos hallazgos y enlistan ocho condiciones mentales y físicas presentes en las ejecuciones excepcionales:

- Relajados mentalmente.  
Es descrito como la sensación de paz interior, sensación de enaltecimiento temporal que se incrementa al aumentar el grado de concentración.

- Relajado físicamente.  
Los músculos funcionan con movimientos fluidos, seguros y armoniosos.

- Confiado/optimista.

Actitud positiva, sentimientos de autoconfianza y optimismo y capacidad de mantener estos sentimientos en los momentos de mayor reto.

- Centrados en el presente.

Armonía cuerpo-mente que actúa como unidad armoniosa en el presente.

- Cargado de energía.

Se describe como un estado de alta energía con sensación de diversión, éxtasis e intensidad.

- Estado de conciencia extraordinaria.

El atleta está enormemente consciente de su propio cuerpo y de los atletas que le rodean, se tiene la sensación de saber lo que los otros están haciendo y por lo tanto se puede anticipar la reacción efectiva.

- Bajo control.

El cuerpo y la mente realizan en cada momento lo que es exactamente correcto, sin el desgaste de un control excesivo.

- Efecto de cápsula.

Es la sensación de encontrarse dentro de un receptáculo completamente separado del ambiente externo y al margen de cualquier distracción potencial, ésta cápsula protege de la pérdida de concentración.

Mahoney y Avenir (1977, pp. 135-142) encontraron que los deportistas de mayor éxito afrontan más adecuadamente los errores en la competencia, eran más capaces de mantener el control y soportar la ansiedad, tenían una mayor autoconfianza y autoconstrucciones más positivas, tenían altas aspiraciones dentro del deporte y estaban más enfocados a la imagen de su naturaleza interna que a la externa.

Se puede afirmar que los mejores niveles de ejecución deportiva están relacionados con niveles altos de autoestima, en México, Otterbach y Sánchez Carrera (1990) encontraron que los deportistas mexicanos que ocuparon los tres primeros lugares a nivel nacional, presentaban un mayor grado de autoconfianza y autoestima.

### 3. Estado Ideal de Rendimiento (E.I.R.).

Para fines de esta investigación, se retoma el concepto de Estado Ideal de Rendimiento (E.I.R.), propuesto por Loher (1990), que se puede describir como el conjunto de "estados de sensaciones específicas que experimentan individualmente los jugadores" (p. 36), se considera que éste -E.I.R.- forma el clima ideal interno que da como consecuencia un óptimo rendimiento, resumiendo, además, los hallazgos de los investigadores citados:

Los aspectos que forman este clima ideal, mejorando el rendimiento son:

- Relajado físicamente.  
El jugador se siente relajado y suelto.
- Mentalmente calmado.  
Siente una sensación de calma y quietud interna.
- Baja ansiedad.  
No se siente ansioso ni nervioso.
- Energetizado.  
Se siente cargado con alta energía.
- Optimista.  
Se siente optimista y positivo.
- Gozoso.  
Siente una genuina sensación de diversión y gozo en su juego.
- Sin esfuerzo. Siente que su actuación no requiere esfuerzo.
- Automático. Se siente automático y espontáneo en su juego.
- Alerta. Se siente mentalmente alerta.
- Mentalmente enfocado. Se siente mentalmente enfocado y armonioso.
- Autoconfiado.  
Se siente con seguridad en sí mismo.
- Controlado.  
Se siente en control de sí mismo.

La excelencia deportiva es el resultado de la óptima conjunción de ingredientes tanto físicos como mentales. Las ejecuciones excepcionales tienen lugar a partir de estados mentales especiales, por lo tanto es fundamental un entrenamiento tanto físico como mental.

En el fútbol, se ha observado que el entrenamiento mental permite generar las condiciones óptimas para lograr los puntos arriba detallados.

### Capítulo III.

#### "El entrenamiento psicológico"

Con frecuencia, en el medio del fútbol, se escucha a técnicos y jugadores hablar que para tal o cual partido están "mentalizados". (Coca, 1985 pp. 256-257) llegando a utilizar ésta palabra casi como sinónimo de motivados o preparados. Creando un contrasentido, ya que si un jugador está "mentalizado" para un partido específico, quiere decir que no lo estaba el resto de la temporada, lo que equivaldría, en el aspecto táctico, a decir que para un juego si se tenía una estrategia o se había entrenado y para otro no. En realidad, el futbolista profesional debe permanecer entrenado física, técnica, táctica y mentalmente.

En el capítulo anterior se hizo referencia a la importancia del aspecto mental, en relación al rendimiento deportivo, por lo cual, actualmente el jugador debe estar "mentalizado" a lo largo de toda la temporada y esto al igual que en los demás aspectos (físico, técnico y táctico) sólo se logra por medio del entrenamiento.

Según Bauer y Ueberle (1988, pp. 182-183) "de todos los factores del rendimiento...el entrenamiento es uno de los elementos más eficaces en el rendimiento individual y del equipo", definiendo el entrenamiento deportivo como:

Un proceso sistemático dirigido al perfeccionamiento deportivo, que pretende desarrollar óptimamente la capacidad y la disposición de juego y de rendimiento de todos los jugadores y del equipo, teniendo en cuenta conocimientos teóricos (ciencia del deporte), experiencias prácticas y todos los condicionamientos personales, materiales y sociales (Id.)

De ésta manera, el entrenamiento psicológico (entrenamiento o adiestramiento mental), en el área deportiva, es un proceso sistemático, dirigido al perfeccionamiento de las habilidades psicológicas, que pretende potencializar las capacidades y las disposiciones de juego y de rendimiento de todos los jugadores y del equipo.

El psicólogo deportivo polaco Tadeusz Rychta (1981) durante el V Congreso Mundial de Psicología Deportiva, celebrado en Ottawa, Canadá, describió los nuevos programas de entrenamiento mental como "una de esas formas de actividad humana que favorece la superación, la autorrealización y que estimula el desarrollo de todo lo relacionado con la personalidad humana...y ayuda al individuo a descubrir las posibilidades ilimitadas de la mente y el cuerpo humano". (citado por Garfield y Bennett, 1988, p. 43)

De acuerdo a Curtis (1992) el proceso denominado entrenamiento mental tiene como objetivo "trasmutar los procesos negativos del pensamiento para establecer en su lugar expectativas positivas previo a comprometerse con un evento deportivo". (p. 16)

Bakker y col. (1993) define el adiestramiento mental como "el ensayo mental sistemático e intensivo de una acción sin ejecutarla realmente", señalando que éste adiestramiento mental muestra como los procesos cognitivos pueden desempeñar un importante papel en el aprendizaje de las destrezas motrices.

Coca (1985) coincide con esta definición mencionando, que el entrenamiento mental es: "el aprendizaje de un gesto mediante la figuración mental del mismo...sin recurrir a la realización física de esos movimientos...practicando mentalmente esos gestos". (p. 268) Se crean pensamientos denominados "operativos" de acuerdo a situaciones concretas y exigencias particulares, por lo tanto, el entrenamiento mental, no crea un entrenamiento imaginativo que distrae al jugador de sus preocupaciones competitivas, sino que trabaja a favor del futbolista, de acuerdo a éste autor, entre dos jugadores en igualdad física, táctica y técnica será mejor el rendimiento deportivo de aquel jugador más potenciado mentalmente.

El psicólogo deportivo se acerca al jugador para contribuir a que él mismo descubra "recursos ocultos que hasta ahora habían permanecidos dormidos en las capas profundas de su Yo, o sencillamente ignorados porque nadie supo descubrirlos". (Coca, 1985, p. 270)

Martens (1987), propone que el psicólogo deportivo sea un educador, cuyo trabajo consiste básicamente en enseñar las habilidades psicológicas necesarias para que el atleta, pueda enfrentarse con mayores recursos a la situación de la competición deportiva, siendo el deportista quien decide el momento oportuno para utilizarlas.(citado por Riera y Cruz, 1991, p. 168)

Es así como surge la visión del psicólogo deportivo como un entrenador de habilidades psicológicas, el mismo hecho de darle el apelativo de "entrenador", lo acerca a las figuras con las cuales el deportista está acostumbrado a tratar, al mismo tiempo que elimina el prejuicio, mencionado en la justificación de esta investigación, de que "el psicólogo es para locos", al respecto Salmela (1992, p. 46) menciona: "un problema de la psicología deportiva en México, es que muchos atletas y entrenadores todavía consideran a la psicología deportiva como algo que no necesitan porque ellos no están locos". Dado que esta investigación parte del establecimiento de un programa de entrenamiento psicológico, con el objeto de incrementar siete habilidades psicológicas que son fundamentales en el rendimiento deportivo, cabe mencionar que la palabra entrenamiento sugiere al atleta la adquisición y/o desarrollo de ciertas habilidades, que con interés y esfuerzo en mejorarlas cada día (entrenándolas), pasarán a formar parte de su repertorio conductual aumentando su eficacia deportiva.

De esta manera, el jugador que ya sabe que para mantener el ritmo de un partido debe seguir las instrucciones de su preparador físico, hacer trabajo de resistencia, velocidad, etc; que sabe que para mejorar y mantener los diversos aspectos de su técnica individual, repitiendo por ejemplo, el remate de cabeza, debe seguir las instrucciones de su técnico; que sabe que si quiere mejorar alguna táctica de ataque, debe repetirla en los entrenamientos para ponerla en práctica durante el partido; aprenderá a seguir las instrucciones del entrenador psicológico para mejorar habilidades mentales determinadas (Riera y Cruz, 1991, p. 169).

Siguiendo este modelo, el jugador trabajará con tres entrenadores:

1. Entrenador de habilidades técnico-tácticas. El director técnico y sus auxiliares.
2. Entrenador de la condición física. El preparador físico.
3. Entrenador de habilidades psicológicas. El psicólogo deportivo.

Es importante, señalar que el entrenamiento mental, no sustituye el entrenamiento físico, lo potencializa. Al respecto, Ryan (1981, p. 154) señala:

La instrucción y la práctica reales sobre el campo deportivo constituyen el alma del aprendizaje de las habilidades deportivas. Pero para que un atleta logre un buen desempeño, su trabajo en el terreno debe ser acrecentado mediante el entrenamiento mental fuera del campo.

Feltz y Landers (1983) en sesenta estudios sobre el efecto del adiestramiento mental en las destrezas motrices, concluyeron que los sujetos que utilizan el adiestramiento mental tienden, en la mayoría de los casos, a hacerlo mejor que otros que no se adiestran mentalmente; pero los resultados del adiestramiento mental por se son inferiores a los del adiestramiento físico.

Coca (1985, p. 268) al referirse específicamente al fútbol insiste en mencionar que:

El entrenamiento mental...no sustituye al entrenamiento real, físico o técnico...pero sí no lo suple, lo potencia, de tal forma que la respuesta óptima a un plan de entrenamiento sería la que asociara los dos tipos de entrenamiento. Esta fórmula nos llevaría a proponer el entrenamiento mixto como la mejor respuesta, la más completa, a las necesidades de los futbolistas.

#### A. Características de un programa de entrenamiento mental.

Para un adecuado programa de entrenamiento mental, Coca (1985) propone las siguientes fases:

- Actitud relajada total.  
Los jugadores deben alcanzar una relajación física y mental, libre de toda preocupación condicionante, se requiere una situación que aparte al jugador de las preocupaciones o de emociones que ocupen su espacio mental con obstáculos de difícil superación.
- Familiarización.  
Consiste en el conocimiento pormenorizado de los gestos técnicos sometidos a entrenamiento. El jugador lo repite en su mente hasta que lo sienta "grabado" en ésta, sin lugar a dudas.
- Identificación.  
Incorpora el objeto de entrenamiento a su actividad mental, haciéndolo "suyo", viviéndolo íntimamente.

El entrenamiento mental puede producir respuestas emocionales tensas (sudoración, cambios en la frecuencia cardíaca y respiratoria, vasoconstricción o vasodilatación, etc), como si el jugador estuviera jugando el partido de verdad, interioriza con tal fuerza, que su conducta, aun dentro del esquema del entrenamiento, es propia de un partido de competición. Este comportamiento tan veraz, según Coca (1985), es el resultado de los pensamientos operativos del comportamiento mental, que resulta altamente positivo, ya que si el jugador es capaz de reproducir las sensaciones tan vividamente dentro del marco del entrenamiento, podrá realizarlo de manera más efectiva durante el juego.

Para obtener una mayor efectividad, un programa de entrenamiento mental, debe ser:

1) Sencillo.

Esto no quiere decir simple o trivial, sino que debe evitar ser exhaustivo y complejo. Utilizando un lenguaje claro y con metáforas adecuadas al fútbol.

2) Estimulante y motivante.

Se debe concientizar a los jugadores, que el resultado inmediato a menudo no es totalmente perceptible, sino que los beneficios del programa surgen a medida que las habilidades psicológicas se refinan.

3) Disfrutable.

De acuerdo a las características propias de los jugadores, de las cuales se ha hecho mención anteriormente en el apartado que reseña el trabajo psicológico con Universidad, el programa debe estar planteado en términos de ejercicios disfrutables.

4) Planeado en términos de metas y objetivos.

El jugador deberá saber que objetivo se pretende en cada una de las fases del entrenamiento mental.

5) Sostenido a través de reforzamiento.

Es importante que cada nueva conducta o habilidad sea reforzada positivamente por parte del entrenador y el asesor psicológico.

6) Mantenido con apoyo audiovisual.

Dado que el entrenamiento plantea su efectividad a partir de la práctica, es importante contar con apoyos de tipo auditivo, que permitan al jugador realizar los ejercicios en su casa; y apoyos de tipo visual (carteles) que le recuerden sus objetivos.

## B. Propuesta de un proyecto de entrenamiento psicológico en un equipo de fútbol profesional.

### 1. Objetivo.

Incrementar siete habilidades mentales (Loher, 1991, pp. 175-178) que influyan en el aumento del rendimiento deportivo en un equipo de fútbol.

Estas habilidades son:

1) Autoconfianza.

El nivel de autoconfianza es uno de los mejores pronósticos de éxito competitivo. Las sensaciones e imágenes que se tienen de uno mismo, de lo que se puede o no hacer, determinan decisivamente el resultado.

Quien sabe evaluar correctamente su propia capacidad no tiene motivo para dudar de sí mismo. Por medio del esfuerzo cualquier persona puede sacar lo que está dentro de ella...siempre jugué fútbol con pasión, y por eso generalmente no me faltaba autoconfianza al entrar al campo. Para mí, lo más importante era estar en la portería todos los domingos; durante toda la semana me alegraba entrenar para esto...sin duda fue uno de los motivos por los que llamé la atención de mis entrenadores...notaron que alguna cosa ardía dentro de mí, que tenía un gran talento futbolístico y era lo bastante ambicioso (como) para alcanzar las posiciones más elevadas...de esa forma mi autoconfianza fue reforzada y me sentí estimulado para nuevas acciones.

(Sepp Maier, 1981, pp. 22-23)

2) Energía negativa o distrés.

El control de las emociones negativas (miedo, enojo, frustración, rabia, envidia, resentimiento) es esencial para el éxito competitivo, éste control está unido a la habilidad de percibir las situaciones difíciles como un desafío y no como una amenaza. En un juego de contacto físico, en donde el espacio físico y psicológico es constantemente invadido, en donde, como se mencionó en el capítulo I, la agresión forma parte de la estrategia, es esencial, la capacidad de mantener al mínimo el nivel de energía negativa, ya que ésta aumenta el tono muscular y favorece la pérdida de la concentración, disminuyendo las cualidades técnico-tácticas y en consecuencia el rendimiento.

3) Control de la atención.

La habilidad de "sintonizar" lo que es importante y "desechar" lo que no lo es. La meta es una forma de concentración unidireccional tan completa que lleva a la pérdida de "uno mismo" en el acto de la concentración; cuanto más profundamente pueda un jugador sumergirse en los aspectos relevantes del juego, más profunda será su concentración.

4) Control de la visualización y las imágenes.

El buen rendimiento deportivo requiere que el jugador tenga la capacidad de moverse de un estilo de pensamiento altamente racional, lógico y deliberado a uno más espontáneo, libre e instintivo. La práctica de la visualización e imaginación antes y durante los rendimientos ayuda a facilitar ésta capacidad. La visualización es una de las estrategias del entrenamiento mental más poderosa que se ha descubierto, hasta ahora, para traducir los deseos mentales en un rendimiento físico y se puede decir que es su objetivo final. El secreto está en el hecho de que el sistema nervioso central es incapaz de diferenciar entre un hecho físico real y una visualización muy vivida.



### 5) Motivación.

De éstas siete habilidades es la primera en importancia, ya que el deseo de perseverar con los horarios de entrenamientos, de soportar el dolor, la incomodidad y el autosacrificio que se asocian al avance en el progreso se vinculan al nivel de automotivación de un jugador. Ryan (1981) menciona que un atleta poco motivado dedicará poco tiempo al entrenamiento mental y a desarrollar las demás habilidades por lo que el primer paso en cualquier programa de entrenamiento mental debe partir de la motivación del jugador. (p. 156)

### 6) Energía positiva o eustrés.

Es la habilidad de energetizarse por medio de la diversión, la alegría, la determinación, el positivismo y el espíritu de equipo, haciendo posible un rendimiento óptimo. Es la fuente energética que permite que un jugador logre altos niveles de activación mientras experimenta simultáneamente sensaciones de calma, baja tensión muscular y control de la atención. El estrés, tal como lo menciona Curtis (1992, p. 35) es una parte normal, deseable y benéfica de la vida, no es un estado que deba evitarse, ya que contribuye a mantener el movimiento, la creatividad, el vigor y la productividad, lo importante es aprender a manejarlo y controlarlo para beneficiarse con la energía que provee al jugador.

### 7) Control de la actitud.

Refleja el hábito de pensamiento del jugador. La actitud correcta produce control emocional, equilibrio y una afluencia de energía positiva.

## 2. Fases del programa de entrenamiento mental.

### a. Relajación.

#### 1) Definición.

La relajación voluntaria es "la capacidad de relajar el cuerpo conscientemente y dejar la mente en un estado sosegado y receptivo". (Garfield y Bennett, 1988, p. 84)

Loher (1990) menciona que todo jugador que ha actuado bajo presión comprende cómo la musculatura se puede volver tensa o rígida, cuando la presión aumenta, los músculos entran en un estado parcial de contracción, disminuyendo la técnica individual; la condición física, ya que la respiración se vuelve superficial, apareciendo la fatiga; y la táctica, al perderse la concentración. Al mismo tiempo que se está más propenso a las lesiones, y calambres durante el juego, dada la contracción muscular.

Según Loher (1990, pp. 135-136):

- La relajación muscular se vincula estrechamente a la máxima potencia y exactitud.

- El balance, la coordinación, la exactitud y la velocidad requieren una musculatura apropiadamente relajada y suelta.

- Las reacciones rápidas no pueden iniciarse exitosamente mientras los músculos estén tensos y duros.
- "Demasiado esfuerzo" frecuentemente lleva a una excesiva tensión muscular.
- El "sobrecarga muscular" de un movimiento en un esfuerzo por aumentar la velocidad y la potencia a menudo producen resultados opuestos.
- El igualar el esfuerzo con la tarea generalmente produce un rendimiento sin esfuerzo.

Por su parte Curtis (1992) en referencia a la relajación comenta que:

- Prepara para la visualización mental.
- Mejora la habilidad para concentrarse.
- Ayuda a controlar el nivel de excitación.
- Ayuda a dormir mejor.
- Ayuda a mejorar la conciencia del cuerpo.
- Reduce el tiempo de recuperación.
- Reduce los síntomas de enfermedad y las enfermedades menores.
- Incrementa la sociabilidad. Disminuyendo los niveles de angustia.

En el estado de relajación, se prepara a la mente para desarrollar las estrategias que incrementan la autoimagen, la autoconfianza, las actitudes positivas, la atención, así como se disminuyen las respuestas negativas al estrés, y se sientan las bases para las fases de repetición de afirmaciones mentales positivas, evocación y visualización.

## 2) La importancia de la respiración en la relajación.

Para poder establecer un método de relajación es importante ser consciente del ritmo respiratorio y realizar las inspiraciones y exhalaciones de tal manera, que la respiración cumpla con su función inicial: oxigenar adecuadamente las células y tejidos que forman el cuerpo humano, así como, a través de la exhalación desechar los elementos químicos nocivos para la salud.

El Dr. Jose Angelo Gaiarsa (1979) en su tratado médico-psicológico, "Futbol 2001", dedica un capítulo al aspecto respiratorio, entre lo más sobresaliente de éste menciona:

A pesar de la evidente importancia de la respiración, en el área de la educación física en Occidente casi nada se hace a favor de ésta...la peor respiración que se puede hacer es la respiración intercostal alta (torácica). Esta (respiración) cuesta

mucho esfuerzo, ya que las estructuras a movilizar son demasiado rígidas,...cuesta mucha energía porque los músculos de la cintura escapular, que en éste caso se contraen, son grandes,...rinde poco aire, porque la amplitud de expansión alta del tórax es mucho más limitada que la lograda con la respiración diafragmática,...además es leve y bastante automática. Cuando se necesita mucho aire el diafragma es la solución.(Gaiarsa, 1979)

En Oriente, desde tiempo inmemorable, las escuelas de pensamiento y de práctica yoga, han propuesto infinidad de modelos respiratorios, que enfatizan la importancia de la respiración diafragmática. Al comenzar las investigaciones sobre alto rendimiento en el bloque de los países del Este (ver introducción y capítulo I de ésta investigación) encontraron, en diversos estudios fisiológicos que las "células cerebrales son extremadamente sensibles a la falta de oxígeno". (Idem. p. 192)

Uno de los primeros síntomas que provoca la hipoxia cerebral es la incoordinación motora, por lo tanto es fundamental que el jugador, pueda oxigenarse adecuadamente. Además, de todas las funciones vegetativas, la respiración es la única que es ejecutada por la musculatura voluntaria del cuerpo, al mismo tiempo que influye en las demás funciones vegetativas, como la frecuencia cardíaca y el metabolismo del azúcar, entre otras; por lo tanto, al entrenar el proceso respiratorio se puede llegar al estado de relajamiento muscular, mencionado anteriormente. (Idem, pp. 195-103)

Para el jugador de fútbol, la respiración es una parte muy importante del control y de la regulación del Estado Ideal de Rendimiento (E.I.R), mencionado por Loher (1991).

Cuando el futbolista está tenso, ansioso y negativo; el ritmo de la respiración es corto, superficial e irregular (respiración torácica) y generalmente se acompaña de mucha excitación negativa. Por el contrario, en el momento en que está calmado y relajado, el ritmo de la respiración se profundiza (respiración diafragmática).

Por medio del biofeedback (Loher, 1990, p.149) se sabe que la inhalación causa un aumento de la tensión muscular, la retención de la respiración inicialmente lleva a la tensión muscular a mantenerse constante y luego a decaer, finalmente, la exhalación hace que la tensión muscular disminuya.

### 3) Técnicas para implementar la respiración diafragmática:

a) Consciencia de la respiración torácica versus la respiración diafragmática. A partir de un modelo propuesto por Garfield (1988).

- Se le pide al jugador que se acueste boca arriba en una superficie cómoda.
- Se le pide que flexione las piernas y separe las rodillas unos veinte centímetros, manteniendo las plantas de los pies pegadas al piso.
- Se le indica que ponga las palmas de las manos sobre el pecho y respire como normalmente lo haría. (3 veces)
- Después, en la misma posición, se le pide que ponga sus manos sobre el abdomen y exhale.
- Una vez que ha exhalado totalmente, se le indica que lentamente comience, a inhalar por la nariz, buscando elevar o empujar sus manos

hacia arriba. Observando como en su cuerpo primero se ensancha la parte inferior del abdomen, luego la parte superior y por último el pecho.

- Se le indica que mantenga el aire diez segundos, sintiendo como al mantener la respiración se crea tensión en la garganta y en la boca.
- Se le pide que exhale por la boca, con un "suspiro de alivio".
- Se le hace consciente de la diferencia entre la respiración torácica y la diafragmática.

Cuando el jugador logra establecer las diferencias entre los dos modelos de respiración y controlarlos a voluntad, se introduce el siguiente paso.

- Sentado en una silla, con la espalda recta y las manos en el abdomen, se le pide que exhale, y que lentamente inhale hacia sus manos, (3 veces); después se le indica que coloque una de sus manos en la espalda, justo debajo de la cintura, que exhale y que al inhalar empuje primero la mano que se encuentra en el abdomen y después sienta la presión en la mano de su espalda.

Una vez que el jugador logra sentir como se expanden los músculos de su espalda, el siguiente paso es realizar éste mismo ejercicio de pie.

El ritmo de cada persona varía, sin embargo, en términos generales, basta una semana para llegar a realizar el ejercicio de pie, es importante señalar que no se debe apresurar a la persona y sólo se pasará a la siguiente fase cuando logre dominar la anterior.

#### b) Ejercicio de control respiratorio (Loher, 1990).

- Respirar lenta, continua y profundamente por las fosas nasales al ir contando hasta cuatro.
- Se le sugiere, relajarse y permitir que la corriente continua de aire que entre le llene y le expanda la parte baja del abdomen, la parte central del cuerpo, así como la parte central y superior de la caja torácica.
- Se hace una pausa momentánea antes de exhalar.
- Se le indica que exhale lenta y continuamente por la boca. Mientras está realizando esto se debe oír un sonido característico: Ahhhhhh. Este sonido debe ser claro, continuo y largo. El proceso de exhalación debe durar más o menos hasta que cuente hasta diez.

#### c) Ejercicio de ritmos respiratorios para relajarse (Curtis, 1992).

- Se sugiere respirar con normalidad. Observando el ciclo respiratorio pasivamente:
  1. Ignorar las inhalaciones y enfocar la atención en la fase de exhalación del ciclo respiratorio.
  2. Sentir y experimentar las sensaciones claves mientras se exhala.
  3. Se pide al jugador que se ponga en una posición cómoda, que descruce brazos y piernas, que cierre los ojos y que por los primeros (de dos a cinco) ciclos respiratorios, observe calmadamente cómo el aire entra y sale por su nariz.
  4. Después se guía el ejercicio de la siguiente manera:

"Ahora, durante las siguientes respiraciones, enfócate sólo en la fase de exhalación, nota el calor del aire mientras sale por tu nariz y relájate mientras exhalas...y relájate mientras exhalas...y déjate ir mientras continúas prestando atención sólo a tus exhalaciones...y relájate mientras exhalas.....Ahora, mientras exhalas, siente como tu cuerpo se va hundiendo dentro de todo lo que lo sostiene...nota como tu cuerpo se hunde más... y más con cada exhalación...Ahora, mientras exhalas, siente cómo el cuerpo se va volviendo más lento, o posiblemente se vuelva más lento el ritmo cardiaco.....o posiblemente tengas un sentimiento de paciencia general...Cada vez que notes cualquiera de éstas sensaciones permite que el cuerpo se deje ir y relájate más y más.....abandonándote, hundiéndote y relajándote.....Permanece en éste estado de relajación por unos momentos.....y, cuando estés listo respira profundamente, mientras te flexionas y estiras. Abre los ojos."

Este ejercicio es el puente para comenzar el proceso de entrenamiento de la relajación.

#### 4) Técnicas de Relajación.

Diversos autores señalan la existencia de tres tipos de relajación. (Roberts, G.C; Spink, K.S y Pemberton, C.L; 1986. Harris, D. V; Harris, B; 1987)

##### a) Relajación física.

Está centrada en los aspectos somáticos, según Harris, D.V. y Harris, B. (1987, p. 59), se considera que ésta relajación va "desde el músculo a la mente". El relajamiento neuromuscular científico o progresivo de Edmund Jacobson (1938), psicólogo de la Universidad de Harvard, corresponde a ésta categoría. Su objetivo es adiestrar los músculos para que sean sensibles a cualquier nivel de tensión como sea posible, liberándola después y estudiando la diferencia en el músculo.

Loher (1990) menciona que para que un jugador pueda controlar la tensión muscular debe en primer lugar aprender a controlar lo que piensa y aprender a discriminar aumentos y disminuciones en la tensión muscular.

b) Relajación mental. Incluye todas aquellas técnicas que consideran el relajamiento, desde una perspectiva cognoscitiva o mental. Actúan desde "la mente al músculo". (Id)

##### - Entrenamiento autogénico.

Creado en 1930 por el psiquiatra alemán Johannes H. Shultz. (Ostrander y col, 1983) Enseña a controlar conscientemente varias funciones orgánicas, así como favorece y adiestra el proceso de la visualización.

##### - Sofrología.

Creado por el Dr. Alfonso Caycedo en 1960 (Id.). Es una versión modificada del yoga y la autogénia; en América el término es bastante desconocido, pero en Europa es bastante

común, dado que diversos atletas han sido entrenados bajo este sistema (entre los más notables los esquiadores suizos).

c) Combinación de ambos tipos de relajación. Tanto la relajación física, como la relajación mental son útiles para diversos individuos por lo que, cuando se trabaja en grupo es importante utilizar los dos procesos para que los resultados sean más benéficos. Se comienza con la relajación de tipo físico y una vez familiarizados con ésta se procede a la relajación de tipo mental.

- La relajación secuencial propuesta por Curtis (1992), permite la integración de ambas; utiliza la exhalación del ritmo respiratorio para permitir que se relajen partes específicas del cuerpo. Cuando se ha relajado una parte, se procede a otra, de los pies a la cabeza. Esta secuencia se continúa hasta que se logra la relajación total del cuerpo.

#### 5) Técnicas propuestas en este programa.

Se comienza por la relajación modificada de Jacobson, sugerida por Loher (1990), es decir, con una relajación de tipo física.

Una vez que los jugadores toman conciencia de la sensación de relajamiento y logran diferenciarla de la sensación de tensión, se procede a integrarla con la relajación secuencial de Cohen (1992), también modificada.

Cuando esta técnica ha sido dominada, se integra la relajación secuencial, variante del relajamiento autogénico con la imaginación, -visualización- de cada segmento corporal relajado.

#### b. Afirmaciones Mentales Positivas.

Una vez que se ha implementado la relajación, el tiempo utilizado para ésta se abrevia y se pasa a la siguiente fase que es el uso de afirmaciones mentales positivas.

Tal como lo menciona Coca (1985), parte del objetivo de un programa de entrenamiento mental es crear pensamientos "operativos". Estos son implantados en la mente del jugador de acuerdo a sus objetivos individuales y grupales.

Loher (1991), después de dos años de analizar los hábitos de diversos atletas, ha llegado a la conclusión de que "las actitudes son lo que hacen a los grandes campeones" y "los competidores con fortaleza mental son pensadores disciplinados". (p. 76) Por lo que una parte fundamental del objetivo de esta investigación, es entrenar a los jugadores a ser "pensadores disciplinados", a través de las afirmaciones mentales positivas.

Para la implantación de esta fase se utilizan las técnicas de la programación neurolingüística (lo mismo que para la implantación de los procesos de evocación y visualización), por lo que, antes de proceder a analizarla, se revisarán algunos conceptos básicos de la técnica mencionada.

## 1) Conceptos básicos de la programación neurolingüística (P.N.L).

En 1972, el informático Richard Bandler y el psicólogo y lingüista John Grinder, en la Universidad de Santa Cruz, California, forman un equipo que empezó a estudiar lo que denominan "la excelencia en la comunicación interpersonal (Cudicio, 1992), en donde excelencia se toma como sinónimo de eficacia.

El término "neuro" se refiere a las percepciones sensoriales que determinan el estado interior, neurológico o estado emocional subjetivo.

El término "lingüístico" se refiere a los medios de comunicación humana, el comportamiento verbal y no verbal.

El término "programación" se refiere a nuestra aptitud para producir y aplicar programas de comportamiento.

Los puntos de referencia y estudio de la P.N.L. son el comportamiento exterior, el estado interior y la organización interior que están estrechamente relacionados entre sí, por lo que no se puede actuar sobre uno de éstos, sin afectar a los otros dos. Estos tres elementos constituyen la esencia de la persona, se ponen en acción en el marco de otra estructura, la de los criterios, creencias y valores que el individuo aplica de acuerdo a los contextos de la interacción.(id.)

La P.N.L. propone modelos y estrategias destinados a aumentar la eficiencia en la comunicación interpersonal. De acuerdo a esto, las informaciones procedentes del mundo exterior son percibidas simultáneamente por todos nuestros sentidos, sin embargo dado que sucede a nivel inconsciente, sólo percibimos una información a la vez. Cada ser humano emplea de modo dominante uno de sus sentidos para representarse la realidad.

La P.N.L., define tres sistemas principales de representación sensorial:

- El sistema visual.
  - El sistema auditivo.
  - El sistema kinestésico.
- Engloba las sensaciones táctiles, olfativas, gustativas y las emociones.

Cada sistema, en la comunicación utiliza distintas palabras, tonos de voz, postura corporal, así como cambios en la respiración.

Puesto que cada persona utiliza un modo dominante para percibir la realidad y comunicarse, se recomienda, cuando se trabaja en un grupo, el uso de éstos tres sistemas.

## 2) Justificación de la elección de la P.N.L. para la elaboración de las afirmaciones mentales positivas.

Descubrir la estrategia de comunicación que utiliza una persona, dentro del marco de la P.N.L. es relativamente fácil. Basta estar atento, a las palabras, tonos de voz, postura corporal, profundidad en la respiración y dirección de la mirada. De esta manera, se puede establecer la comunicación con la persona de acuerdo a sus sistema predominante de representación, para establecer contacto con sus estados internos y modificarlos en caso necesario.

### 3) Establecimiento de las afirmaciones mentales positivas.

Las afirmaciones mentales positivas son oraciones cortas que se implantan en el subconsciente de la persona, diseñadas para realzar su autoimagen, lograr una actitud positiva o estimularla (motivarla) a dirigirse a un objetivo determinado.

De acuerdo a la P.N.L., el comportamiento exterior, el estado interior y la organización interior forman una creencia, así las afirmaciones mentales positivas afirman una creencia que puede ser utilizada para reafirmar una habilidad, o para contrarrestar y superar los pensamientos negativos.

Una vez que se ha logrado un estado de relajación, de acuerdo a los objetivos individuales y grupales se procede a repetir estas afirmaciones, haciéndolas coincidir con la exhalación. En un principio éstas afirmaciones son de naturaleza general, por ejemplo: "puedo hacerlo", "tengo confianza", etc.

Curtis (1992) sugiere los siguientes lineamientos para elaborar las afirmaciones mentales positivas:

- Se deben elaborar de tal manera que sean positivas por naturaleza, enfocando la atención a lo que se estará haciendo y no a lo que no se hará. Por ejemplo, "voy a anotar un gol" y no, "no voy a fallar".
- Deben ser tan breves como sea posible. Enfocando con precisión aquello que se desea lograr, el objetivo exacto.
- Se deben seleccionar palabras vividas. La manera de declarar algo puede influenciar en el estado de ánimo y en los sentimientos.
- Se debe buscar la utilización del tiempo presente.

En la medida de lo posible es conveniente apoyar estas afirmaciones mentales con carteles y/o posters que reafirmen el contenido de éstas a nivel grupal. Por ejemplo: "Ganar es lo único", "Yo puedo hacerlo", etc.

Una vez que el jugador es capaz de relajarse y que se han implementado las afirmaciones mentales positivas, se esta listo para proceder a la fase de evocación de sucesos exitosos.

#### c. Evocación de sucesos exitosos.

El objetivo de esta fase es incrementar la voluntad, la imaginación, la motivación y los recursos del jugador.

Gaiarsa (1979) menciona que en las actas del Congreso Internacional de Educación Física, realizado en Munich, se dedicaron cincuenta páginas (de un total de mil doscientas) al uso de la imaginación en el entrenamiento deportivo. Por otra parte, éste mismo autor cita un experimento en el que se muestra la prueba directa de que imaginar movimientos, activa los centros de la coordinación motora, de la misma manera que cuando se realizan los movimientos (Scientific American, No. 4, vol. 239, out. 78).



Integrando éstos descubrimientos, se llega a la conclusión de que la tesis de la P.N.L.- en el sentido de que al cambiar nuestra organización interna (por medio de la imaginación y los sistemas de representación sensorial), se modifica el estado interior y el comportamiento exterior, ya que, cuando se actúa sobre uno de ellos, se afectan los otros dos- tiene una base neurofisiológica. "Cuando un estado interior produce un comportamiento exterior está siempre determinado por una organización o programación interior". (Cudicio, 1992). Retomando a Gaiarsa (1979), "el área motora suplementaria (frontal) es la programadora de los movimientos, el área sensorial efectúa el control y el área motora primaria ejecuta... La coordinación motora propiamente dicha, puede ser, igualmente ejercida, tanto si se ejecuta el movimiento, como si, solamente se imagina.

Por lo tanto, cuando se quiere que el jugador esté en un estado lleno de recursos y con un comportamiento exterior de alto rendimiento, es importante remitirlo al momento en donde su organización o programación interior (área motora suplementaria), creaba ese estado interior exitoso; esto debe realizarse utilizando los tres sistemas de representación sensorial (visual, auditivo y kinestésico), buscando que la organización interior sea lo más completa posible, observando los cambios que esto produce en el comportamiento, la respiración, el tono de la piel, el tono de la voz, etc; para al final hacer consciente al jugador de sus representaciones internas positivas.

#### 1) Sugerencias para una evocación mental exitosa.

Curtis (1992) sugiere los siguientes lineamientos para una práctica de evocación mental exitosa:

- Seleccionar una o varias experiencias en las que la actuación haya sido perfecta o casi perfecta.
- Recordar la experiencia detalladamente. Antes de comenzar la práctica, es conveniente realizar una lista, por escrito de todos los detalles que se pueda recordar conscientemente:
  - Experiencias y sensaciones sentidas antes del evento.
    - + Sentimientos emocionales.
    - + Nivel de confianza.
    - + Niveles de energía y estrés.
    - + Temperatura.
    - + Olor.
    - + Sonido.
    - + Pensamientos/expectativas/objetivo.
    - + Otros.
  - Rendimiento real (lo que se sintió en diferentes momentos de la actuación).
    - + Sentimientos emocionales.
    - + Olor.
    - + Sonido.
    - + Sentimientos kinestésicos.
    - + Gusto.
    - + Temperatura.
    - + Confianza.
    - + Aquello que la persona vio.
    - + Otros.
  - Terminación del suceso
    - + Sentimientos emocionales.

- + Pensamientos.
- + Nivel de confianza.
- + Nivel de estrés.
- + Aquello que la persona vio.
- + Otras cosas que experimentó.
- Comentarios y observaciones adicionales acerca de la experiencia evocatoria.

- Después de escribir los puntos claves del suceso, conviene repasar la lista antes de realizar la evocación en un estado de relajación. Si surgieran más detalles en el momento de "revivir" la experiencia, escribirlos una vez terminada la relajación.

- Revivir la experiencia desde dentro del cuerpo, justo como verdaderamente sucedió. Conviene más visualizar el movimiento desde dentro y "sentir" los movimientos kinestésicos adecuados. Sin embargo, para algunas personas, al principio es difícil, por lo que pueden realizarlo imaginando la experiencia en una pantalla y progresivamente acercarse hasta llegar a "vivirlo" desde dentro de su cuerpo.

- Utilizar la velocidad adecuada. Para lograr mejor el sentir kinestésico, de estar verdaderamente realizando una destreza, es imperativo, que se reviva la experiencia a su velocidad adecuada. Los movimientos en "cámara lenta" pueden ser utilizados para efectuar una corrección, sin embargo, una vez realizada, conviene regresar al movimiento en la velocidad adecuada.

- Llevar la experiencia evocativa hasta su desenlace final. En los deportes de movimientos rápidos, a los cuales pertenece el fútbol, el evento o destreza completa que se está practicando se efectúa en un periodo corto de tiempo, por lo que se sugiere visualizar la experiencia completa y "ver" el resultado final, sintiendo el júbilo que tuvo lugar con el resultado final (por ejemplo, un gol).

- Ensayar diariamente. La preparación mental es una destreza y como cualquier otra, la práctica regular hace que se vuelva un hábito positivo.

- Mantenerse despierto. Una de las ventajas colaterales de esta práctica es que mejora la concentración, por lo tanto se debe realizar en un estado de relajación, sin permitir que el sueño distraiga.

Como material complementario se sugiere el ejercicio de "identificación de la voluntad", propuesto por Garfil (1988):

- Tres sesiones de treinta minutos.
- Material. Lápiz y varios folios de papel blanco, tamaño carta.

- Recordar un momento en el que se actuó muy bien durante una competición, o se logró la conquista de un objetivo importante, o simplemente se sentía un gran estímulo en lo que se realizaba. La elección ideal es una actuación o un logro que se recuerde como muy excitante, muy satisfactorio o que requirió un gran esfuerzo.
- Elegir tres experiencias de éste tipo.
- Realizar una breve descripción de una de las experiencias y trazar una línea gruesa alrededor, asegurándose de dejar suficiente espacio para tomar otras notas.
- Relajarse y revivir esta experiencia, recordando tantos detalles como sea posible, (se sugiere en éste punto seguir los lineamientos de Curtis, mencionados anteriormente).
- Escribir en pocas palabras una descripción de lo que se pensó y se sintió. Cerrar en un círculo cada palabra o grupos de palabras.
- Recordar los objetos y sucesos asociados a ésta experiencia, (libros, amistades, películas, etc.) cualquier cosa significativa que haya contribuido a la experiencia.
- Escribirlo, encerrarlas en un círculo y unir las a la agrupación. Intentar conectar los diversos elementos de la agrupación por medio de flechas, líneas, etcétera, buscando que cada símbolo represente, aquello que se desea expresar.
- Concentrarse en las acciones que se realizaron de manera deliberada y directa para llevar a cabo la actuación. Anotar cualquier detalle importante y unirlo a la agrupación.
- Repetir estos pasos para completar las agrupaciones para las otras dos experiencias satisfactorias que se hayan elegido.

Una vez que la relajación a puesto al cuerpo en un estado receptivo para preparar la mente al condicionamiento mental, que las afirmaciones mentales positivas han enunciado las creencias con las que se desea "alimentar" al subconsciente y que la evocación mental ha dado la fuerza para el programa al recordar, paso a paso, los sentimientos de éxito que se han vivido, se está listo para iniciar la cuarta fase del programa: la visualización previa a la competencia o ensayo mental.

#### d. Visualización previa a la competencia.

La calidad de nuestros deseos está en el sector de nuestra imaginación. Aquello que deseamos anticipar tiene que ser vivido anticipadamente en nuestro espíritu...En 1974, después del juego final, de la vuelta olímpica, recibiendo los homenajes dispensados a los vencedores...envié mis guantes a la multitud entusiasmada. Tuve la sensación de ya haber

homenajes dispensados a los vencedores...envié mis guantes a la multitud entusiasmada. Tuve la sensación de ya haber experimentado la sensación de ese momento. ¡Y realmente la había experimentado! Meses antes imaginé la victoria en los más vívidos colores .....Hoy sé que una persona capaz de anticipar las vivencias en su imaginación tiene mejores oportunidades de lograr cualquier cosa.

(Sepp Mair, 1981, pp. 13-14)

Anteriormente se ha hecho referencia a los mecanismos fisiológicos que permiten la utilización positiva de la imaginación, (ver el apartado referente a las evocaciones mentales) por lo que, en éste punto se abordará directamente el proceso de la visualización.

Loher (1990) define la visualización como el proceso de crear cuadros o imágenes en la mente, "la visualización es pensar con imágenes"... Es la práctica sistemática de crear y fortalecer imágenes mentales fuertes y positivas. Se le puede llamar "programación de imagen positiva". Es una técnica de entrenamiento crucialmente efectiva para traducir los deseos mentales en forma física". (p. 123)

Garfield (1988, p. 116) cita un comentario de Raiport (1976), con respecto al propósito del ensayo mental: "es lograr ese estado de facilidad cuando todo ocurre exactamente y, según, parece, sin esfuerzo". de acuerdo a Raiport, "el ensayo mental, es el uso creativo y disciplinado de la imaginación, y tiene por objeto perfeccionar el movimiento atlético.

La visualización es una de las estrategias de entrenamiento mental, que aumentan el rendimiento deportivo, más poderosas al alcance de los jugadores.

Para Loher (1990, p. 124), los razonamientos más importantes en el área de la visualización son los siguientes:

- Cada persona es diferente en su capacidad de visualizar.
- La posibilidad de visualizar es una habilidad aprendida. Cuanto más se practica mejor se vuelve.
- La visualización es una de las técnicas más poderosas que se pueden usar para aprender autocontrol, autoconfianza y fortaleza mental en el deporte.
- La visualización es el eslabón que conecta la mente y el cuerpo durante el rendimiento.

Es importante señalar que las personas que tienen dificultades con la práctica de la visualización, utilizan como sistema principal de representación sensorial el sistema auditivo o el kinestésico, por lo que resulta de gran ayuda iniciar la práctica de la visualización, a través del sistema predominante, hasta que la habilidad de la visualización se establezca.

### 1) Tipos de visualización.

- Visualización subjetiva.

Cuando la persona es el ejecutor en la visualización, lo que Curtis (1992) llama "sentir desde dentro del cuerpo". El sujeto ejecuta físicamente los movimientos en su mente y mentalmente "siente" los resultados.

- Visualización objetiva.

Cuando la persona se vuelve el observador, como si observara una película sobre sí mismo.

Aunque para Loher, ambos tipos de visualización son efectivos, Curtis recomienda la visualización subjetiva como el método más efectivo.

### 2) Condiciones para que la visualización sea más efectiva.

Loher (1990, p.125) sugiere que las condiciones que favorecen la efectividad en la visualización son:

- Cuando el jugador se encuentra en un medio tranquilo y sin distracciones.
- Cuando su mente esta tranquila y cuerpo relajado.
- Cuando puede dejar de lado sensaciones, pensamientos y deseos que no se relacionan con las visualizaciones.
- Cuando visualiza en color.
- Cuando visualiza con la mayor cantidad de detalles posibles.
- Cuando utiliza sus sentidos del olfato, el tacto y el oído.
- Cuando repite y ensaya frecuentemente las visualizaciones.

### 3) Estrategia para la práctica del ensayo mental.

Curtis (1992) sugiere la siguiente guía o estrategia para la práctica del ensayo mental:

- Visualizar una actuación que sea casi perfecta, positiva y durante la cual se haya logrado el objetivo.
- Visualizar la experiencia en detalle, utilizando la mayor cantidad de sentidos posible.
- Visualizar la actuación desde dentro del cuerpo.
- Utilizar la velocidad adecuada.
- Llevar la visualización hasta el final de la actuación.
- Ensayar con regularidad.

- Mantenerse despierto.

Se sugiere visualizar la próxima competición de la misma manera.

e. Dinámica de integración.

Llegado este punto se incorporan los cuatro pasos del programa, reduciendo el tiempo en los tres pasos anteriores y dedicando la mayor parte de la experiencia al ensayo mental.

Se escribe el objetivo individual y el grupal.

f. Intervenciones especiales.

Independientemente del programa de entrenamiento mental, el asesor psicológico, en ocasiones debe efectuar intervenciones especiales:

- Cuando el ambiente o la armonía del grupo comienza a deteriorarse. Implementando dinámicas grupales.

- Cuando algún jugador en particular comienza a tener una baja de rendimiento. Realizando ejercicios de "anclaje" positivo (P.N.L.), relajaciones individuales o en algunos casos, descargas emocionales a través de técnicas gestálticas o bioenergéticas.

- Cuando existen problemas de comunicación grupal. Implementando dinámicas de comunicación. En algunos casos, el problema sólo se manifiesta entre dos jugadores, por lo que se realiza, con éstos, un ejercicio de confrontación.

- Cuando se presentan situaciones de emergencia. Dentro del fútbol profesional, se dan situaciones de agresión por parte de los fanáticos, en donde se llega a agredir al equipo, por ejemplo incendiando el autobús, bloqueando las salidas, lanzando piedras o botellas, por lo que el equipo queda con una carga emocional negativa. En estas situaciones, si el asesor es capaz de implementar ejercicios de bioenergética, conviene realizar la descarga emocional, lo más alejado a la próxima competición; así como realizar una relajación más profunda, buscando los estados internos más positivos del grupo.

Una vez presentado el marco teórico de esta investigación, se procederá a analizar los aspectos metodológicos, el procedimiento de implantación del programa, así como los resultados, conclusiones y sugerencias.

## METODOLOGÍA Y PROCEDIMIENTOS

### Capítulo IV. "Metodología"

#### A. Objetivo de la investigación.

- Comprobar la efectividad de un programa de entrenamiento mental para desarrollar siete habilidades que incrementen el rendimiento deportivo en un equipo de futbol soccer profesional.

#### B. Problema.

- ¿Por medio de un programa de entrenamiento psicológico se puede incrementar el rendimiento deportivo de un equipo de futbol?

#### C. Hipótesis.

##### 1. Hipótesis Nula:

- a. No existe relación estadística significativa entre el entrenamiento psicológico y el incremento en el rendimiento deportivo.
- b. No existe relación estadística significativa entre el entrenamiento psicológico y el incremento del perfil de rendimiento psicológico de los jugadores del equipo REAL HIDALGO.
- c. No existe relación estadística significativa entre el entrenamiento psicológico y los puntos obtenidos por el equipo REAL HIDALGO los primeros diez juegos del campeonato de liga y los últimos diez juegos de dicho campeonato.

#### D. Definición de variables.

##### 1. Variable Independiente:

Programa de entrenamiento psicológico. El programa cuyas fases de implementación se mencionan en el Capítulo V.

Para efectos de ésta investigación, partiendo de la definición de Bauer y Ueberle (1988, pp. 182-183) con respecto al entrenamiento, ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO se

entiende como: el proceso sistemático dirigido al perfeccionamiento de las habilidades psicológicas, que pretende potencializar las capacidades y las disposiciones de juego y de rendimiento de todos los jugadores y del equipo.

## 2. Variables Dependientes:

a. El RENDIMIENTO DEPORTIVO partiendo de la definición de Bauer y Ueberle (1980, p. 20) se entiende como "la superación más eficaz o mejor posible de una tarea...comparación entre lo previsto y lo real, en función de la capacidad de cada uno, sometido a la valoración individual y grupal, así como a las influencias externas".

b. El incremento en la puntuación del perfil del inventario de rendimiento psicológico de los jugadores del equipo REAL HIDALGO (SEGUNDA DIVISIÓN PROFESIONAL "A").  
cfr. Apéndice A: Inventario y Manual de calificación e interpretación.

c. Puntos obtenidos por el equipo Real Hidalgo los primeros diez juegos del campeonato de liga, y su relación con los puntos obtenidos por los mismos jugadores los últimos diez juegos del mismo torneo de liga.  
cfr. Apéndice B: Tabla de posiciones de la segunda división profesional "A", correspondiente a la temporada 1993-94.

## 3. Variables Extrañas:

a. Historia. Acontecimientos específicos ocurridos entre la aplicación del pretest y del postest.

- Retraso en el pago de los jugadores, tanto en la quincena como en las "primas" ganadas.
- Juntas extraordinarias relacionadas con los pagos, que interfirieron en el establecimiento del programa.
- Lesiones de los jugadores.
- Expulsiones.
- Castigos por parte de la directiva (medio sueldo, bajas temporales, condicionamiento para el pago de quincenas).

b. Maduración. Procesos internos de los participantes, que operan como resultado del paso del tiempo.

- Cansancio. Viajes prolongados en autobús, y la duración en sí de la temporada (9 meses).
- Mayor experiencia por parte de los jugadores "novatos" al ser incluidos como titulares.



- Mayor comprensión y utilización de los términos psicológicos (relajación, visualización, etc.).

- Mayor participación y conocimiento por parte del cuerpo técnico.

c. Administración del inventario. El influjo que la administración anterior (pretest) produjo sobre el resultado de la aplicación posterior (postest).

- Situación de la aplicación. La aplicación del pretest fue colectiva, la del postest en parejas. Durante el pretest, el equipo atravesaba por una situación crítica (malos resultados y la amenaza de ser dados de baja), durante la administración del postest se comenzaba la "liguilla" por el ascenso.

d. Instrumentación. Se cambió el asesor psicológico que aplicó el pretest.

#### E. Muestra.

Dadas las características de esta investigación, se eligió una muestra no probabilística, también llamada "accidental" por Kerlinger, F. (1975, p. 92), dado que era un equipo ya formado por jugadores profesionales de fútbol, seleccionados por los dirigentes y el cuerpo técnico, de acuerdo a sus necesidades económicas y tácticas (a nivel de planteamiento de esquemas de juego).

Se seleccionó a los 17 jugadores que estaban en los planes del Director técnico (entrenador) para jugar los partidos finales, quedando fuera los jugadores lesionados o que no se incluían dentro de este grupo por su estilo de juego o conveniencia para el planteamiento táctico-técnico del entrenador. Todos los jugadores eran sujetos del sexo masculino, cuyas edades fluctuaban entre 17 y 31 años; predominantemente clase socioeconómica media baja (con excepción de uno de ellos); escolaridad media secundaria, aunque 4 de ellos continuaban sus estudios a nivel preparatoria, incluso uno realizaba estudios profesionales, dedicados exclusivamente, como actividad lucrativa, al fútbol; en lo respectivo al estado civil se contó con 9 jugadores casados, 7 solteros y un divorciado.

Con respecto a la experiencia y las capacidades físico-técnico-tácticas, el grupo resultó sumamente heterogéneo, ya que se incluyó jugadores de amplia experiencia y jugadores "novatos" que no había practicado este deporte de manera profesional.

#### F. Tipo de Estudio.

Estudio de campo, cuasiexperimental, con pretest y postest en un mismo grupo. (Campbell, D. y Stanley, 1973)

## G. Nivel de Investigación.

### Exploratorio.

Los antecedentes de investigación dentro de la psicología deportiva, se han enfocado, principalmente a la personalidad y actitudes de los atletas. En lo referente específicamente a la relación entre el entrenamiento psicológico y el rendimiento deportivo, la bibliografía existente documenta únicamente antecedentes empíricos.

## H. Diseño de investigación.

Se utiliza el diseño preexperimental, pretest-postest de Campbell y Stanley (1973, p. 20).

O<sub>1</sub> X O<sub>2</sub>

Se realizó un experimento de campo, la investigación se enfocó en el control de la variable independiente, en una situación y clima real, a nivel exploratorio.

Con éste fin, se aplicó el inventario de habilidades psicológicas de Loher al inicio del campeonato de liga y al final de dicha temporada con el equipo Real Hidalgo.

El diseño de la investigación se integró en dos partes:

- a) Aplicación de pretest- postest con un solo grupo (Equipo Real Hidalgo).
- b) Comparación de los puntos obtenidos los diez primeros juegos del torneo, en relación a los puntos obtenidos los últimos diez juegos del mencionado torneo.

## I. Instrumento de medición.

Se utilizó el inventario de rendimiento psicológico de Loher.

Este inventario da como resultado siete escalas que influyen directamente en el rendimiento deportivo:

- a) Autoconfianza.
- b) Manejo de la energía negativa (distrés).
- c) Control de la atención.
- d) Control visual y de imagen.
- e) Nivel motivacional.
- f) Energía positiva (eustrés).
- g) Control de la actitud.

No se contó con información acerca de su validez y confiabilidad, sin embargo es el único parámetro de medición, de acuerdo al marco teórico de la presente investigación.

Consta de 42 afirmaciones referentes a conductas y pensamientos directamente relacionados con la competencia deportiva. Diseñado por James E. Loher, tiene como objetivo monitorear las siete escalas, antes mencionadas, buscando incrementar cada una de ellas para obtener una mayor consistencia en el rendimiento deportivo. Para cada afirmación, el atleta debe seleccionar de entre cinco opciones (casi siempre, a menudo, a veces, pocas veces y casi nunca) la que corresponde mas a su momento actual. Se califica cada afirmación dando un puntaje del uno al cinco de acuerdo a una matriz proporcionada por el mismo autor, se colocan las afirmaciones en la columna correspondiente a cada una de las siete escalas, obteniendo un puntaje para cada escala, mismo que posteriormente se gráfica siguiendo siempre el modelo proporcionado por Loher.

Los rangos de interpretación, según Loher, son los siguientes:

26 - 30 HABILIDADES EXCELENTES

20 - 25 TIEMPO PARA MEJORAR

6 - 19 NECESITA DE ATENCIÓN ESPECIAL PARA  
DESARROLLAR ESTA HABILIDAD

Puesto que la presente investigación abarca exclusivamente al futbol (dentro del amplio mundo deportivo), las afirmaciones se modificaron, sustituyendo los términos generales como "competición", "competencia" por "partido", competir por "jugar" y "mi deporte" por "futbol".

Dado que en la práctica empírica, después de haber aplicado el inventario a jugadores de cuatro equipos de diferentes niveles competitivos (Selección Nacional, Club Universidad, Pachuca-Tuzos y Real Hidalgo) no se ha encontrado ningún caso que sea menor de 18 puntos.

Para ésta investigación se consideran los siguientes rangos de interpretación:

28 - 30 HABILIDADES EXCELENTES

23 - 27 TIEMPO PARA MEJORAR

18 - 22 NECESITA DE ATENCIÓN ESPECIAL PARA  
DESARROLLAR ESTA HABILIDAD

cfr. Apéndice A: Inventario de habilidades psicológicas.

#### J. Procedimiento.

La investigación se llevó a cabo en la ciudad de Pachuca, Hidalgo, estableciendo el programa en el Estadio Revolución, Estadio Hidalgo y en los hoteles en los cuales se concentró el equipo. Se aprovechó el hecho de ser contratado como asesor psicológico del equipo.

## 1. Antecedentes: Situación del equipo REAL HIDALGO previa al establecimiento del programa.

El equipo REAL HIDALGO surgió como una filial en la segunda división "A" profesional, del equipo "Pachuca-Tuzos" de la segunda división nacional, cuya administración recayó en una junta directiva, y cuyo propietario es el Gobierno del Estado de Hidalgo.

La temporada 93 - 94 fue su primera temporada como equipo profesional enfrentando diversas situaciones problemáticas:

- La integración de sus jugadores sin realizar una pretemporada. Lo que presenta una desventaja con respecto a los demás equipos participantes en la liga (algunos de los cuales tienen una amplia tradición en el fútbol de la segunda división, como el equipo "La Piedad" o conservaban una base de jugadores que tenían hasta dos años jugando para el mismo equipo).
- Al ser un equipo filial, en una categoría inferior al equipo "Pachuca-Tuzos", la atención de la directiva a sus problemas y necesidades era menor, así como las reacciones emotivas, en algunos casos, sin relación con este equipo, por parte de dichos dirigentes, en respuesta a las situaciones problemáticas del equipo "Pachuca-Tuzos".
- La historia personal y deportiva de los jugadores era muy heterogénea, contando con jugadores de amplia experiencia, que ya habían ganado una final de ascenso a la primera división profesional, con el equipo "Pachuca" en la temporada 91 - 92 y que habían sido transferidos a otro equipo de la segunda nacional, mismo que descendió en la temporada 92 - 93; jugadores que vivían su primer año como profesionales y jugadores que regresaban de un breve retiro del fútbol profesional.
- La amenaza continua de ser dados de baja ante los "malos" resultados (partidos perdidos y empatados).
- Desconocimiento de los rivales.
- Poca integración entre los integrantes del cuerpo técnico.

## 2. Limitaciones y facilidades para el establecimiento del programa.

### a. Limitaciones.

La principal limitación para el establecimiento del programa fue la desorganización que prevaleció prácticamente durante toda la temporada, una vez más, el hecho de ser filial, alteraba los planes de trabajo físico y mental, ya que en ocasiones las instalaciones previstas para el trabajo eran ocupadas por el equipo "Pachuca-Tuzos", se citaban a juntas extraordinarias en estas mismas horas o se incluían actividades de promoción (sin conocimiento previo del cuerpo técnico y el asesor psicológico).

Por otra parte, se cambió a los jugadores que integraban el equipo (bajas y altas de jugadores), rompiendo el ritmo de trabajo y el establecimiento del programa. Así como el

hecho de contar, para el trabajo con los jugadores "concentrados" para el partido siguiente, que variaban dadas las condiciones técnico-tácticas de cada partido, las lesiones y las expulsiones.

Otra limitante fue el requerimiento, por parte de la directiva y cuerpo técnico, de intervenciones de "emergencia" ante problemáticas específicas de interrelación y dinámica grupal, interrumpiendo la continuidad en la implantación del programa.

Finalmente, el hecho de colaborar en un equipo profesional, en donde la prioridad es el "resultado" del próximo partido, limitan la intervención individual y grupal, supeditando el objetivo científico y de investigación deportivo al objetivo deportivo. Así como el contar con una o dos horas de trabajo semanal grupal, para no alterar los planes de entrenamiento físico, técnico y táctico.

Cabe mencionar la incapacidad del asesor psicológico para establecer límites en relación a las horas de asesoría y a la conveniencia de "invertir" en el resultado a largo plazo; a la vez que el hecho de asesorar a los dos equipos (y presentando el equipo "Pachuca-Tuzos" un mayor requerimiento de intervención a nivel de "emergencia") limitaba el tiempo y la atención al equipo REAL HIDALGO.

#### b. Facilidades.

La libertad en la utilización de métodos y estrategias para la implementación del programa, por parte de la directiva.

La disposición al entrenamiento psicológico por parte del cuerpo técnico y los jugadores.

La comunicación honesta y efectiva por parte del director técnico (entrenador).

La búsqueda y facilitación de espacios adecuados por parte del cuerpo técnico.

A partir de las sugerencias del director técnico, se permitió una total libertad al material manejado por parte del asesor psicológico.

#### c. Implementación.

##### 1) Fase de introducción.

##### 1a. Sesión.

Se comenzó con una dinámica de sensibilización y motivación al entrenamiento psicológico:

- Importancia del aspecto mental para incrementar el rendimiento.
- Experiencias previas del trabajo psicológico en el fútbol.
- El jugador de fútbol y los cuatro aspectos fundamentales en el rendimiento deportivo: Físico, técnico, táctico y mental.

## 2a. Sesión.

- Motivación por premio y castigo.
- "Mística". Cambio de actitud.  
Realizar las acciones pertinentes por el beneficio personal.

## 2). Fase de implementación de la relajación.

### 1a. Sesión.

- Importancia de la relajación.
- Relajación de Jacobson.

### 2a. Sesión.

- Importancia de la respiración.
- Diferencias significativas entre la respiración torácica y la respiración diafragmática.
- Ventajas de la respiración diafragmática.
- Primer ejercicio de respiración: Conciencia de la propia respiración.

### 3era. y 4a. Sesión.

- Ejercicio de respiración en el campo.
- Secuencia hasta llegar al control respiratorio de pie.

### 5a. y 6a. Sesión.

- Ejercicio de control respiratorio de Loher.

### 7a. Sesión.

- Ejercicio de ritmos respiratorios para relajarse.

### 8a. y 9a. Sesión.

- Ejercicio de relajación modificada de Jacobson, sugerida por Loher.

### 10a. y 11a. Sesión.

- Relajación de Cohen, modificada, el orden de los segmentos corporales fue:
  - \* Punta de los pies, pies, tobillos, pantorrillas, rodillas, muslos.
  - \* Cadera, glúteos, vientre, espalda, tórax, pecho.
  - \* Hombros, brazos, codos, antebrazos, muñecas, manos.
  - \* Nuca, cuello, garganta.
  - \* Cara.
  - \* Cuero cabelludo.

\* Cabeza.

12a. a la 13a. Sesión.

- Relajamiento autogénico modificado:

\* Se sigue el mismo orden que en el ejercicio anterior.

\* Se sugiere que cada segmento: se visualice relajado; se le ordene, en silencio que se relaje y se sienta relajado.

• A partir de éste momento, y para cada fase siguiente:

- Se realizaban tres respiraciones diafragmáticas y el último ejercicio de relajación.

3) Fase de implementación de las afirmaciones mentales positivas.

1a. Sesión.

- Metas y objetivos a nivel individual y grupal.

2a. Sesión.

- La importancia de ser un pensador disciplinado.

- Las creencias como punto de partida par la obtención de resultados.

3a. Sesión.

- Durante la relajación, se sugerían tres afirmaciones mentales positivas grupales y tres a nivel individual.

• Además de los ejercicios respiratorios y de relajación, a partir de este momento, en cada sesión se repetían tres afirmaciones mentales positivas.

4) Fase de implementación de la evocación de sucesos exitosos.

1a. Sesión.

- Importancia de poner a la mente en un estado de recursos positivos al rendimiento.

- El estado mental positivo individual.

De la 2a. a la 4a. Sesión.

- Implementación del ejercicio de "identificación de la voluntad" propuesto por Garfield.

5a. Sesión.

- Evocación mental exitosa, de acuerdo al modelo de Curtis.

• Así como cada fase integró los ejercicios anteriores, se incorporó ésta fase a los ejercicios posteriores.

**5) Fase de implementación de la visualización previa a la competencia.**

- Previo a cada partido se efectuaba un ejercicio de visualización, enfocado a los objetivos de la competición.

**K. Análisis Estadístico.**

Se utilizó el índice de correlación de Pearson, así como la llamada "t" de student, modificada para muestras pequeñas.



Capítulo VI.  
"Análisis de los resultados".

A. Inventario de rendimiento psicológico de Loher.

1. Análisis estadístico.

Escala de Autoconfianza

1.	28	20	-8	64
28.	30	30	0	0
3.	25	30	+5	25
4.	27	29	+2	4
5.	27	29	+2	4
6.	28	28	0	0
7.	30	30	0	0
8.	26	28	+2	4
9.	27	30	+3	9
10.	29	30	+1	1
11.	25	27	+2	4
12.	29	28	-1	1
13.	30	30	0	0
14.	30	30	0	0
15.	22	30	+8	64
18.	28	30	+2	4
29.	28	30	+2	4
	469	489	20	188

X	27,58	2,18	0,536	1,746	17	16
Y	28,76	2,46	0,475	1,746	17	16

Diferencia media = 1.17

Error típico de la media de las diferencias = 0.77

Incremento porcentual de Y con respecto a X = 9.83

Escala de Energía Negativa (Distrés)

1.	23	20	-3	9
28.	21	18	-3	9
3.	24	26	+2	4
4.	27	20	-7	49
5.	23	26	+3	9
6.	25	26	+1	1
7.	26	24	-2	4
8.	18	23	+5	25
9.	28	26	-2	4
10.	29	29	0	0
11.	19	22	+3	9
12.	23	26	+3	9
13.	20	22	+2	4
14.	26	24	-2	4
15.	21	27	+6	36
18.	27	27	0	0
29.	19	27	+8	64
	399	413	14	240

X	23.47	3.41	0.240	1.746	17	16
Y	24.29	3.03	0.270	1.746	17	16

Diferencia media = 0.82

Error típico de la media de las diferencias = 0.915

Incremento porcentual de Y con respecto a X = 6.83 %

### Escala de Control de la Atención

1.	25	25	0	0
28.	29	28	-1	1
3.	27	26	-1	1
4.	22	26	+4	16
5.	28	26	-2	4
6.	30	30	0	0
7.	26	28	+2	4
8.	25	25	0	0
9.	26	26	0	0
10.	30	29	-1	1
11.	26	26	0	0
12.	26	27	+1	1
13.	22	28	+6	36
14.	27	29	+2	4
15.	24	29	+5	25
18.	28	28	0	0
29.	23	27	+4	16
	444	463	19	109

X	26.11	2.47	0.453	1.746	17	16
Y	27.23	1.52	0.736	1.746	17	16

Diferencia media = 1.12

Error típico de la media de las diferencias = 0.57

Incremento porcentual de Y con respecto a X = 9.33 %

### Escala de Control Visual y de Imagen

1.	26	22	-4	16
28.	26	28	+2	2
3.	28	29	+1	1
4.	18	19	+1	1
5.	28	28	0	0
6.	30	27	-3	9
7.	28	27	-1	1
8.	27	30	+3	9
9.	25	29	+4	16
10.	27	29	+2	4
11.	21	30	+9	81
12.	27	24	-3	9
13.	28	30	+2	4
14.	28	27	-1	1
15.	24	30	+6	36
18.	27	30	+3	9
29.	21	24	+3	9
	439	463	24	210

X	25.82	3.14	0.449	1.746	17	16
Y	27.23	3.21	0.439	1.746	17	16

Diferencia media = 1.41

Error típico de la media de las diferencias = 0.80

Incremento porcentual de Y con respecto a X = 11.75 %

### Escala del Nivel Motivacional

1.	25	26	+1	1
28.	30	30	0	0
3.	29	30	+1	1
4.	27	28	+1	1
5.	26	28	+2	4
6.	28	28	0	0
7.	29	30	+1	1
8.	30	29	-1	1
9.	26	30	+4	16
10.	30	30	0	0
11.	28	30	+2	4
12.	30	27	-3	9
13.	30	30	0	0
14.	26	30	+4	16
15.	27	30	+3	9
18.	29	30	+1	1
29.	26	30	+4	16
	476	496	20	80

X	28.00	1.76	0.664	1.746	17	16
Y	29.17	1.28	0.914	1.746	17	16

Diferencia media = 1.17

Error típico de la media de las diferencias = 0.455

Incremento porcentual de Y con respecto a X = 9.75 %

Escala de Energía Positiva (cuestrés)

1.	24	24	0	0
28.	26	26	0	0
3.	27	29	+2	4
4.	25	21	-4	16
5.	24	25	+1	1
6.	29	28	-1	1
7.	27	28	+1	1
8.	25	28	+3	9
9.	23	29	+6	36
10.	26	27	+1	1
11.	23	28	+5	25
12.	29	26	-3	9
13.	28	28	0	0
14.	28	29	+1	1
15.	26	29	+3	9
18.	28	27	-1	1
29.	25	28	+3	9
	443	460	17	123

X	26.05	1.95	0.512	1.746	17	16
Y	27.05	2.13	0.469	1.746	17	16

Diferencia media = 1

Error típico de la media de las diferencias = 0.62

Incremento porcentual de Y con respecto a X = 8.33 %

### Escala de Control de Actitud

1.	28	21	-7	49
28.	26	28	+2	4
3.	29	29	0	0
4.	25	23	-2	4
5.	26	27	+1	1
6.	29	27	-2	4
7.	28	29	+1	1
8.	23	27	+4	16
9.	24	29	+5	25
10.	28	30	+2	4
11.	24	27	+3	9
12.	29	26	-3	9
13.	24	28	+4	16
14.	24	29	+5	25
15.	23	30	+7	49
18.	29	30	+1	1
29.	24	29	+5	25
	443	469	26	242

X	26.05	2.33	0.656	1.746	17	16
Y	27.58	2.45	0.624	1.746	17	16

Diferencia media = 1.53

Error típico de la media de las diferencias = 0.86

Incremento porcentual de Y con respecto a X = 12.75 %

## 2. Análisis de los resultados.

Se utilizó el tratamiento estadístico de "t" de Student, de acuerdo a los resultados, en el caso del equipo REAL HIDALGO, las habilidades psicológicas medidas por el instrumento, no varían significativamente, después del programa de entrenamiento psicológico.

Por lo que se acepta la hipótesis nula "b".

Sin embargo se observa un incremento porcentual en todas las escalas. Obteniendo la media de todas las escalas que forman el inventario, antes y después de la aplicación del entrenamiento psicológico, se observa un incremento de 9.79% en la media del inventario aplicado después del establecimiento del programa.

### B. Tabla de resultados.

#### 1. Análisis estadístico.

Comparación entre los puntos obtenidos los primeros diez juegos (antes del programa de entrenamiento psicológico) y los últimos diez juegos (después del establecimiento del programa) del campeonato de liga 1993-94 de la segunda división profesional "A".

La Piedad	21	10	441	100	210
Gros. Acapulco	20	10	400	100	200
Cruz Azul Hgo	17	7	289	49	119
Tapatio	16	15	256	225	240
San Sebastián	16	12	256	144	192
Bachilleres	16	14	256	196	224
D. Cancún	13	16	169	256	208
Orizaba	12	6	144	36	72
T. Yauatepec	11	7	121	49	77
Jalisco	9	8	81	64	72
Real Hidalgo	9	19	81	361	171
Tlaxcala	8	12	64	144	96
Del. Xalapa	7	9	49	81	63
Cuautla	6	9	36	81	54
C. Azul Oaxaca	6	14	36	256	84
Jaguars T.	5	7	25	49	35
Chetumal	3	6	9	36	18
	195	181	2713	2167	2135

X = puntos obtenidos los diez primeros juegos.

Y = puntos obtenidos los diez últimos juegos.



X	11.47	5.45	29.76	17
Y	10.64	3.87	14.99	17

$$r = 0.174$$

Incremento porcentual = 43.47 %

Porcentaje previo a la implementación del programa = 39.13 %

Porcentaje de rendimiento posterior al programa = 82.60%

## 2. Análisis de los Resultados.

El índice de correlación de Pearson, indica una baja correlación entre los puntos obtenidos los primeros diez juegos y los puntos obtenidos los últimos diez juegos, del campeonato de liga 1993-94. Sin embargo, al analizar los resultados del equipo REAL HIDALGO, se observa que:

- En los resultados de los primeros diez juegos, se encontraba dentro del rango (9 puntos) esperado.
- En comparación, y aplicando la desviación estándar, sólo tres equipos estaban por arriba de lo esperado (La Piedad, Guerreros de Acapulco y Cruz Azul Hidalgo). Así como se encuentran a dos equipos en el otro extremo de la curva (Jaguares y Chetumal).
- En los resultados de los últimos diez juegos, el equipo REAL HIDALGO, es el único equipo que se encuentra 2 desviaciones estándar por encima de la media (19).
- Dos equipos (Tapatio y Deportivo Cancún) se encuentra con una desviación estándar arriba de la media y un equipo (Chetumal) en el otro extremo.

La Hipótesis Nula "c" manejada en esta investigación expresaba que no existía relación estadística significativa entre el entrenamiento psicológico y los puntos obtenidos por el equipo REAL HIDALGO, los primeros diez juegos del campeonato de liga y los últimos diez juegos de dicho campeonato. Después del análisis estadístico, está hipótesis nula, se acepta dado que el índice de correlación muestra que ésta es muy débil y no significativa.

### C. Interpretación y discusión de los resultados.

Aplicando el rigor estadístico, los resultados obtenidos indican que el entrenamiento psicológico, dada la baja correlación encontrada por medio del coeficiente de Pearson, no tiene una relación estadísticamente significativa en el aumento del rendimiento deportivo (puntos obtenidos en un campeonato). Aceptándose la hipótesis nula "c".

Sin embargo, el incremento porcentual, es decir la diferencia en el porcentaje de puntos obtenidos (de los posibles) antes y después del establecimiento del programa es de 43.47%, indicando un aumento en el rendimiento esperado.

En el caso del incremento en el perfil de rendimiento psicológico de Loher, se aceptaría la hipótesis nula "b", en el sentido de que no existe relación estadística significativa entre el entrenamiento psicológico y el incremento del perfil de rendimiento psicológico en los jugadores del equipo REAL HIDALGO. Sin embargo, dado que se observa un incremento porcentual en todas las escalas de dicho inventario y un incremento en el rendimiento deportivo (cfr. tabla de posiciones), la explicación a los resultados obtenidos en el caso del inventario, es que éste no resulta lo suficientemente sensible para registrar los cambios ocurridos después de la implementación del programa de entrenamiento psicológico. Así como, que de acuerdo a los rangos establecidos por Loher, el equipo, en sí mostraba un alto puntaje promedio (por encima de 25).

Cabe señalar, que el incremento porcentual más alto se registró en las escalas de "control de las actitudes" y de "control visual y de imagen" lo que sugiere la influencia del programa en el aumento de las actitudes positivas y las capacidades para realizar un ensayo mental exitoso, parte fundamental de este programa y del aumento del rendimiento deportivo (cfr. Capítulo II). La escala que registró el menor incremento porcentual fue la de "manejo de la energía negativa (distrés)" que es quizá de los factores más problemáticos y difíciles de erradicar en el fútbol, por las características inherentes a este deporte y de las cuales se hizo mención anteriormente. (cfr. Capítulo II).

El incremento porcentual se realizó de acuerdo a un rango de 12 puntos entre la puntuación menor obtenida (18) y la mayor puntuación (30).

Hasta el momento actual, no se cuenta con instrumentos de medición, validados y con la confiabilidad necesaria para poder dar, a los resultados, mayor rigor estadístico. Sin embargo, en la práctica de la psicología deportiva, el profesional en la materia, los deportistas y el cuerpo técnico, en general, reportan una mejoría de actitudes ante la competición, disminución de lesiones y una mejor manejo interpersonal dentro y fuera del ámbito deportivo, así como, un aumento del manejo en el uso de imágenes y la capacidad de conciliar mejor el sueño.

Si se retoma la definición conceptual de las variables utilizadas, el proceso sistemático dirigido al perfeccionamiento de las habilidades psicológicas (entrenamiento mental), en éste caso potencializó en un 9.79%, las capacidades y la disposición de juego de los jugadores del equipo REAL HIDALGO, así como, se obtuvo un porcentaje mayor de puntos (43.47%) a lo que se esperaba en base a lo realizado los primeros diez juegos del campeonato (un total de dos desviaciones estándar de la media). Por lo que, a pesar de no ser estadísticamente significativo, se observa una relación entre el rendimiento deportivo y el entrenamiento mental.

## CONCLUSIONES.

La Psicología Deportiva es una rama joven de la Psicología, y como tal, provee al investigador un amplio campo de estudio.

En la presente investigación se buscó comprobar la efectividad de un programa de entrenamiento mental, el cual, aunado a un trabajo en equipo (Directiva, cuerpo técnico y jugadores) se mostró como efectivo, para incrementar el rendimiento deportivo, en el equipo REAL HIDALGO.

Es importante señalar que el entrenamiento psicológico, en cualquier deporte y específicamente en el fútbol, es un auxiliar para incrementar el rendimiento deportivo, y cabe recalcar que será efectivo, siempre y cuando el entrenamiento físico, técnico y táctico, también lo sea. Es decir, el entrenamiento psicológico no sustituye el trabajo físico: lo complementa.

Por otra parte, no existe una comprobación estadísticamente significativa, de que éste sirva para incrementar las habilidades psicológicas del inventario de rendimiento psicológico de Loher. Sin embargo, la observación empírica permite hacer predicciones optimistas sobre la efectividad del programa, así como los incrementos porcentuales, que a pesar de no ser estadísticamente significativos, si muestran una tendencia de casi el diez por ciento (9.79%) de incremento en el promedio del perfil.

Las habilidades mencionadas por Loher, como se señaló a lo largo de ésta investigación, influyen en el rendimiento deportivo; sin embargo, cabe la posibilidad de que sea el instrumento en sí, el que es poco sensible para registrar los cambios ocurridos después de la implementación del programa de entrenamiento psicológico; éste hecho aunado a las deficiencias de la muestra seleccionada, que Kerlinger (1975, p. 92) señala como el muestreo más deficiente, aunque también el más frecuente en la investigación en las ciencias sociales, limitan el adecuado tratamiento estadístico.

Otra posible explicación es el hecho que de acuerdo a los rangos del mismo, el equipo desde el inicio era un grupo cuya media estaba situada en los puntajes más altos de dicho inventario.

Conviene recordar la cita de Ehrlich y Gimpel (1978), en el capítulo II, en el sentido de que el rendimiento deportivo "significa una comparación entre lo previsto y lo real, (que) estará en función de la capacidad de cada uno, sometido a la valoración individual y grupal, así como a las influencias externas", lo que nos permite comprender la dificultad de individualizar una sola variable con respecto al rendimiento deportivo.

En ese mismo sentido, Loher se refiere a la consistencia como factor indispensable dentro del rendimiento deportivo, en el fútbol el único aspecto "medible" para evaluar ésta, es el número de puntos posibles que un equipo puede conquistar, como ya se mencionó el equipo REAL HIDALGO obtuvo un 82.60%, del 100% de puntos durante los diez últimos juegos (posteriores al establecimiento del programa) por lo que se puede concluir que sin ser el único factor, el entrenamiento deportivo efectivamente ayuda a incrementar la consistencia y por ende, el rendimiento deportivo en un equipo de fútbol.

Para finalizar, coincidiendo con Seiler (1992), en los últimos treinta años, en que la psicología deportiva ha sido empleada, se puede concluir que ciertamente contribuye al incremento en la actuación deportiva, pero existe una gran confusión en la terminología concerniente a los objetivos y métodos usados, así como a la falta de instrumentos de medición que permitan al profesionista sistematizar sus investigaciones y programas.

## LIMITACIONES Y SUGERENCIAS

Para la implementación de un programa de entrenamiento psicológico, en México, la principal limitación es el desconocimiento por parte de directivos, cuerpo técnico y atletas de los beneficios que un programa de éste tipo puede ofrecerles. Este desconocimiento, lleva a los miembros de la comunidad deportiva, a tener una actitud desconfiada, facilitando la aparición de los prejuicios mencionados en éste trabajo. Sin embargo, el psicólogo deportivo adecuadamente preparado puede vencer, esta resistencia, integrándose al cuerpo técnico como un entrenador más, dejando de lado interpretaciones clínicas cuando no son requeridas, enfocándose en incrementar los núcleos positivos de la personalidad de los miembros del equipo y el aumento de los factores que influyen en el rendimiento deportivo.

En lo concerniente a ésta investigación, el problema de una muestra reducida, de la falta de un grupo control y las fallas ya mencionadas del instrumento, obligan a mantener una actitud reservada, en cuanto a las conclusiones y resultados positivos observados en el incremento del rendimiento.

Se recomienda hacer un seguimiento de los efectos grupales e individuales, surgidos a partir de la aplicación del programa, lo que en sí mismo representa una limitación, ya que, en general, dentro del fútbol profesional, un equipo queda desintegrado al terminar la temporada de competencia. En este caso, el entrenador fue contratado por otro equipo, y más del cincuenta por ciento de los jugadores fueron, también transferidos a otros clubes profesionales, de estos últimos un 25% mejoró su contratación ascendiendo a un equipo dos ligas superior a la que se encontraba el REAL HIDALGO, mientras que el restante 75% obtuvo un beneficio económico.

Por lo anterior, se sugiere, para futuras investigaciones, que busquen partir de la misma base teórico-práctica, efectuar un control más riguroso de las variables extrañas, emplear un instrumento más confiable y contar con un grupo control, así como la posibilidad de efectuar un seguimiento posterior al término de la temporada.

## BIBLIOGRAFÍA.

- Baron, R; Byrne, D. (1987). Social psychology. Boston, London, Sydney, Toronto: Allyn and Bacon, Inc.
- Bauer, G; Ueberle, H. (1988). Fútbol. México: Martínez Roca.
- Bauger, J.R. (1990). Fútbol, algo más. Santo Domingo: Corripio.
- Bazar, J. (1992). Psychology Performs at summer Olympics, Barcelona '92. The APA Monitor. 23 (8), 56-57.
- Brent, S. y Rushall. (1989). Sport Psychology: The Key to Sporting Excellence, International Journal of sport Psychology, 20:165-190.
- Coca, S. (1985). Hombres para el fútbol. Madrid: Gymnos.
- Cudicio, C. (1992). Cómo comprender la PNL. Buenos Aires: Granica.
- Curtis, J. (1992). La mente del deportista ganador. México: Panorama.
- Dragov, E; Gavin, L; Halliwell, W. (1992). Effets du langage positif, negatif et neutre sur la performance motrice. Canadian Journal of Sports Sciences. Revue canadienne des Sciences du Sport. 17 (2), 145-147
- Gaiarsa, J.A. (1979). Futebol 2001. São Paulo: Summus.
- Garfield, CH. (1988). Rendimiento máximo. Barcelona: Martínez Roca.
- Gaudieri, M. (1985). Osservazioni sull'organizzazione caratteriale di un gruppo de calciatori. Medicine dello sport. 38 (4), 283-286.
- Harris, D.V; Harris, B. (1987). Psicología del deporte. Integración cuerpo mente. Barcelona: Hispano Europea.
- Heyman, S. (1982). Comparisons of Successful and Unsuccessful Competitor: A reconsideration of Methodological questions and Data. Journal of Sport Psychology. 4, 295-300.
- Kerlinger, F.N. (1975). Investigación del comportamiento. Técnicas y Metodología. México: Nueva Editorial Interamericana.
- Kohl, R.M; Ellis, S.D; Roenker, D.L. (1992). Alternating actual and imagery practice: preliminary theoretical considerations. Research quarterly for exercise and sport. 63 (2), 162-170.
- Livingston, M.K. (1989). Mental Discipline: The Pursuit of Peak Performance. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.

- Loher, J.E. (1990). La excelencia en los deportes. México: Planeta.
- Loher, J.E. (1994). Fuera de serie. México: Selector.
- Mahoney, M.J. y Avener, M. (1977). Psychology of Elite Athlete: An exploratory Study. Cognitive Therapy and Research. 1, 135-142.
- Maier, S. (1981). Aprenda com o maior goleiro do mundo. Brasil: Tecnoprint S.A.
- Morris, D. (1982). El deporte rey. Barcelona: Argos Vergara.
- Orlik, T. (1986). In Pursuit of Excellence. Ed. Human Kinetics. Champaign. Illinois. USA.
- Ostrander, Sh; Ostrander, N; Schroeder, L. (1983). Superaprendizaje. México: Grijalbo.
- Otterbach, C. y Sánchez Carrera, L. (1990). Perfil de personalidad del deportista mexicano de alto rendimiento. Tesis. Universidad Iberoamericana, México, D.F.
- Ravizza, K. (1977). Peak Experiences in Sport. Journal of Humanistic Psychology. 17 (4), 35-40.
- Riera, J. (1991). Introducción a la psicología del deporte. México: Martínez Roca.
- Riera, J; Cruz, J. (1991). Psicología del deporte. Aplicaciones y perspectivas. Barcelona: Martínez Roca.
- Robazza, C; Bortoli, L. (1992). Preparazione mentale attraverso ipnosi. Movimento. 8 (2), 101-105.
- Roberts, G.C; Spink, K,S; PEmberton, C.L. (1986). Learning Experiences in Sport Psychology. Champaign, Illinois: Human Kintities Books.
- Robinson, D. (1987). Causal Attribution and Mood State Relationships of soccer Players in a Sport Achivement. Journal of Sport Behavior. 10 (3), 137-146.
- Russell, G.W. (1993). The Social Psychology of Sports. New York: Springer-Verlag.
- Ryan, F. (1982). Deportes y psicología. México: Publigráfis,s.a.
- Salmela, J. (1992). The World Sport Psychology Sourcebook. Champaign, Illinois: Human Kintities Books
- Satir, V. (1964). Conjoint Family Therapy. Palo Alto, Calif.: Science and Behavior Books.
- Seiler, R. (1992). Performance enhancement: a psychological approach. Sport Science Review. 1 (2), 29-45.
- Terry, P. (1990). Vincere nello sport. Italia: Garzanti.

- Thomas, A. (1982). Psicología del deporte. Barcelona: Herder.
- Tindall, R. (1980). Personality Traits as a Guide to Team Selection in Soccer. Sport Coach. 4 (2), 9-12.
- Tolja, J. (1991). Il training autogeno. Athlon. 1 (6), 86-92.
- Ungerleider, S; Golding, J.M. (1991). Mental Practice among Olympic Athletes. Perceptual and Motor Skills. 72 (3 part 1), 1007-1017.
- Vanek M. (1983). Preparación Psicológica de los jugadores de Fútbol. (Selección Española de Fútbol Campeonato Mundial de fútbol España 1982). Apunts d'educació Física i medicina sportiva. 20(79), 187-195.
- Williams, J.M. (1991). Psicología del deporte. Madrid: Biblioteca Nueva.



## APENDICE

## A

## INVENTARIO DE RENDIMIENTO PSICOLÓGICO DE LOHER.

PARA AYUDARTE A TENER UNA IDEA MÁS CLARA DE TUS FUERZAS Y RETOS MENTALES, COLOCA UNA "X", EN UNO DE LOS CINCO ESPACIOS, PARA CADA UNA DE LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES. COLOCA SOLO UNA MARCA PARA CADA AFIRMACIÓN. LAS ELECCIONES SON: CASI SIEMPRE, A MENUDO, A VECES, POCAS VECES Y CASI NUNCA. SELECCIONA LA QUE MÁS SE ACERCA A TU INTERPRETACIÓN DE LA AFIRMACIÓN. TU RESPUESTA ES SOLAMENTE UNA ESTIMACIÓN. SE TAN ABIERTO Y HONESTO COMO PUEDES CONTIGO MISMO Y CONTESTA CADA AFIRMACIÓN, EN CUANTO SE REFIERE A TI, EN EL AQUÍ Y AHORA. RECUERDA QUE NO HAY RESPUESTAS CORRECTAS O EQUIVOCADAS.

1. ME VEO MAS COMO UN PERDEDOR QUE COMO UN GANADOR DURANTE LOS PARTIDOS.

CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES POCAS VECES CASI NUNCA

2. ME ENOJO Y FRUSTRO DURANTE LOS PARTIDOS.

CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES POCAS VECES CASI NUNCA

3. ME DISTRAIGO Y PIERDO LA CONCENTRACIÓN DURANTE LOS PARTIDOS.

CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES POCAS VECES CASI NUNCA

4. ANTES DE CADA PARTIDO ME VEO RINDIENDO PERFECTAMENTE.

CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES POCAS VECES CASI NUNCA

5. ESTOY ALTAMENTE MOTIVADO PARA JUGAR LO MEJOR QUE PUEDA.

CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES POCAS VECES CASI NUNCA

6. PUEDO MANTENER UN FLUJO DE ENERGÍA POSITIVA DURANTE LOS PARTIDOS.

CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES POCAS VECES CASI NUNCA

7. SOY UN PENSADOR POSITIVO DURANTE LOS PARTIDOS.

CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES POCAS VECES CASI NUNCA

8. CREO EN MI MISMO COMO JUGADOR.

CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES POCAS VECES CASI NUNCA

9. ME PONGO NERVIOSO O SIENTO MIEDO DURANTE LOS PARTIDOS.  
CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES POCAS VECES CASI NUNCA
10. PARECE QUE MI CABEZA SE ACELERA A 100 KM POR HORA DURANTE LOS MOMENTOS CRÍTICOS DE LOS PARTIDOS.  
CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES POCAS VECES CASI NUNCA
11. PRACTICO MENTALMENTE MIS HABILIDADES FÍSICAS.  
CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES POCAS VECES CASI NUNCA
12. LAS METAS QUE ME HE IMPUESTO COMO JUGADOR ME HACEN TRABAJAR MÚCHO.  
CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES POCAS VECES CASI NUNCA
13. PUEDO DISFRUTAR DE LOS PARTIDOS AUNQUE ME ENFRENTA A MUCHOS PROBLEMAS DIFÍCILES.  
CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES POCAS VECES CASI NUNCA
14. ME DIGO COSAS NEGATIVAS DURANTE LOS PARTIDOS.  
CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES POCAS VECES CASI NUNCA
15. PIERDO LA CONFIANZA RÁPIDAMENTE.  
CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES POCAS VECES CASI NUNCA
16. LAS EQUIVOCACIONES ME LLEVAN A SENTIR Y PENSAR NEGATIVAMENTE.  
CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES POCAS VECES CASI NUNCA
17. PUEDO BORRAR EMOCIONES QUE INTERFIEREN EN MI DESEMPEÑO, Y VOLVERME A CONCENTRAR.  
CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES POCAS VECES CASI NUNCA

18. LA VISUALIZACIÓN DEL FUTBOL ME ES FÁCIL.

CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES POCAS VECES CASI NUNCA

19. NO ME TIENEN QUE EMPUJAR PARA QUE JUEGUE O ENTRENE FUERTEMENTE. YO ME ESTIMULO SOLO.

CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES POCAS VECES CASI NUNCA

20. TIENDO A SENTIRME APLASTADO EMOCIONALMENTE CUANDO LAS COSAS SE VUELVEN EN MI CONTRA.

CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES POCAS VECES CASI NUNCA

21. YO HAGO UN CIEN POR CIENTO DE ESFUERZO CUANDO JUEGO SIN IMPORTARME NADA.

CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES POCAS VECES CASI NUNCA

22. PUEDO RENDIR EN EL PICO MÁXIMO DE MI TALENTO Y HABILIDAD.

CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES POCAS VECES CASI NUNCA

23. MIS MÚSCULOS SE TENSIONAN DEMASIADO DURANTE LOS PARTIDOS.

CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES POCAS VECES CASI NUNCA

24. MI MENTE SE ALEJA DEL PARTIDO DURANTE LA COMPETENCIA.

CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES POCAS VECES CASI NUNCA

25. YO ME VISUALIZO SALIENDO DE SITUACIONES DIFÍCILES ANTES DE LOS PARTIDOS.

CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES POCAS VECES CASI NUNCA

26. ESTOY DISPUESTO A DAR TODO LO NECESARIO PARA LLEGAR A MI MÁXIMO POTENCIAL COMO JUGADOR.

CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES POCAS VECES CASI NUNCA

27. ENTRENO CON ALTA INTENSIDAD POSITIVA.

CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES POCAS VECES CASI NUNCA

28. PUEDO CAMBIAR ESTADOS EMOCIONALES NEGATIVOS, A POSITIVOS POR MEDIO DEL CONTROL MENTAL.

CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES POCAS VECES CASI NUNCA

29. SOY UN COMPETIDOR CON FORTALEZA MENTAL.

CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES POCAS VECES CASI NUNCA

30. HECHOS INCONTROLABLES COMO EL MIEDO, JUGADORES RIVALES TRAMOSOS, ARBITRAJES INJUSTOS Y MALOS HÁBITOS ME PERTURBAN.

CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES POCAS VECES CASI NUNCA

31. MIENTRAS JUEGO ME ENCUENTRO PENSANDO EN EQUIVOCACIONES PASADAS U OPORTUNIDADES PERDIDAS.

CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES POCAS VECES CASI NUNCA

32. USO IMÁGENES MIENTRAS JUEGO, QUE ME AYUDAN A JUGAR MEJOR.

CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES POCAS VECES CASI NUNCA

33. ME ABURRO Y ME AGOTO.

CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES POCAS VECES CASI NUNCA

34. ME LLENO DE SENSACIONES DE DESAFÍO Y ME INSPIRO EN SITUACIONES DIFÍCILES.

CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES POCAS VECES CASI NUNCA

35. MIS ENTRENADORES DIRÍAN QUE YO TENGO UNA BUENA ACTITUD.

CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES POCAS VECES CASI NUNCA

36. YO PROYECTO LA IMAGEN DE UN LUCHADOR CONFIABLE.

CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES POCAS VECES CASI NUNCA

37. PUEDO MANTENERME CALMADO DURANTE LOS PARTIDOS, AUN CUANDO TENGO PROBLEMAS.

CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES POCAS VECES CASI NUNCA

38. MI CONCENTRACIÓN SE ROMPE FÁCILMENTE.

CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES POCAS VECES CASI NUNCA

39. CUANDO ME VEO JUGANDO PUEDO VER Y SENTIR LAS COSAS CON CLARIDAD.

CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES POCAS VECES CASI NUNCA

40. ME DESPIERTO POR LA MAÑANA Y ESTOY REALMENTE CONTENTO Y EMOCIONADO POR IR A JUGAR O A ENTRENAR.

CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES POCAS VECES CASI NUNCA

41. JUGAR FUTBOL ME DA UNA SENSACIÓN GENUINA DE ALEGRÍA Y PLENITUD.

CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES POCAS VECES CASI NUNCA

42. PUEDO TRANSFORMAR UNA CRISIS EN OPORTUNIDAD.

CASI SIEMPRE A MENUDO A VECES POCAS VECES CASI NUNCA

**ESTA TESIS NO DEBE  
SALIR DE LA BIBLIOTECA**

## INVENTARIO DE RENDIMIENTO PSICOLOGICO DE JAMES E. LOHER

A. CADA JUGADOR RESOLVERA EL INVENTARIO DE ACUERDO A LAS INSTRUCCIONES DEL ENCABEZADO DE LAS HOJAS DE AFIRMACIONES.

B. PARA OBTENER LA GRÁFICA, HAY QUE CONTABILIZAR CADA RESPUESTA DE ACUERDO A LA SIGUIENTE TABLA:

NUMERO DE AFIRMACION	CASI SIEMPRE	A MENUDO	A VECES	POCAS VECES	CASI NUNCA
1.-	1	2	3	4	5
2.-	1	2	3	4	5
3.-	1	2	3	4	5
4.-	5	4	3	2	1
5.-	5	4	3	2	1
6.-	5	4	3	2	1
7.-	5	4	3	2	1
8.-	5	4	3	2	1
9.-	1	2	3	4	5
10.-	1	2	3	4	5
11.-	5	4	3	2	1
12.-	5	4	3	2	1
13.-	5	4	3	2	1
14.-	1	2	3	4	5
15.-	1	2	3	4	5
16.-	1	2	3	4	5
17.-	5	4	3	2	1
18.-	5	4	3	2	1
19.-	5	4	3	2	1
20.-	1	2	3	4	5
21.-	5	4	3	2	1

22.-	5	4	3	2	1
23.-	1	2	3	4	5
24.-	1	2	3	4	5
25.-	5	4	3	2	1
26.-	5	4	3	2	1
27.-	5	4	3	2	1
28.-	5	4	3	2	1
29.-	5	4	3	2	1
30.-	1	2	3	4	5
31.-	1	2	3	4	5
32.-	5	4	3	2	1
33.-	1	2	3	4	5
34.-	5	4	3	2	1
35.-	5	4	3	2	1
36.-	5	4	3	2	1
37.-	5	4	3	2	1
38.-	1	2	3	4	5
39.-	5	4	3	2	1
40.-	5	4	3	2	1
41.-	5	4	3	2	1
42.-	5	4	3	2	1



C. EL NUMERO CORRESPONDIENTE A CADA MARCA, SE ANOTA A UN LADO DEL NUMERO DE CADA AFIRMACION EN EL ORDEN SIGUIENTE PARA SACAR POR SUMA LAS ESCALAS DE CADA FACTOR A EVALUAR:

A	B	C	D	E	F	G
Autocon- fianza	Energía Negativa	Control de la Atención	Control Visual y de Imagen	Nivel Moti- -tivacional	Energía Positiva	Control de la Actitud
1.-	2.-	3.-	4.-	5.-	6.-	7.-
8.-	9.-	10.-	11.-	12.-	13.-	14.-
15.-	16.-	17.-	18.-	19.-	20.-	21.-
22.-	23.-	24.-	25.-	26.-	27.-	28.-
29.-	30.-	31.-	32.-	33.-	34.-	35.-
36.-	37.-	38.-	39.-	40.-	41.-	42.-
T.....	T.....	T.....	T.....	T.....	T.....	T.....

30.....  
 29.....  
 28.....  
 27.....  
 26.....  
 25.....  
 24.....  
 23.....  
 22.....  
 21.....  
 20.....  
 19.....  
 18.....  
 17.....  
 16.....  
 15.....  
 14.....  
 13.....  
 12.....  
 11.....  
 10.....  
 9.....  
 8.....  
 7.....  
 6.....  
 5.....

A B C D E F G

# APENDICE B

Tabla de posiciones de la segunda división profesional "A", correspondiente a la temporada 1993-94.

A. Diez primeros juegos, celebrados del 31 de Julio al 3 de Octubre de 1993.

La Piedad	3	6	7	9	12	15	15	18	18	21
Gros. Acapulco	1	4	4	5	8	8	11	14	17	20
Cruz Azul Hgo.	3	6	7	8	11	12	13	15	16	19
Tapatio	3	3	5	6	9	9	10	13	16	16
San Sebastián	3	5	5	6	9	11	11	13	16	16
Bachilleres	0	3	4	7	8	10	13	13	13	16
D. Cancún	2	2	3	6	7	8	9	10	10	13
Orizaba	3	3	4	7	8	8	9	10	12	12
T. Yauteppec	0	1	4	4	7	8	9	9	11	11
Jalisco	1	1	4	5	5	5	5	5	6	9
Real Hidalgo	1	1	3	3	3	4	6	7	9	9
Tlaxcala	0	3	3	3	4	6	7	7	8	8
Del. Xalapa	0	1	3	3	4	4	6	6	7	7
Cuautla	0	0	1	2	2	3	4	4	4	6
C. Azul Oax.	1	2	2	2	2	2	3	6	6	6
T. Jaguares	0	1	1	3	3	4	4	4	5	5
Chetumal	0	0	0	0	0	1	1	2	3	3

B. Diez últimos juegos, celebrados del 15 de Enero al 20 de Marzo de 1994.  
(De la jornada 25 a la 30)

Tapatio	44	44	45	48	49	52	52	55	56	59
Real Hidalgo	35	38	40	42	45	48	51	51	51	54
Bachilleres	37	38	39	42	45	47	50	50	52	52
La Piedad	41	42	42	45	45	45	47	50	51	51
C. Azul Hgo	40	41	42	42	43	44	44	45	45	47
D. Cancún	31	34	35	37	40	40	41	43	44	47
San Sebastián	34	34	34	37	38	41	41	44	46	46
G. Acapulco	36	37	40	40	41	42	45	45	46	46
Cuautla	29	30	30	33	33	35	35	35	36	38
Tlaxcala	26	29	29	29	32	32	34	35	38	38
C. Azul Oax.	22	25	26	29	29	30	32	35	36	36
Jalisco	23	24	25	25	26	26	26	26	26	31
T. Yauteppec	24	25	27	27	27	28	28	31	31	31
Del. Xalapa	20	23	24	24	26	26	27	27	27	29
Orizaba	22	22	23	23	23	24	25	27	28	28
T. Jaguares	17	17	17	18	19	22	23	23	24	24
Chetumal	12	12	13	13	13	13	13	13	13	15