



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA**

Proyecto de Tesina

*Evaluación y Asesoramiento para Mejorar el Nivel  
Competitivo en Futbolistas*

Para obtener el título de  
Licenciado en Psicología

Presenta  
Ricardo Emmanuel Zavala Feregrino

Asesor Director  
Lic. Jorge Montoya Avecías

Dictaminadores  
Mtro. Isaac Pérez Zamora  
Mtra. Ángela María Hermosillo García

Los Reyes Iztacala, Edo. De México, Mayo 2018





Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

## AGRADECIMIENTOS



*A mi papá Ricardo Zavala Arredondo que siempre me apoyó a nunca dejar mis estudios además de que siempre hizo lo posible porque nunca me faltara nada para ir a la escuela.*

*A mi mamá Silvia Yolanda Feregrino Martínez que mucho tiempo me ayudó en la escuela y a mantener mis calificaciones.*

*A mis abuelos Isabel Arredondo Martínez y Juan Carlos Zavala García que de igual forma me apoyaron en no dejar mis estudios y en dejarme vivir en su casa mientras iba a la preparatoria y a la universidad.*

*A mi hermano Bryan por su apoyo.*

*A mi familia por su constancia y apoyo que siempre me dieron.*

*A mis amigos y profesores que me han apoyado a lo largo de mis estudios.*

*Y gracias a todos los que me han apoyado ya que sin todos ellos quizás no estaría aquí.*

## RECONOCIMIENTOS



*Se agradece a la UNAM y a la Facultad de Estudios Superiores Iztacala por todo lo que me han brindado desde el Colegio de Ciencias y Humanidades Azcapotzalco hasta la universidad.*

*La realización de esta investigación de tesina fue posible, en primer lugar a el Lic. Jorge Montoya Avecías que fue mi Asesor Director. Al Mtro. Isaac Pérez Zamora y a la Mtra. Ángela María Hermosillo García, profesores de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala.*

*También se agradece a los profesores y entrenadores que me asesoraron para realizar este proyecto.*

*Se agradece a todas aquellas personas que participaron de manera directa o indirecta en este trabajo.*

*Gracias.*

# ÍNDICE

---

Introducción.....	1
Capítulo I Psicología deportiva.....	6
1.1 Definición y contribución de la psicología del deporte.....	7
1.2 Objetivos y alcances.....	13
1.3 Funciones.....	15
Capítulo II Aspectos psicológicos del deportista.....	18
2.1 Aspectos Intrínsecos.....	20
2.2 Aspectos extrínsecos.....	27
2.3 Medio ambientales.....	30
Capítulo III Evaluación y asesoramiento para mejorar el nivel Competitivo en futbolistas.....	34
3.1 Justificación de la propuesta.....	35
3.2 Alcances y límites de la propuesta.....	36
3.3 Actividades.....	37
3.4 Propuesta: Asesoramiento.....	55
Conclusiones.....	65
Bibliohemerografía .....	71

## RESUMEN

**E**n el presente trabajo se realizó una investigación documental donde se recopiló información de diversos autores y proyectos acerca de la psicología deportiva, enfocado principalmente en el futbol soccer. Además de que también se le otorgó un gran énfasis a los aspectos psicológicos que ocurren al momento de una competición, identificando nuevas alternativas para mejorar el rendimiento, para de esta forma finalizar con una propuesta de evaluación y asesoramiento para mejorar el nivel competitivo en los futbolistas al momento de un partido. Esta investigación se centró principalmente en tres áreas fundamentales que de acuerdo con los textos y trabajos revisados afectan el nivel competitivo al momento de un partido. Los primeros son los aspectos *intrínsecos* que están presentes durante la competición, como son la concentración, motivación, rendimiento, atención y las emociones; los aspectos *extrínsecos* que son los factores externos que pueden afectar su rendimiento tales como motivación extrínseca, cansancio, dolores o lesiones, familia y ansiedad; los aspectos *medio ambientales* que son todos aquellos en los que el deportista no puede tener absolutamente nada de control pero que igual pueden influir en el resultado, como son el árbitro, la cancha, condiciones climatológicas, estrategia y el estadio. Con base en esto se realizó una propuesta de intervención, la cual consiste en la creación de un instrumento tipo Likert que fue diseñado retomando algunos principios de la corriente cognitivo conductual en la que se cubrieron tres áreas: conductual, cognitivo y emocional. Además de una propuesta de asesoramiento que abarca los aspectos *intrínsecos*, *extrínsecos* y *medio ambientales*. De esta forma se podrán identificar posibles áreas de oportunidad y mejora en los futbolistas.

## INTRODUCCIÓN

**E**l fútbol soccer (fútbol asociación) es un deporte que actualmente tiene más de cien años de existencia. Su comienzo se da en Inglaterra en el año 1848 cuando se separaron los deportes del "rugby-football" (rugby) y el "association football" (fútbol). Tiempo después el 21 de mayo de 1904 en París se funda la Federación Internacional del Fútbol Asociado (FIFA), formada por representantes de siete países. En la actualidad las reglas de la FIFA, son las que rigen el Fútbol en todo el mundo. Desde entonces el crecimiento de la FIFA ha sido imparable, llegando a tener 208 asociaciones divididas en seis confederaciones. La Copa Mundial de Fútbol que organiza la FIFA es el evento con mayor audiencia en el mundo. En Juegos Panamericanos el Fútbol masculino ha sido deporte oficial desde la primera edición en 1951 en Buenos Aires, Argentina. Y en la rama femenil desde 1999 en Winnipeg, Canadá (FIFA, 2017).

Actualmente el fútbol es el deporte que quizás sea el más popular en el mundo ya que es practicado por personas de diferentes países. Además de que es un deporte que se juega en equipo en donde el peso recae en los 22 jugadores que están dentro de la cancha. Donde además existe un equipo de especialistas como médicos, nutriólogos, psicólogos, preparadores físicos y el cuerpo técnico que se dedican apoyar a los futbolistas a que den el mayor desempeño dentro de cada competencia.

De esta manera se busca que un jugador pueda dar su mayor esfuerzo dentro de cada partido. Y con esto surge una pregunta ¿Qué se necesita para que el deportista pueda alcanzar su máximo rendimiento? Williams y James (2001) señalan que el rendimiento y el resultado que obtiene un deportista es multifactorial. Tanto el éxito como el fracaso de un deportista o un equipo dependen de una combinación de capacidades condicionales como son: físicas (fuerza, velocidad, resistencia, agilidad), técnicas (la ejecución del drive en tenis, el golpeo del balón en fútbol, la forma de ejecutar un tiro libre en básquetbol), tácticas (defensa en zona en baloncesto, mantener un orden dentro de un partido) y psicológicas (personalidad, autoestima, motivación), así como de otras variables



externas (árbitro, terreno de juego, rival). En este sentido, se considera a la persona que realiza deporte como una unidad funcional (emocional, cognitiva, social, fisiológica y comportamental) que necesita de una atención y un entrenamiento global para obtener su máximo rendimiento dentro de cada competencia o torneo (Morilla, Pérez, Gamito, Gómez, Sánchez, y Valiente, 2003).

Esto quiere decir que existen una serie de factores que pueden afectar el desempeño y rendimiento de un futbolista dentro del campo. Para esto se cuenta con diferentes especialistas que pueden abarcar esa área como por ejemplo a nivel lesión un médico puede contribuir con sus conocimientos para que el jugador se recupere lo más pronto posible. En el caso de la condición física el preparador físico es el encargado de que los jugadores lleguen al partido en óptimas condiciones. En la alimentación el nutriólogo contribuye a que los jugadores coman alimentos que no les perjudique el rendimiento y a nivel emocional un psicólogo deportivo puede contribuir a que el jugador este concentrado y motivado antes y durante el partido.

Cantón (2010b) señala que se considera como un deporte a toda actividad que se caracteriza por tener un requerimiento físico, estar institucionalizada (federaciones, clubes), requerir competición con uno mismo o con los demás y tener un conjunto de reglas perfectamente definidas dentro de la competición.

Por otro lado, la psicología del deporte es definida por Weinberg y Gould (1996) como un área de la psicología aplicada que se centra en el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física. En el deporte el psicólogo juega un papel fundamental ya que las acciones que realiza (evaluación, asesoramiento, formación, desarrollo personal y del talento deportivo, entre otras) van dirigidas hacia el amplio colectivo que integra el contexto deportivo: los deportistas, el equipo, el entrenador, la familia, el área médica, la dirección deportiva y los árbitros (García, 2010).

El rol del psicólogo deportivo se comprende como un técnico en psicología que se encuentra al servicio del cuerpo técnico (entrenador, preparador físico) y



demás profesionales del área como el director y coordinador deportivo (Vives y Garcés de Los Fayos, 2003), aunque en ocasiones el entrenador es el principal gestor (responsable) psicológico del deportista y/o equipo. Como tal, el psicólogo deportivo debe participar en la preparación general del deportista, realizando un trabajo en conjunto con los demás técnicos y especialistas (médico, nutriólogo, preparador físico, entrenador) (García, 2010).

Sin embargo, cabe señalar que la psicología del deporte no solo es la que se encarga de estudiar el comportamiento del futbolista o deportista durante las competencias y los entrenamientos, sino que también es la que se encarga de estudiar aspectos que están directamente vinculados y relacionados con el deportista. Aspectos fundamentales como son el entrenador, la familia, el medio ambiente, el deporte, etc. Además de todos los factores que intervienen y afectan de algún modo al deportista (Sánchez y León, 2012).

Los conocimientos del psicólogo y el entrenador dentro del deporte son de gran importancia, sin embargo, aunque en algunas ocasiones un entrenador pueda aprender estrategias básicas de manejo de contingencias para motivar a sus jugadores, quizás no va tener los conocimientos necesarios para entender los procesos psicológicos que explican por qué son eficaces. Además de no saber cuáles contingencias van a tener el efecto deseado, o por qué no se dará en todos los casos ni de la misma manera. También sin el debido asesoramiento de un especialista podría ocasionar algún efecto negativo involuntario por realizar una aplicación estandarizada (Cantón, 2010a).

Un aspecto que se maneja mucho en el ámbito deportivo es la motivación ya que esto contribuye a que se dé un máximo rendimiento. Echeveria y Balbuena (2009) definen la motivación como el proceso o condición que puede ser fisiológico o psicológico, innato o adquirido, interno o externo al organismo, el cual determina o describe el motivo, o respecto a que se inicia la conducta, se mantiene, se guía, se selecciona o finaliza; este fenómeno también se refiere al estado por el cual determinada conducta frecuentemente se logra o se desea. También se refiere al hecho de que un individuo aprenderá, recordará, u olvidará



cierto material de acuerdo con la importancia y el significado que el sujeto le dé a la situación. Por otro lado, Roberts (1995) hace referencia al término de motivación como aquellos factores de la personalidad, variables sociales, y/o cogniciones que entran en juego cuando una persona realiza determinada tarea.

Otro aspecto en el deporte es la atención y la concentración que son consideradas por la mayoría de los expertos como dos de las variables psicológicas más importantes e influyentes en el logro del éxito deportivo. Generalmente, la victoria o la derrota en una determinada competición dependen de algo tan natural y fortuito como es una pequeña falta de atención o concentración. Tal es la importancia de estos procesos psicológicos, que incluso cuando un deportista tuviera una buena preparación física y sus habilidades técnicas y tácticas fueran aceptables, el hecho de conocer y dominar ambos hace que la probabilidad de éxito deportivo aumente notablemente. Por este motivo, el control de la atención y la concentración es una habilidad que deben entrenar y perfeccionar tanto deportistas como entrenadores. Por tanto, la atención y la concentración son dos factores importantes que contribuyen al desempeño del futbolista.

Cabe señalar que el deporte de competición tiene como característica la elaboración de una conducta reglada y normalizada con niveles óptimos de realización. Por lo que el deportista debe adquirir las capacidades y conductas que establece cada deporte en particular. La competición supone una exigencia para el deportista, debido a que en ese momento debe rendir al máximo nivel, por lo que requiere de recursos emocionales o habilidades psicológicas para poder soportar la presión que sobrelleva. El entrenamiento en sí mismo significa un esfuerzo sostenido, cada día durante varias horas, sometiendo al organismo a cargas físicas y psicológicas con el objetivo de elevar la capacidad de trabajo hasta el punto de hacer posibles máximos esfuerzos. Por lo que el deportista se enfrenta diariamente a una dosis de cansancio, a veces se produce monotonía y en algunas ocasiones se generan dolores o lesiones (Valdés, 1996).



También es importante que la confianza se construya sobre cuestiones que estén bajo el control del propio deportista, como en su habilidad, preparación física y psicológica. Esto proporcionará una sostenida motivación, así como emociones positivas y cogniciones productivas. Si la confianza se basa en fuentes menos controlables como la suerte, la imagen física, los deportistas tendrán una fuente menos estable y tendrán percepciones más débiles de control y competencia, así como emociones negativas, ansiedad, estrés, entre otras.

También la confianza está ligada con las percepciones y valoraciones que un deportista tiene acerca de sus capacidades personales frente a una tarea específica que requiere la expresión de habilidades. Podemos decir entonces que es una interpretación subjetiva de su propia facultad. El aspecto más importante de la confianza no es que el deportista crea ciegamente que tendrá éxito, sino que lo que importa es que tenga la convicción de que posee los recursos necesarios para afrontar los retos a los que se enfrentara con posibilidad de éxito y superar las dificultades que se le presentarán en el camino (Lima, 2014).



## CAPÍTULO 1

# PSICOLOGÍA DEPORTIVA

*“Somos lo que hacemos día a día, de modo que la excelencia no es un acto sino un hábito”.*

*Aristóteles*

**L**a psicología deportiva es una disciplina que ha venido cobrando fuerza y relevancia en los últimos 20 años. Surge con aproximaciones en el campo aplicado que posteriormente se extienden al ámbito de la difusión y la formación académica (Rodríguez y Moran, 2010).

Está especializada en buscar nuevas formas y métodos para mejorar el potencial de los deportistas y de esta forma aumentar la probabilidad de éxito en las competencias deportivas. Además, esta rama está enfocada en apoyar a nivel individual y grupal, trabajando de manera multidisciplinaria para poder brindar mejores beneficios a los jugadores y al equipo.

En este primer capítulo se abordará brevemente acerca de cómo ha surgido la psicología del deporte y cuál es su definición, además de mencionar algunas contribuciones que ha hecho en el ámbito deportivo.



## **1.1 Definición y contribución de la psicología del deporte**

La Psicología del Deporte se puede decir que es un área relativamente joven, ya que hace pocos años que se dio la unión entre la psicología y el deporte. Su objeto de estudio lo constituyen los aspectos psicológicos del área deportiva. Pérez y Estrada (2015) dividen en 5 períodos cronológicos la historia de la psicología:

1) El primer período son los comienzos (de 1879 a 1919) ya que fue en 1879, cuando se produjo el nacimiento de la Psicología, y termina en 1919, coincidiendo con el fin de la Primera Guerra Mundial. En este período no existe propiamente psicología del deporte. Sin embargo, hubo algunos pioneros que trabajaron y aplicaron sus conocimientos en el área deportiva. Fue en el siglo XIX donde surgieron investigaciones psicológicas a deportistas.

Un ejemplo claro son los trabajos realizados en Estados Unidos con jugadores de tenis y tiradores de esgrima, en donde se analizaba el tiempo de reacción con ciclistas por Triplett (1898), los realizados por Fitz (1885), o también por Davies en 1898 sobre la transferencia de la fuerza con deportistas de halterofilia (Cruz, 1997; Davis, Huss y Becker, 1995; Pérez y Córdoba, 1993, citados en Pérez y Estrada, 2015).

2) Posteriormente en el Período entre guerras (de 1920 a 1945) En este período se comienzan a consolidar algunas investigaciones, tanto en el área occidental del mundo como en la URSS. Un autor muy destacado en ese tiempo fue Coleman Griffith (Weinberg y Gould, 2010). Por otra parte, en la Unión Soviética se llevaron a cabo actuaciones institucionales. Puni y Rudick, crearon el primer laboratorio de Leningrado, donde pudieron iniciar sus investigaciones sobre el tiempo de reacción, las motivaciones hacia la práctica deportiva, el poder mental, las tensiones y la personalidad del deportista (Casis y Zumalabe, 2008, citado en Pérez y Estrada, 2015). Mientras que, en Europa, Schulte creó en Berlín el primer laboratorio específico de psicología del deporte en 1920 (Dósil, 2008) y



diez años más tarde Diem creó el primer laboratorio de psicofisiológica del deporte (Casis y Zumalabe, 2008).

3) La tercera etapa es antes del primer congreso mundial (de 1946 a 1964). Este período transcurre desde la finalización de la segunda guerra mundial hasta la celebración del primer congreso mundial de la especialidad, celebrado en Roma (1965) y se caracterizó por una amplia dispersión, tanto a nivel teórico como metodológico. Fue sin duda en la antigua Unión Soviética y gracias al trabajo de psicólogos tales como Rudick, Puni y Hanin, donde el área llegó a consolidarse, emergiendo como disciplina de estudio y campo aplicado entre los años 1947-1957. Ahí es donde se introduce el término “preparación psicológica” para hacer referencia al trabajo centrado en las necesidades y demandas de cada deporte y deportista.

4) En la cuarta etapa es la Consolidación (de 1965 a 1985). En 1965 se celebró en Roma el primer congreso mundial de la disciplina, organizado por el psiquiatra Antonelli, considerado por muchos como el padre de la psicología de la actividad física y del deporte contemporáneo. Al igual que Martens contribuyendo a la psicología del deporte moderna con diversas investigaciones. También cabe mencionar que a partir de la celebración de ese primer congreso mundial la psicología de la actividad física y el deporte comienzan a consolidarse y se crean varias asociaciones nacionales e internacionales, como la International Society of Sport Psychology (ISSP), fundada en 1965, la North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity (NASPSPA), creada en 1967, o la Fédération Européenne de Psychologie des Sports et des Activités Corporelles (FEPSAC), fundada en 1968. En la República Federal Alemana nace la Asociación Alemana de Psicología del Deporte en 1969 (Pérez y Estrada, 2015).

5) El quinto período es el reconocimiento oficial (de 1986 hasta nuestros días) en el cual su desarrollo y consolidación fue tan trascendente que en 1986 la American Psychological Association aprobó su división 47 sobre Exercise and Sport Psychology, en esa misma fecha se crea también la Association for the Advancement of Applied Sport Psychology (AAASP), de carácter básicamente



aplicado, y se establecen las bases del Consultor Certificado (Cox, 2009, citado por Pérez y Estrada, 2015). Otra característica de este período es el intento de dar el paso definitivo de la teoría a la práctica. Al respecto destaca la creación de la división 12 de la International Association of Applied Psychology (IAAP) en 1994, dedicada a la Psicología de la Actividad Física y el Deporte. El panorama mundial actual presenta un psicólogo del deporte que persigue una incorporación definitiva a los equipos técnicos que acompañan a los deportistas (Dósil, 2008).

Por otra parte, Rodríguez y Moran (2010) mencionan que en México las primeras aproximaciones en psicología deportiva, tienen sus orígenes en el ámbito aplicado, más desde una perspectiva de la psicología general que propiamente como psicología aplicada al deporte. Específicamente es dentro del fútbol soccer profesional donde se dan las primeras intervenciones de carácter psicológico.

Isidro Galván en los años sesenta trabajó con el equipo de Cruz Azul de primera división y posteriormente participó como encargado de la atención psicológica de la selección mexicana de fútbol que represento a México en las Olimpiadas de 1968. Este trabajo tal como lo refleja algunos artículos que hablan de la experiencia de los jugadores, no fue del todo comprendido por parte de los seleccionados nacionales, ni los medios de comunicación, llegándose a calificar por algunos jugadores como innecesario y poco beneficioso (Salazar, 2008, citado por Rodríguez y Moran, 2010).

Más allá de las intervenciones de Isidro Galván en los años sesentas, es el Dr. Octavio Rivas quien se considera el pionero de la psicología del deporte en México. El Dr. Rivas, médico de profesión, incursiona en el mundo del deporte y la psicología aplicada utilizando como modelo teórico el análisis transaccional, en 1976, cuando la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) lo contrata para prestar sus servicios profesionales con el equipo de fútbol de primera división de Pumas de la UNAM. Este trabajo que inicia a mediados de los años setenta continúa con resultados relevantes durante la época de los ochenta, periodo donde el club se convierte en una de las canteras más importantes del país, debutando jugadores de talla internacional como Hugo Sánchez, Manuel Negrete



y Luis Flores entre otros. Más tarde el Dr. Rivas es invitado a formar parte del cuerpo técnico de la Selección Nacional de Fútbol que participa en los mundiales de México 1986 y Estados Unidos 1994, ayudando con ello a la difusión y promoción de la psicología del deporte en el país (Rodríguez y Moran, 2010).

Con base en lo anterior se puede decir que la psicología deportiva es una disciplina que ha tenido grandes contribuciones dentro de diferentes deportes como son futbol soccer, básquetbol, atletismo entre otros. Cabe destacar que cuando inicio la psicología en este ámbito hubo una gran demanda por parte del contexto deportivo. Ya que se podría decir que surgió primero la demanda antes que la oferta. Debido a que fueron los propios entrenadores y deportistas los que tenían un gran interés de saber y conocer cómo es que funcionaban los procesos psicológicos en relación con su deporte. Además de cómo aprender a manejar sus estados de ánimo y mejorar su rendimiento durante las competiciones (Cantón, 2010b).

La psicología del deporte de acuerdo con García (1997) es una rama de la ciencia en la psicología y también es una especialidad dentro de las ciencias del deporte. Sin embargo, Weinberg y Gould (1996) definen la psicología del deporte como un área de la psicología aplicada centrado en el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto deportivo.

Por su parte Núñez (2005) menciona que la psicología del deporte es el estudio científico de las personas y su conducta en el área deportiva y sus objetivos principales son aprender el modo en que los factores psicológicos afectan al rendimiento físico de los deportistas y la comprensión de la forma en que la participación en el deporte y la actividad física afecta al desarrollo, la salud y el bienestar personal.

Moreno, Cano, Gonzales y Ruiz (2008) consideran a la psicología como una disciplina científica que se dedica a la producción de ideas, instrumentos y procedimientos de acción que se ocupan de lo psicológico. Además, como ámbito científico, la psicología tiene una triple dimensión: es ciencia ya que teorizan e



investigan, tecnológica porque diseñan instrumentos y profesional porque prestan servicios especializados con una remuneración económica.

Sin embargo, Cantón (2010a) menciona que la psicología del deporte no constituye un área de conocimiento a la psicología, sino que es un campo de actuación profesional. Lo característico es que tiene una orientación aplicada hacia una faceta de una actividad humana como es el deporte. Por lo tanto, es un ámbito de intervención, en una actividad aplicada en la que se desarrolla una tecnología específica con instrumentos de evaluación, programas de intervención y técnicas específicas directas e indirectas.

Cabe mencionar que la tecnología se enfoca en determinados problemas técnico-sociales con una concepción científica y que está dentro de un cierto marco económico y sociocultural. Además, está vinculada con la ciencia y es definida por Benedetti, Bilat, Blanco, Cardozo, Castagnino, Cruzado, Umedez, Kuhn, Nogueira (1995) como un conjunto ordenado de conocimientos y procesos que tienen como objetivo principal la producción de bienes y servicios para las personas, que deben responder a necesidades o deseos de la sociedad y su ambición, debe ser contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas. Sin embargo, se debe tomar en cuenta la técnica, la ciencia, los aspectos sociales y culturales involucrados. En resumen, es el resultado de relacionar la técnica con la ciencia y con la estructura económica y sociocultural, a fin de solucionar problemas técnico-sociales concretos.

De acuerdo con esta definición la psicología deportiva busca mejorar un ámbito de las personas que en este caso es el deporte, donde se pretende que con base a la tecnología una persona pueda mejorar sus habilidades y dar mejores resultados dentro de una competición sin que haya una enfermedad o problema dentro del contexto deportivo.

Por otra parte, la psicología a lo largo de los años ha buscado comprender y diseñar algunas herramientas para poder abordar diferentes problemas que existen en diferentes disciplinas. Algunos deportes y en especial el fútbol soccer



ha tenido un gran interés a nivel mundial y esto ha provocado que en los últimos años haya más interés en la psicología del deporte (Costa, 2014).

Cabe mencionar que el trabajo que solo se realizaba con deportistas se extendió a personas que pertenecieran al contexto deportivo como entrenadores, preparadores físicos, padres de familia, árbitros, responsables de los clubes. Debido a que también juegan un papel fundamental al momento de una competición (Cantón, 2010a).

Esto con relación de que se pretende trabajar en los aspectos que pueden influir el desempeño del deportista dentro de la competición y así aumentar las posibilidades de éxito.

De esta manera el psicólogo deportivo ha tenido gran influencia en el deporte ya que realizando un trabajo multidisciplinario con las personas que participan ha podido intervenir y mejorar la posibilidad de éxito de un equipo.

Un punto importante es que se considera deporte a toda actividad física que tenga un requerimiento físico, estar institucionalizada por una federación o club. Que tenga una competición con uno mismo, con otros deportistas y tener reglas perfectamente bien definidas. Mientras que la actividad física o ejercicio se refiere a todos los movimientos naturales o planificados que realiza una persona y que obtiene como resultado un desgaste de energía con fines o propósito de protección de la salud, estéticos, desempeño, deportivos o rehabilitación (Cantón, 2010a).

García (2010) menciona que un deportista profesional es el que vive económicamente de lo que le paga el deporte, mientras que un semi profesional parcialmente vive con lo que le da el deporte y el deporte base es donde están los jóvenes en etapa de desarrollo con una proyección a profesional. Una característica es que entrenan de 2 a 6 horas diarias y de 5 a 7 días a la semana le dedican a su actividad física. El trabajo del psicólogo deportivo será en función de la edad, nivel de competición del deportista debido a que cada momento



evolutivo y cada situación deportiva deberá cubrir objetivos concretos en un tiempo determinado. En los deportistas base el propósito es que los jóvenes lleguen preparados al deporte profesional. En estas edades se busca el desarrollo de todas las cualidades necesarias tanto físicas, técnicas, tácticas y psicológicas (Morilla y Cols, 2003).

El psicólogo deportivo tras realizar un buen trabajo con un deportista o equipo de una institución, puede extenderse a otros deportistas o equipos para realizar una preparación psicológica. El trabajo del psicólogo deportivo en el deporte por lo general, suele tener una mayor estabilidad laboral ya que realiza proyectos a corto, mediano y largo plazo (García, 2010).

## **1.2 Objetivos y alcances**

El psicólogo deportivo como especialista tiene diferentes objetivos ya que pueden ser a nivel individual o a nivel grupal, además debe identificar las áreas que más se necesitan trabajar.

Martens (1987) menciona que el propósito del psicólogo deportivo es ayudar a los deportistas a mejorar sus habilidades psicológicas para de esta manera poder enfrentar las presiones asociadas a la competición de alto nivel en el que se encuentran. Centrándose en la mejora de la capacidad de atención del futbolista como medio de su mejora deportiva.

Cabe señalar que a diferencia de la psicología clínica que se aplican principios, técnicas y conocimientos científicos desarrollados para de esta forma evaluar, diagnosticar, explicar, modificar o prevenir algún trastorno mental o del comportamiento. En la psicología del deporte se enfoca en la preparación o el entrenamiento psicológico y en el desarrollo constante de las capacidades y habilidades psicológicas del deportista, de esta manera se puede trabajar con la persona sin la necesidad de que exista algún déficit previo, ya que un atleta puede



entrenar su fuerza, velocidad o habilidad sin que tenga alguna patología o carencia de las mismas (Cantón, 2010a).

Esto quiere decir que un deportista puede centrarse en mejorar sus habilidades sin que tenga algún malestar. Sin embargo, si el club lo permite y el psicólogo cuenta con los conocimientos suficientes podría actuar al momento de que alguna persona tenga algún trastorno o problema.

En el deporte profesional y semi profesional la meta rápida es obtener resultados positivos y ganar las competiciones deportivas. Los objetivos van enfocados al bienestar psicológico del deportista y la mejora de su rendimiento deportivo. El aspecto psicológico es considerado como una parte constitutiva de la preparación de los deportistas como un elemento más que tiene que interactuar con el aspecto físico, técnico y táctico (Buceta, 1998).

Por otra parte, García (2010) menciona que el psicólogo deportivo vive a la orden de los resultados en el que suele haber un tiempo de actuación de corto mediano y largo plazo. Además, debe asumir la continua exigencia de la competitividad asociada a la consecución del éxito y proporcionar un apoyo personal y algunas estrategias psicológicas para que de esta forma el deportista pueda mejorar su potencial deportivo.

La comunicación fluida que se tiene con los compañeros del equipo y con el deportista es algo básico para la aceptación, intervención y el trabajo interdisciplinar. Además de que el plan que desarrolló el psicólogo deportivo debe estar integrado dentro de una programación general de actuación. Ya que se deben organizar los objetivos de formación o mejora del rendimiento. Los tiempos de pretemporada o periodos de más trabajo físico. Y las acciones que se realizan con los demás profesionales que trabajan con el equipo. Además de estar preparado ante situaciones no esperadas como el cambio de entrenadores, lesiones o alguna ocasión que necesiten una improvisación dentro de la programación (García, 2010).



El entrenamiento psicológico tiene como propósito favorecer, eliminar o fortalecer algunas relaciones que se dan en la competición, con la finalidad de aumentar o mantener el propio rendimiento deportivo (Mora, Zarco, y Blanca, 2001).

### **1.3 Funciones**

Son diversas las funciones que tiene un psicólogo deportivo ya que pueden surgir problemáticas o áreas de trabajo a nivel individual o grupal. Por ejemplo, en ocasiones hay problemas o alteraciones clínicas en el deporte y si el psicólogo deportivo está capacitado en el área de psicología clínica y el club lo permite, podrá intervenir en ese momento. También podrían aplicarse las estrategias de relajación, desensibilización sistemática o la reestructuración cognitiva. Todas estas pueden aplicarse perfectamente y lícitamente para facilitar un nivel de activación y/o un estado emocional óptimo previo a una competición deportiva (Cantón, 2010b).

La función del psicólogo deportivo consiste también en analizar la situación ya que por ejemplo, como menciona Cantón (2010b) un preparador físico puede aprender de estrategias básicas de manejo de contingencias y determinar cuáles son las mejores para motivar a sus deportista, sin embargo quizás no entendería los procesos que explican porque son o no son eficaces o sin conocer en función de aspectos ambientales o personales, que contingencias van a funcionar o porque no funcionan en todos los casos. Además de que surjan situaciones que no comprenda, que no sepa manejar la situación y generar algún aspecto negativo por realizar una aplicación estandarizada. En suma, su labor es específica y la tarea es muy concreta, para realizarla adecuadamente o para asesorar su aplicación aumentando las posibilidades de éxito. Implica tener conocimientos de psicología y una cualificación profesional especializada en este ámbito de actuación.



Sin embargo, el psicólogo deportivo debe tener más formación en psicología clínica debido a su utilidad en el campo aplicado. De lo contrario no podrá abordar diferentes problemas que se presenten en el contexto en caso de que se presenten o lo requiera la institución. Además, debe cumplir tres aspectos básicos que son planificar, informar y coordinar. Debe tener una planificación a lo largo de la temporada del trabajo que se va a realizar. Para eso se necesita una planificación general (lo que se debe abordar) un análisis de la situación específica (que necesita el deportista o el quipo en ese momento) y una adaptación al deporte e institución deportiva en cuestión (filosofía, tradición, idiosincrasia) (García, 2010).

El psicólogo deportivo tiene dos vertientes actualmente: la funcionalidad y la valoración profesional. Debido a que por un lado algunos trastornos como ansiedad-estrés, trastorno obsesivo compulsivo pueden ir asociados a demandas deportivas en el alto rendimiento (máxima exigencia estricta y disciplina deportiva) y para obtener una solución, se necesita conocer el contexto en que se desenvuelve, valorar si interfiere en la actividad y realizar una evaluación desde la dimensión psicológica como en la dimensión deportiva (Ezquerro, 2002).

Un aspecto que se debe tener presente también es la planificación psicológica, la cual consiste en cuantificar los datos, por ejemplo, registrar el rendimiento o resultados de un deportista antes y después de la intervención psicológica y realizar estadísticas de los deportistas. El objetivo es hacer notar el trabajo del psicólogo deportivo desde el cumplimiento del código deontológico. Además, algunas acciones que va encaminado hacia el colectivo que engloba el ámbito deportivo: deportistas, equipo, entrenadores, técnicos deportivos, padres de deportistas, árbitros, jueces deportivos y directivos. Actividades dirigidas al deportista, ya que las acciones del psicólogo deportivo se centran básicamente en la evaluación y realización de informes a nivel psicológico, la intervención y la formación del deportista (García, 2010).



Hardy, Jones y Gould (1996), señalan que el propósito general de este tipo de intervención es crear un estado de rendimiento óptimo que sea ideal, utilizando el autocontrol de procesos internos como la confianza, la atención, las emociones, la cognición o los estados corporales.

A pesar de esto, se recomienda empezar a centrar los esfuerzos en el análisis de la eficacia de la intervención psicológica sobre el rendimiento del deportista (Ezquerro, 2002).

Por un lado, el establecimiento de objetivos, imaginar en positivo, controlar la activación, mantener un auto-diálogo positivo, establecer rutinas pre-competitivas, etc. Tienen que seguir demostrando su eficacia con un mayor rigor metodológico (García, 2010).

Analizar la competición puede dar información relevante acerca de cuáles son los aspectos que el deportista debe de mejorar en la competición, siendo el entrenamiento un lugar idóneo para la organización de tareas con contenido psicológico (concentración, manejo de emociones) para su mejora (Ortega, Cárdenas, Puigcerver y Méndez, 2005).

García (2010) menciona que la formación es uno de los pilares básicos del éxito personal y deportivo. El desarrollo cognitivo, el aprendizaje de habilidades psicológicas para hacer frente a la competición, el estructurar el día y la semana con actividades, relacionarse con otras personas fuera del ambiente deportivo, llevar una vida equilibrada en cuanto a hábitos, etc. Son sinónimos de bienestar psicológico y preparación psicológica para la competición.



## CAPÍTULO 2

# ASPECTOS PSICOLÓGICOS DEL DEPORTISTA

*“Lo único que se interpone entre ti y tu sueño, es la voluntad de intentarlo y la creencia de que en realidad es posible”.*

*Joel Brown*

**U**n deportista de alto rendimiento todos los días puede ser afectado por diferentes aspectos como pueden ser *intrínsecos*, *extrínsecos* y *medio ambientales*.

De acuerdo con García (2010) se debe abordar al deportista desde una perspectiva global no centrado solo en el rendimiento. Algunas ocasiones puede haber problemáticas que interfieran en su rendimiento. Por ejemplo, los fracasos en su vida personal, el estado anímico o incluso las lesiones. Por eso se deben considerar dos variables: personales y ambientales.



En este capítulo se profundizará en los aspectos *intrínsecos*, *extrínsecos* y *medio ambientales* que pueden ser causantes de afectar el rendimiento de los jugadores y del equipo. Tomando en consideración que el rendimiento y el resultado que puede obtener un deportista en una competición es multifactorial (Williams y James, 2001).

Primero cabe mencionar que los aspectos *intrínsecos* son los factores internos que acompañan al deportista como son la concentración, motivación, rendimiento, la atención y las emociones. La carencia de alguno de estos aspectos puede causar que el deportista no pueda dar un buen desempeño dentro de la competición, mientras que si se trabajan adecuadamente se pueden mejorar sus habilidades y aumentar las probabilidades de éxito.

Los aspectos *extrínsecos* son los factores externos que pueden afectar su rendimiento, tales como motivación extrínseca, cansancio, dolores o lesiones, familia y ansiedad. Todo esto puede afectar al momento de una competición cuando el deportista no tiene las herramientas para afrontar de manera efectiva las diferentes situaciones o problemáticas que puede haber antes o durante la competición.

Los aspectos *medio ambientales* son los factores en los que el deportista no puede tener absolutamente nada de control como son el árbitro, la cancha, condiciones climatológicas, estrategia y el estadio. Ya que esos son impuestos por la organización que realiza los partidos.

A continuación, se mencionarán los aspectos *intrínsecos*, *extrínsecos* y *medio ambientales* para determinar cómo es que afectan el rendimiento de los deportistas.



## **2.1 Aspectos Intrínsecos**

### **2.1.1 Concentración**

De acuerdo con Mora, Zarco y Blanca (2001) la concentración es la habilidad para dirigir y mantener la atención hacia el aspecto requerido de la tarea que se esté realizando. Estar concentrado en el deporte es atender únicamente a aquellos aspectos relevantes de la actividad deportiva que se realice y no prestar atención a otros estímulos que no son relevantes al momento de realizar la actividad. Por esto se puede considerar que la atención es una habilidad que se aprende y mejora con la práctica, al igual que cualquier otra habilidad ya sea verbal o motora (Guallar y Pons, 1994).

Por otra parte, Dósil (2008) menciona que la concentración, es el mantenimiento de las condiciones atencionales a lo largo de un tiempo más o menos duradero según sea la situación en la que se encuentre la persona. Es decir que sólo dura unos momentos y el tiempo depende de que tan concentrada este la persona y de que tanto puedan afectar factores externos.

Por ese motivo en el deporte la concentración es un aspecto fundamental al momento de una competición, debido a que puede ayudar a un equipo a dar un mayor desempeño dentro de un partido. Además de que es una habilidad que debe entrenarse con todos los jugadores, ya que una falta de concentración al momento de una competición puede ocasionar errores en la ejecución de las tareas y acciones deportivas. Por ese motivo es que los preparadores físicos, técnicos y los propios deportistas le dan mucha importancia.

### **2.1.2 Motivación**

García y Caracuel (2007) mencionan que la motivación es una parte fundamental para el desarrollo de una persona. Que puede abordarse desde diferentes áreas como son: laboral, educativo, social, deportivo, etc. Con la finalidad de que las



personas implicadas logren un mejor desempeño en alguna área en la cual participen.

Por otra parte, Roberts (1995) señala que la motivación tiene gran importancia, para poder lograr el éxito, el desarrollo y el óptimo funcionamiento de una empresa, de una organización o de un país. Ya que sin motivación quizás no podría haber desarrollo y mejora en las personas.

Para Moreno y González (2005) la motivación es un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al deporte, ya que es el más importante e inmediato determinante del comportamiento humano (Moreno, Cervelló, y González, 2007).

De acuerdo con Greco y Gorostarzu (2002) la motivación se puede entender como un proceso direccional, que puede tener un carácter *intrínseco* y *extrínseco*, que se desarrolla a lo largo del tiempo y se va consolidando conforme se cumplen y alcanzan metas u objetivos que tiene la persona. La motivación se refiere aquellos factores de la personalidad, variables sociales y de conocimiento que entran en juego cuando un sujeto realiza una tarea y que dirigen su conducta hacia una o varias metas fijas. La motivación es lo que explica las causas de la conducta de un organismo. Los motivos por los cuales un sujeto hace deporte pueden ser divididos en internos, cuando son por placer o en la evitación de algún malestar y en externos cuando se refieren a retribuciones económicas, fama, etc. Ambos motivos pueden interactuar creando un estado de motivación que lleva al deportista a alcanzar o superar los objetivos propuestos

También hay ocasiones en las que el deportista comienza la práctica del deporte por motivos internos y después de un tiempo comienzan aparecer factores externos que poco a poco se convierten en motivos externos (el volverse profesional es el ejemplo más sobresaliente). También existe la posibilidad que lo desborde tanta estimulación y sufra un desequilibrio que no pueda controlar, allí aparecen las bajas de rendimiento sin causa aparente, las lesiones o el abandono del deporte.



La conducta motivada intrínsecamente es la que posibilita cambios en la persona a nivel cognitivo, afectivo o de la personalidad, ya que la conducta es un fin en sí misma, desarrollándose por el aprendizaje que favorece y por los sentimientos de satisfacción que provoca. En los deportistas, su propia determinación y la actividad deportiva en sí misma proporciona una motivación duradera, debido a que está controlada por auto recompensas, tanto internas como externas (Greco y Gorostarzu, 2002).

Greco y Gorostarzu (2002) mencionan que una conducta motivada es donde se identifican tres elementos: La primera es dirección, que es determinada por el agrado o temor hacia el objeto. La segunda es intensidad que es definida como el grado de esfuerzo que se está dispuesto a hacer en orden a conseguir algo. Y persistencia que es la actitud subyacente y profunda que mantiene la búsqueda y el esfuerzo a lo largo del tiempo.

De acuerdo con Rodríguez (2010) la diferencia en el comportamiento entre las personas estriba en la motivación. La motivación, se define como el impulso que mueve al comportamiento hacia la satisfacción de una necesidad dominante en ese momento". Teniendo en consideración los tres principios fundamentales de la conducta humana que son: Todo comportamiento es motivado. Todo comportamiento está dirigido a la consecución de un objetivo. Las personas son individualmente diferentes. Los motivos son expresiones de las necesidades de las personas y por lo tanto, son personales e internos.

Por otra parte, las necesidades son fuerzas o impulsos motivadores, condicionados ambientalmente, que empujan, mueven a la persona hacia la consecución de metas específicas. Las raíces más profundas de la motivación se relacionan con las necesidades, considerando que las necesidades son la causa de la acción, pero los deseos son la clave para las clases de acción que tienen probabilidades de producirse. Las necesidades se clasifican en dos tipos: Necesidades fisiológicas básicas o primarias: Incluyen alimento, agua, sexo, sueño, y temperatura más o menos confortable. Y las necesidades sociales y psicológicas, denominadas secundarias que representan necesidades de la mente



y del espíritu más que del cuerpo, ejemplo de ellas son la rivalidad, la auto estimación, el sentido del deber, la autoafirmación, el dar, el pertenecer y el recibir afecto. Según el Dr. Abraham Maslow, parece haber una jerarquía dentro de la que se ordenan las necesidades humanas de acuerdo a lo siguiente: 5º. Autorrealización y satisfacción 4º. Estimación y posición social 3º. Necesidades de pertenencia 2º. Seguridad en varios aspectos 1º. Necesidades fisiológicas (Rodríguez, 2010).

### **2.1.3 Rendimiento**

El Rendimiento deportivo lo define Billat (2002) como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, podemos hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar.

Por otra parte, Dietrich (2001) lo define como el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas.

Algunos Factores que influyen en el rendimiento deportivo a nivel individual son: condición física y coordinación neuromuscular, capacidades y habilidades técnico-tácticas, cualidades de personalidad, factores morfológicos y de salud. Mientras que a nivel colectivo son: infraestructura propia y ajena, dirección pedagógica, equipo técnico. Por otra parte, las condiciones externas pueden ser: clima, vestimenta, alimentación, público, relaciones interpersonales, liderazgo, rechazos, competitividad, desenvolvimiento táctico y factores institucionales (Dietrich, 2001).



En un estudio realizado por García y Remor (2010) se identificó una relación entre rendimiento deportivo y el nivel de la categoría deportiva de deportistas de fútbol. En donde a mayor nivel de profesionalización se observa mayor rendimiento medio. Esto demuestra que el contexto o situación ejerce un efecto sobre la conducta, de forma que si el contexto es de logro tiende a observarse mayor expresión de la conducta de rendimiento óptimo y de competitividad. Esto quiere decir que las personas altamente competitivas tiendan a buscar situaciones de competición y están motivadas para obtener éxito en ellas, lo que es un reflejo de la dimensión proactiva de la personalidad, la capacidad para organizar la conducta atendiendo a objetivos y metas que el individuo se plantea obtener (Weinberg y Gould 1996).

En resumen, se puede entender el rendimiento deportivo como la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas. Tal como en el caso de una competición deportiva.

#### **2.1.4 Emociones**

Dentro del deporte las emociones pueden ser causantes de dar un buen o mal desempeño dentro de una competición. Chóliz (2005) menciona que se entiende por emoción a una experiencia multidimensional con al menos tres sistemas de respuesta: cognitivo/subjetivo; conductual/expresivo y fisiológico/adaptativo. Cualquier proceso psicológico conlleva una experiencia emocional de mayor o menor intensidad y de diferente cualidad. Se puede decir que la reacción emocional (de diversa cualidad y magnitud) es algo que está presente en todo proceso psicológico.

Por otra parte, Piqueras, Ramos, Gonzales y Oblitas (2009) mencionan que las emociones son reacciones psicofisiológicas de las personas ante situaciones relevantes desde un punto de vista adaptativo, tales como aquellas que implican peligro, amenaza, daño, pérdida, éxito, novedad, etc. Estas reacciones son de



carácter universal, bastante independientes de la cultura, producen cambios en la experiencia afectiva (dimensión cognitivo-subjetiva), en la activación fisiológica (dimensión fisiológica-adaptativa) y en la conducta expresiva (dimensión conductual-expresiva). Además, desde un punto de vista psicológico, emociones tales como la alegría, el miedo, la ansiedad o la ira son emociones básicas que se dan en todos los individuos de las más diversas culturas, poseen un sustrato biológico considerable, son esencialmente agradables o desagradables, nos activan y forman parte de la comunicación con los demás y a su vez, pueden actuar como poderosos motivos de la conducta (Vindel y Tobal, 2001).

Piqueras y Cols (2009) señalan que el miedo, la tristeza, la ira y el asco son estados emocionales que, cuando son intensos y habituales, afectan negativamente la calidad de vida de las personas. En consecuencia, las emociones negativas constituyen actualmente uno de los principales factores de riesgo para contraer enfermedades físicas y mentales.

Entre las emociones podemos distinguir al menos dos grupos: las positivas y las negativas. El miedo-ansiedad, la ira, la tristeza-depresión y el asco son reacciones emocionales básicas que se caracterizan por una experiencia afectiva desagradable o negativa y una alta activación fisiológica. Las tres primeras son las emociones más estudiadas en relación con el proceso salud-enfermedad. Estas reacciones tienen una función preparatoria para que las personas puedan dar una respuesta adecuada a las demandas del ambiente, por lo que se consideran respuestas eminentemente adaptativas para el individuo (Piqueras y Cols, 2009).

En el deporte podría ser fundamental identificar en que situaciones y cómo reaccionan los jugadores ante emociones negativas y saber qué hacer para evitar algún malestar o un problema de la salud.

Sin embargo, en ocasiones encontramos que algunas de ellas pueden transformarse en patológicas en algunos individuos, en ciertas situaciones, debido a un desajuste en la frecuencia, intensidad, adecuación al contexto, etc. Cuando tal desajuste acontece y se mantiene un cierto tiempo, puede sobrevenir un



trastorno de la salud, tanto mental (trastorno de ansiedad, depresión mayor, ira patológica, etc.) como física (trastornos cardiovasculares, reumatológicos, inmunológicos, etc.) (Piqueras y Cols, 2009).

Con base en esto el trabajo que se buscaría realizar en el área deportiva sería fortalecer y buscar la forma de potenciar las emociones positivas y enseñar a los jugadores a cómo actuar ante diferentes emociones negativas. En el caso de fútbol soccer el futbolista que tiene un buen entrenamiento físico y además tiene un entrenamiento en el cual se le enseñe a controlar sus emociones podrá tener una mayor ventaja competitiva y de esta forma aumentarán las posibilidades de éxito durante el partido.

### **2.1.5 Atención**

Luria (1975) menciona que la atención consiste en un proceso selectivo de la información necesaria, la consolidación de los programas de acción elegibles y el mantenimiento de un control permanente sobre el curso de los mismos. De acuerdo con este autor, se pueden dar dos tipos de atención:

**Atención involuntaria:** es el tipo de atención producida por un estímulo intenso, nuevo o interesante para el sujeto; equivale al reflejo de orientación. Sus mecanismos son comunes en los hombres y en los animales.

**Atención voluntaria:** implica concentración y control, está relacionada con la voluntad y consiste en la selección de unos estímulos independientemente de otros. Responde a un plan y es exclusiva del hombre.

Por otra parte Kahneman (1997) dice que el concepto de atención implica la existencia de un control por parte del organismo, de la elección de los estímulos que, a su vez, controlarán su conducta, siendo la atención algo más que una mera selección, ya que se relaciona también con la cantidad o la intensidad. Tanto con



la selección voluntaria como con la involuntaria hay que tener en cuenta los aspectos intensivos de la atención.

La atención puede influir mucho en el deporte, debido a que para diferentes momentos se necesita que un jugador ponga mucha atención a momentos específicos. Un ejemplo claro es cuando se les brinda indicaciones antes del partido, si el jugador no pone atención no podrá realizar lo que se le pide y eso afectará a todo el equipo.

## **2.2 Aspectos extrínsecos**

### **2.2.1 Ansiedad**

Virgen, Lara, Morales y Villaseñor (2005) definen como ansiedad a aquel sentimiento desagradable de temor, que se percibe como una señal de alerta que advierte de un peligro amenazante, frecuentemente la amenaza es desconocida, lo que la distingue del miedo, donde la amenaza es concreta y definida. Se toman actualmente tanto la ansiedad y la angustia como sinónimos para los manejos clínicos. Cabe señalar que la ansiedad por sí misma no se considera una enfermedad, debido a que, partiendo de su función, ésta se encuentra contemplada en la amplia gama de respuestas emocionales que presenta cualquier persona.

La ansiedad puede generar emociones negativas a una persona y esto provocar que no pueda concentrarse en alguna actividad. En el deporte pasa lo mismo ya que si un deportista no logra controlar su ansiedad antes o durante una competición es muy probable que no pueda dar un buen desempeño e incluso cometa errores.



### **2.2.2 Familia**

La familia en la vida de un deportista puede hacer que de un mayor rendimiento o un bajo rendimiento al momento de una competición ya que los problemas que se generen con alguno de sus miembros puede provocar conflictos al momento del partido o de la competición.

Osorio (2012) menciona que un factor que influye es la educación que se recibe por parte de la familia, ya que eso genera un gran peso en su personalidad y por ende en su formación como deportista. También los padres pueden transmitir valores muy positivos a sus hijos, o ser un obstáculo cuando con su ejemplo y sus opiniones traspasa la barrera de lo permitido. Por ejemplo, un joven demasiado consentido quizás será incapaz de esforzarse al máximo, no podrá superarse a sí mismo ni a ningún adversario, tenderá a rendirse ante la primera dificultad sin hacer nada por remediarlo. Un joven exigido por encima de su capacidad será un deportista frustrado para siempre.

El apoyo y el interés de los padres pueden servir para motivar a sus hijos para que de esta manera tengan mayor competición al momento de un partido.

### **2.2.3 Dolores o Lesiones**

Una lesión de un jugador puede afectar directamente al equipo y al propio jugador, por eso se debe tener contemplado que los demás futbolistas estén en buen nivel para que en cualquier momento puedan entrar al campo y sustituir al jugador lesionado.

Olmedilla, Andreu, Abenz, Ortín y Blas (2006) mencionan que según aumenta el nivel competitivo (categorías de competición) aumenta el riesgo de lesión, ya que al no tener mucho descanso como es en casos de futbolistas profesionales, pueden provocar lesiones por fatiga muscular.



Por este motivo se busca que ciertos jugadores descansen en algunos partidos para no sufrir lesiones y estar en buenas condiciones cuando se le requiera.

#### **2.2.4 Cansancio**

López (2004) define el cansancio como la incapacidad de mantener una fuerza inicial durante un esfuerzo continuo, además es una situación fisiológica normal, siempre y cuando sea consecuencia de un esfuerzo intenso o prolongado. En este caso, tras un descanso reparador, todo vuelve a la normalidad. Sin embargo, cuando el cansancio aparece tras un leve esfuerzo o incluso antes de cualquier esfuerzo, sería más adecuado hablar de astenia. En este caso se trata de un cansancio duradero que se traduce en una sensación de debilidad y falta de vitalidad generalizada, tanto física como intelectual, que reduce la capacidad para trabajar e incluso para realizar las tareas más sencillas. La astenia puede manifestarse de forma constante, sin que se haya realizado ningún tipo de esfuerzo, y es insensible o poco sensible al descanso.

En el caso del deporte el cansancio puede ser un factor determinante dentro de una competición, ya que, si un equipo se cansa más rápido que su rival, esto podría ser lo que defina el resultado del partido. Por ese motivo se debe buscar que los jugadores tengan un buen entrenamiento físico, además de descanso y una buena hidratación para que puedan rendir más tiempo en el partido.

#### **2.2.5 Motivación extrínseca**

La conducta motivada extrínsecamente es aquella que posibilita la consecución de algún objetivo, que a su vez posibilita la satisfacción de una necesidad. La conducta se convierte en un medio para conseguir un fin (una recompensa, o la



evitación de una amenaza o peligro). Sin embargo, el deportista, movido por estas recompensas externas, necesita un refuerzo constante, difícil de mantener a medio plazo. Dicho esfuerzo puede ser tangible (dinero o trofeos) o intangible (prestigio social o reconocimiento público) (Greco y Gorostarzu, 2002).

En el caso del fútbol soccer una de las motivaciones principales podría ser el gusto por jugar, el dinero y el éxito, ya que el reconocimiento social puede tener mucha importancia en la vida y no solo de un deportista sino también de muchas personas. Lo importante de esto es que al ser la motivación tan importante el especialista debe buscar la manera de tener motivado el mayor tiempo posible a sus jugadores para de esta manera mejorar su desempeño dentro del campo.

Existen muchas formas que los equipos utilizan para mantener motivados a los jugadores de manera extrínseca, como bonos por ganar torneos, incluso si ganan algún reconocimiento a nivel individual. Sin embargo, la motivación en ocasiones no es igual en todos los jugadores, debido a que un jugador podría dar mejores resultados por estar motivado de manera *intrínseca*, mientras que otro jugador puede hacerlo por motivación *extrínseca*. En este caso el psicólogo deportivo debe buscar un equilibrio para que los jugadores puedan estar motivados de manera similar antes de algún partido.

## **2.3 Medio ambientales**

### **2.3.1 El árbitro**

Dentro de un partido de fútbol soccer en muchas ocasiones el resultado no solamente se define por lo que hacen los jugadores dentro de la cancha, sino que también en ocasiones el árbitro puede jugar un papel fundamental en el marcador.

Si el árbitro marca la mínima cantidad de errores dentro del encuentro es difícil que se mencione al momento del análisis de un partido, pero si comete errores puede influir al desempeño de un equipo.



Si comete errores que favorezcan a un equipo, por una parte, algunos jugadores no van a reclamar, mientras que otros jugadores pueden perder la concentración y de esta manera afectar el marcador del partido.

García (2010) menciona que la labor del árbitro es imprescindible en el desempeño de las competiciones deportivas y su correcta ejecución en los partidos o competiciones es clave, debido al gran impacto social y económico que tienen algunos deportes.

### **2.3.2 La cancha**

Las condiciones de una cancha a pesar de que se juega a nivel profesional puede que no sean las más óptimas para una competencia deportiva ya que por descuidos o por diferentes motivos un futbolista puede lesionarse dentro del terreno de juego y en ese momento es cuando todos los que se encuentran en la banca deben estar muy concentrados y enfocados de que quizás en cualquier momento pueden entrar y dar un buen desempeño.

Por otra parte, si partimos de la concepción de que la emoción aparece como consecuencia de la percepción de los cambios fisiológicos producidos por un determinado evento (James, 1884 citado en Chóliz, 2005). Se podría decir que solamente con saber en cuál cancha se jugará el partido podría afectar positiva o negativamente las emociones de un jugador, ya que quizás ese campo le trae recuerdos o simplemente al conocer las condiciones sabe que debe ajustarse a dar un buen partido.

También el no tener un breve recorrido por la cancha podría afectar, debido se debe tener un conocimiento de cuáles son las condiciones de la cancha y utilizar el calzado adecuado para tener más comodidad en el partido.



### **2.3.3 Condiciones climatológicas**

Las condiciones climatológicas pueden afectar físicamente a los jugadores, por eso es importante que estén acostumbrados a competir en diferentes situaciones para que puedan dar un buen partido.

Rabanal (2013) menciona que la aclimatación es el procedimiento por el cual un individuo se adapta fisiológicamente a los cambios que se producen en su medio ambiente, y que en general tienen relación directa con el clima.

Por eso es importante seguir las indicaciones de algún especialista para tener una aclimatación adecuada lo más rápido que se pueda, para que esto afecte lo menos posible en la parte física del jugador. Mientras que en la parte psicológica se debe buscar tener a los jugadores motivados y concentrados para que de esa forma no culpen a las condiciones climatológicas por el resultado que se pueda dar y puedan esforzarse igual en cada situación que se requiera.

### **2.3.4 Estrategia**

La estrategia puede ser una gran ventaja al momento de un partido, pero aquí tiene que haber un factor de concentración debido a que si el jugador no está concentrado lo suficiente quizás en la táctica fija o lo que se había practicado durante los entrenamientos no sirva de mucho.

Retomando lo mencionado por Guallar y Pons (1994) se puede decir que al atender solamente los aspectos relevantes en el partido una táctica fija podría ser la solución de un partido, debido a que, si los jugadores se les enseña a mantenerse concentrados, se podrá realizar una estrategia que se ajuste con el rival y los jugadores que van a ser titulares.

De esta forma tener una buena alineación y jugadas prefabricadas podrían hacer la diferencia en un partido. Incluso si se tienen bien dominadas podrían obtener resultados positivos en muchos partidos.



### **2.3.5 El estadio**

El factor local y visitante generalmente ocurre con más frecuencia en el fútbol soccer ya que el estadio y la afición pueden imponer a los jugadores rivales y de entrada ocasionarles un miedo si es que no saben controlar sus emociones.

Retomando a Piqueras y Cols (2009) mencionan que el miedo, la tristeza y la ira son estados emocionales que cuando son intensos y habituales, afectan negativamente la calidad de vida de las personas. En el caso del soccer los gritos y abucheos es algo que no se puede evitar, pero lo que sí se puede trabajar es que los futbolistas disminuyan sus niveles de aquellas emociones negativas que les afecten como son ira y miedo. Para que así sus emociones no sean muy afectadas y puedan jugar de manera similar sin importar el estadio.



## CAPÍTULO 3

# EVALUACIÓN Y ASESORAMIENTO PARA MEJORAR EL NIVEL COMPETITIVO EN FUTBOLISTAS

*“Olvídate de todas las razones por las que no deberías hacerlo y piensa en la única razón por la que sí deberías hacerlo”.*

**E**l psicólogo deportivo al momento de realizar una intervención con un deportista, busca atender las diferentes demandas que pueda tener, tanto en su vertiente personal (bienestar, problemas personales y familiares) como deportiva (mejora del rendimiento, lesiones y conflictos interpersonales). En



este sentido, se ofrece un servicio de desarrollo personal y del talento deportivo (García, 2010).

Sin embargo, cabe mencionar que para realizar una intervención primero debe medir algunos aspectos que puedan afectar el rendimiento del deportista. Por eso es importante contar con algún instrumento para aplicar y detectar posibles áreas para trabajar.

En este capítulo se dará una propuesta para mejorar el nivel competitivo en futbolistas, partiendo de la utilización de un instrumento para medir diferentes áreas, las cuales se han dividido en: aspectos *intrínsecos*, aspectos *extrínsecos* y *medio ambientales*. Además de algunas técnicas para que puedan optimizar su desempeño y mejorar los resultados en los partidos.

### **3.1 Justificación de la propuesta**

En el deporte principalmente en el futbol soccer existen diferentes instrumentos de evaluación que se usan en los futbolistas para medir diferentes aspectos que pueden contribuir a que el deportista de un máximo rendimiento. Además de mencionar que existen instrumentos de actitud. Sin embargo, no hay registros de un instrumento que abarque los tres niveles: aspectos *intrínsecos*, aspectos *extrínsecos* y *medio ambientales*.

De acuerdo con Williams y James (2001) el rendimiento que puede dar un deportista dentro de la cancha es multifactorial. Esto quiere decir que depende de una combinación de capacidades condicionales como son: físicas, técnicas, tácticas y variables externas.

Esto quiere decir que la persona realiza el deporte como una unidad funcional (emocional, cognitiva, social, fisiológica y comportamental) (Morilla y



Cols, 2003). Cabe mencionar que el deportista además de recibir atención, necesita una forma en la cual se pueda conocer cuáles son las áreas que debe de trabajar de manera individual o con el equipo y cuáles son las que se están descuidando.

Blanco y Alvarado (2005) mencionan que la escala Likert puede ser una excelente opción para la medición de variables siguiendo el enfoque cuantitativo, para poder medir actitudes de algunos estudios. Además de que es aceptada en escuelas nacionales e internacionales. El trabajo que se realiza para su diseño, construcción, validación, aplicación e interpretaciones en ocasiones puede ser laborioso y sencillo a la vez, por lo cual se reitera, que se ha convertido en un instrumento de gran demanda en el área de la investigación.

Debido a esto se buscó diseñar un instrumento en el cual se pueda medir los diferentes aspectos que puede tener un futbolista. Analizando tres áreas importantes como son aspectos *intrínsecos*, *extrínsecos* y *medio ambientales*. Para detectar posibles áreas de oportunidad. Y de esta forma mejorar su rendimiento físico y psicológico en cada competición.

También de acuerdo con lo revisado anteriormente se sugirieron una serie de técnicas para abordar cada uno de los aspectos *intrínsecos*, *extrínsecos* y *medio ambientales*, utilizando técnicas específicas para cada aspecto, para de esta forma una vez identificadas las áreas de oportunidad, se pueda realizar una intervención que pueda servir para aumentar el rendimiento de los futbolistas.

### **3.2 Alcances y límites de la propuesta**

Los alcances de esta propuesta abarcan a todos los futbolistas que participan dentro de una institución a diferentes niveles. Desde niños hasta adultos que practiquen soccer dentro del club. Debido a que el instrumento y las técnicas están diseñados específicamente para los deportistas ya que se busca conocer cómo es que algunas variables internas o externas como son el entrenador, la familia, el



medio ambiente, el deporte, etc. (Sánchez y León 2012). Pueden afectar su rendimiento y de esta manera mejorar el nivel competitivo.

Los límites sobre esta propuesta es que este instrumento es exclusivamente para futbolistas y si se buscara trabajar con otras personas como entrenadores y directivos se necesitaría adaptar este instrumento o hacer uno nuevo.

### **3.3 Actividades**

Para la realización de esta investigación se partió desde la psicología social, donde existe un trabajo laborioso y amplio en diversos temas como son investigación, la prevención y el tratamiento para situaciones donde la interacción entre individuos es clave para un desarrollo personal óptimo, así como el de la misma sociedad. Por eso, tiene una gran importancia, ya que no existe el ser humano, sino está inmerso en una sociedad que lo nombre, le otorgue rangos, posiciones, status y restricciones (Rodríguez, 2010).

Con base a esto relacionándolo con el deporte se podría decir que un bajo rendimiento podría ser debido no solamente a un problema físico sino social, debido a que se debe tener más conocimiento en los procesos psicológicos de las relaciones humanas. Para así corregir y prevenir, pero sobre todo para entender cómo trabaja el ser humano en mutua relación con otros seres humanos y en qué condiciones se da ese comportamiento (Rodríguez, 2010).

Cabe señalar que la psicología social involucra cualquier proceso que exista en un grupo y/o comunidad, se remonta al tipo de interacción que se da cuando tenemos relaciones con muchas personas, donde se crean normas y patrones comportamentales, que justifican el modo de actuar de una persona dentro de cada contexto social, como la familia, la escuela, el trabajo, entre otros. La relevancia que tiene la psicología social es amplia, pues involucra muchas temáticas, y es vista desde muchos ejes, existen muchas corrientes que la



abordan como son la Gestalt, la Conductista y la Psicoanalítica, cada una con su influencia y trascendencia (Rodríguez, 2010).

Una parte importante en la investigación fueron los enfoques que pueden ser cuantitativo, cualitativo y mixto, además constituyen posibles elecciones para enfrentar problemas de investigación y resultan igualmente valiosos. Son hasta ahora, las mejores formas diseñadas por la humanidad para investigar y generar conocimientos. (Hernández, Fernández y Bautista, 2014).

Sin embargo, esta investigación se centró en el enfoque cuantitativo, en el cual sus características son que realiza planteamientos acotados, mide fenómenos, utiliza estadística, prueba de hipótesis y teoría. Su proceso es deductivo, secuencial, probatorio, analiza la realidad objetiva y sus bondades son la generalización de resultados, tiene control sobre fenómenos, precisión, réplica y predicción (Hernández y Cols, 2014).

Cabe señalar que la investigación es un conjunto de procesos sistemáticos, críticos y empíricos que se aplican al estudio de un fenómeno o problema. Con respecto al enfoque cuantitativo (que representa un conjunto de procesos) es secuencial y probatorio. Cada etapa precede a la siguiente y no podemos brincar o eludir pasos. El orden es riguroso, aunque desde luego, se puede redefinir alguna fase. Parte de una idea que va acotándose y una vez delimitada, se derivan objetivos y preguntas de investigación, se revisa la literatura y se construye un marco o una perspectiva teórica. De las preguntas se establecen hipótesis y determinan variables; se traza un plan para probarlas (diseño); se miden las variables en un determinado contexto; se analizan las mediciones obtenidas utilizando métodos estadísticos, y se extrae una serie de conclusiones (Hernández y Cols, 2014).

Las diferencias entre enfoque cuantitativo o cualitativo son que el enfoque cualitativo busca principalmente la dispersión o expansión de los datos e información, mientras que el enfoque cuantitativo pretende acotar intencionalmente la información (medir con precisión las variables del estudio,



tener foco). Mientras que un estudio cuantitativo se basa en investigaciones previas, el estudio cualitativo se fundamenta primordialmente en sí mismo. El cuantitativo se utiliza para consolidar las creencias (formuladas de manera lógica en una teoría o un esquema teórico) y establecer con exactitud patrones de comportamiento de una población; y el cualitativo, para que el investigador se forme creencias propias sobre el fenómeno estudiado, como lo sería un grupo de personas únicas o un proceso particular (Hernández y Cols, 2014).

Por otra parte, una actitud es una predisposición aprendida para responder coherentemente de una manera favorable o desfavorable ante un objeto, ser vivo, actividad, concepto, persona o símbolo (Kassin, Fein y Markus, 2013; Devine y Plant, 2013; Oskamp y Schultz, 2009; y Fishbein y Ajzen, 1975 citado en Hernandez y Cols, 2014).

Las actitudes están relacionadas con el comportamiento que mantenemos en torno a los objetos o conceptos a que hacen referencia. Si mi actitud hacia algo es desfavorable, probablemente no lo haría o no participaría en eso. Si mi actitud es favorable a algo, lo más probable es que lo realice. Desde luego, las actitudes sólo son un indicador de la conducta, pero no la conducta en sí. Por ello, las mediciones de actitudes deben interpretarse como síntomas y no como hechos (Padua, 2000 citado en Hernández y Cols, 2014).

La actitud es como una semilla que en ciertas condiciones suele germinar en comportamiento. Las actitudes tienen diversas propiedades, entre las que destacan: dirección (positiva o negativa) e intensidad (alta o baja); estas propiedades forman parte de la medición (Hernández y Cols, 2014).

El escalamiento de Likert fue desarrollado por Rensis Likert en 1932; sin embargo, se trata de un enfoque vigente y bastante popularizado. Consiste en un conjunto de ítems presentados en forma de afirmaciones o juicios, ante los cuales se pide la reacción de los participantes. Es decir, se presenta cada afirmación y se solicita al sujeto que externé su reacción eligiendo uno de los cinco puntos o categorías de la escala. A cada punto se le asigna un valor numérico. Así, el



participante obtiene una puntuación respecto de la afirmación y al final su puntuación total, sumando las puntuaciones obtenidas en relación con todas las afirmaciones (Hernández y Cols, 2014).

Las afirmaciones califican al objeto de actitud que se está midiendo. El objeto de actitud puede ser cualquier cosa física (un vestido, un automóvil), un individuo (el presidente, un líder histórico, un familiar, un candidato a una elección), un concepto o símbolo (patria, sexualidad, la mujer, el trabajo), una marca (Adidas, Ford), una actividad (comer, beber café), una profesión, un edificio, etc. Tales frases o juicios deben expresar sólo una relación lógica; además, es muy recomendable que no excedan de 20 palabras (Hernández y Cols, 2014).

Con base a todo esto se diseñó un instrumento de actitud de 4 reactivos por categoría (2 positivos y 2 negativos) tomando en consideración:

Cognitivo- Pienso

Conductual- Hago

Emocional- Siento

## **Instrumento**

### **Aspectos Intrínsecos**

#### **Concentración**

##### **1 (CE+) Durante los partidos me siento concentrado**

Totalmente de acuerdo      De acuerdo      Indiferente      En desacuerdo  
Totalmente en desacuerdo

##### **2 (C Cg +) Pienso que cuando estoy concentrado juego mejor en el partido**

Totalmente de acuerdo      De acuerdo      Indiferente      En desacuerdo  
Totalmente en desacuerdo



**3 (C Cond-) Cuando no estoy concentrado cometo muchos errores**

Totalmente en desacuerdo      En desacuerdo      Indiferente      De acuerdo  
Totalmente de acuerdo

**4 (C Cg-) Cuando no estoy concentrado pienso que no voy a dar un buen partido**

Totalmente en desacuerdo      En desacuerdo      Indiferente      De acuerdo  
Totalmente de acuerdo

**Motivación**

**5 (M E+) Antes de los partidos me siento motivado**

Totalmente de acuerdo      De acuerdo      Indiferente      En desacuerdo  
Totalmente en desacuerdo

**6 (M Cg+) Pienso que juego mejor cuando estoy motivado**

Totalmente de acuerdo      De acuerdo      Indiferente      En desacuerdo  
Totalmente en desacuerdo

**7 (M Cond-) Doy un bajo rendimiento en el partido si no estoy motivado**

Totalmente en desacuerdo      En desacuerdo      Indiferente      De acuerdo  
Totalmente de acuerdo

**8 (M Cg-) Siento que no puedo jugar si no estoy motivado**

Totalmente en desacuerdo      En desacuerdo      Indiferente      De acuerdo  
Totalmente de acuerdo

**Rendimiento**

**9 (R Cg+) Pienso que tengo un buen rendimiento en los partidos**



Totalmente de acuerdo      De acuerdo      Indiferente      En desacuerdo  
Totalmente en desacuerdo

**10 (R E+) Siento que puedo mejorar mi rendimiento**

Totalmente de acuerdo      De acuerdo      Indiferente      En desacuerdo  
Totalmente en desacuerdo

**11 (R Cond-) No hago algo para mejorar mi rendimiento**

Totalmente en desacuerdo      En desacuerdo      Indiferente      De acuerdo  
Totalmente de acuerdo

**12 (R E-) Siento que no puedo mejorar mi rendimiento**

Totalmente en desacuerdo      En desacuerdo      Indiferente      De acuerdo  
Totalmente de acuerdo

**Emociones**

**13 (E Cg+) Pienso que tengo emociones positivas en cada partido**

Totalmente de acuerdo      De acuerdo      Indiferente      En desacuerdo  
Totalmente en desacuerdo

**14 (E E+) Siento que puedo manejar mis emociones**

Totalmente de acuerdo      De acuerdo      Indiferente      En desacuerdo  
Totalmente en desacuerdo

**15 (E Cond-) No hago nada para mejorar mis emociones**

Totalmente en desacuerdo      En desacuerdo      Indiferente      De acuerdo  
Totalmente de acuerdo

**16 (E E-) Siento que no puedo controlar mis emociones negativas**



Totalmente en desacuerdo      En desacuerdo      Indiferente      De acuerdo  
Totalmente de acuerdo

### Atención

#### 17 (A Cond+) Hago cosas para mejorar mi atención durante un partido

Totalmente de acuerdo      De acuerdo      Indiferente      En desacuerdo  
Totalmente en desacuerdo

#### 18 (A E+) Siento que pongo mucha atención al momento del partido

Totalmente de acuerdo      De acuerdo      Indiferente      En desacuerdo  
Totalmente en desacuerdo

#### 19 (A Cg-) Pienso que me cuesta trabajo mantener mi atención en un partido

Totalmente en desacuerdo      En desacuerdo      Indiferente      De acuerdo  
Totalmente de acuerdo

#### 20 (A E-) Siento que no puedo estar atento en el partido

Totalmente en desacuerdo      En desacuerdo      Indiferente      De acuerdo  
Totalmente de acuerdo

### Aspectos extrínsecos

#### Ansiedad

#### 21 (A E+) Nunca me siento ansioso durante un partido

Totalmente de acuerdo      De acuerdo      Indiferente      En desacuerdo  
Totalmente en desacuerdo

#### 22 (A Cond+) Hago cosas para evitar la ansiedad durante el partido

Totalmente de acuerdo      De acuerdo      Indiferente      En desacuerdo  
Totalmente en desacuerdo



**23 (A E-) Me siento ansioso antes del partido**

Totalmente en desacuerdo      En desacuerdo      Indiferente      De acuerdo  
Totalmente de acuerdo

**24 (A Cg-) Pienso que no puedo controlar mi ansiedad**

Totalmente en desacuerdo      En desacuerdo      Indiferente      De acuerdo  
Totalmente de acuerdo

**Familia**

**25 (F E+) Siento que mi familia me apoya en mi profesión**

Totalmente de acuerdo      De acuerdo      Indiferente      En desacuerdo  
Totalmente en desacuerdo

**26 (F Cg+) Pienso que mi familia me ayuda a mejorar en mi profesión**

Totalmente de acuerdo      De acuerdo      Indiferente      En desacuerdo  
Totalmente en desacuerdo

**27 (F Cg-) Cometo errores por culpa de mi familia**

Totalmente en desacuerdo      En desacuerdo      Indiferente      De acuerdo  
Totalmente de acuerdo

**28 (F E-) Siento que mi familia no me ayuda**

Totalmente en desacuerdo      En desacuerdo      Indiferente      De acuerdo  
Totalmente de acuerdo

**Dolores o Lesiones**

**29 (D E+) Siento que puedo superar cualquier lesión del juego**

Totalmente de acuerdo      De acuerdo      Indiferente      En desacuerdo  
Totalmente en desacuerdo



**30 (D Cond+) Hago cosas para tener una mejor recuperación cuando me lastimo**

Totalmente de acuerdo      De acuerdo      Indiferente      En desacuerdo  
Totalmente en desacuerdo

**31 (D Cg-) Pienso que me da miedo lastimarme durante el partido**

Totalmente en desacuerdo      En desacuerdo      Indiferente      De acuerdo  
Totalmente de acuerdo

**32 (D E-) Siento que el miedo a lastimarme evita que de un buen partido**

Totalmente en desacuerdo      En desacuerdo      Indiferente      De acuerdo  
Totalmente de acuerdo

**Cansancio**

**33 (C E+) Siento que puedo dar un buen partido a pesar del cansancio físico**

Totalmente de acuerdo      De acuerdo      Indiferente      En desacuerdo  
Totalmente en desacuerdo

**34 (C Cg+) Pienso que el cansancio no es motivo para perder un partido**

Totalmente de acuerdo      De acuerdo      Indiferente      En desacuerdo  
Totalmente en desacuerdo

**35 (C Cond-) Dejo de esforzarme cuando me canso en los partidos**

Totalmente en desacuerdo      En desacuerdo      Indiferente      De acuerdo  
Totalmente de acuerdo

**36 (C E-) Siento que por culpa del cansancio no juego bien en los partidos**

Totalmente en desacuerdo      En desacuerdo      Indiferente      De acuerdo  
Totalmente de acuerdo



### **Motivación extrínseca**

**37 (M Cg-) Pienso que mi motivación principal es el dinero al momento de jugar**

Totalmente de acuerdo      De acuerdo      Indiferente      En desacuerdo  
Totalmente en desacuerdo

**38 (M E+) Siento que debo tener reconocimiento de otras personas para sentirme motivado durante el partido**

Totalmente de acuerdo      De acuerdo      Indiferente      En desacuerdo  
Totalmente en desacuerdo

**39 (M Cond-) No juego bien porque el entrenador no reconoce o me alaga en lo que hago**

Totalmente en desacuerdo      En desacuerdo      Indiferente      De acuerdo  
Totalmente de acuerdo

**40 (M E-) Siento que el dinero no me ayuda a motivarme**

Totalmente en desacuerdo      En desacuerdo      Indiferente      De acuerdo  
Totalmente de acuerdo

### **Medio ambientales**

#### **El árbitro**

**41 (A Cond+) Mi esfuerzo en el partido no es influido por el trabajo del árbitro**

Totalmente de acuerdo      De acuerdo      Indiferente      En desacuerdo  
Totalmente en desacuerdo

**42 (A E+) Me siento motivado a pesar de los errores que pueda cometer el árbitro**



Totalmente de acuerdo      De acuerdo      Indiferente      En desacuerdo  
Totalmente en desacuerdo

**43 (A Cg-) Pienso que si el árbitro se equivoca debo gritar y reclamarle**

Totalmente en desacuerdo      En desacuerdo      Indiferente      De acuerdo  
Totalmente de acuerdo

**44 (A E-) Siento que no puedo jugar bien cuando el árbitro esta en nuestra contra**

Totalmente en desacuerdo      En desacuerdo      Indiferente      De acuerdo  
Totalmente de acuerdo

**La cancha**

**45 (C E+) Me siento motivado a pesar de la situación en la que se encuentre la cancha**

Totalmente de acuerdo      De acuerdo      Indiferente      En desacuerdo  
Totalmente en desacuerdo

**46 (C Cond+) Doy mi mayor esfuerzo sin importar las condiciones del pasto**

Totalmente de acuerdo      De acuerdo      Indiferente      En desacuerdo  
Totalmente en desacuerdo

**47 (C Cg-) Pienso que no voy a jugar bien cuando la cancha no se encuentra en óptimas condiciones**

Totalmente en desacuerdo      En desacuerdo      Indiferente      De acuerdo  
Totalmente de acuerdo

**48 (C E-) Siento que no debería jugarse si el pasto no está cuidado**

Totalmente en desacuerdo      En desacuerdo      Indiferente      De acuerdo  
Totalmente de acuerdo



## Condiciones climatológicas

### 49 (C Cg+) Pienso que puedo jugar bien a pesar del clima

Totalmente de acuerdo      De acuerdo      Indiferente      En desacuerdo  
Totalmente en desacuerdo

### 50 (C Cond+) Me esfuerzo en un partido sin importar el clima

Totalmente de acuerdo      De acuerdo      Indiferente      En desacuerdo  
Totalmente en desacuerdo

### 51 (C E-) Siento que no puedo jugar bien por el clima

Totalmente en desacuerdo      En desacuerdo      Indiferente      De acuerdo  
Totalmente de acuerdo

### 52 (C Cond-) Dejo de esforzarme si el clima no me gusta

Totalmente en desacuerdo      En desacuerdo      Indiferente      De acuerdo  
Totalmente de acuerdo

## Estrategia

### 53 (E Cond+) Doy mi mayor esfuerzo sin importar cuál sea la estrategia de mi equipo

Totalmente de acuerdo      De acuerdo      Indiferente      En desacuerdo  
Totalmente en desacuerdo

### 54 (E E+) Me siento motivado con cualquiera que sea la estrategia de mi equipo

Totalmente de acuerdo      De acuerdo      Indiferente      En desacuerdo  
Totalmente en desacuerdo

### 55 (E Cg-) Pienso que no puedo jugar bien sino me gusta nuestra estrategia



Totalmente en desacuerdo      En desacuerdo      Indiferente      De acuerdo  
Totalmente de acuerdo

**56 (E E-) No me siento motivado si me agrada la estrategia de mi equipo**

Totalmente en desacuerdo      En desacuerdo      Indiferente      De acuerdo  
Totalmente de acuerdo

**El estadio**

**57 (Est Cg+) Pienso que puedo jugar muy bien sin importar el estadio**

Totalmente de acuerdo      De acuerdo      Indiferente      En desacuerdo  
Totalmente en desacuerdo

**58 (Est E+) Siento que no me afecta el factor de visitante**

Totalmente de acuerdo      De acuerdo      Indiferente      En desacuerdo  
Totalmente en desacuerdo

**59 (Est Cond-) No juego bien cuando estamos de visitantes**

Totalmente en desacuerdo      En desacuerdo      Indiferente      De acuerdo  
Totalmente de acuerdo

**60 (Est E-) Siento que es muy difícil ganar de visitante**

Totalmente en desacuerdo      En desacuerdo      Indiferente      De acuerdo  
Totalmente de acuerdo



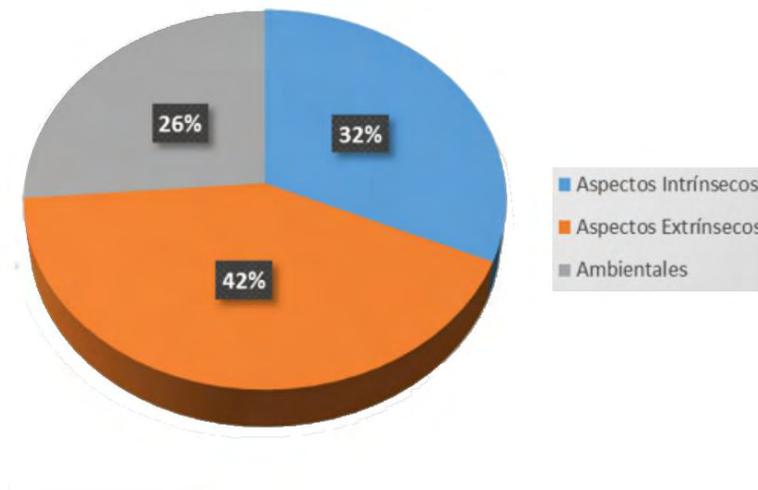
## Resultados del estudio piloto

Se realizó un estudio piloto, donde se trabajó con 2 grupos de 11 jugadores. El grupo 1 estuvo conformado por niños de entre 8 y 10 años de edad. Mientras que el grupo 2 estuvo conformado por jugadores semi profesionales de entre 15 y 17 años de edad. Con el objetivo de evaluar los 3 aspectos de los 2 grupos de futbolistas que componen la muestra, se utilizaron técnicas estadísticas que se observan a continuación.

GRUPO 1	
Aspectos Intrínsecos	1112
Aspectos Extrínsecos	1483
Ambientales	924

**Tabla 1:** En la tabla 1 aparecen los resultados que obtuvieron los niños al aplicarse el instrumento en cada una de las 3 categorías, obteniendo un puntaje alto en aspectos *extrínsecos*, seguido de aspectos *intrínsecos* y *medio ambientales*

## GRUPO 1

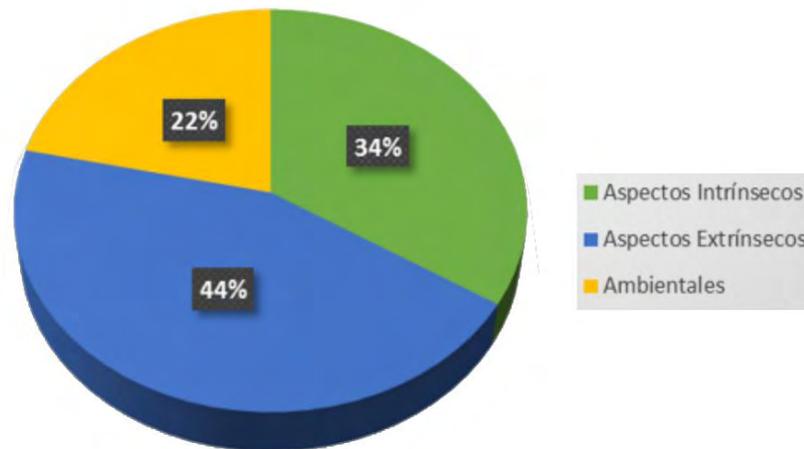


**Gráfica 1:** En la gráfica 1 se pueden observar las diferencias de los porcentajes que se obtuvieron en los resultados de los niños en cada área. Mostrando que de las 3 áreas, los aspectos *extrínsecos* son donde obtuvieron un porcentaje más alto en este grupo debido a que tienen un 42%, mientras que en los aspectos *intrínsecos* obtuvieron 32% y en los aspectos *medio ambientales* tuvieron el porcentaje más bajo con un 26%.

GRUPO 2	
Aspectos Intrínsecos	1093
Aspectos Extrínsecos	1433
Ambientales	694

**Tabla 2:** En la tabla 2 aparecen los resultados que obtuvieron los jugadores del grupo 2, al aplicarse el instrumento en cada una de las 3 categorías, obteniendo de manera similar al grupo 1, un puntaje alto en aspectos *extrínsecos*, seguido de aspectos *intrínsecos* y *medio ambientales*.

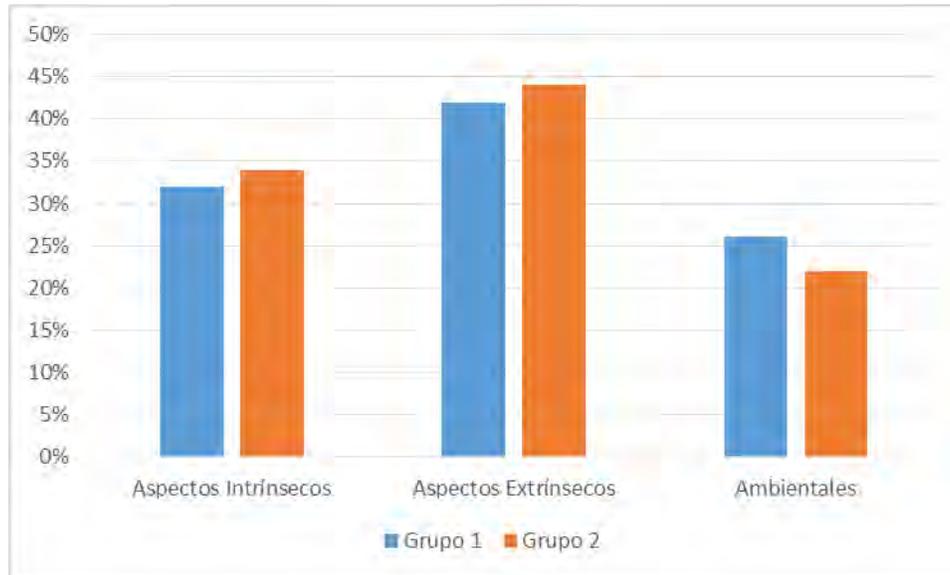
## GRUPO 2



**Gráfica 2:** En gráfica 2 se puede observar el promedio que se obtuvo en los resultados de los jugadores semi profesionales en cada área. Mostrando que de manera similar al grupo 1 en los aspectos *extrínsecos* obtuvieron un porcentaje más alto con el 44%, mientras que los *intrínsecos* con 34%, y los *ambientales* con un porcentaje menor de 22%.

	Grupo 1	Grupo 2
<b>Aspectos Intrínsecos</b>	1112	1093
<b>Aspectos Extrínsecos</b>	1483	1433
<b>Ambientales</b>	924	694

**Tabla 3:** En la tabla 3 se puede observar la comparación de los resultados, que fueron similares de ambos grupos, en donde coinciden en tener altos números en los aspectos *extrínsecos*.



**Gráfica 3:** En la gráfica 3 se realizó una comparación del promedio de ambos grupos, donde a partir de lo detallado en la Tabla N°3 y Gráfica N°3 como se muestra en el estudio, donde se puede apreciar que hubo mínimas diferencias en cada una de las 3 áreas en los 2 diferentes grupos con los cuales se trabajó. En la primera área se puede observar que en los aspectos *intrínsecos* el grupo 1 obtuvo un porcentaje un poco más bajo que el grupo 2. En la segunda área se puede apreciar de igual manera que el grupo 2 tuvo un mayor porcentaje en aspectos *extrínsecos*. Mientras que en la tercera área se puede observar que el grupo 1 tuvo un mayor porcentaje que el grupo 2 en aspectos *ambientales*.



De acuerdo con lo revisado anteriormente este instrumento de medición puede funcionar y causar gran impacto dentro de un plantel deportivo, ya que, al medir las habilidades de un deportista, puede identificar sus áreas de mejora y de esta forma recibir atención personalizada para incrementar el nivel competitivo dentro del plantel.

Una ventaja de este instrumento es que al hacer preguntas directas la duración de la aplicación es en promedio de 10 minutos para que de esta forma el atleta pueda poner la atención suficiente para responder los reactivos sin sentirse presionado ni aburrido.

Por ese motivo es que el psicólogo deportivo debe realizar un excelente trabajo con los deportistas haciendo que incrementen su número de victorias, para que así su trabajo se pueda hacer notar y consiga respeto dentro del plantel.

Con respecto a los resultados obtenidos se puede decir que los futbolistas semi profesionales, en los aspectos *extrínsecos* obtuvieron un porcentaje de 44%, mientras que los niños obtuvieron un 42%. Esto quiere decir que ambos grupos tienen mejor trabajado esta área que las demás, sin embargo, los futbolistas semi profesionales tienen mejor trabajada esta área que los niños. Entonces se puede decir que los aspectos *extrínsecos* afectan de manera similar en ambos grupos, pero es el área que mejor trabajada tienen los jugadores semi profesionales. Esto podría ser debido a que ellos ya tienen mayor experiencia en cuanto a partidos de fútbol, sin embargo, al ser semi profesionales el nivel de complejidad puede aumentar con cada partido debido a las exigencias que se tienen a ese nivel, y por ese motivo a pesar de que hay una diferencia no es tan drástica como se esperaba.

En los aspectos *intrínsecos* los semi profesionales obtuvieron un porcentaje de 34%, mientras que los niños obtuvieron un 32%. Esto significa que los aspectos *intrínsecos* como son motivación, concentración, rendimiento, emociones y atención, es la segunda área que mejor trabajada tienen en ambos grupos. Sin



embargo, en ambos casos es importante continuar trabajando con esta área para mejorar sus habilidades.

En los aspectos *medio ambientales* cabe señalar que el grupo de la liga infantil tuvo un porcentaje de 26% mientras que los jugadores semi profesionales obtuvieron un 22%. Esto podría ser debido a que a pesar de ser resultados similares a los niños no les preocupan tanto los aspectos *medio ambientales* como la cancha, el estadio, el árbitro, la estrategia y las condiciones climatológicas, debido a que no tienen quizás tanta presión como los futbolistas semi profesionales, sin embargo, es un área de oportunidad en la cual se debe trabajar con jugadores a diferentes edades para reducir el impacto que estos aspectos les producen.

Para futuros proyectos se recomendaría realizar una investigación desde la neuropsicología para entender y diseñar nuevas formas para mejorar el nivel competitivo en futbolistas.

### **3.4 Propuesta: Asesoramiento**

Con base a los puntos principales revisados anteriormente, se propone un programa de asesoramiento, que tiene como objetivo trabajar cada una de las 3 áreas que influyen en el nivel competitivo en los futbolistas. De esta manera con los aspectos *intrínsecos* se pretende fortalecer la concentración, motivación, rendimiento, atención y emociones. Con los aspectos *extrínsecos* se busca mitigar la motivación extrínseca, cansancio, dolores o lesiones, familia y ansiedad. Y con los aspectos *medio ambientales* se pretende controlar la reacción ante el árbitro, la cancha, las condiciones climatológicas, la estrategia y el estadio. Así mismo la propuesta podrá ser adaptable para diferentes categorías de edad, sin importar el club al que pertenezcan.



Asesoría	Factor de riesgo	Oportunidad	Objetivo
Intrínsecos	1-Concentración 2-Motivación 3-Rendimiento 4-Atención 5-Emociones	1.1 Dominar 10 minutos el balón 1.2 Estirar 3 minutos 1.3 Realizar 5 tiros al travesaño 2.1 Escuchar canción favorita 2.2 Pensar en 2 motivos 2.3 Mirar un video de motivación 3.1 Mantener buena alimentación 3.2 Entrenar tiempo extra 3.3 Descansar en las noches 4.1 Escuchar al entrenador 4.2 Centrarse en el balón 4.3 Ignorar porra rival 5.1 Identificar el motivo 5.2 Respirar lentamente 5.3 Evaluar la situación	Fortalecer
Extrínsecos	1-Motivación extrínseca 2-Cansancio 3-Dolores o lesiones 4-Familia 5-Ansiedad	1.1 Gritar nombre del equipo 1.2 Mirar una película 1.3 Escuchar frases motivacionales 2.1 Avisar al entrenador 2.2 Hidratarse 2.3 Utilizar tiempo de recuperación 3.1 Reportar molestias 3.2 Seguir indicaciones medicas 3.3 Recuperar condición 4.1 Mantener diálogo con la familia 4.2 Convencer de asistir a los juegos 4.3 No descuidar obligaciones 5.1 Respirar 5 minutos lentamente 5.2 Cantar una canción 5.3 Usar auto instrucciones positivas	Mitigar
Medio ambientales	1-Árbitro 2-Cancha 3-Condiciones climatológicas 4-Estrategia 5-Estadio	1.1 Saludar al arbitro 1.2 Saludar abanderados 1.3 Evitar agredir 2.1 Utilizar calzado adecuado 2.2 Trotar por la cancha 2.3 Identificar bote del balón 3.1 Entrenar con diferentes climas 3.2 Utilizar camisa extra 3.3 Llevar calzado extra 4.1 Practicar jugadas prefabricadas 4.2 Memorizar alineación 4.3 Comentar sugerencias 5.1 Saludar la porra rival 5.2 Conocer la altura a nivel del mar 5.3 Ignorar los abucheos	Controlar



### **3.4.1 Aspectos intrínsecos**

**Objetivo:** El objetivo de estas actividades es fortalecer, ya que en el caso de la concentración, motivación, rendimiento, atención y las emociones son áreas en las cuales el deportista debe estar trabajando constantemente para mejorarlas y fortalecerlas a tal punto que jueguen un papel positivo y contribuyan a dar un excelente partido al momento de una competición.

**Factores de riesgo:** concentración, motivación, rendimiento, atención y emociones.

#### **Oportunidades de crecimiento:**

##### *Concentración*

Actividad 1-Dominar el balón durante 10 minutos antes del partido sin dejar que se caiga al pasto. Esto contribuirá a mantener la concentración y a mejorar la técnica con el balón.

Actividad 2-Estirar durante 3 minutos extras antes del partido, sin exceder el tiempo entre cada ejercicio. Esto servirá para relajar y así mismo tener una mayor concentración.

Actividad 3-Realizar 5 tiros afuera del área grande intentando golpear el travesaño con el balón. Esto servirá para mejorar la concentración y mejorar la calidad de tiro. Además de mejorar la concentración en caso de algún tiro libre durante el partido.

##### *Motivación*

Actividad 1-Escuchar canción favorita antes del partido. De esta forma aumentara la motivación y las ganas de jugar. Debido a que al escuchar la canción se puede aumentar considerablemente la motivación.



Actividad 2-Pensar en 2 motivos personales por los cuales quieres ganar el partido y que ayuden a mantenerte motivado. De esta forma al tener presente los 2 motivos que impulsan a realizar la actividad, se puede estar más motivado.

Actividad 3-Mirar un video de motivación deportiva que realmente impacte, de esta forma aumentara el nivel de motivación. Cabe señalar que es recomendable usar un video diferente antes de cada partido para que de esta manera no se vuelva en monotonía.

### *Rendimiento*

Actividad 1-Mantener una buena alimentación antes del partido, esto ayudara a tener un buen desempeño ya que aplica en todos los deportes. Debido a que los grandes deportistas cuidan su alimentación, un ejemplo claro es Cristiano Ronaldo que tiene una excelente alimentación para poder mantenerse en óptimas condiciones durante los partidos.

Actividad 2-Trabajar tiempo extra en las debilidades técnicas (Tiros, pases, remates). Esto ayudara no solo a tener una mejor condición sino a mejorar la habilidad. Un ejemplo claro es Hugo Sánchez que practicaba horas extras sus chilenas para poderlas realizar en los partidos.

Actividad 3-Descansar en las noches puede contribuir a tener un mejor rendimiento, debido a que el cuerpo necesita dormir para recuperar energía.

### *Atención*

Actividad 1-Escuchar claramente todas y cada una de las instrucciones del entrenador. De esta manera al poner atención se pueden seguir las instrucciones del entrenador dentro del campo y así evitar problemas por no poner atención.



Actividad 2-Centrarse en el balón, de esta manera se podrá tener una mayor atención a la actividad que en este caso es el partido. Un ejemplo claro de esto es Lionel Messi debido a que el solamente se centra en anotar goles, sin importar el rival, la cancha o las condiciones climatológicas.

Actividad 3-Ignorar la porra rival, ya que así se puede aumentar la atención durante el partido. Debido a que al comienzo y durante el partido la atención debe estar dirigida a la actividad que se está realizando.

### *Emociones*

Actividad 1-Identificar el motivo de las emociones que se presentan en ese momento, en caso de que sean emociones negativas. Debido a que se debe conocer la causa del problema, para poder realizar una acción.

Actividad 2-Respirar lentamente y reincorporarse al partido, esto ayudara a retomar el ritmo del partido. Debido a que en ocasiones por actuar de manera precipitada se pueden cometer errores, por eso es recomendable tomarse unos segundos para respirar lentamente.

Actividad 3-Evaluar rápidamente la situación y tomar la mejor decisión dentro del partido y así evitar perder tiempo con una emoción negativa. Por ejemplo, en caso de cometer un error, se debe reincorporar rápidamente a la jugada sin lamentarse ni sentirse mal.

### **3.4.2 Aspectos extrínsecos**

**Objetivo:** El objetivo de estos ejercicios es mitigar, debido a que es una buena forma de mejorar considerablemente el desempeño al momento de un partido, además de que se pueden incrementar las posibilidades de éxito y a nivel grupal aumentar el número de partidos ganados.



**Factores de riesgo:** motivación extrínseca, cansancio, dolores o lesiones, familia y ansiedad.

### **Oportunidades de crecimiento:**

#### *Motivación extrínseca*

Actividad 1-Gritar el nombre del equipo mientras todos están en círculo, de esta manera se muestra que hay unión del equipo y que todos están motivados para ganar.

Actividad 2-Mirar una película un día antes del partido, es una estrategia que utiliza Pep Guardiola para motivar a sus jugadores y fomentar la unión grupal antes de algún partido importante.

Actividad 3-Escuchar unas breves frases motivacionales de parte del director técnico, utilizando un tono de voz claro y que todo el equipo pueda escuchar.

#### *Cansancio*

Actividad 1-En caso de un cansancio excesivo de le debe avisar al director técnico para que realice algunos ajustes y evitar lesiones. De esta manera podrá decidir si realizar un cambio o ajustar algunas posiciones.

Actividad 2-Hidratar adecuadamente a todo el equipo antes y durante todo el partido, así se evitará que los jugadores se cansen rápido en el partido. Además de que contribuirá a tener una mejor recuperación.

Actividad 3-Utilizar los tiempos de recuperación, como es en el caso del medio tiempo o cuando el balón no está en juego, de esta forma se puede recuperar energía, y mantener un buen nivel durante el partido.



### *Dolores o lesiones*

Actividad 1-Avisar a el entrenador cualquier dolor, para que de esta manera lo tenga en consideración y se evite una lesión. Además de recibir atención por parte del cuerpo médico.

Actividad 2-Seguir todas las indicaciones que recomienda el doctor para evitar posibles recaídas y poder regresar lo más pronto posible a los partidos.

Actividad 3-Recuperar condición física y esforzarse mucho en caso de tener una rehabilitación.

### *Familia*

Actividad 1-Mantener un diálogo constante con la familia acerca de la importancia que tiene el futbol. Esto provocara que los familiares entiendan los motivos por los cuales es tan importante este deporte.

Actividad 2-Convencer a la familia de que asista apoyar en los partidos, incluso pueden hacer una porra. De esta manera aumentara la motivación y mejorara la relación familiar.

Actividad 3-No descuidar las obligaciones para evitar tener posibles problemas familiares. Esto con el propósito de mantener una buena relación con la familia sin descuidar las obligaciones ni el deporte.

### *Ansiedad*

Actividad 1-Respira lentamente durante 5 minutos, de manera que inhales la mayor cantidad de aire que puedas y exhales todo el aire durante 5 segundos.

Actividad 2-Cantar una canción que pueda relajarte y hacerte sentir feliz. Esto contribuirá notablemente a disminuir la ansiedad.



Actividad 3-Usar auto instrucciones positivas, escribiendo 2 frases o ideas positivas que creas que puedan resultarte útiles, luego memorízalas y repítelas de manera que te resulte más convincente.

### **3.4.3 Aspectos medio ambientales**

**Objetivo:** El objetivo de estos ejercicios es controlar los aspectos *medio ambientales*, aunque es algo que no se puede hacer directamente, ya que en ocasiones no se puede elegir el árbitro, la cancha, ni el estado del clima. Sin embargo, lo que sí se puede controlar es la reacción que el futbolista tiene ante estos aspectos. El entrenamiento para controlar la reacción del futbolista puede ser de gran utilidad debido a que se puede neutralizar en cierta medida los aspectos *medio ambientales* a los cuales se enfrenta.

**Factores de riesgo:** árbitro, cancha, condiciones climatológicas, estrategia y estadio.

#### **Oportunidades de crecimiento:**

##### *Árbitro*

Actividad 1-Saludar al árbitro antes del partido para buscar tener una buena relación y pueda ubicarte. Además de que esto podría contribuir a evitar alguna tarjeta durante el partido.

Actividad 2-Saludar a los abanderados antes del partido, para así tener buena relación con ellos. Esto podría contribuir a que realicen un mejor trabajo.

Actividad 3- Evitar agredir al árbitro durante el partido (no gritarle groserías ni insultarlo) para evitar alguna tarjeta.



## *Cancha*

Actividad 1-Utilizar algún calzado que se adecue al tipo de cancha en la cual se va a jugar

Actividad 2-Trotar levemente por toda la cancha para conocer las condiciones en las cuales se encuentra, además de identificar si hay hoyos y si la altura del pasto puede afectar al momento de conducir con el balón.

Actividad 3-Identifica como corre y bota el balón en tu área (dependiendo de la posición) para conocer y estar prevenido durante el partido

## *Condiciones climatológicas*

Actividad 1-Entrenar en diferentes condiciones climatológicas (con calor, con frío, con mucho aire) para de esta manera estar preparado ante cualquier situación.

Actividad 2-Utilizar algún tipo de camisa extra (debajo del uniforme) que pueda servir al momento del partido (para evitar el frío o absorber el sudor).

Actividad 3-Llevar calzado extra que pueda servir para el tipo de clima en el que se va a jugar. Por ejemplo, en caso de lluvia sería conveniente usar un calzado que evite que el agua se filtre a las calcetas.

## *Estrategia*

Actividad 1-Practicar jugadas prefabricadas durante los entrenamientos hasta perfeccionarlas y puedan servir al momento del partido. Esto contribuirá a mejorar la condición física y la táctica fija.

Actividad 2-Memorizar la alineación antes del partido. Esto con el propósito de mantener la posición en el campo y saber que hacer.



Actividad 3-Comentar sugerencias al director técnico o al capitán si es que se detecta algún detalle que pueda mejorar la alineación del equipo. Esto contribuirá a mejorar la comunicación y a diseñar una mejor estrategia.

### *Estadio*

Actividad 1-Saludar a la porra rival antes del partido. Esto reducirá el miedo y el factor de local o visitante durante el partido.

Actividad 2-Conocer la altura a nivel del mar en la que se encuentra el estadio para ajustar alguna estrategia. Esto debido a que en ocasiones el lugar donde se encuentra el estadio puede afectar físicamente a los jugadores haciendo que se cansen más rápido de lo normal.

Actividad 3-Mantener la concentración e ignorar a las personas que abuchean (durante el partido), además de que también se podría entrenar para reducir las distracciones al momento del juego.



# C ONCLUSIONES

*“Todos nuestros sueños pueden hacerse realidad si sólo tenemos el coraje de perseguirlos”.*

*Walt Disney*

**E**n esta parte se realizarán las conclusiones por autor, por capítulo y por último las conclusiones personales. Referente con la subjetividad de la información por medio de los autores, es evidente mencionar que se deben evaluar adecuadamente las fortalezas y debilidades de los deportistas, para que de esta manera puedan mejorar sus capacidades físicas y psicológicas.

Se han aportado algunas definiciones de diferentes autores que ayudarán a los futbolistas, cuerpo técnico y entrenadores a comprender que el poseer una preparación física sobresaliente y algunos fundamentos tácticos no serán las únicas condiciones que identifican a un jugador relacionado con el rendimiento deportivo, ya que la preparación psicológica influye bastante.

De acuerdo con Williams y James (2001) entendemos entonces al alcance de máximo rendimiento para un deportista como multifactorial, debido a que depende de una combinación de capacidades condicionales, definición que encierra en cierta medida en revisiones formuladas acerca del rendimiento deportivo.



Por lo tanto, se aplica la psicología del deporte para lograr el rendimiento del deportista, formulando un estudio científico de personas y conductas con el deporte, aplicando diversas actividades tanto para la evaluación como el desarrollo personal (Weinberg y Gould, 2010).

Los entrenadores estiman para su equipo obtener niveles significativamente superiores a los que los jugadores realmente perciben, para hacer énfasis a las mayores exigencias competitivas del fútbol, y la preparación con todas las habilidades psicológicas, especialmente de alto rendimiento, coincidiendo de esta manera con los aportes de García (2010).

Ayudar a futbolistas a comprender que poseer una preparación física y sobresaliente con algunos fundamentos tácticos no serán las únicas condiciones que influyan en el rendimiento deportivo, ya que la preparación psicológica influye mucho, como bien comentaba Sánchez y León (2012) sobre los aspectos del deportista.

Algunas ocasiones la preparación física no es suficiente, debido a que todos los días puede ser afectado un jugador por aspectos *intrínsecos*, *extrínsecos* y *medio ambientales*.

Entonces para los jugadores que presentan un elevado nivel de condición física podrían afectar algunos de estos factores si los jugadores no saben cómo afrontarlos o no cuentan con las herramientas necesarias.

Se observa que el factor estrategia influye de manera positiva para mantener a los jugadores concentrados como lo mencionaba (Guallar y Pons 1994). Además, se observó que, para llevar a cabo la propuesta a evaluar y asesorar para mejorar el nivel competitivo de los jugadores, existen diversos instrumentos, aunque no hay uno que pueda abarcar los tres niveles de aspectos ya mencionados.



Por lo tanto, se menciona que la escala Likert puede ser una opción para la medición de variables siguiendo el enfoque cuantitativo como lo mencionan Blanco y Alvarado (2005).

De acuerdo con lo revisado anteriormente se realizará un breve análisis de lo que se revisó en cada capítulo haciendo énfasis en los puntos más importantes de esta investigación.

En el capítulo 1 se llegó a la conclusión de que la psicología deportiva como ámbito científico, la psicología tiene una triple dimensión: es ciencia ya que teorizan e investigan, tecnológica porque diseñan instrumentos y profesional porque prestan servicios especializados con una remuneración económica (Moreno y Cols, 2008).

Esto quiere decir que al ser una tecnología busca mejorar un ámbito específico para facilitar la vida de las personas que en este caso sería la búsqueda de la mejora en el ámbito deportivo. Por este motivo es que ha causado gran interés y ha tenido diversas contribuciones en deportes como son futbol soccer, básquetbol, atletismo entre otros.

El propósito del psicólogo deportivo es mejorar las habilidades psicológicas y proporcionar herramientas para que puedan enfrentar las diversas situaciones a las que se enfrentan al momento de un partido. Centrándose en la mejora de las habilidades del futbolista como medio de su mejora deportiva (Martens, 1987). Además de que el psicólogo deportivo tiene como propósito favorecer, eliminar o fortalecer algunas relaciones que se dan en la competición, con la finalidad de mejorar o mantener el propio rendimiento deportivo (Mora, Zarco, y Blanca, 2001).

El psicólogo deportivo tiene dos vertientes actualmente: la funcionalidad y la valoración profesional (Ezquerro, 2002). En cuanto a las funciones se puede decir que son diversas ya que puede trabajar de manera grupal o individual. Debido a que si tiene el conocimiento y el club se lo permite puede aplicar estrategias a nivel grupal o individual para así facilitar un nivel de activación y/o un estado



emocional óptimo previo a una competición deportiva, sin que exista ninguna patología o disfunción clínica a tratar (Cantón, 2010b).

Por otra parte, en el capítulo 2 se puede decir que se debe abordar al deportista desde una perspectiva global, debido a que pueden existir diferentes situaciones como los fracasos en la vida de la persona, el estado anímico, conflictos personales o incluso lesiones que afectan el rendimiento de un futbolista (García, 2010).

De acuerdo con lo revisado existen 3 aspectos fundamentales: los aspectos *intrínsecos*, *extrínsecos* y *medio ambientales* que pueden ser causantes de afectar el rendimiento de los jugadores y del equipo. Tomando en consideración que el rendimiento y el resultado que puede obtener un deportista en una competición es multifactorial (Williams y James, 2001).

Los aspectos *intrínsecos* son aquellos factores internos que acompañan al deportista como son la concentración, motivación, desempeño, la atención y las emociones.

Los aspectos *extrínsecos* son los factores externos que pueden afectar su rendimiento tales como motivación extrínseca, cansancio, dolores o lesiones, familia y ansiedad.

Los aspectos *medio ambientales* son los factores en los que el deportista no puede tener absolutamente nada de control, pero en donde puede controlar su reacción como son el árbitro, la cancha, condiciones climatológicas, estrategia y el estadio.

De esta manera se puede concluir que estas 3 áreas son importantes al momento de una competición y en las cuales se debe trabajar para que el deportista no sólo sea bueno, sino que pueda mejorar su potencial. Donde además se busca fortalecer, mitigar y controlar estos aspectos que en ocasiones pueden ser los que hagan la diferencia al momento de un partido.



Y para finalizar en el capítulo 3 de acuerdo con el análisis realizado para llevar a cabo la propuesta de evaluación y asesoramiento fue necesario diseñar un instrumento en el cual se pudiera medir los diferentes aspectos que puede tener un futbolista, además de la utilización de técnicas para mejorar su rendimiento. Con esta propuesta se busca detectar las áreas de oportunidad a través del instrumento, para poder lograr que los futbolistas tengan un mayor rendimiento. Además de que se realizó la propuesta de asesoramiento, utilizando 3 técnicas para cada uno de los aspectos que afectan el rendimiento de los futbolistas. Para poder contribuir en cada uno de los aspectos.

La limitación sobre la propuesta parece importante, por el hecho de utilizarse únicamente para futbolistas, analizando las habilidades y el perfil psicológico de cada jugador y de esta manera poner en marcha los resultados obtenidos.

Luego de haber mostrado la limitación sobre la propuesta en relación con lo expuesto anteriormente, se estimó el diseño del instrumento de actitud y la propuesta de asesoramiento, por lo que contribuirán a mejorar el área más afectada de los jugadores, identificando sus aspectos psicológicos y así poder lograr tener un mejor rendimiento.

A manera general se llega a la conclusión de que después de analizar, asimilar y conocer la enorme cantidad de información, que se trató de sintetizar, la evaluación y el asesoramiento son de gran importancia, para poder detectar y emprender acciones para mejorar el rendimiento de los futbolistas.

Al utilizar un instrumento para medir, los resultados deben ser tomados a consideración, para ir trabajando y reconocer sus áreas de oportunidad. Los resultados aportados con este instrumento serán favorables para ayudar a directores deportivos, entrenadores y personas responsables de contrataciones a tomar mejores decisiones.



Se puede destacar que para los futbolistas y todos los que participan dentro de la institución es necesario hacer conciencia de la importancia de la necesidad de dedicarle tiempo no solamente a la preparación física, sino también a la preparación psicológica.

Para los entrenadores todos los elementos mencionados les permitirán ser orientados, además de tener en consideración otra perspectiva desde la psicología, para que así pueda tener en consideración algunos puntos que quizás pueden afectar a su trabajo y poder mejorar sus resultados.

En conclusión, se puede decir que, de acuerdo a lo revisado, los aspectos intrínsecos, extrínsecos y medio ambientales afectan mucho a los futbolistas debido a que son los aspectos que más directamente están asociados con el desempeño. A mi parecer considero que todo el trabajo realizado contribuirá a que muchos equipos puedan alcanzar un mejor nivel. Debido a que al pasar tanto tiempo dedicándole al fútbol he podido notar que hace falta no solamente un entrenamiento físico sino también psicológico, debido a que muchas veces a los equipos se les olvida que a los jugadores les pueden afectar distintas cosas a diferentes magnitudes al momento de una competición, y en muchas ocasiones un bajo rendimiento puede ser por factores ajenos al deporte, y es ahí donde el psicólogo deportivo puede realizar su trabajo y apoyar a que un equipo sin tener tantos recursos pueda competir en eventos importantes y contra equipos de gran reconocimiento.

Finalmente cabe mencionar que, desde la teoría, la práctica y algunas veces desde la experiencia personal, se logra entender, cómo funcionan los procesos psicológicos relacionados con el rendimiento del jugador de fútbol.



## **Bibliohemerografía**

---

Benedetti, M., Bilat, A., Blanco, L., Cardozo, R., Castagnino, E., Cruzado, C., Umedez, L., Kuhn, M., Nogueira, G (1995). *Interacción entre Ciencia y Tecnología*. Facultad de Ciencias Agropecuarias. Universidad Nacional de Entre Ríos. Recuperado el 04/11/17. Disponible en:

[http://www.google.com.mx/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0ahUKEwjvmqWfuNPXAhVrzIQKHWdwAkQQFgguMAE&url=http%3A%2F%2Fwww.fca.uner.edu.ar%2Ffiles%2Facademica%2Fdeptos%2Fcatedras%2Fmetodologia%2FGrupo%25202%2Fciencia\\_y\\_tecnologia.pdf&usg=AOvVaw2Tr2pWW6QGyD9iJmivwsdx](http://www.google.com.mx/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0ahUKEwjvmqWfuNPXAhVrzIQKHWdwAkQQFgguMAE&url=http%3A%2F%2Fwww.fca.uner.edu.ar%2Ffiles%2Facademica%2Fdeptos%2Fcatedras%2Fmetodologia%2FGrupo%25202%2Fciencia_y_tecnologia.pdf&usg=AOvVaw2Tr2pWW6QGyD9iJmivwsdx)

Billat, V. (2002). *Capítulo 1 El rendimiento deportivo*. Fisiología y metodología del entrenamiento. Editorial Paidotribo. Capítulo 1. 9-43.

Blanco, N., y Alvarado, M., (2005). *Escala de actitud hacia el proceso de investigación científico social*. Revista de Ciencias Sociales, vol. 11, núm. 3, pp. 537-544 Universidad del Zulia Maracaibo, Venezuela

Blanco, N (2000). Instrumentos de Recolección de Datos Primarios. Dirección de Cultura. Universidad del Zulia. Maracaibo. Venezuela.

Buceta, J. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.

Cantón, E. (2010) a. La psicología del deporte como profesión especializada. *Papeles del Psicólogo*, 31 (3), 237-245.

Cantón, E. (2010) b. Psicología del deporte. *Papeles del Psicólogo*, 31 (3), 234-236.



- Casas, M (1999). Cambio de Actitudes en Contextos Interculturales. Modificación de Prejuicios. Revista Electrónica de Geografía y Ciencias Sociales. Barcelona.
- Casis, S., y Zumalabe, M. (2008). Fisiología y psicología de la actividad física y el deporte (1ª Ed.) Barcelona: Elsevier
- Cervelló, E., Santos, F., Jiménez, R., Nerea, A., y García, T. (2002). *Motivación y ansiedad en jugadores de tenis*. Revista de motricidad, 9, 141-161.
- Chóliz, M. (2005): Psicología de la emoción: el proceso emocional. Disponible en: [www.uv.es/=choliz](http://www.uv.es/=choliz)
- Chrousos, G., y Gold, P. (1992). The Concepts of Stress and Stress System Disorders. Journal American Medical Association. 267 ( 9): 1244-1252.
- Costa, G. (2014). *Psicólogo del Deporte y fútbol juvenil*. Universidad de la republica Uruguay. Facultad de psicología. Entrenamiento de la teoría a la práctica. 9-43. Barcelona: España. Editorial Paidotribo.
- Cox, R. (2008). Psicología del deporte: conceptos y aplicaciones (6ª edición). Madrid: Panamericana.
- Dietrich, M. (2001). Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo. Paidotribo
- Dósil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.
- Echeveria, G y Balbuena, A (2009). Motivación y autoeficacia en el deporte. Maracaibo. Instituto Nacional de deportes.
- Erickson, S.G. (2000). El juego interno: mejorar el rendimiento en el fútbol. Italia. Carlton Books.



- Ezquerro, M. (2002). *Intervención psicológica en el deporte: revisión crítica y nuevas perspectivas*. V Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte. León.
- Federación Internacional de Fútbol Asociación (2017). Historia del fútbol. En línea: <http://es.fifa.com/about-fifa/who-we-are/the-game/index.html>
- Fitz, G. (1985). A local reaction. *Psychological Review*, 2, 37-42.
- García, A., y Remor, E. (2010). *Motivación de logro, indicadores de competitividad y rendimiento en un equipo de jugadores de fútbol de competición varones entre 14 y 24 años*. *Universitas Psychologica*. 10 (2), 477-487.
- García, A. (2010) El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. *Papeles del Psicólogo*, 31 (3), 259-268. Madrid, España. Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos.
- García, F. (1997). *Psicología del deporte*. Enfoque Cubano. Recuperado el 04/11/17. Disponible en: [http://www.deporte.gub.uy/web/index.php?option=com\\_k2&view=item&id=460:gol\\_al\\_futuro&Itemid=208](http://www.deporte.gub.uy/web/index.php?option=com_k2&view=item&id=460:gol_al_futuro&Itemid=208)
- García, J., y Caracuel, J. (2007). *La motivación hacia la práctica deportiva en adolescentes mexicanos: inicios, mantenimiento y abandono*. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. 2 (1), 41-60
- González, L. (1996). *El entrenamiento psicológico en los deportes*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Greco, V., y Gorostarzu, J. (2002). *La motivación en el deporte y su influencia en los resultados laborales*. Tesina Organización empresarial. Maestría en dirección de empresas. Universidad del CEMA.



- Guallar, A., y Pons, D. (1994). *Concentración y atención en el deporte. Entrenamiento Psicológico en el deporte: principios y aplicaciones*. Valencia: Albatros.
- Hardy, L., Jones, G., y Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport. Theory and practice of elite performers*. New York: Wiley.
- Hernández, R. Fernández, C y Bautista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. Sexta edición. México D.F. McGraw Hill.
- Kahneman, D. (1997). *Atención y esfuerzo*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Lima, V. (2014). *Habilidades psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo*. Facultad de psicología. Pp 1-32. Universidad de la república.
- López, M (2004). *Cansancio y astenia El tratamiento con plantas medicinales*. *Ámbito Farmacéutico Fitoterapia*. 23 (4). Disponible en: <http://www.doymafarma.com> el 24/11/2017.
- Luria, A. (1975). *Atención y memoria*. Barcelona: Martínez-Roca.
- Martens, R. (1987). *El Entrenamiento psicológico del deportista*. IV Jornadas de la asociación catalana de psicología del deporte. Lleida, 13-20.
- Maureira, F. (2011) *Los cuatro componentes de la relación en pareja*. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 14, (1).
- Mora, J., Zarco, J., y Blanca, M. (2001). *Atención y concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de futbol*. *Revista de Psicología del Deporte*. 10 (1), 49-65.



Moreno, J., Cano, F., González, D., y Ruiz, L. (2008). Perlas motivacionales en el salvamento deportivo. Motricidad. European Journal of Human Movement, 1, 61-74.

Moreno, J., Cervello, E., y Gonzales, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. Apuntes de Psicología Vol. 25, (1), 35-51.

Morilla, M. Pérez, E., Gamito, J., Gómez, M., Sánchez, J. y Valiente, M. (2003). Planificación psicológica de la cantera del Sevilla F.C. S.A.D.: organización, funcionamiento y programa deportivo-formativo. Cuadernos de Psicología del Deporte, 3 (2), 17-30.

Núñez, R. (2005). *Bienvenidos a la psicología del deporte y el ejercicio físico*. Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: Ariel.

Olmedilla, A., Andreu, D., Abenz, L., Ortín, F., y Blas, A. (2006). *Lesiones y factores deportivos en futbolistas jóvenes*. Cultura, Ciencia y Deporte, vol. 2, núm. 5, diciembre, pp. 59-66 Universidad Católica San Antonio de Murcia Murcia, España

Ortega, E., Cárdenas, D., Puigcerver, C., y Méndez, J. (2005). *Propuestas prácticas para el entrenamiento del tiro libre en etapas de formación, elaboradas a partir del análisis de la competición*. Cuadernos de Psicología del Deporte, 5 (1 y 2), 197-217.

Osorio, D. (2012). *Deporte, contexto social y familia. La cuestión de las actitudes de los padres*. Educación Física y Deportes. Revista Digital. Buenos Aires. Recuperado el 04/oct/2017. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd165/deporte-contexto-social-y-familia.htm>



- Pérez, E. y Estrada, O. (2015). *Historia de la Psicología del Deporte*. Apuntes de Psicología Universidad de Sevilla España. 33 (1), 39-46
- Piqueras, J., Ramos, V., Gonzales, A., y Oblitas, L. (2009). *Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física*. Suma Psicológica. Fundación Universitaria Konrad Lorenz Bogotá, Colombia. 16 (2), 85-112
- Rabanal, M. (2013). *La aclimatación del deportista*. Revista Digital. Recuperado el 10/Dic/2017. Disponible en: <https://deporteinteligente.com/2013/01/27/53-la-aclimatación-del-deportista>
- Roberts, G. (1995). *Motivación en el deporte y el ejercicio*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Rodríguez, C. (2012) *Psicología social*. Red tercer milenio. 1-108.
- Rodríguez, E y Moran, C. (2010). *Historia de la psicología del deporte en México*. Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte. 5 (1), 117-134.
- Sánchez, A., y León, H. (2012). *Psicología de la actividad física y del deporte*, 9 (18), 189-205. Colombia Universidad Santo Tomás Bogotá. Hallazgos.
- Soria, R. (2010). *Tratamiento sistémico en problemas familiares. Análisis de caso*. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 13 (3). Universidad Nacional Autónoma de México Facultad de Estudios Superiores Iztacala.
- Srebro, R. (2002). *Ganar con la cabeza: Una guía completa de entrenamiento mental para el fútbol*. Auburn, Michigan: Reedswain.
- Triplett, N. (1898). *The dinamogenic factors in pacemaking and competition*. American Journal of Psychology, 9, 507-533.



- Ureña, P. (2005). *Psicología y competencia deportiva*. Documento de estudio psico- entrenamiento No. 3. Heredia: Programa de publicaciones de la Universidad Nacional.
- Valdés, H. (1996). *La preparación psicológica del deportista. Mente y rendimiento humano*. Zaragoza, España Ed.: INDE.
- Valencia, S. (1998) *Crear estudiantes sobresalientes*. *Revista de Pedagogía*, 50 (4), 395-403.
- Vindel, A., y Tobal, J. (2001). Emociones y salud. *Ansiedad y Estrés*, 7, 111-121.
- Virgen, R. Lara, A. Morales, G. Villaseñor, S. (2005). Los trastornos de ansiedad. *Revista Digital Universitaria Volumen 6 Número 11 UNAM*.
- Vives, L. y Garcés de Los Fayos, E. (2003). Intervención psicológica en un club de fútbol base: propuesta de un sistema de actuación psicológica desde sus diversas áreas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3 (2), 51- 66.
- Weinberg, R. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Williams, A. y James, D. (2001). *Ciencia para el ejercicio y el deporte*. Londres: Routledge.