



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
ZARAGOZA**

PSICOLOGÍA

**PSICOLOGÍA DEL DEPORTE: INTERVENCIÓN CON
NIÑOS QUE PRACTICAN FÚTBOL AMERICANO**

T E S I S

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

P R E S E N T A:

ALFONSO IGNACIO MARTÍNEZ SAMPERIO

JURADO DE EXAMEN

DIRECTORA: DRA. GABRIELA OROZCO CALDERÓN

COMITÉ: DR. SERGIO ANTONIO BASTAR GUZMÁN

DRA. BERTHA RAMOS DEL RÍO

DR. OMAR ALEJANDRO VILLEDA VILLAFAÑA

LIC. JUAN CARLOS DEL RAZO BECERRIL



CIUDAD DE MÉXICO, 2021



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis 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

Por su participación y contribución a mi desarrollo profesional e igual de importante, mi crecimiento personal.

A la **Dra. Cecilia** por su apoyo y disposición a hacer un buen trabajo, a **la Dra. Edith** por su guía y comprensión en el desarrollo inicial de este trabajo.

Al **Lic. Juan Carlos Del Razo Becerril**, porque me parece genial que siga manteniendo la frescura y el gusto por guiar el camino de los futuros psicólogos de la FES Zaragoza. Lleno de conocimiento y voluntad por forjar profesionales de la salud.

A la **Dra. Bertha Ramos Del Río**, gracias por ser tan buena psicóloga y maravilloso ser humano, celebro el lujo de que haya sido mi profesora y aprender tanto de usted. El profesionalismo y pasión distinguen su labor.

Al **Dr. Omar Alejandro Villeda Villafaña** por ser dedicado en su labor y por su apoyo en este trabajo, así como por su afición al fútbol. Siempre dispuesto a generar nuevas estrategias para formar un mejor futuro. Seguro estoy que aún quedan muchas historias por tejer.

Al **Dr. Sergio Antonio Bastar Guzmán**, quien me parece es además de grato en su trato, un líder nato, predicando con el ejemplo y enfocando su experiencia en la mejora del desarrollo profesional de sus alumnos.

A la **Dra. Gabriela Orozco Calderón**, por su apoyo incondicional y su empeño en hacer crecer a los demás. Es usted una excelente persona y estoy contento por conocerle. Es usted toda alegría. Seguro estoy que vendrán más proyectos en colaboración. Gracias por ser tan genial.

A mis compañeros de trabajo que se convirtieron en amigos, al **Mtro. Carlos Torres** por su amistad, genialidad y disposición a crecer como equipo, y por la honestidad con la que se maneja. A la **Dra. Diana Vázquez** porque sabe cómo potenciar lo mejor de cada miembro de nuestro equipo y ha trabajado arduamente por consolidar la figura del psicólogo en el deporte. Al **Lic. Raúl Martínez** que ha sido amigo y ha sabido construir y dignificar la labor del psicólogo deportivo, además de que ama lo que hace. Al **Lic. Mario Delgadillo** porque nos formamos en la misma alma mater y el esfuerzo nos hizo coincidir en esta magnífica profesión. Al **Mtro. Carlos Ceballos** por integrarse a este gran equipo, el cual se va forjando como una gran familia, CADDI.

Al **Dr. David Guerrero**, maravilloso ser humano y profesional en toda la extensión de la palabra, gracias por ayudarme en este proceso y convertirme en un amigo de vida, así mismo agradezco a su esposa la **Lic. Clau** por ser una gran psicóloga y lindo ser humano, quienes, con su sincero amor, hacen de este mundo, un lugar mejor.

Y finalmente al Lic. **Roberto Hortigosa**, por creer en mí y en mi equipo, para mantener a flote uno de sus grandes proyectos SFC, un abrazo.

DEDICATORIAS

A los primeros seres humanos a quién quiero y debo de dedicar este trabajo, son a la **Sra. Delfina Mares** y a la **Sra. Mercedes Bizueto**, mujeres que me enseñaron a querer, cada una a su manera. Y al Sr. **Ignacio Samperio** y al **Sr. Alfonso Martínez**, por heredarme su afición a las cosas buenas de la vida. Las raíces del árbol de mi vida, tuve la dicha de tenerlos como abuelitas y abuelitos. Los llevo en mi pensamiento, siempre.

Inmediatamente tengo que agradecer a **mi Sra. madre, María bonita**, cuya hermosura física encaja perfectamente con su trato lleno de amor hacia el mundo. Crecer bajo tu guía ha sido maravilloso, con tu pureza has alumbrado mi camino. Todo mi amor y respeto hacia ti, que me has criado y enseñado a ser sincero ante la vida. Gracias a ti sé que la belleza radica en la manera en que uno ve las cosas y que siempre estaremos acompañados por la libélula, algún día habremos de coincidir con ella. Tu calidez siempre estará conmigo. Te amo mamá, eres el mejor ejemplo que puedo tener.

La dicha de tenerte como madre y de saberte bien, feliz y plena, más joven que nunca porque si algo he aprendido es que uno se mantiene tan fresco como los recuerdos que siembre en su camino, has de vivir para siempre en mí, cariño mío, y en este afortunado trozo de papel.

Con estas palabras he de mostrarle al mundo lo maravilloso que ha sido existir bajo tu cobijo, aprender en tus brazos fue una felicidad completa. Si en mi existencia puedo recibir un poco de tu orgullo, que tan fino se dibuja en tu sonrisa sincera, sé que de algún modo estoy mejorando en forjar el resto de mi vida. Gracias por tanto María del Carmen Samperio Mares. Abrázame muy fuerte amor.

A **mi Sr. padre, Don Alfonso** quien se lo ha ganado con tanto ceño fruncido que forzosamente tuvo que hacer mientras yo fui aprendiendo bajo su inagotable sapiencia. Mi amor y respeto por tanto que sabe y por ser un libro abierto, dispuesto a mejorar su mundo con responsabilidad y con la fortaleza de un gran tigre blanco. Es usted la persona que más admiro, por lo que ha logrado y por haber cuidado a tantos, respeto que siempre esté velando por el bienestar “ajeno” sin esperar ser retribuido. Afortunado yo, de que mi papá sea el más genial viejo sabio gruñón. Le amo con sinceridad, por su valentía y atento cuidado a su familia, gracias papá. Gracias por sus Poncho aventuras.

Recuerde, así como sus palabras han escrito tantas historias de felicidad, cuando se enfundan en coraje, pueden herir a aquellos que le aman.

Es usted una maravillosa persona, le informo que su noble corazón de caballero se quedara con nosotros siempre, y deseo que, si en algo ha de retribuirle el universo sus buenas acciones, que sea con una buena calidad de vida y de risa, en cada logro que tengo me acuerdo de Alfonso Martínez Bizuelo, y soy feliz por tener la oportunidad de ser su hijo.

A mi **hermano Sergio** “el inmortal” por su fortaleza y cariño. Somos bastante diferentes, pero siempre te llevo cerca. A veces pienso que estamos conectados, como si parte de mi cariño estuviera contigo siempre, te quiero hermano.

A mi **hermana Jessi** por tener la sonrisa más bonita, aunque a veces dudes en usarla, es tu mejor arma, no te cargues con aquello que escapa de tu control. A ti que has sido constante en la adversidad, mi respeto y admiración, te quiero hermana.

A mi **hermana Lety** por su cuidado incondicional a la familia y haberme aceptado como su hijo adoptivo. Gracias por cuidarme y ser divertida al mismo tiempo, por eso y más, te quiero hermana.

Y al que aboga siempre con su buen juicio, **Juan** “Candelas”, un gusto tenerte en la familia. Gracias por todo el apoyo desinteresado. Sé que nos quedan bastantes navidades por compartir. Eres una gran persona cuñado, te quiero.

Mis sobrinos, **Eric** por su determinación y coraje para hacer lo que le apasiona, y por haber compartido en la infancia tantas finales mientras jugábamos a ser leyendas del fútbol, te quiero.

A **Caro** que a veces cuando está de buen humor, no se sabe dónde le cabe tanto corazón. Me da gusto saber que eres capaz de cambiar para bien, y que, al día de hoy, vives feliz. Te quiero.

Lili, la estrella cuyo brillo no ha de apagarse nunca, la alegría de la casa, que aprende lo “bueno” y medita sobre lo “malo” de pertenecer a mi maravillosa familia. Llenas de vida a nuestra familia mi pequeña changuita aulladora. Honestamente te pareces tanto a mí, que a veces me sacas de quicio, imagínate. Siempre te querré Lili.

Para el buen **Manolo** por estar siempre apoyando, al buen **Chuy, David** y a mi tío **Sam** por generar un buen clima motivacional y querer a la familia.

Para toda mi familia materna y paterna, por brindarme tanta felicidad y gratos recuerdos.

A **las Rojas** y a la familia extendida. Al buen **Jando, Eduardo**, y a la abuelita **Concepción** por su respeto y calidez hacia mi persona. Especial mención han de tener la **Sra. Elizabeth**, gracias por tan buenos recuerdos y haber criado a tan maravillosos seres humanos, **Thania** un librero con pies que tanto tienes para enseñarle al mundo, y a la “negrita” por haber sido una gran compañera de vida. Las quiero mucho a las tres. En su hogar aprendí mucho sobre la fortaleza e importancia de la familia, todas ustedes son mujeres maravillosas y admirables seres humanos.

A **los Domínguez** y familia extendida, a **Mag** por su singular alegría, al **Sr. Martín** que afortunado es de tener a tantas buenas mujeres en su vida. **Martha y Ale** gracias por ser tan cálidos y sinceros, y a sus lindas hijas **Fer, Mara y Mich** por haber hecho tan divertida la vida. A **Doña Olivia** por haber sido tan gentil, a **Don Martín** por ser guía tan divertido de más de una y de uno, me queda claro que usted es el sol más brillante de Acapulco. Su familia tiene mi respeto, admiración y cariño por siempre, los abrazo fuerte.

A toda la **familia Islas Vázquez** por recibirme con los brazos abiertos. **Sr. José, Sra. Berta** que gran trabajo hicieron al criar a su bonita familia, gracias por su calidez y respeto a **Karla, Job, Eli** y sus peques (**Joel y Eliud**). **Karen** deportista admirable y mujer tan apasionada, **Lalo** mi hermano de vida, tienes la fuerza de un rinoceronte y al mismo tiempo la gentileza para cuidar a tan bella flor, la pequeña **Vale**, quien es mi gran alegría y ahora también a **André** “el gigante” que seguro estoy serán seres humanos brillantes bajo su cobijo. Todo mi amor para ustedes.

Para la entrenadora y psicóloga **Laura**, gracias por tu apoyo en mi carrera como psicólogo deportivo, que seas muy feliz hoy como siempre.

Al buen **Beto**, que siempre me recordó lo afortunado que soy de tener a mi familia, gracias por tu sinceridad y esmero en cuidarme y alejarme de lo malo.

A mis amigos de la cuadra, amistad primera, siempre sincera: a los Miranda el siempre genial **Daniel, Chucho** siempre tan sonriente, **Rodrigo** el más “pequeño”, **Kike** tan profesional, al buen **Victor** el “muro”, **David, Héctor y Miguel** siempre te recordaré cuate.

A mis primeros amigos: **Sofía, Misael, Othón, José Luis, César, Eder y Francisco**. Tan feliz infancia tuve en su compañía, gracias por seguir en el camino. El cine y las pizzas nunca fueron tan geniales como cuando las compartimos en nuestra niñez.

A **Lucerito** amiga de la vida, siempre será un gusto verte feliz. **Chente** colega y amigo, **Darío** “el Mosco” gracias por tu sincera amistad. A **Chava** por su servicio a la patria y a su esposa **Jime** por su cariño.

Viri “jefa” amiga de la vida, que tu creatividad te lleve a los lugares más geniales de este planeta, gracias por tantos años de ser y estar y por tantos cafés en Coyoacán. Te quiero un montón.

A mi amigo “Chabelo” **Mauricio** por su amistad sincera, a mis amigos en esos jueves de Educación Física, a mi buen amigo **Alan** a quien siempre es grato ver, a mis amigas inseparables **Vale y Elda** mujeres tan bellas ellas son. A mi amigo **Diegao** por ser cuaderno sincero. Al buen Dr. **Uli** por ser tan aliviado y seguir en el camino. Y al buen **Cadaa** por su creatividad y empeño en trabajar por la salud mental. A todos ellos, que la vida nos alcance para celebrar nuestros triunfos.

Rodolfo, “chiva”, mi hermano, un placer crecer al lado de tu nobleza y esfuerzo, reflejo fiel de tu bella familia, un abrazo agradecido para **Ceci, Joana, Juan, Sr. Lauro y Sra. Adela**.

Mención especial para **Adri**, que es una mujer muy linda y noble persona.

A tan gran club Pingüinos F.C., a **Sebastián** “el loco” un gusto ver tus goles y encontrarte en la vida, a **Iván, Betoel, Jorge, y Adrián** quien fue artífice de haber tenido tan feliz y grandioso equipo. Y a **Karen** (aquellos ojos verdes) por haber sido mi primer amor.

A mis carnales futbolistas Ocelotes de la FES Zaragoza, en primer lugar al D.T. **Polo** por darme la oportunidad de pertenecer, al buen **Kike y a Mandi, Logan** por ser un buen portero, a mi hermano de otra mamá el buen **Rodri** “Benzema” ojalá que la vida nos siga dando oportunidad para disfrutar nuestra amistad, al buen **Ángel** “abuelo” por ser cuaderno

y de rayas, al buen **Yayo** “mijo” por su pulcritud al jugar y ser amigo sincero, a **Panchito** por ser el Dr. más aguerrido que conozco, al buen **Sergio** “gato” líder nato en el equipo, **Andrés** por ser un ejemplo a seguir, al buen **Orli** que orquestaba la media cancha (y las fiestas), a **Gio** por su exquisitez al jugar, al portero estrella **David** “Salcido”, a **Pablo** por ser la pandilla, al buen “**Se-bastian**” abrazo de gol al cielo amigo, al buen brother **Mancio** por alentar siempre “au-au-au”.

A mis amigos de Tigre-Sharks: a **Carlos** por dar su mejor esfuerzo, **Paquito y Charly** que sigan siendo felices con su bella familia, **Alexis** por su determinación, **Jai** no sé dónde cabe tanta garra, **Charly** vaquero gracias por tu amistad, **César** (risitas) todos podríamos ser tan decididos como tú, **Beto** por velar siempre por mis intereses, **Bogui** “capi” historias y vida no habrán de faltarnos amigo, **César** Chilpo hombre del espacio reafirmo tu lema “sin amor no hay futuro”, **Ari** por brindarse en la cancha y ser sincero amigo.

A mis amigos de la universidad, a todos los HOJ (Head Of Juárez): especial mención a **Lau** quien tiene un corazón de león, **Karencita** amiga inquebrantable y maravillosa persona, **Xavi** amigo de la vida espero contar con tu amistad siempre, **Mario** “pata de perro” mi total admiración por la manera en que haces lo que te apasiona, Mr. **Johan** un placer coincidir con usted hermano, **Bere** que seas más que feliz, sigue compartiendo tan bella esencia. Gracias a todos ustedes.

Y de mi “bendita” FES Zaragoza cabe enfatizar el abrigo de las siguientes amistades: **Ricardo** gracias por tu hospitalidad, **Fan** gracias por ser tan linda, **Chío** me da gusto verte feliz, **Andrea** Mata-dora siempre tan “fabulosa”, **Lalo** por ser compañero en la cancha.

Especial cariño hacia mi buen amigo **Enoc** gracias por ser tan aliviado hermano y por tu gran amistad, así como para el Dr. **Gama** es usted un verdadero “gallo rojo”, libre de alma y de pensamiento, seguro estoy que aportarás mucho a este mundo, y a mi buen amigo **Gabo** primo eres más que genial, que seas muy feliz con tu familia que está en pleno crecimiento. Y a mis amigas **Claudia y Yael**, por su lealtad y porque me enseñaron el valor de la amistad sincera, he sido muy feliz a su lado, gracias. Les quiero hartos.

Bere osa por su amor hacia los libros y su deseo de ser libre a través de ellos, “es muss sein”.

A uno de los más gratos recuerdos de la FES Zaragoza, **Berenice**. Eres y serás una persona que siempre querré volver a ver, gracias por ser una interesante y maravillosa mujer.

Ana, por ser el ejemplo de que con esfuerzo se puede mejorar, mis respetos por lo que has logrado, nos vemos en Brasil.

Estefani, faro del norte, que sigas brillando en aquellos rincones donde hace falta luz, gracias por tu autenticidad, que seas muy feliz. Me disculpo si mi falta de coraje te lastimó. Te amé en demasía, aun y cuando no pude demostrarlo.

Tania, el lado más amable de la vida. Gracias por recordarme la importancia de compartir lo que uno es y sabe.

“Flor” de agua, que sigas tan “imperial” como siempre, a ti las palmas y admiraciones, porque en tu ser construyes el mundo antes de pretender comprenderlo. Llegarás tan lejos como tu amor por la vida, me enseñaste que amar es tejer historias que hagan un cambio significativo en lo inmediato, gracias por haber madurado el amor a mi lado. Gracias **Dennia**. Mi verso nunca estuvo tan completo ni mi rima tan contenta, como cuando estuve a tu lado, fue un placer conocerle.

Cirilo, eres un ejemplo de vida y estoy feliz de que hayamos sido hermanos desde pequeños. Extrañamos tus visitas en nuestro hogar.

A **Gael** que me mostró la manera de resolver lo que a uno le inquieta y que ha cambiado para su propio bien, un abrazo porque hemos crecido nuestra amistad.

Miguel que tus pasos de elefante te guíen a la plenitud, sé que cuando llegue tu chanza la abrazarás muy fuerte y disfrutarás de los años, los recuerdos que hoy duelen serán tu guía hacia un futuro mejor. A **Don Braulio**, por haber sido genio y figura.

Al ingeniero **Daniel** “Puchis”, gracias por estar a tu manera, espero retomes el camino.

A mi hermano **Humberto**, tu tesón y valentía son tu marca registrada, siempre tan divertido, gracias por ser auténtico y hacer más grato el andar por este mundo. Para que sigamos trabajando a lo que jugábamos cuando éramos niños. Te quiero hartito mi cuate. Y al buen **Jimmy y Dorita** por ser tan cálidos y haber forjado a uno de mis meros carnales.

Adrián, sabes cuánto te quiero y respeto hermano, contar con tu amistad es un lujo que muy pocos tenemos, ha sido muy grato el contar contigo y tu particular honestidad. Agradezco los buenos momentos compartidos. Que seas muy feliz y puedas construir un futuro mejor desde tu trinchera.

Quintana, el trabajo duro y respeto es algo que te distingue siempre, porque sé que eres mucho más que los buenos números que obtienes. Gracias por tus consejos. Eres fiel reflejo de tan bella familia, el buen **Sr. Carlos**, la linda **Sra. Marilu** y tu maravillosa hermana **Montse**.

Paquito disco o como yo te llamo, “pepe grillo”, gracias por estar en las buenas, en las malas y porque seguro estoy, que estaremos en las mejores, de aquí pa’l Real (Del

Monte). Que gusto que hayas encontrado el amor en mi cuñada **Elsa** un maravilloso ser humano, los quiero mucho. Y a tu familia, que gratamente día con día crece en la alegría. Por su hospitalidad y cariño hacia mi persona, **Sr. Francisco, Sra. Guadalupe, María, Gonz y Daniel. Cami**, un futuro muy feliz te espera en tan buen hogar.

Y cabe señalar y darles un lugar especial a mis compañeros de vida en primer lugar a **Caperuza** por su magnífica belleza natural y quién me ha enseñado que hasta el ser más ogro puede cambiar para bien, eres y serás mi mejor compañera.

Káiser (y antecesores) y **Appa**, mis grandes amigos, fuente de vida, afortunado soy de tener sus huellas, es lo más lindo despertar y poder admirar sus narices de perro. Me llenan de vida mis amigos.

Y finalmente para mi amigo del alma, el ser vivo más maravilloso que he conocido, **Agní** (también conocido como el famosísimo “guero”), a quién he de honrar viviendo como él lo hizo, a plenitud. Mi amado rey sol, más temprano que tarde, hemos de coincidir para darnos un abrazo de día eterno. Te he extrañado cada uno de los días, a veces cuando pienso en ti, pasa tan lento el tiempo, que adolezco del pedazo de mi corazón que te llevaste en tu partida, te amaré toda mi vida.

Dedicatoria especial para mí mismo, **Alfonso** III “Ponchiváis”, por haber tomado la decisión de “salirme” de lo tradicional y haberme forjado en esta maravillosa carrera, hoy se cumple un sueño que trae consigo muchos más objetivos y que me motiva a brindar mi mejor esfuerzo a la sociedad. A ti Alfonso Ignacio Martínez Samperio, recuerda que “las formas importan tanto como el resultado”.

A la “bendita” **FES Zaragoza**, cuyas aulas están llenas de oportunidades y grandes maestros, no solo por el grado académico, sino por su disposición a hacer crecer a mi

amada escuela y a la profesión. He sido tan feliz en tus pasillos que esta dedicatoria queda corta, pero es el comienzo adecuado para agradecerte por tan bella historia.

Siempre hay espacio necesario y adecuado para agradecer a la **UNAM**, en donde he podido formarme en lo que amo hacer, y en cuyas aulas he podido madurar el amor por y hacia la vida y lo que ésta conlleva. Que la UNAM siga llenando de vida y conocimiento a nuestro hermoso país y al mundo entero. Confío en que cuando vuelva a leer esto en unos años le estaré retribuyendo un poco de lo que esta maravillosa institución me ha brindado.

Y finalmente dedicado a toda persona que se aventure a leer este trabajo, espero te sea de utilidad y de alguna manera aporte a tu crecimiento personal y profesional.

ÍNDICE

Resumen	16
Introducción	17
CAPÍTULO 1. IMPLICACIONES DE LA PSICOLOGÍA Y EL DEPORTE	19
Beneficios físicos y psicológicos del deporte	19
Beneficios psicosociales	21
Características del desarrollo deportivo en la infancia	22
Delimitación conceptual del deporte	25
El juego como herramienta de aprendizaje	26
Relación de la psicología con la psicología del deporte	27
Trabajo interdisciplinario en el deporte	29
CAPÍTULO 2. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE	31
Función del psicólogo del deporte	33
Habilidades psicológicas que trabaja la Psicología del Deporte	39
Psicología del deporte en la infancia	40
El psicólogo en el deporte base y de iniciación	42
CAPÍTULO 3. FÚTBOL AMERICANO Y PSICOLOGÍA DEL DEPORTE	46
Características generales del fútbol americano	46
Cohesión de equipo	51
Intervención en cohesión de equipo	52
Estrés deportivo	54
Manejo del estrés	57
Procedimientos de relajación	58
Respiración	59
Relajación muscular progresiva	60
Motivación	61
Estrategias para trabajar la motivación	64
Establecimiento de metas	64
Métodos de concentración	69
Pruebas utilizadas en la psicología del deporte	70
Planteamiento del problema	74
Justificación	74
MÉTODO	79

Objetivo general	79
Objetivos específicos	79
Tipo de estudio	80
Diseño	80
Muestreo	80
Variable independiente	80
Variables dependientes	83
Muestra	84
Instrumentos	86
Cuestionario Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)	86
Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte (Approach to Coping in Sport Questionnaire, ACSQ-1, por sus siglas en inglés) (Kim, Duda, Tomás & Balaguer, 2003)	88
Perfil de Estados de Ánimo “Profile of Mood States” (POMS, por sus siglas en inglés)	90
Índice de cambio confiable (ICC)	93
Observación	93
Procedimiento	94
<i>Análisis de datos</i>	94
Resultados	95
Observación	106
Discusión	109
Conclusión	122
Limitaciones del estudio	123
Sugerencias	124
Fortalezas	126
Referencias	128
Anexos	152

Resumen

El objetivo de este trabajo tiene como objetivo implementar y evaluar los resultados de un programa de intervención en psicología del deporte aplicado a 12 niños practicantes de fútbol americano, cuyo rango de edad va de 7 a 13 años, (\bar{X} = 9.83, Md= 10, s= 1.523.). El trabajo se desarrolló durante un campamento integral de fútbol americano. Los padres firmaron un consentimiento informado en donde se describió la metodología de trabajo que se aplicaría con sus hijos. Los instrumentos utilizados para evaluar los cambios de la intervención fueron el Cuestionario Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo (CPRD), el Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte (ACSQ-1) y el Profile of Mood States (POMS). Para la evaluación de los resultados se utilizó la prueba t de Wilcoxon para muestras relacionadas con un nivel de significancia de $p < 0.05$ y el método de observación en entrenamientos. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el factor vigor de la prueba POMS, y además fueron observadas mejoras en los estados de ánimo, en las estrategias de afrontamiento, en las habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, y en los valores mostrados por los niños tales como el respeto y el trabajo en equipo, lo que va acorde los objetivos buscados por la organización en la que se desarrolló el campamento integral de fútbol americano. Se concluye que existieron mejoras en las habilidades psicológicas relacionadas con la práctica del fútbol americano después de haber realizado la intervención psicológica deportiva.

Palabras clave: Psicología del deporte, Niños, Intervención, Fútbol americano.

Introducción

El actual trabajo desarrolla los aspectos teórico prácticos que involucran la psicología del deporte y el rol que tiene el profesional dedicado a esta área. Haciendo énfasis en las funciones a desempeñar en el ámbito deportivo infantil, explicando cuales son las habilidades que se pueden fortalecer y se realiza una propuesta de intervención enfocada a niños que practican fútbol americano.

Si bien en México se cuenta con profesionales dedicados a la aplicación de la psicología del deporte, resulta necesario generar conocimiento teórico que dé sustento a las intervenciones realizadas, probando los supuestos teóricos que se tienen y contextualizando a las características particulares de la población con la que se trabaja.

Por lo cual en el presente trabajo se comienza hablando en el primer capítulo sobre los beneficios que otorga la práctica deportiva infantil cuando es guiada por profesionales competentes. Se habla sobre la importancia de la enseñanza en edades tempranas a través de estrategias lúdicas que permitan generar un aprendizaje significativo en los niños deportistas, se finaliza con la relación que mantiene la psicología básica con la psicología del deporte y se explica la importancia de llevar a cabo un trabajo interdisciplinario en el deporte.

En el segundo capítulo se habla principalmente sobre la función específica que tiene el psicólogo del deporte, las habilidades psicológicas básicas a desarrollar, y sobre la importancia de la psicología del deporte en la edad infantil, y finalmente concluye con la explicación de la función del psicólogo deportivo en el deporte base y de iniciación.

En el tercer capítulo se abordan las temáticas relacionadas con el fútbol americano, en primera instancia se describen las características generales de este deporte y posteriormente se describen las características psicológicas relacionadas al mismo. Se hace una explicación de las habilidades psicológicas a desarrollar en este deporte y se describen las estrategias que se pueden utilizar.

En el resto del escrito se plantea el problema, método, resultados y discusión.

En este trabajo se esboza la función que tiene la psicología del deporte, particularmente en el deporte infantil, mediante una intervención en campo, la cual se considera que puede contribuir tanto a la mejora del bienestar como a la del rendimiento deportivo.

La intervención realizada con este equipo infantil, perteneciente al campamento de fútbol americano integral, se realizó en su etapa de descanso (transitoria) de la temporada deportiva. El objetivo de este trabajo consistió en aplicar y describir los cambios obtenidos al finalizar la intervención psicológica deportiva.

CAPÍTULO 1. IMPLICACIONES DE LA PSICOLOGÍA Y EL DEPORTE

Beneficios físicos y psicológicos del deporte

Se considera que la práctica del deporte en edad infantil trae consigo beneficios físicos como alcanzar destrezas deportivas e incrementar la salud, y beneficios psicológicos como desarrollar destrezas de liderazgo, competitividad, capacidad de cooperación, deportividad, autorrealización y autoconfianza (Williams, 1991).

De acuerdo con la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE) (2017) “el deporte aporta diversos beneficios a los niños: en primer lugar, a nivel psicológico les ayudará a enfrentarse a la competición, a plantearse diferentes metas, fortaleciendo el trabajo en equipo y la comunicación con sus compañeros. En segundo lugar, a nivel físico ayuda a prevenir enfermedades que cada vez son más frecuentes a cortas edades como la obesidad mórbida, en resumen, la salud del niño y su condición física será mucho mejor”. En el ámbito social, ayuda a mejorar la empatía y las relaciones sociales. La práctica constante de entrenamiento y competencias le permite al niño aprender a comunicarse, comprender y relacionarse con los demás.

Relacionado a lo anterior Papalia, Wendkos & Duskin (2010) puntualizan la importancia del deporte en el desarrollo físico y psicológico, pues mencionan que además de mejorar habilidades motoras, practicar actividad física regular favorece de inmediato y a largo plazo la salud, en el control de peso, reduce la presión

sanguínea, mejora el funcionamiento cardiorrespiratorio, la autoestima y el bienestar.

Con una guía adecuada, los jóvenes que hacen deporte de competición, pueden obtener numerosos beneficios físicos y psicológicos, por ejemplo, fortalecer su salud, mejorar su autoconfianza, adquirir hábitos saludables de alimentación, higiene y cuidado personal (Buceta, 2004).

Es importante señalar que la conceptualización del deporte no es estática, ya que se encuentra sujeta a la dinámica social, es decir, se encuentra contextualizado por la época y el lugar donde se lleva a cabo (Gutiérrez, 2003).

Si bien el deporte se encuentra contextualizado por el momento y el lugar donde se realice, se puede hablar de una necesidad a nivel global de aprovechar al máximo la práctica deportiva como un medio para insertar valores y hábitos saludables, lo que permitirá contribuir a la formación integral de los niños, en la que se abarque tanto aspectos físicos y sociales, como psicológicos.

Es mediante la guía de los adultos que se favorecen las interacciones entre iguales y se ofrecen oportunidades a los niños para establecer relaciones de amistad y de compañerismo (Buceta, 2004).

Además de guiar el proceso de desarrollo de los niños deportistas, se debe enmarcar el entorno deportivo en el que se desarrolla este trabajo, el cual es el deporte escolar, Gutiérrez en 2003, lo define como:

“Toda actividad físico-deportiva realizada por niños y jóvenes en edad escolar, dentro y fuera del centro escolar, incluso la desarrollada en el ámbito de los

clubes o de otras entidades públicas o privadas, considerando, por tanto, deporte escolar como sinónimo de deporte en edad escolar”.

Beneficios psicosociales

En cuanto al desarrollo psicosocial de los niños, Horn & Butt (2014) en su teoría de autoconcepto/autoestima mencionan que la autoestima o autoeficacia de los niños y adolescentes está basada en sus percepciones de competencia en múltiples dominios como lo son el ámbito académico, social y físico.

Teóricamente la participación deportiva de niños y adolescentes puede mejorar la percepción de su competencia física (los alienta a creer que son capaces o competentes en su deporte) y las percepciones de su apariencia física (los ayuda a sentirse satisfechos con sus cuerpos), entonces su autoconcepto/autoestima general también puede ser positivamente mejorada (Horn & Butt, 2014).

La participación en deportes organizados brinda la oportunidad a los niños de tener interacciones sociales que ayuden al desarrollo de normas morales y valores (Bruner et al., 2018).

Además, se ha observado que el deporte tiene relación con el desarrollo de valores como, por ejemplo, el compromiso con los demás, perseverancia a través del máximo esfuerzo, responsabilidades individuales y colectivas, trabajo en equipo, así como el respeto a los demás integrantes de su deporte (Buceta, 2004). Los cuales le permiten competir de manera saludable y eficaz.

Pues el fin que se busca es enseñar a los niños deportistas la manera de afrontar las distintas experiencias que se les pueden presentar en el deporte como lo es el ganar, perder, actuar bien, actuar mal, entre otras.

Los niños, al competir tanto desde los juegos como desde los deportes adecuados a sus posibilidades, van desarrollando habilidades físicas y psicológicas, las cuales posteriormente les permitirán manejarse con mayor facilidad y éxito en la vida adulta (Galván, 2010).

Es así que lo anterior resume el carácter formativo del deporte y resalta la importancia para trabajar en aspectos que sirvan para el desarrollo integral del niño y no únicamente en la búsqueda de un resultado deportivo.

Pues un aspecto que conviene comprender es que muchos de los niños que practican algún deporte, no llegarán a ser profesionales (Buceta, 2004).

Características del desarrollo deportivo en la infancia

De manera general los niños que se encuentran entre los 6 y los 12 años de edad, pueden participar en una variedad de deportes, involucrándose principalmente en actividades de juego, las cuales deberán estar diseñadas para maximizar el disfrute inherente del deporte. Estos años se consideran como importantes para la participación deportiva recreativa. Ya una vez cumplidos los 13 años se mantienen las mismas bases, sumando al objetivo del disfrute, el de mantener una salud adecuada. Así mismo se sugiere que exista una progresión de actividades de juego durante la infancia a actividades de práctica deportiva

progresivamente más deliberadas durante la adolescencia para mantener un desarrollo deportivo positivo (Côté, Strachan & Fraser-Thomas, 2008).

En cuanto a la estructuración de la evolución competitiva de los niños, se propone la siguiente división:

- Entre los 6 y 8 años: tienen una atención fija que les permite soportar mayor carga de duración en las tareas. Esta fase tiene como objetivo crear posibilidades de comparación en diferentes campos motrices para ir ofreciendo refuerzos regulares, hacer que disfrute de las competiciones en un sentido lúdico, probar en la competición una multitud de habilidades. Una estrategia para generar un sentido de éxito en los menos habilidosos, es generar juegos en grupo, relevos y competiciones deportivas.
- Entre los 8 y 10 años: las competiciones aumentan en número y calidad. El niño de esta edad suele buscar la comparación así que la competición puede servir para que se valore y clasifique. El objetivo en esta etapa es buscar el desarrollo extensivo de las capacidades motrices. La estrategia consiste en aplicar la competición durante los entrenamientos, orientándose en la consecución de objetivos en lugar de la comparación de los éxitos.
- Entre los 10 y 12 años: se puede elaborar ya un calendario regular de competiciones, enfocándose más en el progreso educativo de los deportistas que en la comparación externa con otros equipos. La competición, el juego comparativo y los torneos se pueden considerar como una necesidad. Solo debe evitarse la presión por parte de los adultos (Hahn, 1994).

Resulta necesario señalar que en la infancia existen ciertas características de las funciones ejecutivas que deben ser desarrolladas para una mejor comprensión de las posibilidades físicas y psicológicas que se tienen en esta edad.

La primera de ellas es que a los niños de 4 a 9 años de edad les resulta demasiado complicado mantener un control inhibitorio (Diamond, 2013), la memoria de trabajo también presenta una mayor exigencia para niños de 4 a 13 años (Davidson et al., 2006). Una forma de trabajar adecuadamente ambos procesos, es mantener los objetivos bien claros, para determinar lo apropiado por hacer y lo que se debe inhibir, así como también se puede hacer uso de señales visuales (Diamond, 2013).

Otra característica a considerar es la flexibilidad cognitiva (Garon et al., 2008) que hace referencia a la capacidad para cambiar de perspectiva, ya sea espacialmente (ver una acción desde una dirección diferente) o interpersonalmente (ver una situación desde la perspectiva de otra persona), así como ser flexible para ajustarse en los cambios de las demandas del ambiente para sacar ventaja de las oportunidades inesperadas (Diamond, 2013). Esta capacidad se desarrolla entre los 7 y 9 años (Davidson et al., 2006; Gupta et al., 2009). El cambio de tareas mejora durante el desarrollo infantil y decrece durante el envejecimiento.

Los niños menores suelen ejercitar sus funciones ejecutivas en función de las demandas del ambiente (de manera reactiva), mientras que los niños mayores tienden a ser más planificadores y anticipatorios a las demandas (Diamond, 2013).

Delimitación conceptual del deporte

Cabe aclarar la diferencia conceptual que existe entre actividad física, ejercicio y deporte, ya que estos términos suelen utilizarse sin precisar su significado y las implicaciones que esto conlleva.

Caspersen, Powell & Christenson (1985) mencionan que la actividad física es el movimiento a través de los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía y se relaciona con la buena salud, mientras que el ejercicio se puede entender como la actividad física planificada, estructurada y repetitiva cuyo objetivo es mantener o mejorar la buena salud.

Siendo que la definición de deporte implica además de lo señalado para el ejercicio, rasgos de competitividad, sometimiento a un reglamento, organización e institucionalización (Dosil, 2003).

Deci & Ryan (1985) señalan las diferencias existentes entre los conceptos de juego, partido y deporte: siendo que el juego es una categoría general que se puede hacer por diversión o disfrute. Mientras que un partido representa un juego estructurado, con reglas relacionadas a un comportamiento adecuado. Y el deporte implica actividades de juego y partidos que han sido institucionalizadas y que tienen un patrón de duración determinado, que organiza el comportamiento y tiene amplia aceptación social.

Durante la adquisición de destrezas motoras mediante el ejercicio, al interactuar con los otros, tienen lugar las asociaciones temporo-espaciales vinculares que permiten al niño ir construyendo un concepto integral de sí mismo,

es en este contexto que la relación lúdica y motora con el otro, sienta las bases para los procesos de formación del carácter y de relación, que se refieren a la inclusión del individuo en su medio social (Morales, 2008).

La convivencia con el grupo de iguales brinda un contexto que favorece la interacción social necesaria para el adecuado desarrollo del niño. Estableciendo al juego motor y el juego deportivo como un adecuado ámbito de socialización, tanto de conductas motrices como de conductas sociales globales (Gutiérrez, 2003).

El juego como herramienta de aprendizaje

El juego es algo intrínseco al niño, por lo cual se debe aprovechar esta característica, para que este adquiera destrezas, habilidades y técnicas del deporte (García, Ruíz, Casado & Rodríguez, 2001).

Desde la perspectiva del condicionamiento operante en donde se busca establecer o incrementar conductas deseables, así como la disminución o extinción de ejecuciones a través del reforzamiento o castigo que resulten apropiadas para los niños, se considera al juego como altamente reforzante, en donde el niño es capaz de expresar o de emitir conductas previamente determinadas (Díaz, 1997).

Cabe señalar que si no hay posibilidad de placer lúdico no se puede sostener el proceso de aprendizaje y este no podrá ser aplicado en lo competitivo (Roffé, Fenili & Giscafré, 2003).

Es mediante el juego que el niño experimenta y aprende en las distintas esferas que lo componen: en lo afectivo aprende a través de experimentar las sensaciones corporales y emocionales que le provoca el compartir y disfrutar en

compañía de otros. En lo social aprende a convivir y compartir con sus pares. En lo intelectual aprende a percibir estímulos y procesar la información para tomar decisiones y actuar en consecuencia. Finalmente, en el aspecto motor, adquiere habilidades y destrezas que le serán de utilidad para la práctica deportiva (Forti, 1992).

Una adecuada competencia infantil favorece la evolución a diferentes, posteriores y más estructurados estadios que incrementan y facilitan la madurez físico-emocional del niño. De aquí la importancia del “juego-deporte” a edades tempranas. El niño, al ir superando sus metas y marcas, va adquiriendo una noción profunda del perfeccionamiento de sus propios recursos personales (Galván, 2010).

Será importante que las personas que trabajen con niños tengan presente el disfrute del niño a través del juego, para mantener el placer e interés en las actividades deportivas.

Relación de la psicología con la psicología del deporte

Una intervención eficaz en el deporte incorpora principios generales de la psicología, vinculados a las características y exigencias propias de cada disciplina deportiva (Arias, Cardoso, Aguirre-Loaiza & Arenas, 2016).

La psicología del deporte incluye diversas áreas que conforman la ciencia psicológica, las cuales se enlistan a continuación:

- Psicología básica: el aplicar técnicas que influyen en los procesos psicológicos básicos.

- Psicología social: al estudiar las interacciones que se dan dentro de los grupos.
- Psicología educativa: en lo referente a las actividades que comportan formación, desarrollo personal y mejora de destrezas del individuo.
- Psicología clínica: como actividad del rendimiento y desarrollo de las habilidades psicológicas implicadas en el mismo, las técnicas y métodos empleados con éxito.
- Psicología de la salud: como actividad que influye en la mejora de la salud y el bienestar en la población en general, así como en poblaciones específicas (Cantón 2002).
- Psicobiología: al estudiar cómo el deporte promueve el neurodesarrollo (Broglia et al., 2018; Orozco, 2018).

Y si bien, la competencia del psicólogo especializado en el deporte, se relaciona con los conocimientos de las especialidades básicas de la ciencia psicológica que anteriormente se señalaron, se recomienda tener prudencia al momento de aplicar sus métodos y procedimientos, pensando siempre en el entorno que rodea al psicólogo deportivo y en sus peculiaridades a la hora de realizar la intervención psicológica (González, 2007).

Resulta adecuado entender la intervención profesional del psicólogo del deporte dentro del enfoque interdisciplinario, con una coordinación efectiva entre las diversas disciplinas que conforman el deporte.

Trabajo interdisciplinario en el deporte

Desde hace algunas décadas y hasta el momento presente, en el desempeño deportivo se ha demostrado la importancia de trabajar y considerar las variables psicológicas (Weinberg & Gould, 2010; Williams, 1991), dentro del plan de preparación del deportista, como puede ser el macrociclo, que es definido como un ciclo de entrenamiento largo cuya duración va de los 3 a los 12 meses (Manzano, 2004). Es un tipo de periodización enfocada al rendimiento y usualmente se utiliza en adultos, suele enfocarse hacia lo competitivo.

En el caso de los niños, la periodización no se debe orientar en el ciclo competitivo de los adultos, sino que debe tener ciertas características como lo es el considerar las fases evolutivas y el entender las competiciones como un control del desarrollo del propio rendimiento (Hahn, 1994).

Actualmente los avances en la ciencia deportiva promueven que se mantengan niveles de preparación física muy similares entre competidores, lo que permite que el factor psicológico sea una variable decisiva para superar al rival. (Dasil, 2003; Weinberg & Gould, 2010).

En el rendimiento del deportista no solamente influyen el aspecto físico, técnico y táctico, sino que además existen factores psicológicos que son fundamentales en los momentos decisivos de las competencias (Franco-Arévalo, De la Cruz-Sánchez & Feu 2017).

Las emociones y su regulación son primordiales en el rendimiento deportivo y un foco importante de investigación en el deporte (Rathschlag & Memmert, 2013).

Un factor decisivo, es que los individuos sean capaces de monitorear y manejar sus propias emociones (Wagstaff, Fletcher & Hanton, 2012). Por lo tanto, se plantea que, si el deportista no cuenta con las estrategias para el manejo de su estado emocional, el estado óptimo de preparación, se ve disminuido y entorpece el adecuado desarrollo deportivo.

Existe un acuerdo en considerar que el deportista se desarrolla dentro de un contexto amplio que es la actividad deportiva, en la que además del trabajo psicológico se reconoce la presencia e influencia de otros factores y en la cual se desarrolla la intervención en forma conjunta (Weinberg & Gould, 2010), en la que participa el entrenador, médico, nutriólogo, psicólogo y otros profesionales enfocados al deporte.

Pues se ha encontrado que, para alcanzar un adecuado rendimiento deportivo, se integran distintas capacidades que posee el deportista y que se presentan a continuación:

- Capacidades físicas: como lo es la fuerza, velocidad, resistencia, equilibrio, coordinación, entre otras.
- Capacidades técnicas: que se refiere al dominio de los movimientos de la modalidad deportiva.
- Capacidades tácticas: que es el conocimiento de las estrategias de la modalidad deportiva
- Destrezas psicológicas: como lo es la capacidad de mantener la concentración, la autoconfianza o la cooperación con el resto del equipo, entre muchas otras (Godoy-Izquierdo, Vélez & Pradas, 2009)

Es así que, para mejorar el entrenamiento físico, se puede integrar el entrenamiento psicológico al mismo. Aplicando técnicas, estrategias e intervenciones que le permitan al atleta mantener un rendimiento óptimo (Rathschlag & Memmert, 2013).

Pues cabe señalar que el crecimiento físico es indisociable del crecimiento mental (Piaget & Inhelder, 2002).

Las capacidades que ayudan a mantener un rendimiento deportivo, se desarrollan a través de un trabajo interdisciplinario en el deporte, permitiendo por un lado realizar intercambios significativos entre disciplinas facilitando por el otro, una cierta integración de la acción final producida, es decir, compartiendo todos, un objetivo último específico como lo es el desarrollo integral del deportista, considerando mantener una división funcional del trabajo (Sánchez, 2002).

Dosil (2003) plantea que el trabajo en psicología del deporte se enfoca como una fase orientada hacia la complementariedad, en donde el pleno desarrollo del deportista, su bienestar y el máximo rendimiento se facilitan con el enfoque interdisciplinario.

CAPÍTULO 2. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

De acuerdo con la American Psychological Association (APA) (2010) la psicología del deporte se define como “la aplicación y desarrollo de la teoría psicológica a la comprensión del comportamiento humano en el ambiente de los deportes y el ejercicio” (pp. 412-413).

Mientras que Cerviño (2020) la define como un área de especialización de la psicología, que se encarga del estudio científico de los factores psicológicos asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física. Así como investigar la influencia entre deporte o actividad física y el bienestar, la salud y el desarrollo personal.

Específicamente Weinberg & Gould (2010) plantean que los psicólogos del deporte se encargan de identificar las pautas y principios que sirvan para ayudar a los adultos y niños a participar en actividades deportivas y realizar ejercicio físico, de manera que puedan beneficiarse de estas experiencias.

El estudio científico de la psicología del deporte tiene dos objetivos principales (Cox, 2009; Núñez, 2005):

- Comprender los efectos de los factores psicológicos sobre el rendimiento deportivo o la actividad física.
- Entender los efectos que la participación en actividades deportivas y físicas tienen sobre el desarrollo psicológico, la salud y el bienestar personal.

Ahora bien, dentro de la psicología del deporte existen diversas orientaciones, las tres que cuentan con mayor aceptación son:

Orientación psicofisiológica: la cual estudia la conducta durante la práctica deportiva, analizando los procesos psicofisiológicos que se desarrollan a nivel cerebral y la influencia que estos tienen.

Orientación sociopsicológica: estudia la forma en que la conducta aparece determinada por la relación recíproca entre el ambiente y las características personales del deportista.

Finalmente, una tercera orientación, es la orientación cognitivo-conductual: que hace énfasis en que la conducta está determinada tanto por el ambiente como por los factores cognitivos, considerando al pensamiento como factor de especial importancia (Weinberg & Gould, 2010).

Macías & Contreras (2005) hacen una revisión de distintas definiciones sobre la psicología del deporte, encontrando los siguientes puntos en común:

La psicología del deporte como subdisciplina de la psicología, se encarga de estudiar el comportamiento humano (emoción, pensamiento, conducta, respuesta fisiológica) mediante principios básicos de la psicología (atención, memoria, aprendizaje, motivación, entre muchos más). Aplicándolo en el proceso pedagógico de la preparación del deportista, la participación en el ejercicio físico y en el rendimiento deportivo en competencia. Dando como resultado una explicación, diagnóstico, transformación e intervención en el deporte.

Función del psicólogo del deporte

Buceta (1998) menciona que la condición psicológica mejorará si se aprovechan tanto los recursos del entrenamiento deportivo como las habilidades psicológicas que le permitan regular los estados psicológicos que pudieran tener efecto en su rendimiento.

El papel del psicólogo se enfatiza, en la enseñanza de las técnicas apropiadas y la manera en que se realizan eficazmente y, por otro lado, para controlar los riesgos que podrían presentarse por un entrenamiento incorrecto o el mal uso de las estrategias psicológicas.

Sánchez & León (2012) señalan que el entrenamiento psicológico consiste en brindar a los deportistas estrategias psicológicas, que les permitan enfrentar entrenamientos y competencias, de manera que aumenten su rendimiento y su bienestar personal.

Es así que cabe aclarar la diferencia que existe entre los términos habilidades psicológicas y métodos/estrategias psicológicas. Cox (2009) señala que los *métodos o estrategias psicológicas* se refieren a las prácticas que conducen a adquirir una habilidad psicológica, como ejemplos de estos, está la fijación de objetivos, visualización, relajación progresiva, entre otros. Mientras que las *habilidades psicológicas* son las características del deportista, innatas o aprendidas, que hacen posible que tenga éxito en el deporte, como ejemplo de estas habilidades están la motivación, autoconfianza, el control de la atención, el control de las emociones, entre otras más.

La función del psicólogo del deporte se limita a la tarea educativa, que consiste en el desarrollo de las cualidades de la personalidad que condicionan el rendimiento deportivo y a la vez lo trascienden.

Debido a esto es que, aquellos deportistas que sufran problemas emocionales no relacionados específicamente con su deporte, necesitarán del

trabajo en colaboración con el área clínica, para su tratamiento (Perugini & Navarro, 2008).

Para comprender la influencia que tiene la psicología en el deporte, cabe dejar en claro que uno de los principales momentos en que se aplica es en el control del pensamiento, que de manera concreta se refiere a la solución de problemas y al razonamiento (Mora & Díaz, 2008).

En concordancia con el Colegio Oficial de Psicólogos de España (COP) (1998) las funciones del psicólogo de la actividad física y el deporte son las siguientes:

1. Evaluación y diagnóstico: tiene como fin identificar la conducta objeto de estudio en sus diferentes variables de respuesta, así como aquellas que las mantienen o las controlan.

La evaluación también analiza las relaciones que los sujetos establecen con su medio físico, biológico y social. Pudiendo así integrar en su evaluación a deportistas, entrenadores, jueces, directivos, familiares, espectadores, medios de comunicación, entre otros más.

Entre los métodos y procedimientos que puede utilizar se encuentran: tests y cuestionarios, entrevistas, técnicas y procedimientos de autoobservación, registros de observación, registros psicofisiológicos.

Un método de gran utilidad que se utiliza en la psicología de la actividad física y deporte, es la observación (González, 2010). Que se define como el procedimiento mediante el cual es posible obtener información de diversos acontecimientos o

hechos, la cual puede ser utilizada para contrastar los datos obtenidos a través de otros métodos (Medina & Delgado, 1999).

La observación puede ser atributiva cuando centra su atención en la presencia o ausencia de conductas o situaciones o narrativa cuando se enfoca en el desarrollo de las acciones y en la sucesión de los estados que la acompañan. En el deporte existe la observación participante activa enfocada a provocar una modificación en los sujetos.

Finalmente, la observación puede ser longitudinal cuando describe el comportamiento de un mismo deportista o un mismo grupo de deportistas por un periodo largo de tiempo y puede ser transversal cuando el objetivo es generar un esquema representativo de los comportamientos de un sujeto o de un grupo de sujetos en un momento preciso, en relación a una situación más o menos establecida (Mora, García, Toro & Zarco, 2000).

2. Planificación y asesoramiento: su objetivo es brindar información y orientación a todas las personas involucradas con el deporte como pueden ser deportistas, técnicos deportivos (entrenadores, médicos, preparador físico, fisioterapeuta, nutriólogo), dirigentes de clubes y organizaciones, así como responsables políticos con competencias en el ámbito deportivo entre otros más.

El asesoramiento incluye la información de los procesos de evaluación psicológica y los resultados de las investigaciones que puedan ser útiles para establecer la implicación de las variables psicológicas en:

- Adherencia a la actividad física o la práctica de algún deporte.
 - Rendimiento deportivo.
 - Consecución de los objetivos de programas de actividad física y deporte.
 - Realización de planes, programas y proyectos deportivos.
 - Promoción del deporte y la práctica de actividad física a nivel comunitario.
 - El desempeño del técnico deportivo, dirigente o responsable político con relación en el deporte.
3. Intervención: se enfoca en deporte de rendimiento, deporte de base e iniciación temprana, deporte y ejercicio de ocio y tiempo libre, deporte y ejercicio en poblaciones especiales, psicología de las organizaciones deportivas (Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos, 2020).

La competencia del psicólogo se ciñe a las necesidades de estas áreas y se expresa en las siguientes intervenciones:

- a) Entrenamiento psicológico: desarrollo y mantenimiento de las habilidades psicológicas relacionadas con el deporte y la actividad física (motivación, atención, concentración, entre otras).
- b) Diseño y aplicación de estrategias psicológicas para:
- Análisis, seguimiento y modificación de la actividad física y el deporte.
 - Competición deportiva (espectadores, tipo de competición, sistema de premios).
 - Gestión y dirección de entidades e instalaciones deportivas.
 - Facilitar el inicio y mantenimiento en la actividad física y el deporte.

- Prevenir y/o mejorar la calidad de vida de las personas a través de la actividad física y el deporte.
 - Promocionar, difundir y facilitar la actividad física y deportiva a distintos grupos sociales, así como su seguimiento directo e indirecto.
 - Promover la calidad y profesionalidad de las intervenciones en psicología de la actividad física y el deporte.
4. Educación y/o formación: se define como la transmisión de conocimientos sobre la actividad física y el deporte, dirigido a las personas relacionadas con dicha actividad, a través de actividades regladas (cursos, masters, jornadas, seminarios) u otras que forman parte de la propia intervención.
5. Investigación: es fundamental ya que representa la fuente principal de la formación y de la intervención. En relación con los ámbitos de aplicación, son diversos los objetos de estudio del psicólogo dedicado a la actividad física y el deporte, implicados con sus áreas de intervención y su interacción con personas o instituciones.

De acuerdo con el Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos (2020), en su División de Psicología de la Actividad Física y el Deporte, los espacios de actuación abarcan a las personas relacionadas con el ámbito académico o profesional dedicado a la psicología de la actividad física y el deporte en los siguientes rubros:

- Deporte de rendimiento
- Deporte de base e iniciación temprana
- Deporte y ejercicio de ocio y tiempo libre

- Deporte y ejercicio en poblaciones especiales
- Psicología de las organizaciones deportivas

Habilidades psicológicas que trabaja la Psicología del Deporte

Las habilidades psicológicas al igual que las capacidades físicas o las habilidades técnicas o tácticas son mejorables y se pueden entrenar, por lo que deben ser integradas en forma progresiva desde las primeras etapas en los programas de entrenamiento (Buceta, 2004).

Integrar la psicología deportiva en los programas de entrenamiento en las etapas de iniciación, contribuirá a mejorar el rendimiento deportivo y a tener una formación integral del deportista en todos sus niveles, mejorando el control sobre sí mismo y aumentando su autoconfianza (Gordillo, 1992).

De acuerdo con Weinberg & Gould (2010) el entrenamiento de las habilidades psicológicas hace referencia a la práctica sistemática y permanente de las habilidades mentales para mejorar el rendimiento, obtener mayor placer o mayor satisfacción con la actividad física o deportiva.

Lorenzo (1996) propone el aprendizaje y práctica de las destrezas psicológicas generales que será útil para optimizar el rendimiento deportivo, y estas son: relajación, activación, visualización, control de la atención, actitudes positivas, control del pensamiento y competitividad.

Algunas otras habilidades que trabajan los psicólogos deportivos son la autorregulación, habilidades sociales, afrontamiento, concentración, toma de decisiones, autoconfianza, motivación (Candelo, 2019).

Un plan de preparación psicológica enfocado a deportistas jóvenes debe considerar el desarrollo de los siguientes elementos: motivación, la percepción de control, autoconfianza, autoconcepto, autocontrol, manejo del estrés, el funcionamiento atencional, la asimilación de información, la creatividad, así como el desarrollo de valores personales y sociales (Buceta, 2004).

Se debe considerar que la iniciación de un programa psicológico de entrenamiento, pasa por aprender y practicar destrezas básicas, con independencia de su aplicabilidad al deporte. Después se procede a adaptar las destrezas psicológicas aprendidas a un determinado deporte y evaluar los progresos, comparando las mediciones realizadas al comienzo de la adaptación de las destrezas y los resultados obtenidos después de un tiempo de práctica (Lorenzo, 1996).

Para la elaboración de un plan de intervención psicológica, el psicólogo toma como base el perfil de exigencias psicológicas del deporte en cuestión, adecuando el trabajo psicológico de acuerdo con las características generales del deporte (Morilla, Rivera & Tassi, 2017; Olmedilla, Ortega, Boladeras, Ortin & Bazaco 2013; Pérez & Gerona, 2008).

Psicología del deporte en la infancia

La práctica deportiva realizada por los deportistas jóvenes, en sí misma no garantiza que se obtengan beneficios para la salud, sino que hace falta la guía de personas con la preparación adecuada, cercanas a su entorno deportivo que le

permitan desarrollar hábitos saludables como el ejercicio físico, hábitos alimentarios, de higiene, y de cuidado personal (Buceta, 2004).

Para conseguir los beneficios de la salud dentro del deporte juvenil, se debe educar a los involucrados desde una perspectiva saludable. Y son los padres y administradores de las actividades deportivas, quienes generan las oportunidades para que los jóvenes alcancen los beneficios de salud asociados con la participación deportiva, manteniendo el suficiente y apropiado nivel de actividad (Zhou et al., 2018).

El rol del psicólogo y de los profesionales que rodean al niño en su práctica deportiva, consiste en insertar valores educativos tales como la colaboración con los demás miembros del equipo, la constancia del esfuerzo, el respeto a las reglas y al adversario, el saber ganar y el saber perder, ya que estos han entrado en crisis debido a la imitación del deporte profesional de los adultos, por lo que resulta importante entender que el deporte de competición no debe ser el único modelo de deporte para niños (Cruz, 1997).

Es menester marcar la diferencia entre el deporte profesional que suele ser un espectáculo, de alta competencia, (patrocinadores, tecnificado, elitista y de aceptación social) y los deportes infantiles. Los modelos de deporte infantil son un medio educativo para el desarrollo físico y psicosocial mientras que los deportes profesionales pertenecen al ámbito empresarial, en la que el éxito económico es su objetivo y su única filosofía es ganar, pues depende de una orientación productiva (Williams, 1991).

Ya que de todos los niños con posibilidades deportivas que se inician en las actividades físicas, son muy pocos los que llegan a los altos niveles de competencia y especialización deportiva, y muchos los que abandonan, no sólo a la actividad deportiva de rendimiento, sino también a la actividad deportiva como forma de vida (Morales, 2008).

La influencia de los valores culturales en los ambientes de juego que los adultos preparan para los niños no se puede dejar de lado, pues estos repercuten en la frecuencia de formas específicas de juego entre las culturas (Papalia, Wendkos & Duskin, 2010). En donde, los niños pueden adquirir actitudes a través del aprendizaje vicario, al observar la conducta de los otros, en donde los adultos y pares pueden representar modelos de actuación (Franco-Arévalo, De la Cruz-Sánchez & Feu, 2017).

Por lo cual una de las tareas en la iniciación deportiva, consiste en asegurarse que los niños al practicar un deporte, lo hagan de una manera saludable poniendo énfasis en la diversión y en el esfuerzo para hacerlo lo mejor posible, evitando la presión de los resultados inmediatos (Cruz, 2001).

El psicólogo en el deporte base y de iniciación

El deporte de base e iniciación temprana, se refiere a la fase de inicio en la actividad físico deportiva, especialmente en edades tempranas, aunque no siempre suceda así. Bajo esta perspectiva se hace énfasis en entender el deporte como una actividad lúdica y de desarrollo personal, en lugar de percibirlo como meramente competitivo. Entre los aspectos a priorizar están la motivación, el aprendizaje, la

interacción social y el disfrute. El objetivo principal del psicólogo del deporte en esta área, es trabajar en la formación, aprendizaje y desarrollo de los practicantes en cuanto a conocimientos, actitudes y valores (Colegio Oficial de Psicólogos de España, COP, 1998).

Algunos de los objetivos generales del entrenamiento en la infancia son: promover el desarrollo integral del niño, promover el desarrollo gradual del niño a desempeños cada vez más complejos, generar ambientes adecuados que beneficien el desarrollo psicomotriz, socioafectivo, cognitivo y físico del niño, generar una comunidad deportiva entre padres, entrenadores, médicos, psicólogos y demás profesionales relacionados al deporte, que apoyen permanentemente el desarrollo deportivo de los niños (Ramos & Taborda, 2001).

Una tarea fundamental del psicólogo deportivo es aumentar la autopercepción del niño respecto de sus habilidades, enseñándoles a evaluar sus actuaciones sobre la base de sus propios parámetros de desempeño, en vez de medirlas por los resultados competitivos (Weinberg & Gould, 2010).

Otra tarea importante, es promover la autorregulación en los niños deportistas (Toering, Elferink-Gemser, Jordet & Visscher, 2009) que se define como la participación activa en la toma de decisiones (metacognición), motivación y conducta en el proceso de aprendizaje (Zimmerman, 1989).

Ahora bien, Smoll (1991) propone enfocar el trabajo psicológico en tres elementos fundamentales que son: los padres, el entrenador y el joven deportista (conocido como el triángulo deportivo), aclarando la función que tiene el padre con

sus hijos y asesorando a los entrenadores en el trato hacia los distintos tipos de padres.

Dosil (2004) amplía este triángulo a un pentágono deportivo donde además de los actores ya señalados, agrega la presencia de los árbitros y de los directivos pues estos también intervienen en la práctica y desarrollo del deportista.

El rol que desempeña el psicólogo del deporte en la iniciación deportiva se enfoca en desarrollar un trabajo de formación y asesoramiento a entrenadores y padres, así como enseñar a los niños diferentes técnicas psicológicas (establecimiento de objetivos, relajación, práctica imaginada o visualización) para aumentar su rendimiento y mejorar su desarrollo personal a través del deporte (Cruz, 2001; Gordillo 1992).

Se debe basar la práctica en un entrenamiento adecuado a la edad. La carga de ejercicio, (frecuencia, intensidad, duración), descanso y recuperación, así como las expectativas de entrenamiento, deben ser individualizadas y apropiadas para el nivel de maduración, motivación y demandas sociales del niño o adolescente (Bergeron, 2007).

En deporte de iniciación y hasta los 14 años aproximadamente (dependiendo de la madurez del deportista), la aplicación de técnicas de entrenamiento psicológico debe enfocarse a que el deportista aprenda a ejecutar la técnica y se habitúe con la metodología de entrenamiento, más que en conseguir un efecto como el que podría producirse en un adulto (Pérez & Llames, 2010).

Respecto a la estructuración del trabajo psicológico, desde la planificación inicial, las variables que se trabajarán, así como las formas de actuación deben situarse en el contexto global que rodea al club y adherirse a los objetivos marcados por los responsables del grupo deportivo (Vives & Garcés De Los Fayos, 2003).

La implementación de un programa de intervención en psicología del deporte en la edad infantil, contribuirá a obtener beneficios tales como el desarrollo del carácter, liderazgo, orientaciones hacia un objetivo, hará que se potencialicen las habilidades del niño de manera integral, buscando la mejora de la salud y el disfrute de la práctica deportiva, así como el reconocimiento de las posibilidades y limitaciones personales (Roffé, Fenili & Giscafré, 2003; Weinberg & Gould, 2010).

Considerando que “los programas efectivos están elaborados para maximizar el crecimiento y desarrollo individual de los niños y están basados en estructuras apropiadas de desarrollo” (Horn & Butt, 2014).

Atender las indicaciones anteriores permitirá que los niños se mantengan involucrados en el deporte, pues una labor importante del psicólogo deportivo es trabajar en la prevención del abandono deportivo.

Dentro del modelo motivacional de la participación y la deserción juvenil, se encuentran tres motivos psicológicos que han sido identificados como mediadores, los cuales son: a) la percepción de competencia, que se refiere a la percepción positiva o negativa que tiene el niño sobre sus habilidades deportivas; b) la orientación hacia la meta que se puede enfocar hacia el dominio de una tarea o la obtención de un resultado y c) la respuesta al estrés, que se refiere a la

interpretación que hace el sujeto frente a una situación percibida como desbordante (Weinberg & Gould, 2010).

Es así que algunas de las tareas del psicólogo deportivo en la iniciación deportiva, pueden enfocarse a fortalecer la autopercepción del niño respecto a sus habilidades, orientarlo hacia la consecución de metas que se enfoquen a la tarea y desarrollo deportivo en lugar de buscar la comparación con otros niños y enseñarle al niño técnicas de afrontamiento al estrés que pudiera causarle el entrenamiento o la competición deportiva.

Como menciona Cox (2009) el abandono deportivo puede producirse por razones superficiales como falta de diversión o cambio de interés, lo que señalaría un error en el programa deportivo implementado, mientras que el abandono de la práctica deportiva por motivos psicológicos subyacentes, indica poca sensibilidad hacia las necesidades psicológicas de los niños.

Es por ello que uno de los objetivos del psicólogo deportivo debe enfocarse en satisfacer las necesidades psicológicas de los niños deportistas, para de esta manera prevenir el abandono de un deporte específico o el abandono del deporte en general.

CAPÍTULO 3. FÚTBOL AMERICANO Y PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Características generales del fútbol americano

La International Federation of American Football (IFAF) (2019) refiere que el fútbol americano es un deporte de conjunto que se practica a nivel mundial.

Algunas especificidades del fútbol americano cuando se practica a nivel escolar, son la agilidad mental y una adecuada labor de conjunto. Exige una sincronización entre cada jugador, los cuales deben tener una buena fortaleza física y moverse estratégicamente en el campo de juego (Del Olmo & Salas, 1995).

Algunos de sus requerimientos físicos son fuerza, velocidad, potencia, agilidad, flexibilidad, así como una capacidad aeróbica que proporciona energía durante un periodo prolongado, intermitente y para recuperarse rápidamente en periodos cortos. También una potencia anaeróbica máxima para realizar movimientos potentes y una aceleración de inicio rápido (Pincivero & Bompa, 1997).

Este deporte es clasificado como acíclico e intermitente, ya que cada jugada puede durar de 8 a 10 segundos aproximadamente, con un tiempo máximo de descanso de 40 segundos entre cada jugada y el tiempo total del partido puede llegar a pasar las dos horas de duración (Sámamo, 2016).

La International Federation of American Football (IFAF) (2019) hace una recomendación de 5 reglas de oro para comprender las cuestiones básicas del fútbol americano:

- I. Los equipos anotan 6 puntos con un touchdown, 3 puntos con un gol de campo, y después de anotar un touchdown tienen la posibilidad de ganar 1 punto extra si hacen una jugada de patear el balón o 2 puntos extra si eligen una jugada de pasar o correr el balón.
- II. Los equipos avanzan la pelota por el campo en una serie de jugadas denominadas “downs”. Cada jugada termina cuando el jugador que tiene el

balón es tacleado hacia el piso, sale de los límites del campo o si un pase adelantado golpea el suelo.

- III. Los equipos tienen que ganar al menos 10 yardas en 4 jugadas (downs) para mantener la posesión del balón y ganar un nuevo conjunto de 4 jugadas. Por ejemplo, si un equipo gana 4 yardas en la primera jugada (down) tendrán que enfrentar una 2da. y 6 (2do. Intento y 6 yardas para completar las 10 requeridas).
- IV. En cada jugada, los equipos pueden elegir correr (entregando la pelota a un corredor) o pasar (el mariscal de campo lanza a un receptor). En el cuarto intento (down), los equipos generalmente intentarán patear un gol de campo o despejar el balón si no creen que pueden ganar suficientes yardas para un primer intento (1er. down). De lo contrario, tienen que entregar la posesión de la pelota al rival, en el lugar donde finaliza la jugada.
- V. Los jugadores del equipo ofensivo (el equipo con el balón) pueden proteger al jugador que tiene el balón, bloqueando a los tacleadores enemigos. Los jugadores defensores pueden usar sus manos para empujar a los oponentes fuera del camino para llegar al jugador que tiene la pelota. Solo puede ser tacleado y tirado al suelo el jugador que tiene la pelota.

Para complementar los conocimientos básicos del deporte, se muestra un glosario con los términos básicos:

Zona de anotación: es una sección de 10 yardas que se extiende a lo ancho del campo, se ubica en ambos extremos del campo de juego. Un jugador que entra a la zona de anotación mientras tiene posesión del balón anota un touchdown, al

igual que un jugador que atrapa la pelota desde un pase adelantado mientras está en la zona de anotación.

Fumble (balón suelto) y pases incompletos: un fumble ocurre cuando el jugador que acarrea el balón o un pasador, sueltan la pelota y esta toca el piso. En ese momento cualquier jugador puede recuperar la pelota al aventarse sobre ella y tomarla entre sus manos, o puede levantarla y correr con ella. El equipo que recupera el fumble toma posesión del balón. No es un fumble cuando el receptor de pase no logra atrapar el balón y este cae al suelo (lo que se conoce como "pase incompleto"). Un fumble solo ocurre cuando la pelota se cae después de que el jugador ha obtenido el control total del balón.

Intercepción: cuando los jugadores defensivos recuperan la posesión del balón atrapando (interceptando) los pases destinados a los jugadores del otro equipo.

Las jugadas en las que se produce un fumble o una intercepción, pueden ser devueltas hacia la zona de anotación del equipo contrario para conseguir un touchdown.

Línea de scrimmage: es una línea imaginaria que cruza el ancho del campo, la cual no puede ser cruzada por ninguno de los equipos, hasta que comience la próxima jugada. Esta línea se ubica en el lugar donde quedó el balón después del final de la jugada más reciente.

Touchdown: se refiere a la acción de anotar puntos al llegar a la zona final del campo, ya sea al correr hacia la zona final o al atrapar el balón mientras el jugador que recibe el balón se encuentre en la zona final.

Características psicológicas del fútbol americano

Considerando la clasificación psicológica de los deportes basada en el modelo interactivo propuesto por Riera (1991), el fútbol americano entra en la clasificación de:

Deportes con oposición y colaboración: en donde deportistas, objetos, contrincantes y compañeros forman parte de la interacción, y el rendimiento depende del enfrentamiento entre dos cooperaciones.

Los deportes de equipo pueden considerarse como sistemas abiertos complejos, por la libertad de movimientos que se generan debido a las posibles interacciones entre los componentes del sistema (como sucede durante la interacción entre jugadores defensivos y ofensivos). Surgiendo así las conductas colectivas derivadas de la coordinación interpersonal entre los agentes que conforman el deporte, como resultado de los intercambios de energía, materia e información entre los deportistas y su entorno (Duarte et al., 2012).

El fútbol americano, es un deporte colectivo, en donde el éxito en las acciones se logra mediante el trabajo en conjunto de los deportistas, que tienen como fin superar al rival mediante la cooperación de sus miembros de manera eficaz.

Cohesión de equipo

De acuerdo con Mora, García, Toro & Zarco (2000), una característica conductual que permite reconocer a un grupo eficaz, es la cohesión de equipo.

La cual se define como un proceso dinámico que se refleja en la tendencia grupal de no separarse y permanecer unidos en la persecución de sus metas y objetivos (Carron, 1982).

Una variable importante a trabajar en los deportes de conjunto, es la cohesión, ya que los deportes de equipo constituyen un contexto específico en el que los jugadores tienen que manejar las complejidades que surgen entre los intereses personales y los objetivos grupales (Campo et al., 2019).

Moran & Toner (2018) señalan que en la cohesión existen dos clases de percepciones:

- Integración grupal: se refiere a la percepción que tiene cada miembro de la cercanía, los lazos y el grado de unidad en el grupo como un todo.
- Atracción individual hacia el grupo: es la percepción que tiene un miembro acerca de lo que lo incita para permanecer en el equipo.

Las cuales a su vez se dividen en dos tipos de orientaciones:

- *Cohesión en la tarea*: el deseo de los miembros del grupo para terminar una tarea.
- *Cohesión social*: necesidad de los miembros para formar y mantener lazos interpersonales.

Las adecuadas relaciones sociales en un equipo deportivo se fortalecen mediante la interacción de los niños deportistas con pares y adultos, lo cual brinda un factor de soporte y aceptación, siendo necesario estimular experiencias deportivas positivas e identificando factores que se relacionen con la conducta adecuada de los jóvenes deportistas, como lo es la conducta prosocial que se define como la conducta voluntaria enfocada a ayudar o beneficiar a otro individuo (Kavussanu, 2008).

Spruit, Kavussanu, Smit & IJntema (2019), encontraron que un clima moral prosocial se relaciona con una mejora en la conducta prosocial y disminución en la conducta antisocial mientras que un clima moral antisocial se relaciona con mayor conducta antisocial y menos conducta prosocial. Encontrando mayores efectos cuando el moderador del clima moral es un jugador o compañero de equipo en comparación con el entrenador.

Un aspecto importante a considerar en la cohesión de equipo, es la comunicación, ya que algunas de las situaciones conflictivas que se dan en el equipo deportivo, se deben a la falta de comunicación, por lo que deben establecerse hábitos de relación y diálogo entre los miembros del equipo (Gordillo, 1992).

Intervención en cohesión de equipo

Una de las maneras de intervenir para mejorar la cohesión de equipo, es trabajar sobre la percepción de eficacia individual de los deportistas. Pues se ha encontrado que la eficacia individual del deportista, percibida por los compañeros y

por el entrenador, se relaciona de forma positiva con la percepción de la cohesión (Leo, García, Sánchez & Parejo, 2008).

Como refiere Martínez (2018), las técnicas de participación grupal representan una estrategia útil para exponer las fortalezas y aptitudes de cada miembro del equipo, las cuales pueden contribuir a mejorar la cohesión.

Weinberg & Gould (2010) señalan algunas estrategias para fortalecer la cohesión de equipo: lograr una comunicación eficaz, empática y recíproca, identificar el rol de cada miembro y su importancia para el equipo, fomentar la identidad colectiva, así como el orgullo dentro de las subunidades, en el caso del fútbol americano (ofensiva, defensiva), así como establecer objetivos de grupo que resulten estimulantes.

Hernández & Garcés de los Fayos (2009) proponen la definición de objetivos individuales como un método para mejorar la cohesión social y la cohesión en la tarea. También hacen mención de su utilidad para dirigir la atención y acción del jugador a los aspectos relevantes de la tarea (concentración), para producir un nivel óptimo de confianza y mejora de la motivación mediante el planteamiento de metas realistas que se puedan ir consiguiendo en periodos cortos de tiempo.

Para trabajar la cohesión es necesario generar una comunicación que promueva una actitud positiva en los deportistas favoreciendo el desarrollo de su actividad. Lo anterior se puede lograr mediante la comunicación asertiva, herramienta que permite generar una educación en valores, así como ayudar a

prevenir el surgimiento de conflictos interpersonales y de trastornos emocionales (Téllez, González & Sánchez, 2019).

La asertividad se define como las conductas dirigidas a mantener una interacción, respetando necesidades, sentimientos y derechos de las partes involucradas, con el fin de favorecer la continuidad de la relación (Michelson, Sugai, Wood & Kazdin, 1987).

La comunicación asertiva se debe trabajar especialmente con los deportistas que practican deportes de contacto, como lo es el fútbol americano, ya que estos pueden llegar a mostrar conductas más agresivas, en comparación con aquellos que no practican deportes de contacto (Predoiu & Radu, 2013).

Estrés deportivo

Otra de las habilidades que se ve relacionada con la práctica deportiva, es el manejo del estrés deportivo, que se genera cuando una situación exige una solución por parte del individuo, el cual estima que la situación lo desborda y no es capaz de solucionarla con los recursos que posee o porque no tiene el tiempo necesario (Dosil & Caracuel, 2003).

Frente a una situación percibida como desbordante, se generan en el deportista tres tipos de reacciones:

- **Carácter fisiológico**, entre las que se encuentran: aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, sudoración excesiva, tensión muscular, lipotimia, hiperactividad o paralización motora, micciones frecuentes y enuresis, náuseas, entre otros.

- Carácter psicológico, como pueden ser: confusión, pensamientos negativos, falta de concentración, menor flexibilidad mental, distorsión visual, entre otras más.
- Carácter emocional: ansiedad, enojo, aversión, miedo, entre otras.

Señalando que cada cambio en el estado fisiológico está asociado a cambios en el estado cognitivo o emocional, y viceversa (Flores et al., 2017; Lorenzo & Gil, 2001; Oriol, Gomila & Filella, 2013).

Cabe resaltar que, en el deporte, un mismo evento (como puede ser una competencia), puede ser percibido de manera distinta entre dos personas, mientras para uno puede representar un reto para otro puede resultar ser un factor estresor, que además de generar un impacto psicofisiológico dañino, perjudica el rendimiento del deportista antes, durante y después de la competencia (Flores et al., 2017).

Una variable que puede llegar a mediar esta percepción que tiene el deportista sobre los eventos, es la autoconfianza, ya que los deportistas con baja autoconfianza pueden llegar a preocuparse por su rendimiento y por la opinión que tengan otras personas acerca de su desempeño (Sari, Ekici, Soyer & Eskiler, 2015).

Pues como mencionan Salazar, Pérez & Flores (2017) durante un entrenamiento o competencia pueden generarse pensamientos negativos (impacto psicológico), que pueden estar relacionados con la valoración personal sobre el propio desempeño, en contraparte están las expectativas por parte de terceros como el público o entrenador y compañeros (impacto social), que pueden desencadenar

respuestas fisiológicas (impacto biológico) que, de manera integral, facilitan la percepción de pérdida de control (impacto psicológico).

Es así como surge el proceso de afrontamiento, que de acuerdo con Lazarus y Folkman (1986:164) se refiere a “aquellos esfuerzos cognoscitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los propios recursos del individuo”, es decir, las estrategias que el individuo utiliza para hacer frente a los procesos de estrés psicológico.

Endler (1997) propone tres dimensiones del afrontamiento:

Afrontamiento orientado a la tarea: el esfuerzo se centra en resolver el problema, reestructurar cognitivamente, o intentar cambiar la situación. Este tipo de afrontamiento es más eficaz en una situación controlable.

Afrontamiento orientado a la emoción: se enfoca en regular las reacciones emocionales, con el objetivo de reducir el estrés a través de manejar las emociones, preocupaciones y fantasear. Este tipo de afrontamiento es más eficaz en situaciones incontrolables.

Afrontamiento orientado a la evitación: involucra actividades y cambios cognitivos, enfocados a evitar la situación estresante, mediante la distracción o diversión social. Este tipo de afrontamiento puede resultar adecuado como una reacción inicial frente al estrés, pero a largo plazo el afrontamiento orientado a la tarea es el más eficaz.

El estilo de afrontamiento más eficaz en una situación no necesariamente será el estilo más eficaz en otro tipo de situación. Y estas se encuentran en constante interacción.

Los atletas de deportes de equipo suelen reportar más estresores relacionados a jugar en un equipo, como lo son: el resultar seleccionado, los errores de algún compañero o el decepcionar a los compañeros. La estrategia de afrontamiento que suelen usar es orientada a la tarea (comunicación) en contraste con los deportes individuales que suelen usar estrategias enfocadas a la emoción (Nicholls, Polman, Levy, Taylor & Cobley, 2007).

Las estrategias de afrontamiento representan un recurso importante para los deportistas jóvenes, las cuales deben ir desarrollándose conforme van avanzando y enfrentándose a la competición y las situaciones estresantes que la caracterizan (Romero et al., 2010).

Manejo del estrés

Olmedilla-Zafra, Rubio, Ortega & García-Mas (2017), señalan la importancia de las intervenciones para el manejo del estrés en deportistas, pues éstas permiten mejorar habilidades específicas como reducir la tensión muscular y la distracción atencional.

Se recomiendan dos vías para el manejo del estrés, la primera es la vía cognitiva y abarca estrategias como el control del pensamiento, la reevaluación cognitiva, sustitución del objeto de atención, así como la inducción emocional. Éstas deben ser complementadas con un segundo tipo de estrategias, que se apoyen en

el control de la respuesta fisiológica, considerando siempre la naturaleza social del deportista (González, 2007).

Una manera de afrontar el estrés en el deporte puede ser a través de los procedimientos de inducción emocional que consisten en revivir experiencias deportivas de distrés y sus reacciones corporales, para después inducir emociones positivas específicas (Ferrer, 2013). Pues como señalan Oriol, Gomila & Filella (2017), esta estrategia ayuda a la recuperación frente al estrés e implica cambios en los patrones de pensamiento que puede brindar mayor eficiencia en las tareas. Entre las estrategias utilizadas se encuentran el uso de la imaginación como guía del recuerdo y el uso del lenguaje interior en la inducción emocional.

Dentro de las estrategias fisiológicas se encuentran dos que han sido utilizadas en la psicología del deporte, la respiración diafragmática y la relajación progresiva (Cox, 2009; Weinberg & Gould, 2010).

Procedimientos de relajación

Se enfocan en la relajación-tensión como dos polos de un continuo, que va desde la relajación profunda hasta el grado máximo de excitación. El primer paso consiste en identificar el grado de tensión, con el fin de aprender a leer nuestros propios cuerpos para observar la diferencia entre un estado tenso y activado y un estado de tranquilidad y relajado. Con el fin de ir adaptando el nivel óptimo de activación en función de la tarea que debemos realizar (Lorenzo & Gil, 2001).

La relajación a nivel físico y mental tiene como objetivo modificar las reacciones del individuo ante el medio ambiente, con el fin de lograr la adaptación

psicológica y comportamental representativas de una situación de bienestar (Castellano, 2011).

Respiración

Una técnica efectiva en el manejo de la activación del deportista es la respiración, pues su correcto aprendizaje y aplicación es la base para poder realizar otras de carácter más complejo (Castellano, 2011; Tejero, 2014). Así como también representa el primer paso para realizar técnicas de concentración (Castellano, 2011).

Valín (2010) señala los tipos de respiración:

- Respiración clavicular: se lleva a cabo en la parte superior del tórax, es de tipo superficial y poco profunda, se produce al elevar las clavículas y la parte superior de la caja torácica, con una secuencia limitada.
- Respiración torácica: se desarrolla en la zona media y superior de los pulmones en la cual por la acción de los músculos intercostales entra el aire, se levantan las costillas y se expande la caja torácica. Suele ser la respiración más común.
- Respiración diafragmática: el aire entra a la zona inferior de los pulmones generando un abultamiento en el abdomen lo que facilita la oxigenación de la sangre a la par que se produce un masaje abdominal. Una manera de verificar que se está realizando de manera adecuada, es colocando las manos en el vientre para sentir y observar como este se levanta dejando espacio para que se expanda la parte más baja de los pulmones.

Relajación muscular progresiva

Es una técnica que enseña a tensar y relajar alternativamente los grupos musculares del cuerpo, aprendiendo a identificar las sensaciones asociadas a la tensión muscular y a su relajación, respectivamente. Tiene dos supuestos básicos, el primero que se conoce como contracondicionamiento indica que la tensión muscular y la relajación son dos estados fisiológicos incompatibles, el segundo supuesto refiere que para aprender a relajarse hay que desarrollar la habilidad para distinguir entre tensión y relajación de los músculos (Lorenzo & Gil, 2001).

Jacobson (1957) menciona que cuando se consigue superar la tensión residual, es decir, cualquier contracción del músculo con movimientos ligeros o reflejos, también se consigue reducir la actividad mental y emocional del individuo, de manera total o al menos durante breves periodos.

Un factor que podría contribuir a conseguir el éxito deportivo, es la *relajación diferencial*, que se consigue cuando un sujeto experimenta el mínimo de tensiones en los músculos que se necesitan para realizar una actividad (Jacobson, 1957).

Que en el caso del fútbol americano encuentra aplicabilidad cuando el jugador aprende a combinar cierto estado de relajación mientras realiza algún movimiento técnico durante un entrenamiento o competencia.

El método de relajación muscular progresiva se aplica en aquellos deportistas que tienen problemas para relajarse mediante métodos basados en la sugestión y autosugestión y se recomienda utilizar en la intervención con deportistas jóvenes

(niños y adolescentes) y aquellos que se inician en la práctica de la relajación (Mosconi, Correche, Rivarola & Penna, 2007).

Es importante señalar que cualquier método para el manejo del estrés utilizado generalmente en adultos, puede ser adaptado para trabajarlo con niños, utilizando estrategias físicas concretas, divertidas, simples, positivas, optimistas, individualizadas, variadas y utilizando modelos de referencia para los niños (Weinberg & Gould, 2010).

Motivación

Otra variable que resulta indispensable para la práctica en deportes de equipo, es la motivación ya que es una variable que da dirección e intensidad al rendimiento deportivo (Pérez y Gerona, 2008). En el deporte infantil la motivación representa un aspecto fundamental a desarrollar, pues esta se encuentra ligada al proceso de aprendizaje (Gordillo, 1992).

Se ha encontrado que el constructo de motivación es un elemento estable que puede servir en el proceso de selección de talento en fútbol americano. Siendo que altos niveles de orientación a la tarea y al triunfo, así como en la autodeterminación, se relacionan no solo individualmente sino colectivamente también, con mayor éxito y mayor desempeño en los deportes (Zuber, Zibung & Conzelmann, 2014).

Seabra et al. (2014) señalan al disfrute, mejora de las habilidades y estar con amigos o miembros de un equipo como las mayores motivaciones para la participación deportiva.

De manera general, se pueden distinguir tres tipos de motivación:

Motivación intrínseca: es de naturaleza interna, refleja el interés y compromiso por la práctica deportiva e implica un mayor grado de control sobre la práctica deportiva. Sus manifestaciones son la motivación intrínseca por el conocimiento (deseo por aprender destrezas y maneras de realizar una tarea), motivación intrínseca por el logro (deseo por superarse en una destreza particular y placer por alcanzar un objetivo personal), motivación intrínseca por la experiencia (sentimiento que la experiencia física provoca cuando siente que tiene la habilidad para realizar una determinada tarea).

Motivación extrínseca: proviene de una fuente externa que usualmente se refleja en recompensas, trofeos, aprobación social, y el temor al castigo, es decir, el deportista busca conseguir algo gratificante o evitar alguna represalia. Implica un grado de control medio sobre la práctica deportiva.

Amotivación: hace referencia a conductas que no tienen base interna ni externa, representa una ausencia relativa de motivación. El grado de control sobre la práctica deportiva es nulo (Cox, 2009).

Una variable que se relaciona con la motivación de los deportistas jóvenes es la autoconfianza, que se refiere a la confianza que tienen los deportistas sobre sus propios recursos para lograr un determinado objetivo (Buceta, 2004).

Se ha encontrado que esta se relaciona positivamente con la motivación en todas sus dimensiones excluyendo a la amotivación, con la cual mantiene una relación negativa. Lo que significa que cuando un deportista siente una mayor

autoconfianza, puede presentar un mejor desempeño y así mejorar su motivación para practicar su deporte, mientras que un bajo nivel de autoconfianza se relaciona con una mayor amotivación, la cual implica que los deportistas no sean capaces de percibir el vínculo que existe entre su práctica deportiva y sus consecuencias, lo que se considera uno de los principales factores para el abandono deportivo (Sari, Ekici, Soyer & Eskiler, 2015).

De acuerdo con (Deci & Ryan, 2000) son tres las necesidades psicológicas básicas que median la calidad de la motivación: autonomía (sentido de independencia donde el individuo considera que regula sus propias acciones), competencia (interacción exitosa con el medio ambiente, con sentimientos de confianza y eficacia en las propias acciones) y relación (relación satisfactoria con otros, sentir que se está relacionado con otros).

La planeación del entrenamiento debe estar enfocado a satisfacer las necesidades psicológicas básicas (NPB), a través de ejercicios que promuevan el sentimiento de autonomía y competencia y que fortalezcan las relaciones entre compañeros (Rodrigues et al., 2018).

El grado en que un deportista experimenta las NPB depende de la calidad de las experiencias sociales que ha vivido. Las experiencias sociales se reflejan en las percepciones de éxito y fracaso, competencia y cooperación, así como en la conducta del entrenador (Cox, 2009).

La satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, se relacionan directamente con el bienestar, no solo en un sentido subjetivo de ser un afecto

positivo, sino en una función del organismo en la cual la persona detecta la presencia o ausencia de vitalidad, flexibilidad psicológica y un profundo sentido del bienestar.

De acuerdo con Lavoie, Pereira & Talwar (2016) un programa deportivo orientado hacia los factores protectores (autonomía, buenas habilidades sociales, control de los impulsos, adecuada autoestima), tendrá un mayor impacto en la salud física de los niños.

Estrategias para trabajar la motivación

Establecimiento de metas

La evidencia refiere que esta estrategia ha demostrado ser una herramienta útil para influir en la conducta a través de la atención dirigida, la movilización del esfuerzo, la persistencia y el desarrollo de nuevas estrategias de aprendizaje. Así como para mejorar las relaciones y la cohesión del grupo (García-Adrianzén & Refoyo-Román, 2014).

La motivación efectiva implica tener la sensación de dirección, lo que se consigue a través del establecimiento de metas, que se define como el proceso mediante el cual las personas establecen sus objetivos, generando representaciones mentales de los resultados que desean alcanzar (Moran & Toner, 2018).

Martin (2008) señala algunas pautas para que esta técnica resulte eficaz:

- *Plantear metas específicas es más eficaz que plantear metas vagas:* en lugar de plantearse una meta como “quiero mejorar mi velocidad”, por ejemplo, sería más efectivo que el niño deportista defina aún más su meta estableciendo algo como lo siguiente “quiero mejorar mi récord de correr 20 yardas al bajar mi tiempo en 2 segundos”.
- *Las metas que se relacionen con el aprendizaje de habilidades concretas, deberían incluir criterios de dominio:* un criterio de dominio es una pauta para realizar una actividad, de manera que cuando este se cumple, indica una actuación realizada con maestría. Indicando una cantidad, nivel o estándar de desempeño, por ejemplo, atrapar el balón de fútbol americano en un pase de 20 yardas tres veces consecutivas.
- *Las metas deben identificar las condiciones reales de competencia o entrenamiento bajo las cuales ocurriría la conducta que desea alcanzar:* la meta de atrapar el balón en un pase de 20 yardas resulta algo vaga. La meta de atrapar el balón desde una distancia de 20 yardas tres veces seguidas con dos jugadores haciendo una cobertura defensiva, identifica las condiciones reales donde ocurriría la conducta.
- *El establecimiento de metas es más eficaz si se establecen plazos:* las metas de corto plazo representan los primeros pasos para ir acercándose a las metas que el deportista desea conseguir conforme va avanzando la temporada (mediano plazo) y al final de la temporada (a largo plazo). Por ejemplo, un niño jugador de americano puede incluir lograr atrapar correctamente un balón en las sesiones de entrenamiento (meta a corto plazo), para que en el quinto partido haya logrado cachar al menos un balón

por partido (mediano plazo), y al final de la temporada haya logrado atrapar el balón correctamente durante los partidos al menos 15 veces (largo plazo).

- *El establecimiento de metas más retroalimentación es más eficaz que solo el establecimiento de metas:* el planteamiento de metas es más eficaz si se cuenta con retroalimentación sobre el grado de progreso hacia el objetivo. Puede ser a través de un cuadro de progreso o de estrategias visuales como gráficos.

Cox (2009) señala tres tipos de metas:

- **Enfocada hacia los resultados:** se centran en los resultados de los eventos deportivos y usualmente suponen algún tipo de comparación interpersonal. Es una perspectiva típica de los entrenadores.
- **Enfocados al rendimiento:** hacen referencia al producto final que deberá lograr el deportista de manera independiente al equipo o a los rivales. Este tipo de metas suelen brindar satisfacción personal aun cuando no se cumplen en su totalidad, y si se logran cumplir aumentan la posibilidad de conseguir las metas de resultados.
- **Enfocados al proceso:** se centran en los comportamientos específicos que se presentan durante el rendimiento. Suelen estar enfocados en realizar una técnica adecuada y efectiva para realizar una tarea deportiva específica. Si se trabaja de manera adecuada, se puede conseguir una mejora en el rendimiento y en los resultados.

El establecimiento de metas que utiliza los tres tipos de metas, ayuda a conseguir un adecuado desarrollo psicológico y la mejora del rendimiento en el deportista.

Como señala Buceta (2004) la motivación debe desarrollarse paralelamente a la autoconfianza ya que es importante desarrollar el interés de los deportistas por los retos deportivos (motivación), así como lograr que estos confíen realmente en que pueden afrontar esos retos de manera exitosa (autoconfianza).

La autoconfianza se fortalece cuando el joven deportista percibe que es eficaz controlando las demandas de los entrenamientos y partidos. El psicólogo deportivo puede ayudar a que el deportista tenga experiencias que contribuyan a la percepción de control tanto con buenos resultados como con malos resultados.

“Éxito controlado”: se produce cuando se obtienen buenos resultados (se consiguen los objetivos planteados) y los deportistas los atribuyen a recursos propios que están bajo su control.

“Fracaso controlado”: se genera cuando los resultados no son los deseados (no se consiguen los objetivos establecidos) y los deportistas, a pesar de ello, saben que han controlado el proceso para intentar conseguirlos. Es importante que los jóvenes perciban que tienen o tendrán recursos adecuados para cambiar esos resultados en posteriores ocasiones.

Otras estrategias para fortalecer la autoconfianza son: enseñar al deportista a orientarse hacia los estímulos correctos enseñándole a utilizar las cuatro categorías de control de estímulo de Nideffer (1976), hacer registros de rendimiento

y establecer criterios de dominio para desarrollar destrezas deportivas básicas a un alto nivel, lograr que el deportista experimente en los entrenamientos, lo que quiere lograr en la competición, simulando durante alguna parte del entrenamiento las condiciones reales en las que competirá (Martin, 2008).

Atención-Concentración

De acuerdo con Dosil (2008), “el control de la atención debe ser uno de los objetivos a tener en cuenta en cualquier programa de entrenamiento psicológico y una habilidad que deberán perfeccionar tanto los deportistas como los entrenadores” (p. 177).

El fútbol americano se relaciona con habilidades cognitivas, específicamente con las habilidades de atención. Ya que los jugadores requieren ser rápidos y precisos a la hora de responder a las acciones del juego, monitoreando y evaluando las situaciones cambiantes (Alesi et al., 2015). Tienen que ser capaces de concentrarse, es decir, realizar un esfuerzo mental deliberado sobre lo que es más importante en una situación determinada del partido (Moran & Toner, 2018).

Ya que este es un deporte complejo en donde se manejan una serie de elementos técnico-tácticos, y se requiere estar concentrado en la trayectoria del balón, así como en la posición de los compañeros y rivales, sin distraerse con los estímulos que resultan irrelevantes para cumplir con su objetivo.

Nideffer (1976) propone a la habilidad de controlar y dirigir la atención (concentración), como una variable central para el rendimiento. La atención puede conceptualizarse en al menos dos dimensiones: *amplitud* la cual puede variar desde

muy estrecha (filtrando demasiada información) hasta muy amplia; y *dirección*, atendiendo a estímulos externos (ambientales) o estímulos internos (pensamientos, emociones o sensaciones corporales). Es así que conocer las habilidades atencionales y las demandas del ambiente, aumentará la precisión de tener éxito o fracaso en la tarea.

Los jugadores de fútbol americano durante su actuación se ven sometidos a estímulos relevantes y distractores que pueden regular su respuesta, así que requieren enfocarse y reaccionar en cuestión de segundos mientras controlan la interferencia de la información distractora, lo que se conoce como control de la interferencia (Wylie et al., 2018). La cual es una característica de los jugadores expertos de fútbol americano. Cabe resaltar que el control de la interferencia cambia de posición a posición, siendo los jugadores defensivos quienes presentan un mejor desarrollo de esta habilidad.

Métodos de concentración

Moran & Toner (2018) señalan que existen dos tipos de actividades psicológicas que mejoran las actividades de focalización en los deportistas: los ejercicios de concentración para el entrenamiento, y las técnicas de concentración diseñadas para las situaciones de competición.

Dentro del primer tipo de actividades se encuentra la técnica de la rejilla (Harris & Harris, 1987), la cual ha sido difundida en el área de la psicología del deporte, su objetivo es evaluar y entrenar la atención. Consiste en una cuadrícula con 100 casillas, dentro de las cuales están escritos dígitos que van desde el 00 al

99 y se encuentran distribuidos de manera aleatoria. El deportista debe marcar todos los números que sea capaz en un periodo de 1 minuto empezando por el 00 y yendo de manera ascendente hasta el dígito 99.

Hernández & Ramos (1995) presentan una propuesta en donde la técnica antes mencionada, se puede integrar al modelo atencional de Nideffer, y así evaluar y trabajar la atención amplia-externa como la reducida-interna. Específicamente ayudando a entrenar y evaluar la atención selectiva.

González-Guirval et al. (2020) realizan una propuesta de la técnica de la rejilla en formato digital, llamada Rejilla 1.0 que actualmente está alojado en la plataforma de evaluación online MenPas (www.menpas.com), realizaron un análisis de su validez convergente correlacionándola con el Test de Atención D2 y el Test Toulouse-Piéron, y sugieren que la Rejilla 1.0 puede ser un instrumento útil para analizar el funcionamiento cognitivo, particularmente la atención selectiva, y sugieren utilizar otras estrategias para verificar si existen otras destrezas cognitivas que pudieran estar implicadas. A diferencia de la técnica de la rejilla tradicional, aquí se pueden alterar aspectos como el color, el tiempo para realizar la tarea, el tamaño de la matriz, si se quiere que desaparezca el ítem cuando se tacha o si se quiere incluir un estímulo distractor (línea regulable en grosor y color, sonido o metrónomo).

Pruebas utilizadas en la psicología del deporte

Algunas de las pruebas que se han aplicado en psicología del deporte son el Perfil de estados de ánimo (POMS, por sus siglas en inglés), el cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) y

el Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte (ACSQ-1, por sus siglas en inglés).

La prueba POMS ha sido utilizada en población infantil para evaluar la relación bienestar emocional y los estados de ánimo (Molina, 2016), encontrando que los juegos cooperativos generan un bienestar emocional en los niños. En jóvenes de 14 a 17 años con el fin de conocer la relación entre la actividad recreativo-deportiva y los estados de ánimo, señalando que esta actividad contribuyó a disminuir los estados de ánimo de carácter negativo y aumentando el vigor (positivo), especificando que las actividades de cooperación son activadores de emociones positivas (Razo-Yugcha, Aguilar-Chasipanta, Rodríguez-Torres & Jordán-Sánchez, 2018). Así mismo se ha utilizado en el campo de la salud, enfocándose en la relación entre estado de ánimo y prácticas positivas saludables, encontrando que el humor es un importante determinante de la conducta adolescente y especificando que el factor vigor del POMS encuentra una relación positiva con las prácticas positivas saludables de los adolescentes de 12 a 14 años (Yarcheski, Mahon & Yarcheski, 2009).

Roh, Cho & So (2018) evaluaron los efectos de un programa de entrenamiento de taekwondo sobre los estados de ánimo en niños de 11 a 12 años de edad. En este estudio se aplicó la prueba POMS en población infantil, encontrando que después de 16 semanas de entrenamiento el estado de ánimo mejora, encontrando una reducción significativa en los factores de tensión y depresión, así como un aumento significativo en el factor vigor. Es importante señalar que no se tuvo ninguna intervención a nivel psicológico.

Respecto a la prueba CPRD, la literatura refiere su utilización en la psicología del deporte en población adulta: para realizar una caracterización psicológica de los deportistas (Ureña-Bonilla, Blanco-Romero, Sánchez-Ureña & Salas-Cabrera, 2015). Adaptando el cuestionario a un deporte específico (López-López, Jaénes-Sánchez & Cárdenas-Vélez, 2013). Comparando dos deportes, se encontró que los atletas de triatlón puntúan más alto en todas las escalas del CPRD en comparación con atletas de ciclismo, a la vez que no encontraron diferencias significativas entre ciclistas profesionales y amateur mientras que los triatletas profesionales puntúan más alto en todas las variables en comparación con los triatletas amateur (Olmedilla et al., 2018).

En mujeres adultas jóvenes, específicamente en fútbol bandera, la prueba se utilizó para evaluar los resultados de una intervención psicológica, sin encontrar diferencias significativas, aunque sí un aumento en la media de las variables habilidad mental, cohesión de equipo y motivación (Mejía, 2018).

En población adolescente, el CPRD se ha utilizado para evaluar los resultados de una intervención cognitivo conductual enfocada al manejo del estrés, aunque no se encontraron diferencias estadísticamente significativas, sí se aprecian mejoras en los puntajes de las escalas influencia en la evaluación del rendimiento y habilidad mental (Olmedilla et al, 2019). Para evaluar la motivación, comparando deportes individuales frente a los deportes colectivos, encontrando mejores niveles de motivación en éstos últimos, y resaltando que esta variable se relaciona de manera directamente positiva con el resto de las escalas de la prueba, es decir, que a mayor nivel de motivación presente un deportista, mayor nivel tendrán sus resultados en el resto de las variables (Fradejas & Espada, 2018).

Se realizó una intervención cognitivo conductual en niños futbolistas, enfocada específicamente a desarrollar las habilidades de atención-concentración, motivación y nivel de activación. Al evaluar los resultados mediante el CPRD se encontraron mejoras estadísticamente significativas en los factores de control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento y habilidad mental (Moreno-Fernández et al., 2019).

Y finalmente, respecto al ACSQ-1, se encuentran diversas investigaciones con diferentes objetivos: en población adolescente y adulta judoca, encontrando que la estrategia de afrontamiento más utilizada fue la calma emocional, seguida por la planificación activa, siendo las menos utilizadas la búsqueda de apoyo, seguida por las conductas de riesgo y finalmente retraining mental (Castillo, 2016). Evaluando la relación entre el bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento, encontrando que los deportistas que muestran mayor bienestar psicológico suelen usar las estrategias de afrontamiento de calma emocional y planificación activa (Romero, 2019). Con el fin de relacionar la autonomía percibida, el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento, encontrando que los deportistas con mayor autonomía percibida, suelen utilizar estrategias de afrontamiento de acercamiento al problema para solucionarlo, como son la planificación activa, calma emocional y búsqueda de apoyo social (Romero, Zapata, Letelier, López & García-Mas, 2013). Entre deportistas adolescentes de disciplinas acuáticas a nivel individual y colectivo, los hallazgos muestran que los nadadores (individual) suelen usar más las estrategias de calma emocional, reestructuración cognitiva y retraining mental como manera de lidiar con la ansiedad precompetitiva mientras que los de waterpolo (colectivo) suelen utilizar más las estrategias de conductas de

riesgo como manera de trabajar su ansiedad precompetitiva (Sepúlveda-Páez, Díaz-Karmelic, & Ferrer-Urbina, 2019).

Recientemente, se ha llevado a cabo una investigación que utiliza tanto el ACSQ-1 como el POMS, para evaluar las características psicológicas de un grupo de deportistas estudiantes, durante la pandemia, encontrando que en la prueba POMS los factores más altos fueron vigor y tensión, y el factor depresión fue el que menos puntaje obtuvo, mientras que las estrategias de afrontamiento que más utilizaron fueron la planificación activa seguida por la calma emocional (Iancheva, Rogaleva, García-Mas & Olmedilla, 2020).

Planteamiento del problema

Justificación

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2018), en México el sobrepeso y la obesidad representan un grave problema de salud pues el 35.6% de los niños de 5 a 11 años de edad lo presentan, mientras que el 35.8% de los jóvenes de 12 a 19 años de edad se encuentran en la misma situación. También se observa que el 75.2% de adultos de 20 años y más, presentan sobrepeso y obesidad. Es decir, conforme la edad aumenta también lo hace el porcentaje de obesidad y enfermedades relacionadas a ella.

Las cifras anteriores se han relacionado con otra enfermedad no transmisible como la diabetes que afecta a 8.6 millones de la población de nuestro país de 20 años o más. La cual deteriora la calidad de vida y en el 2030 representará la séptima causa de mortalidad en el mundo (INEGI, 2018).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2018) menciona que alrededor de dos tercios de niños en el mundo, tienen una falta de actividad física que va de moderada a vigorosa y presentan conductas sedentarias, por lo que se recomienda al menos participar una hora al día en una actividad física vigorosa.

Debido a que el 29% de la población mexicana mayor de 20 años, se encuentra por debajo del mínimo de actividad física recomendado por la OMS (2018) que es de 150 minutos de por semana.

La práctica deportiva y una alimentación adecuada representan una estrategia a seguir, de manera que se les permita disfrutar y mantener un nivel óptimo de actividad física, para que tenga impacto cuando el niño llegue a la adultez.

Se sabe que el estilo de vida, los hábitos de alimentación y la práctica deportiva son factores que pueden ayudar a los niños a prevenir las enfermedades crónico degenerativas no transmisibles, y las complicaciones que esta conlleva tanto para el sujeto como para la sociedad, es por ello que parte de los objetivos de la psicología del deporte deben centrarse en satisfacer las necesidades psicológicas deportivas de los niños que practican algún deporte, para prevenir la deserción de un deporte específico o la deserción deportiva total por parte de los niños (Cox, 2009; García, 2020; Weinberg & Gould, 2010), lo que se puede realizar a través del estudio de los perfiles de abandono deportivo (Andrade-Sánchez, Galindo-Villardón & Cuevas, 2015).

Por otro lado, la evidencia refiere que la mera participación en el deporte no brinda beneficios inmediatos, se requiere de la participación de profesionales

competentes que guíen el adecuado desarrollo deportivo y psicológico de los jóvenes deportistas (Buceta, 2004; Petitpas, Van Raalte, Cornelius & Presbrey, 2004; Roffé, Fenili & Giscafré, 2003; Weinberg & Gould, 2010; Zhou et al., 2018).

Formando a los jóvenes atletas a través de apoyo positivo y oportunidades de entrenamiento para que estos individuos alcancen su potencial completo y se mantengan involucrados en su deporte (Sharp, Woodcock, Holland, Cumming & Duda, 2013).

Resulta importante señalar que, si bien se ha trabajado con población infantil, se carece de estudios que detallen las intervenciones que se han tenido, definiendo las variables y la manera en que se aborda cada una de ellas.

En México, la psicología del deporte se encuentra en desarrollo, por lo cual se carecen de pruebas contextualizadas a la población objeto de esta investigación, a excepción de la prueba CPRD, la cual ha sido adaptada a la población mexicana (Ramírez, Tobías & Alba, 2010), y en la cual se hace sugerencia a su aplicación en niños, con la debida explicación y apoyo por parte de un psicólogo (Gimeno & Pérez-Llantada, 2010).

Respecto a la prueba POMS, se ha aplicado particularmente en población infantil y adolescente, hallando de manera general que los juegos cooperativos y la actividad recreativo-deportiva mejoran los estados de ánimo (Molina, 2016; Razo-Yugcha, Aguilar-Chasipanta, Rodríguez-Torres & Jordán-Sánchez, 2018), así mismo se encontró que el vigor mantiene una relación positiva con las prácticas positivas saludables de los adolescentes de 12 a 14 años (Yarcheski, Mahon &

Yarcheski, 2009). Particularmente se ha encontrado que la práctica deportiva puede mejorar los estados de ánimo de los niños, encontrando una reducción significativa en los factores de tensión y depresión, así como un aumento significativo en el factor vigor (Roh, Cho & So, 2018). Cabe señalar que no se tuvo ninguna intervención a nivel psicológico en esta investigación.

Mientras la prueba ACSQ-1 se ha utilizado en judocas adultos, encontrando que la calma emocional y planificación activa son las estrategias más utilizadas (Castillo, 2016). Para evaluar la relación entre afrontamiento y bienestar psicológico en deportistas, hallando que éste último se relaciona con el uso de las estrategias de calma emocional y planificación activa, también se ha encontrado que los deportistas con mayor autonomía percibida utilizan estrategias de afrontamiento como son la planificación activa, reestructuración cognitiva, calma emocional y búsqueda de apoyo social (Romero, Zapata, Letelier, López & García-Mas, 2013). Y finalmente en adolescentes practicantes de actividades acuáticas, se ha encontrado que aquellos que lo practican a nivel colectivo (waterpolo) suelen utilizar prioritariamente la estrategia de conductas de riesgo para aliviar su ansiedad precompetitiva a diferencia de aquellos que practican deporte a nivel individual (natación) quienes utilizan las estrategias de calma emocional, reestructuración cognitiva y retraining mental (Sepúlveda-Páez, Díaz-Karmelic, & Ferrer-Urbina, 2019).

Se sabe que durante el desarrollo de la psicología del deporte se ha encontrado una circunstancia particular y constante, que es la dificultad en compaginar la dimensión científica y la aplicada.

Si bien ya hay psicólogos trabajando en el área de la psicología del deporte, todavía existen importantes deficiencias en el ámbito de la investigación y de las publicaciones, lo que no permite que las intervenciones realizadas lleguen al alcance de la comunidad científica (Dosil, 2018).

Aun cuando en México existe literatura relacionada con la psicología del deporte, ésta se reduce cuando se trata específicamente de trabajos realizados en fútbol americano, entre las contribuciones existentes encontramos: evaluar características psicológicas y neuropsicológicas en adolescentes y adultos (Krause, 2014; Ramírez, 2017, Romo, 2020; Soto, 2017), evaluar el síndrome de desgaste ocupacional en adultos (Chong & Piceno, 2012), aplicación de un taller motivacional en adolescentes (González, 2017). Y particularmente, cuando se hace referencia a una intervención en población infantil mexicana, la literatura resulta nula.

Con base en lo revisado en la literatura, aún no se ha identificado una intervención relacionada con la población de estudio de este trabajo, debido a ello es que se plantea evaluar los efectos de una intervención en psicología del deporte enfocada a niños que practican fútbol americano.

Una vez que se ha desarrollado el tema de los beneficios de la práctica deportiva, así como el objeto de estudio de la psicología del deporte y su relación específica con el fútbol americano, se procederá a describir el método.

MÉTODO

Objetivo general

Mejorar las habilidades psicológicas que están ligadas con las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, las estrategias de afrontamiento y el perfil de estados emocionales de los niños que participaron en el programa integral de fútbol americano.

Objetivos específicos

1. Describir y comparar los puntajes de la prueba CPRD (control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo) antes y después de la intervención psicológica deportiva en niños de 7 a 13 años de edad practicantes de fútbol americano.
2. Describir y comparar los puntajes de la prueba ACSQ-1 (calma emocional, planificación activa/reestructuración cognitiva, retraimiento mental, conductas de riesgo y búsqueda de apoyo social) antes y después de la intervención psicológica deportiva en niños de 7 a 13 años de edad practicantes de fútbol americano.
3. Describir y comparar los puntajes de la prueba POMS (tensión, depresión, cólera, vigor, fatiga, confusión) antes y después de la intervención psicológica deportiva en niños de 7 a 13 años de edad practicantes de fútbol americano.

Hipótesis

Hi: La intervención en psicología del deporte contribuirá a la mejora de las habilidades psicológicas relacionadas a la práctica deportiva de los niños.

Ho: La intervención en psicología del deporte no contribuirá a la mejora de las habilidades psicológicas relacionadas a la práctica deportiva de los niños.

Tipo de estudio

Es un estudio mixto de tipo correlacional (Hernández, Fernández & Baptista, 2014).

Diseño

Se aplicó un diseño preexperimental preprueba/posprueba con un solo grupo (Hernández, Fernández & Baptista, 2014).

G O₁ X O₂

Muestreo

Se aplicó un muestreo no probabilístico propositivo (Kerlinger & Lee, 2002).

Variable independiente

Entrenamiento de habilidades mentales.

Definición conceptual

El entrenamiento de habilidades mentales en psicología del deporte se define como: “el aprendizaje e implementación de técnicas con orientación cognitivo-

conductual, para ayudar a los participantes del deporte a evaluar, controlar y ajustar sus pensamientos y sentimientos para lograr el éxito en el desempeño deportivo y bienestar personal” (Vealey, 1988).

Definición operacional

Intervención en psicología del deporte enfocada a niños que practican fútbol americano (véase Tabla 1).

Número de sesión	Estrategias psicológicas aplicadas
Sesión 1 y 2	Consentimiento informado y evaluación inicial
Objetivo	Presentar el formato de consentimiento informado y evaluación inicial
Descripción	Se dio a firmar el consentimiento informado a los padres de familia para que conocieran la intervención que se realizaría con sus hijos Se aplicaron pruebas psicológicas y se realizó una observación general de los niños para explorar las conductas que exhiben durante sus entrenamientos. Con el objetivo de tener una evaluación inicial Elaborar un diagnóstico que sirva como base para la planeación de la intervención
Sesión 3 y 4	Presentación y cohesión de equipo
Objetivo	Presentación e integración del equipo de trabajo: psicólogo-deportistas. Generar empatía y confianza entre los niños y el psicólogo responsable de la intervención con el fin de aumentar la aceptación del rol del psicólogo deportivo Explicar el rol del psicólogo deportivo a los niños
Descripción	A través de un juego de telaraña, se hizo la presentación, así como la descripción general de todo el equipo (nombre, edad, equipo al que pertenece, gustos personales y objetivos del campamento). Con otro juego llamado "controlando mis emociones" se les explicó a los niños el trabajo que se realizaría, se resolvieron sus dudas y se establecieron los derechos y deberes a los que tenían acceso Se realizó la retroalimentación hacia los niños de los resultados encontrados en la evaluación inicial
Sesión 5 y 6	Establecimiento de metas
Objetivo	Trabajar la motivación y la atención de los deportistas

Descripción	Se realizaron dos juegos en los que se les mostró a los niños cómo identificar las pautas de convivencia necesarias para mantener un ambiente de respeto y tolerancia sin importar el resultado.
Sesión 17 y 18	Post aplicación de pruebas psicológicas
Objetivo	Evaluar las características psicológicas de los niños para determinar si hubo una mejora
Descripción	Se realizó una observación de los niños en su entorno natural deportivo, durante las prácticas del campamento y se les aplicaron las pruebas psicológicas, para determinar si hubo una mejora en las habilidades psicológicas.
Sesión 19 y 20	Cierre del campamento y observación
Objetivo	Realizar un ejercicio de integración y cierre del trabajo psicológico
Descripción	Se les brindó retroalimentación y entrega de resultados de la post evaluación a los niños y padres de familia. Se aplicó un cierre del trabajo psicológico a través de un ejercicio de imaginación guiada que incluyó a los niños y padres de familia.

Tabla 1. Esquema de la intervención realizada con los niños que participaron en el campamento integral de fútbol americano.

Variables dependientes

Definición conceptual

Evaluación psicológica: tiene como fin reconocer la conducta objeto de estudio en sus diferentes variables de respuesta, identificando aquellas que las mantienen o las controlan. Considerando el análisis de las relaciones que mantiene con su medio físico, biológico y social (COP, 1998).

Definición operacional

Evaluación psicológica deportiva realizada a través de la aplicación de pruebas, el método de observación enfocadas en las habilidades de: control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental, cohesión de equipo, calma emocional, planificación activa/reestructuración

cognitiva, distanciamiento mental, conducta de riesgo, búsqueda de apoyo social, tensión, depresión, cólera, vigor, fatiga y confusión.

Para evaluar las habilidades psicológicas se aplicó una evaluación antes de la intervención y una evaluación después de la intervención a través de los siguientes instrumentos:

- Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD).
- Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte (ACSQ-1).
- *Perfil de Estados de Ánimo "Profile of Mood States" (POMS)*.
- Observaciones de campo.

Muestra

La muestra estuvo compuesta por 12 niños cuyas edades iban de los 7 a los 13 años de edad. Sus características se describen a continuación: $R=6$, $\underline{X}=9.83$, $Md=10$, $s=1.523$.

Características sociodemográficas de los participantes

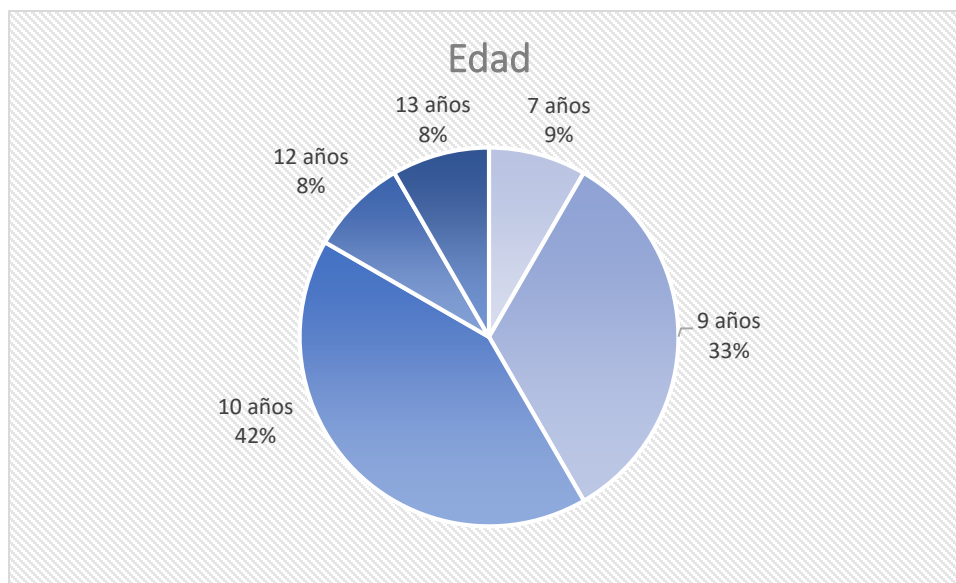


Figura 1. Características de la muestra. Se presenta el porcentaje por edades de los niños que participaron en la intervención.

Criterios de inclusión: niños que asistieron a solicitar el servicio del campamento integral de fútbol americano y que cuenten con el consentimiento informado autorizado por sus padres.

Criterios de exclusión: niños que no cuenten con el consentimiento informado autorizado por sus padres. Niños que no hayan contestado los instrumentos de evaluación, al inicio o al término del programa de intervención, por decisión propia o ajena (muerte experimental).

Instrumentos

Cuestionario Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)

El CPRD es un cuestionario elaborado por Gimeno, Buceta & Pérez-Llanta (2001) cuya adaptación y baremación a la población mexicana fue realizada por Ramírez, Tobías & Alba (2010). En población mexicana ha sido utilizada para conocer el perfil psicológico de deportistas universitarios de deportes individuales y colectivos (Andrade-Sánchez, Galindo-Villardón & Cuevas, 2015), así como para evaluar el rendimiento psicológico de un equipo universitario de básquetbol (Martínez, 2018).

Ha mostrado su utilidad con deportistas a partir de 13 años, sin embargo, este instrumento puede ser utilizado en niños, acompañando una explicación adicional de cada ítem, con apoyo de ejemplos del deporte en cuestión, por parte del psicólogo responsable de la evaluación (Gimeno & Pérez-Llantada, 2010).

El instrumento cuenta con 55 ítems, cada uno de los cuales tienen 5 opciones de respuesta tipo Likert, el cual va desde 0 (totalmente en desacuerdo) hasta 4 (totalmente de acuerdo). Con base en el puntaje que se obtiene en la sumatoria en cada escala, se le asigna un valor centil, que indica el control que tiene el deportista con respecto al grupo normativo, considerando que mientras más alta sea la calificación mayor control de la variable se tiene. La consistencia interna del cuestionario cuenta con un coeficiente alfa de Cronbach de 0.85, el cual se distribuye en cinco escalas, que son:

Control de estrés: el contenido de este factor abarca dos categorías de ítems, el primero se relaciona con las características de la respuesta del deportista en relación a las demandas del entrenamiento y competición; y el segundo, con las situaciones potencialmente estresantes y su debido control ($\alpha=0.88$).

Influencia de la evaluación del rendimiento (estrés social): abarca dos categorías de ítems, el primero abarca la respuesta del deportista frente a su propia evaluación o a la evaluación de personas significativas para él, respecto a su rendimiento; la segunda categoría se refiere a los antecedentes que pueden originar una valoración del rendimiento del deportista ($\alpha=0.72$).

Motivación: incluye ítems de la relación costo/beneficio de la actividad deportiva, motivación para entrenar y superarse, establecimiento y consecución de metas, concentración, importancia del deporte en comparación con otras esferas de la vida del deportista ($\alpha=0.67$).

Habilidad mental: incluye ítems relacionados con habilidades psicológicas que pueden favorecer el rendimiento deportivo como establecimiento de objetivos, análisis objetivo del rendimiento, ensayo conductual en imaginación, funcionamiento y autorregulación cognitivo ($\alpha=0.34$).

Cohesión de equipo: hace referencia a la integración del deportista en su equipo deportivo y abarca las relaciones interpersonales, la satisfacción de trabajar con otros miembros, actitud individualista en relación con el equipo ($\alpha=0.78$).

Se sabe que las puntuaciones globales del cuestionario pueden resultar insuficientes para determinar los recursos con los que cuenta el deportista, por lo

que se propone hacer un análisis detallado por ítem, recabando información específica sobre las necesidades particulares de cada deportista para delimitar con mayor precisión la forma de trabajo en la evaluación y en la intervención, lo cual brinda una ventaja al realizar un análisis de manera cualitativa, cuando se aplica a una sola persona o a un grupo reducido de deportistas (Gimeno, Buceta & Pérez-Llanta, 2001).

Cabe señalar que entre más alto sea el nivel de cada factor, mejor manejo se tiene del mismo, es decir, mientras más altos sean los puntajes obtenidos, mejores habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo presenta cada uno de los niños.

Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte (Approach to Coping in Sport Questionnaire, ACSQ-1, por sus siglas en inglés) (Kim, Duda, Tomás & Balaguer, 2003)

Con base en la teoría de Lazarus y Folkman, se desarrolló el *Approach to Coping in Sport Questionnaire* (ACSQ) cuya versión inicial estaba compuesta por 78 ítems. La cual fue después adaptada al español. Este instrumento mide los esfuerzos reportados de carácter cognitivo, afectivo y conductual para afrontar las dificultades que experimenta el deportista en competencia. Letelier (2007) realizó un procedimiento de validez de contenido para adaptar el lenguaje de los ítems al castellano. En población mexicana ha sido utilizado por Vázquez (2017) para identificar los factores que tienen mayor influencia en el éxito de los deportistas de alto rendimiento, Martínez (2018) para evaluar el rendimiento psicológico de un

equipo universitario de básquetbol, Romo (2020) para conocer las características psicológicas de un equipo universitario de fútbol americano.

El instrumento cuenta con 28 ítems, en el cual el deportista debe responder, a través de una escala tipo Likert de 5 puntos, señalando la alternativa que indique la frecuencia con la cual utiliza ciertas estrategias en situaciones competitivas. En donde el 1 representa “nunca” y el 5 “siempre”.

El instrumento está conformado por las siguientes subescalas (Kim, Duda, Tomás & Balaguer, 2003; Letelier, 2007):

Calma emocional: se refiere a los intentos por controlar las emociones negativas a través del manejo de la técnica, los pensamientos y los síntomas físicos y es una estrategia orientada a la emoción ($\alpha=0.71$). Puntuación mínima 7, puntuación máxima 35. Es una estrategia orientada a la emoción.

Planificación activa/ Reestructuración cognitiva: se refiere a los intentos por resignificar una situación adversa y de organizar las propias acciones y los pensamientos para conseguir un objetivo específico y es una estrategia orientada al problema ($\alpha=0.74$). Puntuación mínima 6, puntuación máxima 30. Es una estrategia orientada a la tarea.

Retraimiento mental: implica pensamientos de aceptación frente a la incapacidad de conseguir un objetivo. Es una estrategia evitativa ($\alpha=0.78$). Puntuación mínima 6, puntuación máxima 30. Es una estrategia de evitación.

Conductas de riesgo: supone la utilización de habilidades, estrategias y técnicas complejas que va más allá de los niveles actuales de rendimiento. Hace referencia al uso del máximo de recursos disponibles para conseguir un objetivo y

es una estrategia que se orienta hacia la resolución del problema ($\alpha=0.64$). Puntuación mínima 4, puntuación máxima 20. Es una estrategia orientada a la tarea.

Búsqueda de apoyo social: se relaciona con la necesidad del deportista de estrechar sus relaciones interpersonales en momentos difíciles y se orienta al control emocional ($\alpha=0.78$). Puntuación mínima 5, puntuación máxima 25. Es una estrategia orientada a la emoción.

Su adaptación a la población mexicana se encuentra en proceso de elaboración.

Mientras mayor sea el porcentaje de cada subescala, mayor uso de esa estrategia de afrontamiento en particular hace cada uno de los deportistas, es decir, mientras más alta resulte cada subescala, tiene mayor frecuencia en su uso por parte de los sujetos.

Con base en lo señalado por Romero (2019), las estrategias que son percibidas como menos efectivas son el apoyo social, las conductas de riesgo y el retraimiento mental, mientras que las estrategias señaladas como más eficaces son la calma emocional y la planificación activa.

Perfil de Estados de Ánimo “Profile of Mood States” (POMS, por sus siglas en inglés)

Inicialmente esta prueba estaba compuesta por una lista de 65 adjetivos multidimensionales, fue desarrollada originalmente para el ámbito clínico (McNair, Lorr & Droppleman, 1971). Su campo de aplicación se fue ampliando y frecuentemente ha sido utilizado en la psicología del deporte. La traducción del POMS al castellano consta de 58 ítems (Balaguer, Fuentes, Meliá, Garcia-Merita &

Pérez, 1993), la escala de medida es de tipo Likert con un rango de 0 a 4, distribuida de la siguiente manera: 0 (Nada), 1 (Un poco), 2 (Moderadamente), 3 (Bastante), 4 (Muchísimo). Con base en el puntaje que se obtiene en la sumatoria en cada escala, se le asigna una puntuación T, que indica el estado de ánimo que tiene el deportista con respecto al grupo normativo, considerando que los estados de ánimo positivos (Vigor) se asocian a buenos resultados deportivos mientras que los estados de ánimo negativos se asocian a malos resultados deportivos (Martín, 2001). Su consistencia interna cuenta con un coeficiente alfa de Cronbach de 0.84 (Andrade, Arce & Seoane, 2000). Se compone de los siguientes factores:

El factor T (Tensión) se define por adjetivos que describen incrementos en la tensión músculo-esquelética: tenso, agitado, a punto de estallar, descontrolado, relajado, intranquilo, inquieto, nervioso y ansioso ($\alpha=0.92$).

El factor D (Depresión) parece representar un estado de ánimo deprimido acompañado de un sentimiento de inadecuación personal. Adjetivos que lo componen son: infeliz, dolido, triste, abatido, desesperanzado, torpe, desanimado, solo, desdichado, deprimido, desesperado, desamparado, inútil, aterrorizado y culpable ($\alpha=0.86$).

El factor A (Cólera) representa un estado de ánimo de cólera y antipatía hacia los demás. Los adjetivos son: enfadado, enojado, irritable, resentido, molesto, rencoroso, amargado, luchador, rebelde, decepcionado, furioso y de mal genio ($\alpha=0.80$).

El factor V (Vigor) representa un estado de vigor, ebullición y energía elevada. Está formado por los siguientes adjetivos: animado, activo, enérgico, alegre, alerta, lleno de energía, despreocupado y vigoroso ($\alpha = 0.83$).

El factor F (Fatiga) representa un estado de ánimo de laxitud, inercia, y bajo nivel de energía. Formados por los adjetivos: agotado, apático, fatigado, exhausto, espeso, sin fuerzas y cansado ($\alpha = 0.86$).

El factor C (Confusión) se caracteriza por la confusión y el desorden. Los adjetivos que los forman son: confundido, incapaz de concentrarse, aturdido, desorientado, eficiente, olvidadizo e inseguro ($\alpha = 0.80$).

Las puntuaciones altas en los factores tensión, depresión, cólera, fatiga y confusión, implican una alteración en el estado de ánimo, mientras que una puntuación alta en el factor vigor se entiende como una mejora en el estado de ánimo.

Existe un perfil ideal que se ha utilizado en la psicología del deporte como predictor de un buen rendimiento deportivo, que se conoce como “perfil iceberg”, que se caracteriza por presentar puntuaciones bajas en los estados de ánimo negativos (depresión, tensión, cólera, fatiga y confusión) y mostrar una puntuación alta en el factor positivo (vigor), de manera que esta puntuación positiva elevada se distingue por encima del resto de las puntuaciones de los demás factores, como si fuera la punta de un iceberg (Morgan, 1980)

Índice de cambio confiable (ICC)

Para realizar un análisis minucioso de cada escala y factor de las pruebas psicológicas, de manera que se puedan tener más detalles sobre la evaluación (Gimeno, Buceta & Pérez-Llanta, 2001), se procedió a aplicar la fórmula del índice de cambio confiable (ICC) que permite analizar el cambio que tuvo cada deportista (Jacobson & Truax, 1991).

Este índice hace hincapié en el nivel de funcionamiento posterior a la intervención, de manera que los sujetos se encuentren próximos a la media de la población funcional, en lugar de estar cercanos hacia a la media de la población disfuncional.

A través de este índice, se puede determinar que tanto cambio ha ocurrido en cada uno de los niños deportistas durante el curso de la intervención realizada.

El cual hace referencia a la significancia clínica del efecto, es decir, se refiere a la eficacia de la intervención y a los beneficios derivados de ésta. Hace énfasis en el impacto que tiene en los sujetos, en la habilidad para hacer una diferencia favorable en su vida diaria (Jacobson & Truax, 1991).

Observación

La observación fue participante activa, ya que estuvo enfocada en provocar una modificación en los niños, narrativa porque hizo hincapié en el desarrollo de las acciones y en la sucesión de los estados que la acompañan, y transversal ya que el objetivo fue generar un esquema representativo de los comportamientos del grupo

de niños en dos momentos distintos, en relación a una situación establecida (Mora, García, Toro & Zarco, 2000).

Procedimiento

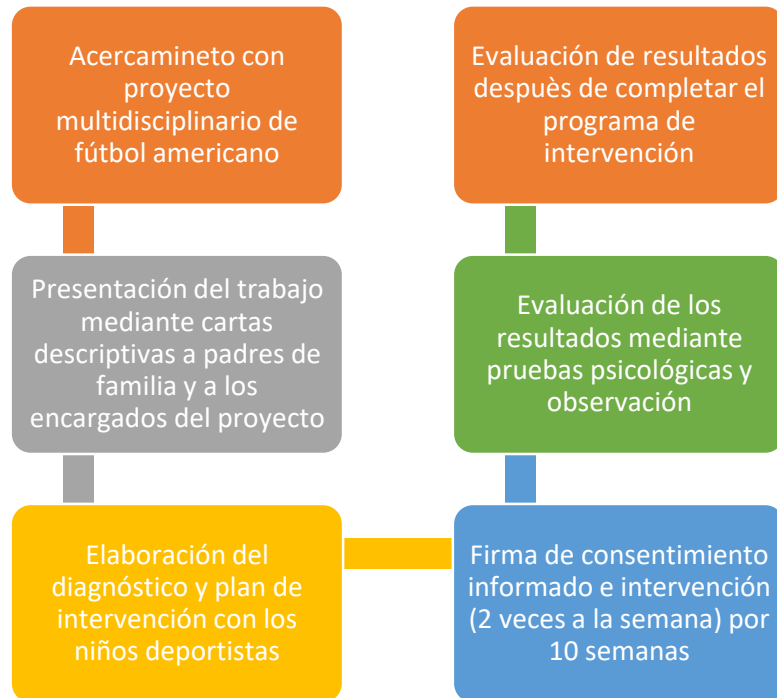


Figura 2. Procedimiento utilizado para la intervención realizada con los niños que practican fútbol americano.

Análisis de datos

La muestra estuvo compuesta por 12 niños practicantes de fútbol americano.

$$R= 6, \underline{X}=9.83, Md=10, s=1.523$$

Para el análisis de los resultados de las pruebas CPRD, ACSQ-1 y POMS se utilizó el programa computarizado estadístico SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*, por sus siglas en inglés) versión 20. Se aplicó la prueba Shapiro Wilk para evaluar el criterio de normalidad de la muestra. Por las características de

la misma, se aplicó la prueba estadística no paramétrica t de Wilcoxon con un nivel de significación de 0.05 (Rivera & García, 2012).

A través del método de la observación, se desarrolló un análisis descriptivo de las conductas realizadas por los niños durante los entrenamientos.

Resultados

A continuación, se muestran los resultados obtenidos antes y después de realizar la intervención, para cada una de las pruebas utilizadas.

Se aplicó la prueba t de Wilcoxon, para explorar si hubo diferencias estadísticamente significativas entre la pre y la post aplicación de las pruebas psicológicas (véanse Tabla 2, Tabla 3 y Tabla 4).

La tabla 2 presenta los resultados obtenidos a través del cuestionario Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) mientras que la tabla 2 muestra los resultados obtenidos mediante la prueba Cuestionario de Afrontamiento en el Deporte (ACSQ-1). La Tabla 3 reúne los resultados obtenidos en el Perfil de Estados de Ánimo (POMS).

Escalas	CPRD				*p
	Antes		Después		
	M	DE	M	DE	
Control de estrés	44.17	32.002	42.92	34.342	.507
Influencia de la evaluación del rendimiento	30.08	16.318	45.42	27.174	.130
Motivación	45.75	30.627	49.58	30.411	.722
Habilidad mental	42.58	25.889	51.25	18.844	.308
Cohesión de equipo	46	33.81	60.83	32.741	.201

Tabla 2. Resultados prueba CPRD. Nota. M=Media, DE=Desviación Estándar, *p=0.05 Significancia. Muestra los puntajes antes y después de la intervención psicológica deportiva. Entre mayor sea la puntuación de alguna escala, indica un mayor control de esa variable por parte de los deportistas.

ACSQ-1

Subescalas	Antes		Después		*p
	M	DE	M	DE	
Calma emocional	25.08	7.597	26.92	4.944	.373
Planificación activa	22	3.015	22.5	4.167	.624
Retraimiento mental	13	4.068	13.33	4.849	.894
Conducta de riesgo	11.75	4.654	13.83	2.368	.178
Búsqueda de apoyo social	10.67	5.975	13.75	4.535	.261

Tabla 3. Resultados prueba ACSQ-1. Nota. M=Media, DE=Desviación Estándar, *p=Significancia. Muestra los puntajes antes y después de la intervención psicológica deportiva. Entre mayor sea la puntuación de alguna escala, indica una mayor frecuencia en el uso de dicho estilo de afrontamiento por parte del deportista.

POMS

Subescalas	Antes		Después		*p
	M	DE	M	DE	
Tensión	49.08	7.428	46.92	6.515	.327
Depresión	52.83	10.953	56.83	6.250	.130
Cólera	57.67	10.731	58.50	8.586	.844
Vigor	50.92	12.738	42.42	6.543	.026
Fatiga	48.33	5.416	46.92	5.384	.537
Confusión	51.58	6.585	50.25	7.736	.683

Tabla 4. Resultados de la prueba POMS. Nota. M=Media, DE=Desviación Estándar, *p=Significancia. Muestra los puntajes antes y después de la intervención psicológica deportiva. El único factor positivo es el vigor mientras mayor aumento tenga mejores resultados, el resto de los factores son negativos entre mayor decremento tengan, implica mejores resultados.

Para las pruebas CPRD y ACSQ-1 (Tabla 2 y Tabla 3) no se encontraron diferencias estadísticamente significativas. Sin embargo, para el factor vigor de la prueba POMS (Tabla 4) se encontró un cambio estadísticamente significativo, donde se observa que disminuyó el nivel de energía referido por los niños para la práctica de su deporte.

Se realizó un análisis particular de cada prueba para observar el sentido de los cambios encontrados en cada una de sus escalas.

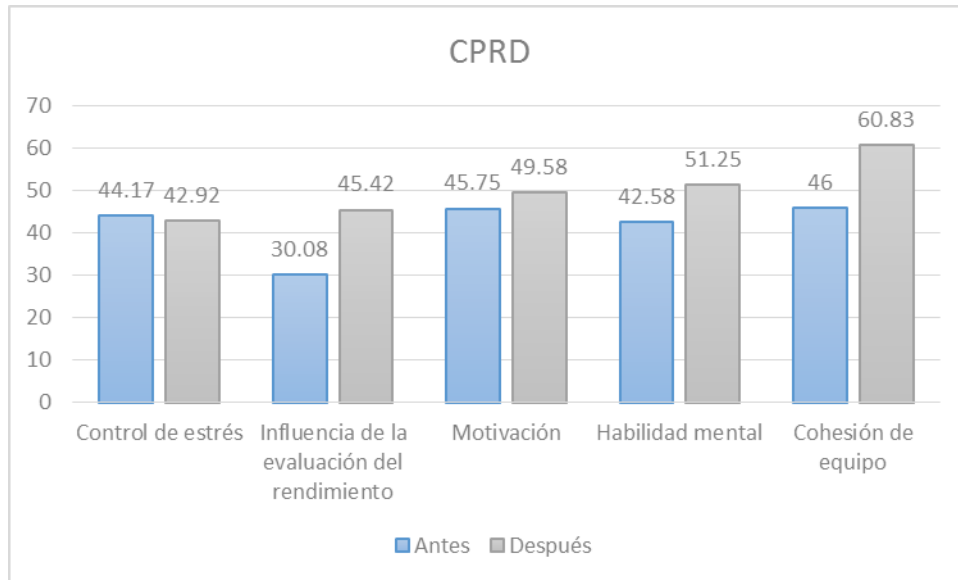


Figura 3. Indicador de cambio en la prueba CPRD. En la día de medición la barra azul representa el resultado obtenido antes de la intervención y la barra gris representa el resultado obtenido después de la intervención. Cuando se observa un aumento, implica que existe una mejora en ese factor.

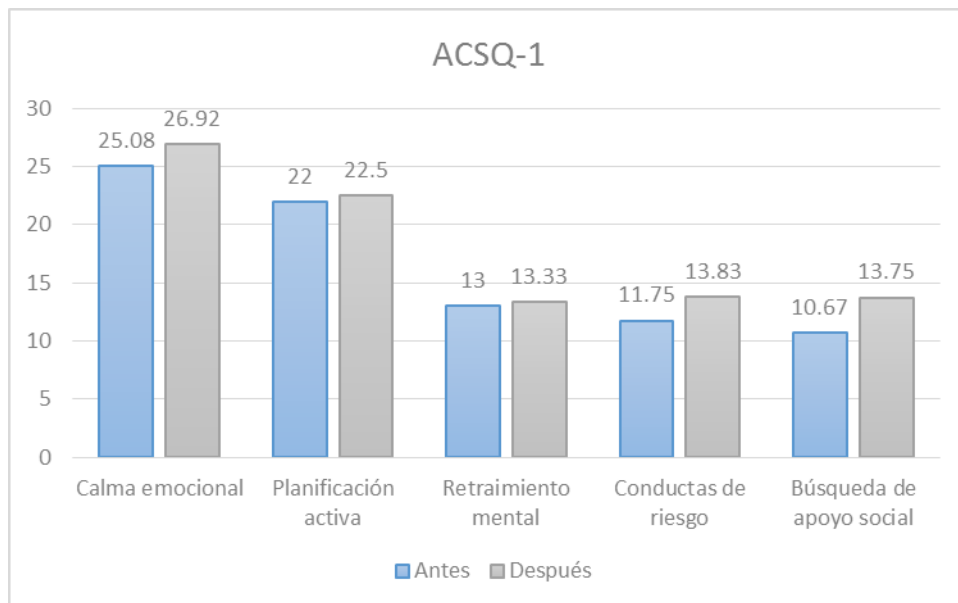


Figura 4. Indicadores de cambio en la prueba ACSQ-1. En la día de medición la barra azul representa el resultado obtenido antes de la intervención y la barra gris representa el resultado obtenido después de la intervención. Entre mayor sea la puntuación de alguna escala, indica una mayor frecuencia en el uso de dicho estilo de afrontamiento por parte de los deportistas.

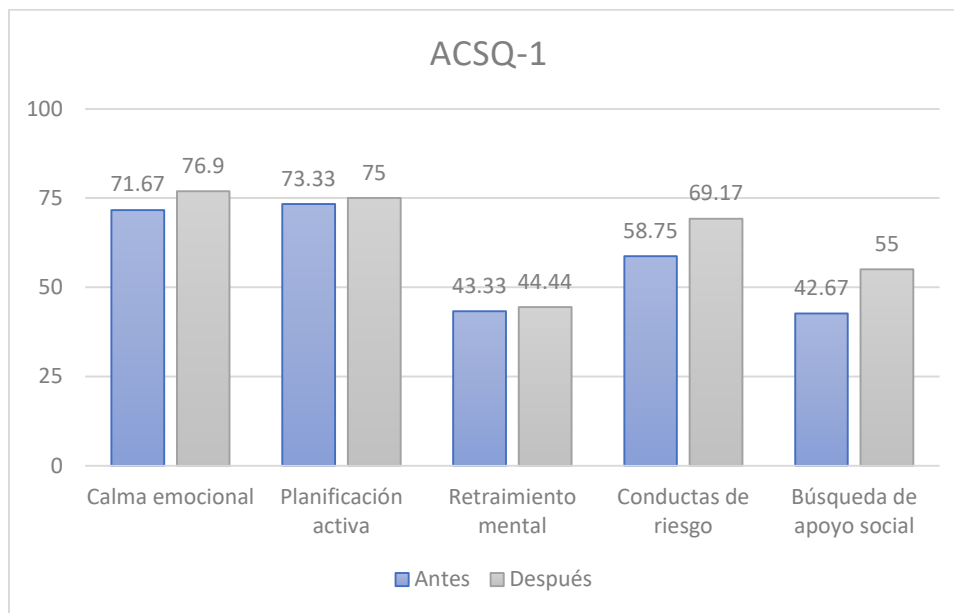


Figura 5. Porcentaje de frecuencia en la prueba ACSQ-1. En la día de medición la barra azul representa el resultado obtenido antes de la intervención y la barra gris representa el resultado obtenido después de la intervención. Entre mayor sea el porcentaje de alguna escala, indica que los deportistas hacen mayor uso de esa estrategia cuando afrontan algún problema en el deporte.

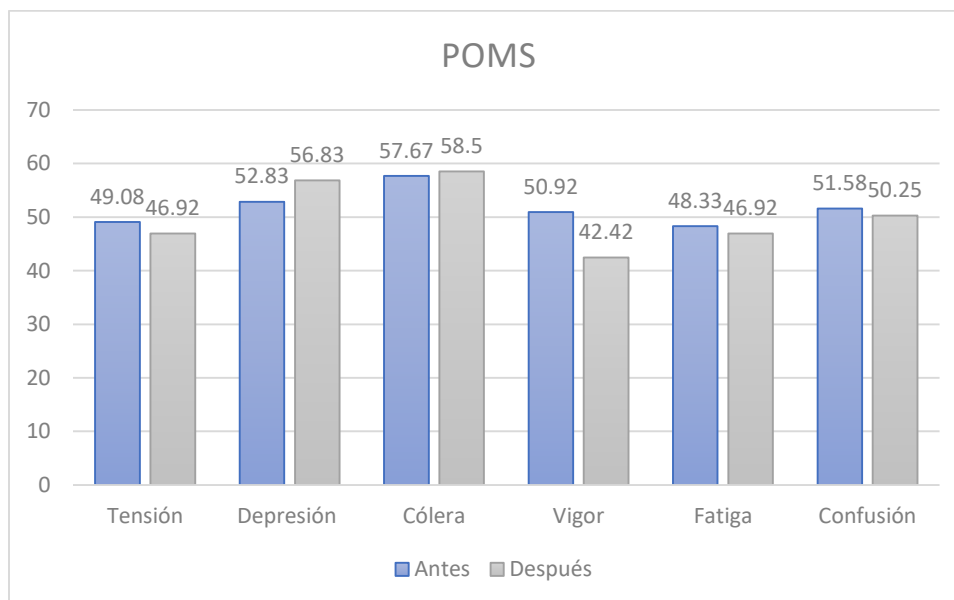


Figura 6. Indicadores de cambio en la prueba POMS. En la día de medición la barra azul representa el resultado obtenido antes de la intervención y la barra gris representa el resultado obtenido después de la intervención. Para los factores tensión, depresión, cólera, fatiga y confusión, puntuaciones bajas representan mejores resultados mientras que para el factor vigor una puntuación alta representa un mejor resultado en el estado de ánimo.

En la Figura 3 se pueden observar las puntuaciones obtenidas por los niños de fútbol americano en los factores del CPRD antes y después de la intervención. Las medias resultantes después de la intervención son superiores en cuatro escalas (influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo), y es inferior únicamente en la escala control de estrés.

En la Figura 4 se aprecia que en la prueba ACSQ-1 todas las escalas han presentado un aumento. Las que presentan un aumento mayor son las conductas de riesgo y la búsqueda de apoyo social. Es necesario señalar que las estrategias de afrontamiento que pueden brindar mejores resultados son las orientadas a la tarea.

En la Figura 5 se describen los porcentajes de uso que hacen los niños deportistas de cada una de las estrategias de afrontamiento. Se puede apreciar que las estrategias que mayor porcentaje de uso presentaron después de la intervención son en primera instancia la calma emocional, seguida por la planificación activa y después las conductas de riesgo. Es importante resaltar que las estrategias que la evidencia refiere como más eficaces son la calma emocional y la planificación activa (Romero, 2019).

En la Figura 6 aparece la prueba POMS, en la que se muestra una disminución en los factores tensión, vigor, fatiga y confusión, mientras que depresión y cólera aumentaron.

Para realizar un análisis minucioso del cambio que presentó cada uno de los niños deportistas, se procedió a aplicar el ICC (Jacobson & Truax, 1991) en cada una de las pruebas psicológicas que se utilizaron.

CPRD

Deportistas	Control de estrés	de Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
1	N	N	N	C	M
2	N	N	N	M	N
3	N	C	M	N	N
4	M	C	M	M	C
5	N	C	C	C	M
6	N	C	M	C	C
7	N	N	C	M	C
8	M	C	M	C	N
9	C	N	N	C	N
10	N	N	N	M	N
11	N	N	N	N	M
12	M	C	N	N	M

Tabla 5. Índice de cambio confiable CPRD. Nota: Los resultados aquí mostrados equivalen al cambio generado después de la intervención en cada niño. Cuando un cambio es significativo implica que el deportista mejoró sus habilidades en el factor señalado.

C=cambio significativo N=no hubo cambio significativo M=hubo una mejora aun cuando no fue significativa

ACSQ-1

Deportistas	Calma emocional	Planificación activa	Retraimiento mental	Conductas de riesgo	Búsqueda de apoyo social
1	N	N	C	A	N
2	A	N	N	A	N
3	A	A	C	N	N
4	N	A	N	C	C
5	A	A	N	N	A
6	N	N	N	N	N
7	C	N	C	C	C
8	N	C	N	A	A
9	A	C	A	A	A
10	A	N	A	A	C
11	N	N	N	N	N
12	N	N	N	A	N

Tabla 6. Índice de cambio confiable ACSQ-1. Nota: Los resultados aquí mostrados equivalen al cambio generado después de la intervención en cada niño. Cuando un cambio es significativo implica que el uso en la estrategia de afrontamiento señalada ha aumentado.

N=no hubo cambio significativo, C=hubo cambio significativo, A=hubo un aumento aunque no fue significativo.

Deportistas	POMS					
	Tensión	Depresión	Cólera	Vigor	Fatiga	Confusión
1	N	A	A	N	A	N
2	A	N	N	N	N	N
3	C	N	N	N	N	A
4	A	N	N	N	N	N
5	N	A	N	N	N	N
6	N	A	N	N	N	N
7	N	C	C	N	A	A
8	N	C	C	N	N	N
9	A	A	N	A	N	A
10	N	A	A	N	A	A
11	N	N	C	A	A	N
12	A	A	N	A	N	A

Tabla 7. Índice de cambio confiable POMS. Nota: Los resultados aquí mostrados equivalen al cambio generado después de la intervención en cada niño. Cuando un cambio es significativo implica que el estado de ánimo señalado ha aumentado.

N=no hubo cambio significativo, C=hubo cambio significativo, A=hubo un aumento aunque no fue significativo.

En la Tabla 5 se observa el sentido de los cambios que obtuvo cada niño en relación al ICC, con respecto a la prueba CPRD. En la escala control de estrés existen tres casos con mejora y solo uno con un cambio significativo; en el factor influencia de la evaluación del rendimiento se observan seis casos con cambios significativos, que representa el factor con mayor número de casos favorables respecto a la intervención en esta prueba; en el factor motivación se aprecian cuatro casos con mejoras y dos casos con un cambio significativo; en cuanto al factor habilidad mental se tienen cinco casos de cambio significativo y cuatro casos de

mejora; finalmente en el factor cohesión de equipo existen tres casos de cambio significativo y cuatro con mejora.

En la Tabla 6 se aprecia el sentido de los cambios que tuvieron los niños de manera individual en relación al ICC, respecto a la prueba ACSQ-1. Su primer subescala calma emocional presenta un caso con cambio significativo y seis casos con mejora. En cuanto a la subescala planificación activa se observan dos casos con cambio significativo y tres casos con mejora. En la subescala retraimiento mental se observan tres casos con cambio significativo y dos casos con mejora. En la subescala conductas de riesgo se observan dos casos con cambio significativo y 6 casos con mejora. Y finalmente en la subescala de búsqueda de apoyo social se aprecian tres casos con cambio significativo y tres casos con mejora.

La Tabla 7 muestra el sentido de los cambios obtenidos relacionados con el ICC, respecto a la prueba POMS. En el factor tensión se observa un caso de cambio significativo y tres casos de aumento. En el factor depresión hay dos cambios significativos y seis casos con aumento. Respecto al factor cólera se observan tres casos con cambios significativos y dos casos con aumento. En el factor vigor se aprecian tres casos con aumento. En el factor fatiga hay tres casos con aumento. En el factor confusión hay cinco casos con aumento.

Como un criterio aparte de las pruebas psicométricas y el ICC, con el fin de ampliar la evaluación en el alcance de la intervención, se aplicó el criterio de la significancia clínica, que se refiere a evaluar los cambios prácticos generados después de la intervención, resaltando la importancia del efecto que tuvo ésta en el

ámbito de la vida diaria de los participantes (Kazdin, 1999), en este caso a través de la observación en sus entrenamientos.

Observación

La obtención de datos mediante la observación se realizó para contrastar lo obtenido en las pruebas psicológicas, sumado al cambio clínico significativo, para de esta manera, ofrecer un panorama general que permita analizar los resultados de manera convergente, y buscando un efecto práctico y útil en el desarrollo de los niños deportistas (véanse Tabla 8 y Tabla 9).

Categoría	de Conductas mostradas por los niños durante los entrenamientos
observación	
Habilidad mental	Les cuesta trabajo mantener la atención sobre una tarea específica, a los pocos minutos de estar realizando un ejercicio se distraen, dejando de atender las indicaciones del entrenador y molestando al compañero que esté cerca de ellos.
Comunicación	La comunicación entre los niños y entrenadores se limita al acatamiento de reglas e instrucciones, solo unos pocos niños mantienen una comunicación abierta con los entrenadores, es decir, no expresan dudas aún y cuando no realizan bien el ejercicio que les han pedido.
Valores en el deporte	<p>Existe falta de respeto entre los niños, pues suelen llamarse por apodos ofensivos, resaltar los errores que comete el compañero y utilizar lenguaje soez.</p> <p>Se muestran poco empáticos frente a cualquier expresión emocional, ya sea propia o de los demás compañeros, si alguien muestra un signo de debilidad (decir no puedo), los demás castigan esa conducta con comentarios negativos.</p>
Estrés	<p>Cuando no realizan adecuadamente un ejercicio o se escucha algún comentario negativo de los padres o entrenadores, los niños comienzan a moverse demasiado (hiperactividad motora), y comienzan a voltear constantemente hacia la tribuna. Algunos de ellos realizan comentarios negativos como “no puedo hacerlo”, “y si me sale mal”.</p> <p>También suelen enojarse y estar más propensos a discutir con los compañeros.</p>
Motivación	Buscan la aprobación constante de los entrenadores, cuando no la obtienen, suelen enojarse y disminuir su esfuerzo en el entrenamiento.

	Al realizar los ejercicios que les piden, suelen dudar, lo que hace que cometan errores y los entrenadores los corrijan constantemente.
Cohesión de equipo	Los niños se ponen a jugar y no atienden a las indicaciones, se enfocan más en charlar con sus amigos que en realizar bien los ejercicios del entrenamiento. Suelen interactuar entre el mismo grupo de amigos, y pocas veces se dirigen hacia otros compañeros.
Afrontamiento	Realizan los ejercicios que el entrenador les pide, pero haciendo un mínimo esfuerzo, es decir, corren lento cuando les piden que utilicen toda su velocidad (por ejemplo), no empleando sus recursos físicos al cien por ciento. Cuando un ejercicio sale mal los niños expresan comentarios negativos de sí mismos o de los otros, agachan la cabeza y se mueven mucho en signo de desaprobación por su actuación. También suelen molestarse y decir groserías, en ocasiones hacia los compañeros.
Estado de ánimo	Algunos de los niños suelen mostrar apatía, o poca energía para realizar los entrenamientos, suelen estar enojados y actuar con arrebatos cuando algo no sale bien.

Tabla 8. Observación antes de la intervención. Nota: Se presenta la evaluación mediante observación que se realizó antes de aplicar la intervención. La primera columna indica las categorías de observación, la segunda columna refleja las conductas mostradas por los niños durante los entrenamientos.

Categorías de observación	de Conducta mostradas por los niños durante los entrenamientos
Habilidad mental	Se puede apreciar el auto-diálogo que mantienen cuando cometen un error, no se enfocan en aspectos negativos, sino que se dan palabras de aliento tales como "tú puedes hacerlo", "a la próxima te sale mejor", "yo puedo" (autorregulación). Están más atentos a las indicaciones de los entrenadores, lo que mejora su desempeño y además son capaces de mantener su foco de atención sobre la tarea, lo que hace que aunque haya distractores cumplan de manera adecuada con lo que se les pide.
Comunicación	La comunicación entre los niños y entrenadores es fluida, tienen la voluntad de preguntar al entrenador las cosas que pueden mejorar y se acercan a ellos tanto para aprender la técnica y táctica de su deporte como para tener una relación amistosa. En ocasiones hacen bromas al entrenador o le piden hacer el ejercicio más divertido.
Valores en el deporte	Mantienen una relación de compañerismo y respeto, brindan apoyo a sus compañeros cuando lo necesitan. Si alguien expresa una emoción de miedo o adversidad frente a la situación los demás compañeros lo apoyan con palabras o chocando las manos.
Estrés	Algunos niños se alteran cuando escuchan un comentario negativo de la tribuna o de los entrenadores, se hacen a un lado y utilizan la respiración para controlar su estrés. Se

	<p>mantienen atentos a las indicaciones de los entrenadores, lo que ayuda a que realicen adecuadamente los ejercicios del entrenamiento.</p>
Motivación	<p>Los niños realizan su práctica en el entrenamiento con mayor esfuerzo, aun cuando cometen errores, preguntan cómo realizar los ejercicios de manera correcta, y suelen darse felicitaciones cuando algún compañero realiza bien el ejercicio. Se muestran seguros al realizar los ejercicios de los entrenamientos.</p>
Cohesión de equipo	<p>Mantienen una buena relación entre compañeros y además cumplen cabalmente con lo exigido en el campamento, respetan los tiempos establecidos para las tareas, entendieron que había tiempo para cumplir con el entrenamiento y también poder jugar en ciertos espacios, lo que podría deberse a que la cohesión social y de tarea se encuentran equilibradas.</p> <p>Suelen darse muestras de apoyo, como una palmada en la espalda o palabras de apoyo.</p>
Afrontamiento	<p>Cuando surge algún problema acuden con los entrenadores o algún otro adulto responsable que pueda ayudarles a solucionarlo, preguntan si es necesario cambiar algo para hacer mejor los ejercicios. Se comunican constantemente.</p> <p>Algunos otros cuando se presenta un problema o cometen un error al entrenar suelen hacerse a un lado de la fila o el equipo, respirar para después regresar al entrenamiento.</p>
Estado de ánimo	<p>Suelen tener buenas relaciones con los compañeros, estar en un estado relajado y sin tensión, mostrándose amistosos con sus compañeros.</p>

Tabla 9. Observación después de la intervención. Nota: Se presenta la evaluación mediante observación que se realizó antes de aplicar la intervención. La primera columna indica las categorías de observación, la segunda columna refleja las conductas mostradas por los niños durante los entrenamientos.

Discusión

El competir en eventos deportivos puede ser un evento estresante, por lo cual resulta adecuado identificar la manera en que los deportistas afrontan los problemas o circunstancias que les pueden causar estrés y los factores que pueden influir en éste (Nicholls, Polman, Morley & Taylor, 2009).

El objetivo general de este trabajo consistió en conocer si la intervención en psicología del deporte contribuiría a la mejora de las habilidades psicológicas de los niños que participaron en el campamento de fútbol americano.

Se realizó un análisis de los resultados considerando las pruebas psicométricas, los resultados encontrados en la fórmula del índice de cambio confiable (ICC) y las observaciones durante los entrenamientos.

En las pruebas CPRD, ACSQ-1 y POMS no se encontraron resultados estadísticamente significativos entre el antes y el después de la intervención a excepción del factor vigor de la prueba POMS, lo que implica una disminución de la energía enfocada a la práctica del deporte. Esto podría deberse al momento en que se aplicó la evaluación posterior a la intervención, ya que fue en el mismo período en que se aplicaron las pruebas de evaluación física, las cuales pudieron representar una carga física considerable, fuera de lo común para los niños que formaban parte del campamento integral de fútbol americano.

Sin embargo, el trabajo del psicólogo del deporte no puede evaluarse únicamente con un solo parámetro, sino que éste debe valorarse por la integración de diversos métodos e instrumentos que permitan tener una mejor comprensión de

los resultados obtenidos (Weinberg & Gould, 2010), y particularmente que los resultados puedan tener un impacto positivo en la vida de los deportistas, tanto en la mejora de su bienestar como de su rendimiento (COP, 1998; Weinberg & Gould, 2010).

Al aplicar la fórmula del ICC, la cual evalúa la situación psicológica deportiva de manera individual, pueden encontrarse mejoras, donde existen deportistas que aumentaron considerablemente sus habilidades psicológicas relacionadas con la práctica del deporte, cambiaron sus estrategias de afrontamiento cuando se presentó alguna dificultad y que presentaron una disminución en sus estados de ánimo negativos.

Se debe considerar el tiempo de intervención que se tuvo en este trabajo (10 semanas), ya que los programas que han encontrado resultados estadísticamente significativos, abarcan mayor tiempo para su realización (5 meses o más) (Alesi et al., 2015; Seabra et al., 2014; Zhou et al., 2018). Es necesario que en la psicología del deporte, se considere el trabajo a largo plazo, para generar cambios significativos.

De manera general, las conductas mostradas por los niños durante los entrenamientos y recolectadas a través de la observación indican mejoras en los estados de ánimo, en las estrategias de afrontamiento, en las habilidades psicológicas, y en los valores mostrados por los niños tales como el respeto y el trabajo en equipo, los cuales forman parte de los valores buscados por la organización en la que se desarrolló el campamento integral de fútbol americano (véase Anexos Tabla 10) y que empata con lo referido en la literatura, que plantea

al deporte como un escenario de interacción social, idóneo para que los niños puedan desarrollar valores para la vida (Bruner et al., 2018; Buceta, 2004; Cruz, 1997).

Particularmente a través del método de observación se encontró que la comunicación mejoró después de la intervención realizada, esta es una estrategia comúnmente utilizada en los deportes de equipo y que brinda buenos resultados (Nicholls, Polman, Levy, Taylor & Cobley, 2007).

CPRD

En la prueba CPRD no se encontraron cambios estadísticamente significativos, lo que coincide con un hallazgo previo (Olmedilla et al., 2019), sin embargo, los valores encontrados se encuentran dentro de los parámetros de normalidad de la prueba (Ramírez, Tobías & Alba, 2010), y especialmente al analizar de manera individual los resultados no se encontró ningún perfil que se relacione con el abandono deportivo (Andrade-Sánchez, Galindo-Villardón & Cuevas, 2015).

Algunas de las ventajas de la práctica deportiva asidua en niños y adolescentes, son: la mejora en el funcionamiento cognitivo, específicamente en tareas atencionales y funcionamiento motor (Meijer et al., 2020). La mejora de la neuroplasticidad y bienestar, brindando efectos positivos en el tratamiento de la depresión y ansiedad (Mandolesi et al., 2018). Promoviendo un funcionamiento psicosocial adecuado y un bienestar emocional, resaltando que la participación en deportes de equipo brinda mejores resultados en la salud que los deportes

individuales (Eime et al., 2013). Y manteniendo una influencia positiva en las funciones cognitivas y emocionales (Bidzan-Bluma & Lipowska, 2018).

En los cambios apreciados a través del ICC, se aprecia el mayor número de cambios significativos y mejora, en el factor influencia en la evaluación del rendimiento, lo que indica que los niños deportistas aplican estrategias para controlar el estrés generado por la propia evaluación o de personas significativas para ellos; el segundo factor con mayor número de cambios significativos y mejoras es habilidad mental, lo que implica que los niños aplican algunas estrategias psicológicas que resultan útiles para controlar las emociones negativas que pueden presentarse al ser juzgados por una persona importante para ellos, y que tienen una autorregulación adecuada en sus entrenamientos. Estos resultados empatan directamente con lo hallado por Olmedilla et al. (2019), y aun cuando en esa investigación se trabajó con población adolescente, podría ser un indicador del perfil psicológico deportivo que se tiene en edades previas a la adultez, lo que podría servir para establecer las habilidades psicológicas a desarrollar en estas edades, esperando se complemente el trabajo con futuras investigaciones.

El que la muestra de este estudio haya tenido estos resultados en la prueba CPRD, resulta fundamental pues se ha encontrado que los deportistas que pueden autorregularse, obtienen mejores beneficios de la práctica en comparación con los menos autorregulados, ya que los primeros tendrán una mejor planificación, autocontrol y evaluación de su compromiso (Toering, Elferink-Gemser, Jordet & Visscher, 2009).

A través del método de observación se encontraron cambios después de la intervención relacionados con los factores del cuestionario CPRD. El control de estrés mejoró, pues se aprecia que utilizaron la respiración como una herramienta para controlarlo, suelen estar más atentos a las indicaciones y realización de los ejercicios además de que no se encontraron comentarios negativos sobre su desempeño. Respecto a la motivación se aprecia un esfuerzo en la realización de los ejercicios del entrenamiento, aun cuando cometen errores, preguntan qué cosas necesitan hacer para mejorar, se muestran más seguros y concentrados a la hora de realizar los ejercicios (motivación intrínseca). En la cohesión de equipo se aprecian una cohesión social y cohesión enfocada a la tarea adecuadas, pues los niños ampliaron el contacto social que tenían y también cumplen con los que le piden los entrenadores, suelen darse muestras de apoyo. Respecto a los elementos de la habilidad mental se encontró que son capaces de enfocar su atención a la tarea requerida por los entrenadores y mostraron una autorregulación adecuada.

Al comparar los resultados hallados en la prueba CRPD, con lo referido por Moreno-Fernández et al. (2019), quienes encontraron resultados estadísticamente significativos en el control de estrés, la influencia de la evaluación del rendimiento y habilidad mental, se entiende que aún y cuando el tiempo de intervención por cada habilidad psicológica es similar al de esta investigación, el número de habilidades psicológicas a desarrollar es menor, lo que precisa la importancia de ajustar las intervenciones psicológicas en el deporte con base en el número de habilidades psicológicas que se quieran desarrollar en los deportistas.

ACSQ-1

Respecto a la prueba ACSQ-1, ninguna de las subescalas presenta un cambio estadísticamente significativo, se aprecia que de manera general todas las subescalas tuvieron un aumento. Lo que indica que los niños deportistas aumentaron la frecuencia en el uso de todas las estrategias de afrontamiento. Particularmente se observa un aumento importante en la utilización de las estrategias de apoyo social y de planificación activa, lo que va de acuerdo con lo referido en la literatura, pues se ha encontrado que algunas de las estrategias de afrontamiento que suelen utilizarse en los deportes de equipo son el establecimiento de metas (planificación activa) y la búsqueda de apoyo social (Nicholls et al. 2006; Park, 2000).

Al aplicar la fórmula del ICC, se encontró que la subescalas que presentaron mayor aumento en su uso a nivel individual después de la intervención, fueron la calma emocional, las conductas de riesgo y la búsqueda de apoyo social. Dos de estas estrategias de afrontamiento han sido relacionadas con una mayor autonomía percibida (Romero, Zapata, Letelier, López & García-Mas, 2013), la cual es una de las tres necesidades psicológicas básicas que median la calidad de la motivación (Deci & Ryan, 2000) y que, de acuerdo con Rodrigues et al. (2018), debe formar parte de la planeación del entrenamiento del deportista, es decir, es una característica deseable para que se desarrolle en los deportistas, pues de esta manera un programa deportivo puede tener mayor impacto en la salud física de los niños (Lavoie, Pereira & Taiwar, 2016).

Los hallazgos anteriores indican que los niños han mejorado en controlar las emociones negativas cuando surge un problema, han mejorado en maximizar los recursos con los que cuentan para conseguir sus objetivos, y finalmente se observa que han mejorado sus lazos interpersonales con los miembros del equipo cuando se enfrentan a una complicación, se acercan a ellos.

A través de la observación se aprecia que los niños antes de la intervención, al afrontar un problema expresan comentarios negativos de sí mismos o de los otros compañeros, agachaban la cabeza y comenzaban a moverse demasiado. Cuando surge algún problema suelen molestarse y decir groserías a sus compañeros. Después de la intervención al afrontar un problema, se acercaban a los entrenadores, cuando hacían mal un ejercicio preguntaban que era necesario cambiar para hacerlo mejor. También se apreció que, en ocasiones, cuando surge algún problema durante el entrenamiento, solían hacerse a un lado para respirar y después reincorporarse al mismo. Lo que indica que después de la intervención, los niños suelen utilizar estrategias referidas al control emocional y a la búsqueda de apoyo social.

Como se puede apreciar (véase Figura 5), las estrategias con mayor porcentaje de uso por parte de los niños después de la intervención son la calma emocional (76.9%), la planificación activa (75%) y las conductas de riesgo (69.1%) de un total de 100% por cada estrategia. Siendo estas dos últimas estrategias de afrontamiento, una de las características que diferencian a los deportistas exitosos de los no exitosos (Vázquez, 2017). Los sujetos que participan en deportes de conjunto suelen hacer mayor uso de la estrategia de conductas de riesgo, en

comparación con aquellos que practican deportes individuales (Sepúlveda-Páez, Díaz-Karmelic, & Ferrer-Urbina, 2019). También se ha encontrado que las estrategias de afrontamiento más eficaces son la calma emocional y la planificación activa, y que el uso de estas estrategias se ha relacionado con mostrar un mayor bienestar psicológico (Romero, 2019).

Cabe señalar que la eficacia del afrontamiento en el deporte señala hasta qué punto una estrategia de afrontamiento o la combinación de éstas, tiene éxito en controlar las emociones negativas causadas por el estrés y en ayudar a los deportistas a conseguir sus objetivos (Nicholls & Polman, 2007).

POMS

En la prueba POMS se encontró que el factor vigor resultó estadísticamente significativo, lo que implica que los niños después de la intervención, perciben tener menor cantidad de energía para la práctica del fútbol americano. Lo que podría deberse a que la post evaluación psicológica se realizó en los mismos días en que se aplicaron las evaluaciones físicas, las cuales pueden llegar a resultar físicamente extenuantes, y de esta manera afectar los resultados obtenidos en la prueba POMS.

Sin embargo, de manera general, los factores se encuentran en un nivel adecuado, pues si bien dos estados de ánimo negativos aumentaron (depresión, cólera), mientras que tres disminuyeron (tensión, fatiga, confusión), todos los factores se encuentran dentro los parámetros de normalidad (Balaguer, Fuentes, Meliá, Garcia-Merita & Pérez, 1993). Haciendo énfasis en que los parámetros encontrados en los niños, son distintos a los que han sido relacionados con el

sobreentrenamiento deportivo (Morgan, Brown, Raglin, O'Connor & Ellickson, 1987; Raglin & Morgan, 1994), el cual puede conducir al abandono total del deporte.

Cabe señalar que el campamento de fútbol americano se desarrolló en la etapa transitoria de los niños, es decir, en su periodo de descanso (fuera de la temporada competitiva), y se ha encontrado que el aumento en el vigor se da en deportistas que están compitiendo más que en aquellos que solo entrenan (Balaguer, Fuentes, Meliá, Garcia-Merita & Pérez, 1993).

Con base en los resultados de este trabajo se puede apreciar que el realizar un deporte colectivo (fútbol americano) en comparación con practicar un deporte individual, implica tener mejores resultados en los factores negativos de la prueba POMS (García, 2003). Lo que podría deberse a que los juegos y actividades cooperativas brindan bienestar y ayudan a activar emociones positivas (Molina, 2016; Razo-Yugcha, Aguilar-Chasipanta, Rodríguez-Torres & Jordán-Sánchez, 2018).

Al aplicar la fórmula del ICC, se observa que de los factores negativos, los que presentan mayor número de cambios significativos y de aumentos fueron fatiga, confusión y tensión lo que implica que las estrategias aplicadas para el control de la tensión resultaron adecuadas, disminuyendo así el nivel de la tensión músculo-esquelética, es decir, los niños lograron mejorar su nivel de relajación; y que los niños se perciben con un estado de ánimo menos apático, actuando con objetivos claros en lugar de actuar por inercia.

Al contrastar con la observación, se encuentra que los estados de ánimo antes de la intervención se caracterizaban por la apatía, y poca energía para realizar los entrenamientos, así como enojos constantes entre los compañeros, mientras que después de la intervención se caracterizaron por mostrar un estado relajado sin tensión, y mostrándose amistosos con los compañeros (véanse Tabla 8 y Tabla 9).

Si bien se encontraron mejoras en la mayoría de las habilidades psicológicas a desarrollar en los niños, hubo algunos que presentaron un déficit en las estrategias de afrontamiento y habilidades psicológicas, señalando que estos fueron los que llegaron tarde a algunas sesiones. Por lo cual resulta importante tener una intervención individual con ellos, para que se prevenga cualquier situación que pueda afectar su adecuado desarrollo psicológico deportivo y prevenir cualquier situación que represente un riesgo por un entrenamiento incorrecto o mal uso de las estrategias psicológicas (Buceta, 1998).

Mientras que aquellos niños que asistieron puntualmente a las sesiones fueron los que tuvieron mejores resultados en las pruebas psicométricas.

El trabajo psicológico en la edad infantil, debe encaminarse al desarrollo de las propias capacidades y de valores que le permitan integrarse de manera adecuada al entorno social, estableciendo al deporte escolar como un medio de formación integral y de facilitación y aprendizaje de valores y hábitos saludables que impacten en las demás esferas de la vida (Buceta, 2004).

Respecto a la intervención interdisciplinaria, por cuestiones de tiempo y estructura del proyecto no se pudo llevar a cabo en este trabajo, se tuvo una división funcional del trabajo por área.

Atender y comenzar a evaluar y enseñar a los niños deportistas habilidades de afrontamiento, representa una parte fundamental de la intervención psicológica, pues la infancia y adolescencia son las etapas en donde se generan mayor diversidad y flexibilidad en el rango de respuestas de afrontamiento (Compas et al., 2001).

En este trabajo se evaluó y constato aquello que la literatura refiere como importante en la práctica deportiva infantil, que es el mantener al niño involucrado más allá de un resultado deportivo, para que este tenga un impacto positivo en su salud física y psicológica, educándolos desde una perspectiva saludable (Weinberg & Gould, 2010; Williams, 1991; Zhou et al., 2018). Constatando que este sirve también para la formación integral de los niños, generando valores y hábitos saludables, evitando que estos abandonen la práctica de su deporte (Buceta, 2004).

Es importante generar evidencia científica que dé sustento a la psicología del deporte, tanto a la generación de conocimiento desde esta área aplicada, como a las intervenciones realizadas con distintas poblaciones de deportistas.

Resulta adecuado identificar el rol que tiene el psicólogo del deporte, la manera en que aplica las estrategias psicológicas y se desempeña en el ámbito profesional, es decir, se requiere de una caracterización del mismo, que brinde los elementos suficientes para poder delimitar tanto su área de trabajo como las

competencias necesarias para que un profesional del área pueda desenvolverse mediante criterios éticos y prácticos que le permitan intervenir de manera adecuada en el deporte.

Por lo cual resulta importante realizar trabajos que enfatizan la importancia de incluir la figura del psicólogo deportivo dentro del proceso de entrenamiento de los deportistas (Gómez-Acosta et al., 2020), desde el deporte base y de iniciación (como es el caso de este trabajo) hasta el deporte de alto rendimiento, señalando las bondades que representa el incluir a este profesional en los equipos deportivos, tanto para el mantenimiento del bienestar psicológico como en la mejora del rendimiento (Weinberg & Gould, 2010).

Procurando generar una conexión entre la teoría y la práctica (Abrahams, 2014), de manera que se eviten las brechas entre lo que se conoce como psicólogo de campo y psicólogo de oficina, de manera que este profesional pueda ser capaz de generar conocimiento (investigaciones) desde su práctica profesional así como incorporar las evidencias científicas más recientes, de manera que se tenga una práctica basada en la evidencia, la cual de sustento a la inclusión del psicólogo deportivo dentro del campo de la psicología y del deporte.

Trabajando para que la psicología del deporte se consolide como un área de intervención y generación de conocimiento que permita entender al deportista y a los involucrados en el deporte como seres integrales que necesitan una guía adecuada tanto desde la arista de las ciencias del deporte como desde la psicología relacionada con el ámbito deportivo, de manera que no solo se busque la obtención de un resultado deportivo sino también la formación integral del ser humano,

potencializando sus capacidades físicas, psicológicas y sociales. Haciendo énfasis en los jóvenes deportistas, brindando un apoyo positivo para que puedan potenciar sus habilidades tanto físicas como psicológicas, de manera que se mantengan involucrados en su deporte (Sharp, Woodcock, Holland, Cumming y Duda, 2013).

Conclusión

Los niños que participaron, se encuentran fuera de los perfiles de riesgo tanto de sobreentrenamiento como de abandono deportivo, los cuales pudieran comprometer su continuidad y bienestar en el deporte.

Se concluye que el programa de psicología deportiva contribuyó a la mejora de las habilidades psicológicas de los niños relacionadas con la práctica de su deporte, así como en el uso de las estrategias de afrontamiento en el deporte que han sido relacionadas con el bienestar psicológico y una mayor autonomía percibida lo que genera un impacto positivo en la salud de los niños, así mismo se encontró que los niños han generado habilidades para afrontar los estados de ánimo negativos, contribuyendo a que tengan una experiencia positiva del deporte, lo que puede contribuir a que mantengan una práctica asidua y evitar así que estos abandonen el deporte de manera parcial o total.

Se encontraron mejoras en las habilidades psicológicas y las habilidades de afrontamiento, particularmente cuando se hizo un análisis integral de los cambios que cada uno tuvo, por lo cual se encuentra a la evaluación e intervención realizada en este trabajo como positiva.

Se ratifica la importancia de generar y evaluar programas de intervención en psicología del deporte desde la infancia, para contribuir a que mantengan una experiencia positiva de su práctica deportiva, potencializando las habilidades del niño de manera integral, buscando el bienestar personal, así como la mejora del rendimiento.

Realizar un entrenamiento integral en deportistas jóvenes, que considere aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos, brindará una base sólida de habilidades psicológicas que les permitirá enfrentarse con éxito al deporte y facilitará que alcancen un rendimiento óptimo, así como aprovechar los beneficios del deporte (Williams, 2001).

Si bien el alcance de este trabajo alcanza el nivel correlacional, representa una aproximación para identificar las habilidades psicológicas relacionadas con el fútbol americano, estrategias de afrontamiento y estados de ánimo en edades infantiles del deporte en cuestión, para comenzar a ajustar la práctica profesional a las características particulares de esta población.

En cuanto a la interpretación de los resultados, deben considerarse las siguientes cuestiones. La intervención fue aplicada y diseñada para niños de fútbol americano con las características de la muestra, como tal se debe tener precaución al generalizar los resultados para otros deportes y grupos de edad.

Limitaciones del estudio

Se carece de trabajos que evalúen a los niños que practican fútbol americano en México y sus beneficios, será importante trabajar en ello para que se tenga mayor evidencia que pueda dar soporte a las intervenciones que se realicen en el área de la psicología del deporte.

El método utilizado ha de mejorarse incorporando un grupo control para poder evaluar la eficacia de la intervención y se ha de aumentar el tamaño de la

muestra. De manera que se tenga mayor control sobre las variables y cumpla con los requisitos específicos de un diseño experimental.

Solo uno de los niños contaba con experiencia previa respecto a haber recibido intervención psicológica deportiva. Este deportista tuvo buenas calificaciones en las pruebas psicométricas, lo que indica que tenía buenas habilidades desde antes de la intervención, siendo que después de la intervención mostró un decremento en las pruebas psicológicas, pero manteniendo un comportamiento de apoyo y liderazgo frente a sus compañeros. Por lo cual se recomienda integrar en la intervención psicológica, el criterio de experiencia en el deporte como un elemento que pudiera influir en el resultado de la intervención.

Sugerencias

Debido a que los niños que asistieron puntualmente a las sesiones fueron los que tuvieron mejores resultados, se sugiere utilizar la puntualidad de los niños como un criterio a considerar en la metodología de futuras intervenciones.

Trabajos futuros podrían incluir medidas de validación social, para conocer la percepción que se tiene respecto al psicólogo del deporte, así como de la eficacia de su intervención, tanto en deportistas como en miembros del equipo multidisciplinario relacionado con el equipo deportivo. Lo anterior con el fin de obtener mejoras en el proceso de intervención (Martínez, 2018; Olmedilla, Ortega, Boladeras, Ortín & Bazaco, 2013). Lo que facilitará también el tener una idea más clara sobre la efectividad del programa de intervención (Sharp, Woodcock, Holland, Cumming & Duda, 2013).

Se puede considerar aumentar la frecuencia de las sesiones y ampliar el programa al menos por un tiempo de 5 meses y con el objetivo de que se tenga un trabajo a largo plazo, de 1 o 2 años de duración (Alesi et al., 2015; Seabra et al., 2014; Sharp, Woodcock, Holland, Cumming & Duda, 2013; Torres, 2010; Zhou, et al. 2018).

Se recomienda investigar longitudinalmente la influencia que tiene la maduración cognitiva, social, emocional y biológica en la evaluación que un deportista hace en situaciones estresantes, así como la adquisición de recursos de afrontamiento. Esta información ayudaría a la identificación de talentos, desarrollar la experticia en el deporte, así como para optimizar el disfrute de la actividad deportiva, prevenir el abandono e incrementar la adherencia (Nicholls & Polman, 2007).

Se propone ampliar los métodos de evaluación para obtener una mejor comprensión de la efectividad de la intervención psicológica, de manera que también se trabaje y se evalúe a los entrenadores y demás personas involucradas con el deporte y no únicamente a los deportistas, desde una aproximación cualitativa (Anthony, Gordon & Gucciardi, 2020; Sharp, Woodcock, Holland, Cumming & Duda, 2013).

Para futuras intervenciones se recomienda adoptar una postura interdisciplinaria, integrando esquemas de trabajo que permitan trabajar en conjunto con los entrenadores, como la metodología propuesta por Morilla, Rivera & Tassi (2017), de manera que se apliquen constructos que permitan trabajar con los niños de manera integral. Un ejemplo de ello es la conducta transversal específica, que

se refiere a la conducta deportiva que está representada por los diferentes aspectos del rendimiento en el deporte.

Fortalezas

Como fortaleza se puede resaltar que la evaluación psicológica fue de carácter múltiple, pues además de las pruebas psicológicas de autorreporte, se evaluaron de manera integral los cambios obtenidos después de la intervención, mediante el índice de cambio confiable, que enfatiza los cambios de manera individual después de una intervención y que, en conjunto con la observación, permite que se aprecien los efectos prácticos que tuvo la intervención psicológica en los niños deportistas.

También resulta adecuado señalar que la intervención se realizó considerando las especificidades del deporte y edad de los participantes, manteniendo actividades divertidas, buscando un grado de relación con el fútbol americano, para que de esta manera los jóvenes deportistas incorporen a la psicología del deporte como un elemento integrado al proceso de entrenamiento que se tiene en el fútbol americano, considerando el entrenamiento en habilidades psicológicas, como una parte del proceso de formación deportiva integral.

Hacer un análisis particular de las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, de la forma en que los niños deportistas afrontan las dificultades que se presentan en su práctica de fútbol americano y conocer el perfil de estados emocionales, permitirá tener una mejor intervención a largo plazo, poder planificar, de manera que se potencien tanto el rendimiento deportivo como el

bienestar psicológico, haciendo énfasis en que en el deporte de base e iniciación, la psicología del deporte tiene como objetivo familiarizar a los niños con las estrategias psicológicas y la manera en que estas pueden ayudarlos en su día a día, para generar en ellos un aprendizaje significativo y el adecuado desarrollo de sus habilidades psicológicas relacionadas con la práctica de su deporte.

Referencias

- Abrahams, D. (2014). Psicología aplicada: pasar de la teoría a la práctica. *Apunts. Educació física i esports*, 3(117), 91-98. DOI: 10.5672/apunts.2014-0983.cat(2014/3).117.10.
- Alesi, M., Bianco, A., Padulo, J., Luppina, G., Petrucci, M., Paoli, A., Palma, A., & Pepi, A. (2015). Motor and cognitive growth following a Football Training Program. *Frontiers in Psychology*, 6, 1627. DOI: 10.3389/fpsyg.2015.01627.
- American Psychological Association (2010). *APA Diccionario conciso de psicología*. Manual Moderno. pp. 412-413.
- Andrade, E., Arce, C., & Seoane, G. (2000). Aportaciones del POMS a la medida del estado de ánimo de los deportistas: estado de la cuestión. *Revista de Psicología del Deporte*, 9(1-2), 7-20.
- Andrade-Sánchez, A. I., Galindo-Villardón, M. P. & Cuevas, J. (2015). Análisis multivariante del perfil psicológico de los deportistas universitarios. Aplicación del CPRD en México. *Educación Física y Ciencia*, 17(2), 1-11.
- Anthony, D. R., Gordon, S., & Gucciardi, D. F. (2020). A qualitative exploration of mentally tough behaviour in Australian football. *Journal of sports sciences*, 38(3), 308-319.
- Arias, I., Cardoso, T. A., Aguirre-Loaiza, H. H., & Arenas, J. A. (2016). Características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto. *Psicogente*, 19(35), 25-36. DOI: 10.17081/psico.19.35.1206.

- Balaguer, I., Fuentes, I., Meliá, J. L., Garcia-Merita, M. L., & Pérez, G. (1993). El perfil de los estados de ánimo (POMS): Baremo para estudiantes valencianos y su aplicación en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del deporte*, 2(2), 39-52.
- Bergeron, M. F. (2007). Improving health through youth sports: Is participation enough? *New Directions for Youth Development*, 115(6), 27-41. DOI: 10.1002/yd.221.
- Bidzan-Bluma, I., & Lipowska, M. (2018). Physical Activity and Cognitive Functioning of Children: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 15(4), 800.
- Broglio, S. P., Williams, R., Rettmann, A., Moore, B., Eckner, J. T., & Meehan, S. (2018). No seasonal changes in cognitive functioning among high school football athletes: implementation of a novel electrophysiological measure and standard clinical measures. *Clinical journal of sport medicine: official journal of the Canadian Academy of Sport Medicine*, 28(2), 130. DOI: 10.1097/JSM.0000000000000420.
- Bruner, M. W., Boardley, I. D., Benson, A. J., Wilson, K. S., Root, Z., Turnnidge, J., Sutcliffe, J., & Côté, J. (2018). Disentangling the relations between social identity and prosocial and antisocial behavior in competitive youth sport. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(5), 1113–1127. DOI: 10.1007/s10964-017-0769-2.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Dykinson.

- Buceta, J. M. (2004). *Estrategias Psicológicas para entrenadores de Deportistas Jóvenes: El Deporte de Competición en la Formación Integral de los Jóvenes*. Dykinson. pp.19-78.
- Campo, M., Champely, S., Louvet, B., Rosnet, E., Ferrand, C., Pauketat, J. V., & Mackie, D. M. (2019). Group-based emotions: Evidence for emotion-performance relationships in team sports. *Research quarterly for exercise and sport*, 90(1), 54-63. DOI: 10.1080/02701367.2018.1563274.
- Candelo, M. Y. (2019). *Estrategias que favorecen el bienestar psicológico de los deportistas, desde la perspectiva de psicólogos deportivos*. (Artículo de investigación de Licenciatura). Universidad de San Buenaventura.
- Cantón, E. (2002). El área profesional de la Psicología del Deporte. Dosil, J. (Ed) *El psicólogo del deporte*. Síntesis. pp. 39-50.
- Carron, A. V. (1982). Cohesiveness in sport groups: Interpretations and considerations. *Journal of Sport psychology*, 4(2), 123-128. DOI: 10.1123/jsp.4.2.123.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- Castellano, M. J. (2011). La respiración consciente como factor principal de la relajación en la educación física escolar. *EmásF revista digital de educación física*, 3(13), 19-31.

- Castillo, D. L. (2016). *La ansiedad competitiva y el uso de estrategias de afrontamiento en una competencia de judo en Lima*. (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Cerviño, M. (2020). *Psicología del deporte* Dirección Médica. Ciudad de México, México: *Comité Olímpico Mexicano*. <https://www.com.org.mx/psicologia-del-deporte/>.
- Chong, E., & Piceno, P. V. (2012). *Incidencia del Desgaste Ocupacional en jugadores del Equipo Pumas Oro de Fútbol Americano nivel amateur de la Universidad Nacional Autónoma de México*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México.
- Colegio Oficial de Psicólogos de España COP (1998). *Perfiles profesionales del psicólogo*. Editorial COP-E.
- Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (2017). *Beneficios del deporte*. México: *Documentos Sextos Juegos*. <https://historico.conade.gob.mx/SextosJuegos/Documentos/Deporte.pdf>.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological bulletin*, 127(1), 87-127.
- Consejo General de los Colegios Oficiales de Psicólogos COP (2020). *Qué es la PACFD*. España: *PACFD División de psicología de la actividad física y el deporte*. <https://www.pacfd.cop.es/index.php?page=PACFD-info>.

- Cox, R. (2009). *Psicología del deporte*. Panamericana.
- Côté, J. S., Strachan, L. L., & Fraser-Thomas, J. (2008). Participation, personal development and performance through youth sport. Holt, N. L. (Ed.) *Positive youth development through sport*, 34-45. Routledge.
- Cruz, J. (1997). *Psicología del Deporte*. Síntesis.
- Cruz, J. (2001). Factores motivacionales en el deporte infantil y asesoramiento psicológico a entrenadores y padres. Cruz, J. (Ed.) *Psicología del Deporte*. Síntesis. pp. 147-176.
- Davidson, M. C., Amso, D., Anderson, L. C., & Diamond, A. (2006). Development of cognitive control and executive functions from 4–13 years: evidence from manipulations of memory, inhibition, and task switching. *Neuropsychologia* 44(11), 2037–2078. DOI: 10.1016/j.neuropsychologia.2006.02.006.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Springer Science+Business Media. DOI: 10.1007/978-1-4899-2271-7.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal pursuits: Human Needs and the Self Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. DOI: 10.1207/S15327965PLI1104_01.
- Del Olmo, J. L. & Salas, M. E. (1995). Evaluación morfológica de los jugadores de fútbol americano. *Revistas UNAM, Estudios de Antropología Biológica*, 5(1).
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135-168. DOI: 10.1146/annurev-psych-113011-143750.

- Díaz, J. L. (1997). *El juego y el juguete en el desarrollo del niño*. Trillas.
- Dosil, J. (2003). Aproximación conceptual: ciencia, actividad física y deporte. Dosil, J. (Ed). *Ciencias de la actividad física y el deporte*. Síntesis. pp. 15-41.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad física y del deporte*. McGraw Hill.
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. McGraw-Hill.
- Dosil, J. (2018). *Introducción a la psicología del deporte en Iberoamérica*. Manuscrito inédito. Apuntes del Máster Iberoamericano de Psicología del Deporte 5ta. Edición, España.
- Dosil, J., & Caracuel, J. C. (2003). Psicología aplicada al deporte. Dosil, J. (Ed). *Ciencias de la actividad física y el deporte*. Síntesis. pp. 155-186.
- Duarte R., Araújo, D., Freire, L., Folgado, H., Fernandes, O., & Davids, K. (2012). Intra-and inter-group coordination patterns reveal collective behaviors of football players near the scoring zone. *Human Movement Science*, 31(6), 1639–1651. DOI: 10.1016/j.humov.2012.03.001.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10 (1), 98. DOI: 10.1186/1479-5868-10-98.

- Endler, N. S. (1997). Stress, Anxiety and Coping. The Multidimensional Interaction Model. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 38(3), 136-153. DOI: 10.1037/0708-5591.38.3.136.
- Ferrer, L. (2013). Procedimiento de identificación de las emociones positivas adecuadas para revertir el distrés asociado a los tiros libres en baloncesto. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 8(1), 19-38.
- Flores, P. J., Ruvalcaba, S. L., Salazar, C. M., Manzo, E. G., López, C. J., Barajas, L. T., & Medina, E. J. (2017). Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés-competitivo en nadadores, *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 199-209.
- Forti, L. (1992). *La formación del tenista completo*. Paidós.
- Fradejas, E., & Espada, M. (2018). Evaluación de la motivación en adolescentes que practican deportes en edad escolar. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 33(1), 27-33.
- Franco-Arévalo, D., De la Cruz-Sánchez, E., & Feu, S. (2017). La influencia de los padres e iguales en la realización de actividad físico-deportiva de los escolares de educación primaria. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte* 13(3), 263-272.
- Galván, R. (2010). La metodología del deporte, acompañamiento en la formación física y psíquica en el desarrollo del niño-joven deportista. López-Torres, M. & Cruz, J. (Eds.). *Temas actuales en Psicología del Deporte y la Actividad Física*. Universidad Autónoma de Nuevo León. pp. 147-163.

- García, F. (2003). Comparación de los estados de ánimos en jóvenes deportistas, de deportes individuales, y no deportistas. *Psicología de la Actividad Física y el Deporte: perspectiva latina*. pp. 29-37. Universidad de León.
- García, J. R. (2020). Barreras para la práctica del ejercicio físico en estudiantes mexicanos. *Sinergias educativas*, 5(2), 211-225.
- García, A, Ruíz, F., Casado, C. & Rodríguez, D. (2001). Fundamentación curricular de los deportes colectivos en Educación Primaria. Ruiz, F., García, A. y Casimiro, A. (Eds.) *La iniciación deportiva basada en los deportes colectivos*. Gymnos. pp. 17-30.
- García-Adrianzén, D., & Refoyo-Román, I. (2014). Establecimiento de metas y la relación entre las expectativas de éxito y el rendimiento en un equipo de fútbol profesional. *Kronos*, 13(1).
- Garon, N., Bryson, S. E., & Smith, I. M. (2008). Executive function in preschoolers: a review using an integrative framework. *Psychological Bulletin*. 134(1), 31-60. DOI: 10.1037/0033-2909.134.1.31.
- Gimeno, F, Buceta, J. M., & Pérez-Llanta, M. del C. (2001). El cuestionario «Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo» (CPRD): Características psicométricas. *Análise Psicológica*, 19(1), 93-113.
- Gimeno, F., & Pérez-Llantada, M. del C. (2010). Características Psicométricas del Cuestionario CPRD. Gimeno, F. & Buceta, J. M. (Eds.) *Evaluación Psicológica en el Deporte*. Dykinson.

- Godoy-Izquierdo, D., Vélez, M., & Pradas, F. (2009). Nivel de dominio de las habilidades psicológicas en jóvenes jugadores de tenis de mesa, bádminton y fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(1), 7-22.
- González, L. (2007). *La respuesta emocional del deportista*. Una visión científica del comportamiento ante el reto del compromiso. Ediciones de la Universidad Autónoma de Yucatán.
- González, M. (2017). *Propuesta de Taller de Motivación de Logro para Optimizar el Rendimiento Deportivo de Jugadores de Fútbol Americano*. (Reporte de investigación teórica de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México. <http://132.248.9.195/ptd2018/agosto/0779193/Index.html>.
- González, M. D. (2010). Evaluación psicológica en el deporte: aspectos metodológicos y prácticos. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 250-258.
- González-Guirval, F., Reigal, R. E., Morillo-Baro, J. P., Juárez-Ruiz de Mier, R., Hernández-Mendo, A., & Morales-Sánchez, V. (2020). Análisis de la validez convergente de un instrumento informatizado para evaluar la atención en deportistas: Rejilla 1.0. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(2), 83-94.
- Gordillo, A. (1992). Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva. *Revista de Psicología del Deporte* 1(1), 27-36.
- Gómez-Acosta, A., Sierra-Barón, W., Aguayo, A. L., Matta, J. D., Alexandra, E., & Oviedo, L. V. (2020). Caracterización psicosocial de deportistas y reconocimiento de la importancia del psicólogo deportivo 1. *Pensamiento Psicológico*, 18(2), 1-15. DOI: 10.11144/Javerianacali.PPSI18-2.cpd.

- Gupta, R, Kar, B. R., & Srinivasan, N. (2009). Development of task switching and post-error-slowness in children. *Behavioral and Brain Functions* 5(38). DOI: 10.1186/1744-9081-5-38.
- Gutiérrez, M. (2003). *Manual sobre la educación física y el deporte*. Paidós.
- Hahn, E. (1994). *Entrenamiento con niños. Teoría, práctica, problemas específicos*. Ediciones Roca.
- Harris, D. V., & Harris, B. L. (1987). *Psicología del deporte. Integración mente-cuerpo*. Hispano Europea.
- Hernández, A., & Ramos, R. (1995). Aplicación informática para evaluación y entrenamiento de la atención en psicología del deporte. *Psicothema*, 7(3), 527-529.
- Hernández, J., & Garcés de los Fayos, E. J. (2009). Plan de entrenamiento psicológico en el deporte de la petanca. En búsqueda del rendimiento grupal óptimo. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(1) 87-104.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, L. (2014). *Metodología de la investigación*. Mc Graw Hill.
- Horn, T., & Butt, J. (2014). Developmental perspectives on sport and physical activity participation. Papaioannou, A. G. y Hackfort, D. (Eds.). *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology: Global perspectives and fundamental concepts*. Routledge.
- Iancheva, T., Rogaleva, L., García-Mas, A., & Olmedilla, A. (2020). Perfectionism, mood states and coping strategies of sports students from Bulgaria and

- Russia during the pandemic COVID-19. *Journal of Applied Sports Sciences*, 1, 22-38. DOI: 10.37393/JASS.2020.01.2.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2018). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018 (ENSANUT)*. México. https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf.
- International Federation of American Football IFAF. (2020). *Play The Basics*. https://ifaf.org/be-inspired/play#.XrEKY_IKjIU.
- Jacobson, E. (1957). *Tú y Tus Nervios*. Editorial Diana.
- Jacobson, N. S., & Truax, P. (1991). Clinical significance: A statistical approach to defining meaningful change in psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59(1), 12-19. DOI: 10.1037/0022-006x.59.1.12.
- Kavussanu, M. (2008). Moral behavior in sport: A critical review of literature. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(2), 124–138. DOI: 10.1080/17509840802277417.
- Kazdin, A. E. (1999). The Meanings and Measurement of Clinical Significance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67(3), 332-339. DOI: 10.1037/0022-006x.67.3.332
- Kerlinger, F. D., & Lee, H. B. (2002). *Investigación del comportamiento*. Mc Graw Hill.
- Kim, M., Duda, J. L., Tomás, I. & Balaguer, I. (2003). Examination of the psychometric properties of the Spanish version of the approach to coping in the sports questionnaire. *Revista de Psicología del Deporte*, 12(2), 197-212.

- Krause, E. (2014). *Disposición al entrenamiento en el fútbol americano en alumnos de la Facultad de Organización Deportiva*. (Producto integrador de Maestría). Universidad Autónoma de Nuevo León. <http://eprints.uanl.mx/13027/1/Disposici%C3%B3n%20al%20entrenamiento%20de%20un%20futbol%20americano%20en%20alumnos%20de%20la%20Facultad%20de%20Organizaci%C3%B3n%20Deportiva.pdf>.
- Lavoie, J. Pereira, L. C., & Talwar, V. (2016). Children's physical resilience outcomes: Meta-analysis of vulnerability and protective factors. *Journal of Pediatric Nursing, 31*(6), 701–711. DOI: 10.1016/j.pedn.2016.07.011.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Roca.
- Leo, F. M., García, T., Sánchez, P. A., & Parejo, I. (2008). Importancia de la percepción de eficacia para la mejora de la cohesión en el fútbol. *Cuadernos De Psicología Del Deporte, 8*(1) 47-60.
- Letelier, A. (2007). *Estudio Correlacional entre la Ansiedad Estado Competitiva y las Estrategias de Afrontamiento Deportivo en tenistas juveniles*. (Memoria para optar al título de psicóloga). Universidad de Chile. http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/106562/letelier_a3.pdf?sequence=3.
- López-López, I. S., Jaénes-Sánchez, J. C., & Cárdenas-Vélez, D. (2013). Adaptación para futbolistas (CPRD-F) del cuestionario “características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo” (CPRD). *Cuadernos de Psicología del Deporte, 13*(2), 21-30.
- Lorenzo, J. (1996). *El entrenamiento psicológico en los deportes*. Biblioteca Nueva.

- Lorenzo, J., & Gil, C. (2001). El control del estrés en la competición. Lorenzo, J (Ed.) *Manual de prácticas de psicología deportiva*. Biblioteca Nueva.
- Macías, A. P., & Contreras, E. (2005). *Efecto de técnicas atención-concentración en la motivación de logro de universitarios(as) seleccionados(as) de básquetbol* (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México. <http://132.248.9.195/ptd2005/01921/0341309/Index.html>.
- Mandolesi, L., Polverino, A., Montuori, S., Foti, F., Ferraioli, G., Sorrentino, P., & Sorrentino, G. (2018). Effects of physical exercise on cognitive functioning and wellbeing: biological and psychological benefits. *Frontiers in Psychology*, 9(509). DOI: 10.3389/fpsyg.2018.00509.
- Manzano, J. I. (2004). Clarificación de conceptos relacionados con el entrenamiento deportivo. *EA, Escuela abierta: revista de Investigación Educativa* (7), 55-71.
- Martin, G. (2008). *Psicología del deporte. Guía práctica del análisis conductual*. Pearson.
- Martín, G. (2001). Perfil de estados de ánimo (POMS). *Manual de prácticas de psicología deportiva*. Lorenzo, J. (Ed). Biblioteca Nueva.
- Martínez, R. E. (2018). *El papel del psicólogo del deporte y su influencia en el rendimiento físico y psicológico del equipo representativo de básquetbol de la UNAM*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México. <http://132.248.9.195/ptd2018/septiembre/0780617/Index.html>.
- McNair, D. M., Lorr, M., & Droppleman, L. F. (1971). *Profile of Mood States Manual*. Educational and Industrial Testing Service.

- Medina, J., & Delgado, M. A. (1999). Metodología de entrenamiento de observadores para investigadores sobre E. F. y Deporte en las que se utilice como método la observación. *Revista motricidad*, (5), 69-86.
- Meijer, A., Königs, M., Vermeulen, G. T., Visscher, C., Bosker, R. J., Hartman, E., & Oosterlaan, J. (2020). The effects of physical activity on brain structure and neurophysiological functioning in children: A systematic review and meta-analysis. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 45, 100828. DOI: 10.1016/j.dcn.2020.100828.
- Mejía, M. (2018). *Intervención con deportistas universitarios de fútbol bandera por medio de habilidades psicológicas*. (Reporte de prácticas profesionales de Maestría). Universidad Autónoma de Nuevo León. <http://eprints.uanl.mx/19145/1/Martha%20Eugenia%20Mej%C3%ADa%20Mora.pdf>.
- Michelson, L., Sugai, D., Wood, R., & Kazdin, A. (1987). *Las Habilidades Sociales en la Infancia. Evaluación y Tratamiento*. Martínez Roca.
- Molina, R. (2016). Los juegos cooperativos y su incidencia en los estados de ánimo y las emociones en escolares de 10-12 años. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 41, 108-132.
- Mora, J. A., & Díaz, J. (2008). *Control del Pensamiento y sus Estrategias en el Deporte*. EOS.
- Mora, J. A., García, J., Toro, S., & Zarco, J. A. (2000). *Psicología aplicada a la actividad físico-deportiva*. Pirámide.
- Morales, M. (2008). *Psicología de la actividad física y el deporte*. Editorial Brujas.
- Moran, A., & Toner, J. (2018). *Psicología del deporte*. Manual Moderno.

- Moreno-Fernández, I. M., Gómez-Espejo, V., Olmedilla-Caballero, B., Ramos-Pastrana, L. M., Ortega-Toro, E., & Olmedilla-Zafra, A. (2019). Eficacia de un programa de preparación psicológica en jugadores jóvenes de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 4(2), 14. DOI: 10.5093/rpaedf2019a13.
- Morgan, W. P. (1980). The trait psychology controversy. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 51(1), 50-76. DOI: 10.1080/02701367.1980.10609275.
- Morgan, W. P., Brown, D. R., Raglin, J. S., O'Connor, P. J., & Ellickson, K. A. (1987). Psychological monitoring of overtraining and staleness. *British Journal of Sports Medicine*, 21(3), 107-114. DOI:10.1136/bjism.21.3.107.
- Morilla, M., Rivera, S., & Tassi, J. M. (2017). *Entrenamiento psicológico-integrado en la metodología del fútbol actual*. Centro Excelentia.
- Mosconi, S., Correche, M. S., Rivarola, M. F., & Penna, F. (2007). Aplicación de la técnica de relajación en deportistas de 16 años para mejorar su rendimiento. *Fundamentos en Humanidades*, 2(16), 183-197.
- Nicholls, A., & Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of sports sciences*, 25(1), 11-31. DOI: 10.1080/02640410600630654.
- Nicholls, A. R., Holt, N. L., Polman, R. C. J., & Bloomfield, J. (2006). Stressors, Coping, and Coping Effectiveness Among Professional Rugby Union Players. *The Sport Psychologist*, 20(3), 314-329.
- Nicholls, A. R., Polman, R., Levy, A. R., Taylor, J., & Cobley, S. (2007). Stressors, coping and coping effectiveness: Gender, type of sport, and skill differences.

- Journal of Sports Sciences*, 25(13), 1521-1530. DOI: 10.1080/02640410701230479.
- Nicholls, A. R., Polman, R., Morley, D., & Taylor, N. J. (2009). Coping and Coping Effectiveness in Relation to a Competitive Sport Event: Pubertal Status, Chronological Age, and Gender Among Adolescent Athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(3), 299-317. DOI: 10.1123/jsep.31.3.299.
- Nideffer, R. M. (1976). Test of Attentional and Interpersonal Style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(3), 394-404. DOI: 10.1037/0022-3514.34.3.394.
- Núñez, R. (2005). Bienvenidos a la psicología del deporte y el ejercicio físico. En Weinberg, R. & Gould, D. (Eds.). *Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico*. Ariel.
- Olmedilla, A., Moreno-Fernández, I. M., Gómez-Espejo, V., Robles-Palazón, F. J., Verdú, I., & Ortega, E. (2019). Psychological intervention program to control stress in youth soccer players. *Frontiers in psychology*, 10, 2260. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.02260.
- Olmedilla, A., Ortega, E., Boladeras, A., Ortín, F. J., & Bazaco, M. J. (2013). Entrenamiento en estrategias y técnicas de ayuda en futbolistas juveniles. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 2(1), 51-58.
- Olmedilla, A., Torres-Luque, G., García-Mas, A., Rubio, V. J., Ducoing, E., & Ortega, E. (2018). Psychological profiling of triathlon and road cycling athletes. *Frontiers in Psychology*, 9, 825. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.00825.

- Olmedilla-Zafra, A., Rubio, V. J., Ortega, E., & García-Mas, A. (2017). Effectiveness of a stress management pilot program aimed at reducing the incidence of sports injuries in young football (soccer) players. *Physical Therapy in Sports*, 24, 53-59. DOI: 10.1016/j.ptsp.2016.09.003.
- Organización Mundial de la Salud OMS. (2018). *Actividad física. Centro de prensa.* (1 de diciembre de 2020) <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Oriol, X., Gomila, M., & Filella, G. (2013). Regulación emocional de los resultados adversos en competición. Estrategias funcionales en deportes colectivos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 63-72.
- Orozco, G. (2018). Funciones ejecutivas en la práctica de artes marciales. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 21(1), 266-283.
- Papalia, D., Wendkos, S., & Duskin, R. (2010). *Desarrollo Humano*. Mc Graw Hill. pp. 250-281.
- Park, J. K. (2000). Coping strategies used by Korean national athletes. *The Sport Psychologist*, 14(1), 63-80. DOI: 10.1123/tsp.14.1.63.
- Perugini, S., & Navarro, C. (2008). Intervención del psicólogo deportivo: Perfil psicológico del alto rendimiento y Entrenamiento psicológico. Morales, M. (Ed.). *Psicología de la actividad física y el deporte*. Editorial Brujas.
- Petitpas, A. J., Van Raalte, J. L., Cornelius, A. E., & Presbrey, J. (2004). A life skills development program for high school student-athletes. *Journal of primary prevention*, 24(3), 325-334. DOI: 10.1023/B:JOPP.0000018053.94080.f3.
- Pérez, A., & Gerona, T. (2008). *Psicología aplicada al balonmano*. Paidotribo.

- Pérez, E. A., & Llames, R. (2010). Aplicaciones de los conocimientos psicológicos en la iniciación deportiva. *Papeles del psicólogo*, 31(3), 269-280.
- Piaget, J., & Inhelder, B. (2002). *Psicología del niño*. Morata.
- Pincivero, D. M., & Bompa, T. O. (1997). A Physiological Review of American Football. *Sports Medicine*, 23(4), 247-260. DOI: 10.2165/00007256-199723040-00004.
- Predoiu, R., & Radu, A. (2013). Study Regarding Communication and Styles of Approaching Conflict in Athletes. *Procedia: Social and Behavioral Sciences*, 92, 752–756. DOI: 10.1016/j.sbspro.2013.08.750.
- Raglin, J. S., & Morgan, W. P. (1994). Development of a scale for use in monitoring training-induced distress in athletes. *International Journal of Sports Medicine*, 15(2), 84-88. DOI:10.1055/s-2007-1021025.
- Ramírez, C. (2017). *Consecuencias de las lesiones cerebrales en jugadores de Fútbol Americano. Afecciones a nivel neuropsicológico*. (Investigación teórica de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México. <http://132.248.9.195/ptd2018/agosto/0779259/Index.html>.
- Ramírez, S., Tobías, J. C., & Alba, A. (2010). Adaptación y baremación del CPRD con deportistas mexicanos. Gimeno., F. & Buceta, J. M. (Eds.). *Evaluación psicológica en el deporte. El cuestionario CPRD*. Dykinson. pp. 193-202.
- Ramos, S., & Taborda, J. (2001). Orientaciones para la planificación del entrenamiento con niños. *Apunts Educación Física y Deportes*, 3(65), 45-52.
- Ratschlag, M., & Memmert, D. (2013). The influence of self-generated emotions on physical performance: an investigation of happiness, anger, anxiety, and

- sadness. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(2), 197-210. DOI: 10.1123/jsep.35.2.197.
- Razo-Yugcha, A. A., Aguilar-Chasipanta, W. G., Rodríguez-Torres, Á. F., & Jordán-Sánchez, J. W. (2018). Efecto de las actividades recreativo-deportivas en el estado de ánimo de los adolescentes y jóvenes. *Arrancada*, 18(34), 247-256.
- Riera, J. (1991). *Introducción a la psicología del deporte*. Roca.
- Rivera, S., & García, M. (2012). *Aplicación de la estadística a la psicología*. Miguel Ángel Porrúa.
- Rodrigues, F., Bento, T., Cid, L., Neiva, H., Teixeira, D., Moutão, J., Marinho, D., & Monteiro, D. (2018). Can Interpersonal Behavior Influence the Persistence and Adherence to Physical Exercise Practice in Adults? A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 9. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.02141.
- Roffé, M, Fenili A., & Giscafré, N. (2003). *Mi hijo el campeón: las presiones de los padres y el entorno*. Lugar Editorial.
- Roh, H. T., Cho, S. Y., & So, W. Y. (2018). Taekwondo training improves mood and sociability in children from multicultural families in South Korea: A randomized controlled pilot study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), 757. DOI: 10.3390/ijerph15040757.
- Romero, A. (2019). *Relación entre estrategias de afrontamiento, autonomía percibida y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición*. (Tesis de Doctorado). Universitat de les Illes Balears.
- Romero, A. E., Zapata, R., García-Mas, A., Brustad, R. J., Garrido, R., & Letelier, A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 117-133.

- Romero, A. E., Zapata, R., Letelier, A., López, I., & García-Mas, A. (2013). Autonomy, coping strategies and psychological well-being in young professional tennis players. *Spanish journal of psychology*, 16, 1-11. DOI: 10.1017/sjp.2013.70.
- Romo, A. G. (2020). *Personalidad, estrés percibido y estrategias de afrontamiento en equipos de fútbol americano de la UANL*. (Tesina de Maestría). Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Salazar, C. M., Pérez, S. L., & Flores, P. J. (2017). Caracterización del estrés en jóvenes mexicanos durante una competición. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 416, 35-50.
- Sari, I., Ekici, S., Soyer, F., & Eskiler, E. (2015). Does self-confidence link to motivation? A study in field hockey athletes. *Journal of Human Sport and Exercise*, 10(1), 24–35.
- Sámano, E. (2016). *Determinación y comparación del VO2max mediante prueba directa e indirecta en jugadores de fútbol americano a nivel universitario en México*. (Tesina de Maestría). Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Sánchez, A. (2002). *Psicología Social Aplicada*. Pearson.
- Sánchez, J., & León, H. H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos*, 9(18), 189-205.
- Seabra, A. C., Seabra, A. F., Brito, J., Krstrup, P., Hansen, P. R., Mota, J., Rebelo, A., Rêgo, C., & Malina, R. M. (2014). Effects of a 5-month football program on perceived psychological status and body composition of overweight boys.

- Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 24(1), 10–16. DOI: 10.1111/sms.12268.
- Sepúlveda-Páez, G., Díaz-Karmelic, Y., & Ferrer-Urbina, R. (2019). Ansiedad pre-competitiva y estrategias de afrontamiento deportivo, en disciplinas acuáticas individuales y colectivas en deportistas juveniles de alto nivel. *Límite*, 14(16).
- Sharp, L.-A., Woodcock, C., Holland, M. J. G., Cumming, J., & Duda, J. L. (2013). A Qualitative Evaluation of the Effectiveness of a Mental Skills Program for Youth Athletes. *The Sport Psychologist*, 27(3), 219-232. DOI:10.1123/tsp.27.3.219.
- Smoll, F. (1991). Relaciones padres-entrenador: mejorar la calidad de la experiencia deportiva. Williams, J. M. (Ed.) *Psicología Aplicada al Deporte*. Biblioteca Nueva.
- Soto, C. G. (2017). *Alteraciones neuropsicológicas por traumatismo craneoencefálico leve en jugadores universitarios de fútbol americano y fútbol soccer*. (Reporte de experiencia profesional de Maestría). Universidad Nacional Autónoma de México. <http://132.248.9.195/ptd2017/agosto/0764559/Index.html>.
- Spruit, A., Kavussanu, M., Smit, T., & IJntema, M. (2019). The Relationship between Moral Climate of Sports and the Moral Behavior of Young Athletes: A Multilevel Meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(2), 228-242. DOI: 10.1007/s10964-018-0968-5.
- Tejero, L. (2014). *Las técnicas de relajación en educación secundaria*. (Tesis de Licenciatura). Universidad de Alcalá.

- Téllez, M. M., González, M., & Sánchez, A. (2019). Enfoque axiológico y ético en el desarrollo de la comunicación asertiva en entrenadores de deportes con pelotas. *Opuntia Brava* 11(1), 108-116.
- Toering, T. T., Elferink-Gemser, M. T., Jordet, G., & Visscher, C. (2009). Self-regulation and performance level of elite and non-elite youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 27(14), 1509–1517. DOI: 10.1080/02640410903369919.
- Torres, R. C. (2010). *Psicología del deporte: intervención con la Selección Nacional de Baloncesto rumbo a los juegos Paralímpicos de Beijing 2008*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México. <http://132.248.9.195/ptb2010/octubre/0663433/Index.html>.
- Ureña-Bonilla, P., Blanco-Romero, L., Sánchez-Ureña, B., & Salas-Cabrera, J. (2015). Caracterización psicológica y autovaloración del rendimiento en jugadores de fútbol y baloncesto en la primera división costarricense. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 13-20.
- Valín, A. (2010). *Expresión corporal. Teoría y práctica*. Esteban Sanz.
- Vázquez, D. (2017). *Factores que influyen en el éxito o fracaso del deportista*. (Tesis de Doctorado). Universidad Nacional Autónoma de México. <http://132.248.9.195/ptd2017/enero/0754807/Index.html>.
- Vealey, R. (1988). Future Directions in Psychological Skills Training. *The Sport Psychologist*, 2(4), 318-336. DOI: [10.1123/tsp.2.4.318](https://doi.org/10.1123/tsp.2.4.318).
- Vives, L., & Garcés De Los Fayos, E. J. (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).

- Wagstaff, C. R. D., Fletcher, D., & Hanton, S. (2012). Exploring Emotion Abilities and Regulation Strategies in Sport Organizations. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(4), 268-282. DOI: 10.1037/a0028814.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y la actividad física*. Médica Panamericana.
- Williams, J. (1991). *Psicología Aplicada al Deporte*. Biblioteca Nueva.
- Williams, J. M. (2001). *Applied sport psychology. Personal growth to peak performance*. Mayfield.
- Wylie, S. A., Bashore, T. R., Van Wouwe, N. C., Mason, E. J., John, K. D., Neimat, J. S., & Ally, B. A. (2018). Exposing an “Intangible” Cognitive Skill among Collegiate Football Players: Enhanced Interference Control. *Frontiers in Psychology*, 9(49). DOI: 10.3389/fpsyg.2018.00049.
- Yarcheski, T. J., Mahon, N. E., & Yarcheski, A. (2009). Vigor and Fatigue and Positive Health Practices in Young Adolescents. *Psychological Reports*, 104(2), 693-697. DOI: 10.2466/pr0.104.2.693-697.
- Zhou, Z., Dong, S., Yin, J., Fu, Q., Ren, H., & Yin, Z. (2018). Improving physical fitness and cognitive functions in middle school students: Study protocol for the Chinese childhood health, activity and motor performance study (Chinese CHAMPS). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(5), 976. DOI: 10.3390/ijerph15050976.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329-339. DOI: 10.1037/0022-0663.81.3.329.

Zuber, C., Zibung, M., & Conzelmann, A. (2014): Motivational patterns as an instrument for predicting success in promising young football players. *Journal of Sports Sciences*, 33(2), 160-168. DOI: 10.1080/02640414.2014.928827.

Anexos

Valores del campamento de fútbol americano:

Actitud: entendida como la capacidad de emprender y alcanzar una constante de superación en el deporte y en cualquier actividad sin rendirse ante cualquier obstáculo, superándose y haciendo de este una herramienta. Autoridad y convicción. Fe en sí mismo.

Disciplina: vista como la capacidad que deben tener los jugadores de proceder de manera ordenada y perseverante.

Trabajo en equipo: la capacidad de trabajar colectivamente de manera fluida y eficaz (las partes hacen el todo).

Respeto: es la actitud positiva desde el reconocimiento del valor de las personas por el simple hecho de serlo.

Estos valores se adquieren con la práctica del fútbol americano, en el campamento se potencian y desarrollan a través de las actividades que se practican, desarrollando el espíritu competitivo y la seguridad en sí mismo para alcanzar sus metas a corto, mediano y largo plazo en la esfera de lo deportivo y lo intelectual. La transformación de los modelos y exigencias sociales demandan cada vez más competencia para posicionarse en el mundo y a través del deporte se aspira a potenciar esas posibilidades.

Tabla 10. Valores que promueven en el campamento integral de fútbol americano.