

FUTBOL, ANSIEDAD Y PSICOLOGIA DEPORTIVA

MILTON FABIAN TORRES CORDOBA

LORENA NUÑEZ BRAVO

UNIVERSIDAD DEL VALLE

INSTITO DE EDUCACION Y PEDAGOGIA

LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA Y DEPORTE

SANTIAGO DE CALI

2012

FUTBOL, ANSIEDAD Y PSICOLOGIA DEPORTIVA

Director de Monografía: Profesor Misael Rivera

MILTON FABIAN TORRES CORDOBA

LORENA NUÑEZ BRAVO

Trabajo de grado para optar el título de Licenciado en Educación Física  
y Deportes

UNIVERSIDAD DEL VALLE

INSTITUTO DE EDUCACION Y PEDAGOGIA

LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA Y DEPORTE

SANTIAGO DE CALI

2012

Nota de Aceptación:

Firma del presidente del jurado

---

Firma del jurado

---

Firma del jurado

---

Santiago de Cali, Enero de 2012

## **Contenido**

INTRODUCCIÓN.....	3
LA ANSIEDAD Y EL ESTRESS COMO FACTORES QUE INFLUYEN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DEL FUTBOLISTA.....	4
1.1 Ansiedad.....	4
1.2 DEFINICION Y TIPOS DE ANSIEDAD .....	5
1.3 ANSIEDAD DE ESTADO PRECOMPETITIVO .....	8
1.4 ANSIEDAD COMPETITIVA .....	8
1.5 ANSIEDAD COMPETITIVA Y CLIMA MOTIVACIONAL EN JÓVENES FUTBOLISTAS DE COMPETICIÓN, EN RELACIÓN CON LAS HABILIDADES Y EL RENDIMIENTO PERCIBIDO POR SUS ENTRENADORES .....	9
1.6 ANSIEDAD COMPETITIVA, PERCEPCIÓN DE ÉXITO Y LESIONES: UN ESTUDIO EN FUTBOLISTAS.....	10
1.7 ESTUDIOS SOBRE LA ANSIEDAD EN EL DEPORTE .....	12
1.8 ESTRÉS Y ANSIEDAD .....	15
1.9 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE LA RESPUESTA DE ANSIEDAD .....	16
1.10 ESTRÉS EN JUGADORES DE FÚTBOL: UNA COMPARACIÓN BRASIL Y COLOMBIA .....	16
1.11 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN EL DEPORTE.....	18
1.12 ANSIEDAD PRE-COMPETITIVA Y CONDUCTAS DE AUTOCONTROLEN JUGADORES DE FUTBOL.....	19
1.13 FUENTES DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS.....	20
PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN EL FUTBOL COLOMBIANO.....	22
2.1 MODELO DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN CATEGORÍAS DE FORMACIÓN DE UN CLUB DE FÚTBOL (SANTA FE C.D.) .....	22
2.2 DESCRIPCIÓN DE LOS NIVELES DE INTELIGENCIA DE LOS NIÑOS FUTBOLISTAS Y NO FUTBOLISTAS DE 8 A 12 AÑOS EN IBAGUÉ .....	23
2.3 FACTORES MOTIVACIONALES DE LOS FUTBOLISTAS PROFESIONALES, COMO DEPORTISTAS Y CLIENTES INTERNOS EN BOYACÁ, COLOMBIA .....	25

2.4 REVISIÓN Y ESTANDARIZACIÓN DE LA PRUEBA ELABORADA PARA EVALUAR RASGOS PSICOLÓGICOS EN DEPORTISTAS (PAR- P1) EN UN GRUPO DE DEPORTISTAS DE RENDIMIENTO EN COLOMBIA .....	27
2.5 ORIENTACIONES PARA LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO CON NIÑOS .....	28
2.6 LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE EN EL FÚTBOL ESCOLAR Y JUVENIL .....	29
2.7 CRITERIOS PSICOLÓGICOS EN ESCUELAS DEPORTIVAS.....	31
2.8 CARACTERIZACIÓN PSICOSOCIAL DEL FUTBOLISTA PERTENECIENTE A LA CATEGORÍA PRIMERA “A” DEL FÚTBOL PROFESIONAL COLOMBIANO.....	34
2.9 ENTRENAMIENTO EN EL MANTENIMIENTO DE LA ATENCIÓN EN DEPORTISTAS Y SU EFECTIVIDAD EN EL RENDIMIENTO.....	35
2.10 FACTORES DE ESTRÉS, CAUSAS DEL ABANDONO Y CUALIDADES VOLITIVAS EN DEPORTISTAS INFANTILES.....	37
2.11 RELACIÓN ENTRE LA PERCEPCIÓN DEL VIGOR Y VARIABLES NEGATIVAS EN DEPORTISTAS PERTENECIENTES A CLUBES DE LA CIUDAD DE MEDELLÍN .....	38
2.12 Psicología del jugador de Fútbol .....	40
ASPECTOS DE LA PREPARACION DEPORTIVA EN EL FUTBOL DE RENDIMIENTO. ....	43
3.1 PREPARACION PSICOLOGICA .....	43
3.1.1 LA PREPARACION FISICA DE JOVENES FUTBOLISTAS .....	48
3.1.2 IMPORTANCIA DE LA CONDICION FISICA EN EL RENDIMIENTO DEL FUTBOLISTA .....	49
3.1.3 EXIGENCIAS FÍSICAS EN EL ENTRENAMIENTO DEL FUTBOLISTA CONSECUENCIAS PARA EL ENTRENAMIENTO .....	50
3.1.4 METODOS DE ENTRENAMIENTO .....	51
3.1.5 ELEMENTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA CONDICION FISICA .....	51
3.1.6 ENTRENAMIENTO DE LA CONDICION FISICA INDIVIDUAL .....	52
3.1.7 ENTRENAMIENTO AEROBICO.....	52
3.1.8 ENTRENAMIENTO ANAEROBICO.....	53
3.1.9 ENTRENAMIENTO MUSCULAR ESPECÍFICO.....	53
3.2 ENTRENAMIENTO TECNICO .....	54
3.2.1 TECNICA INDIVIDUAL .....	55

3.2.2 EL APRENDIZAJE DE LA TECNICA.....	55
3.2.3 EL ENTRENAMIENTO DE LA TECNICA.....	55
3.2.4 EL PERFECCIONAMIENTO DE LA TECNICA.....	55
3.3 TACTICA INDIVIDUAL.....	56
3.3.1 TACTICA DE GRUPO.....	56
3.3.2 TACTICA DE EQUIPO.....	57
3.3.3 CONOCIMIENTO TÁCTICO Y TOMA DE DECISIONES EN JÓVENES JUGADORES DE FÚTBOL.....	57
3.3.4 INTELIGENCIA TACTICA .....	58
3.3.5 ESTUDIO DEL PENSAMIENTO TÁCTICO DE LOS JUGADORES DEL SELECCIONADO DE FÚTBOL DE CAMPO DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA, COLOMBIA .....	60
3.3.6 CLASIFICACIÓN PSICOLÓGICA DE LOS DEPORTES.....	61
3.3.7 HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN COLOMBIA.....	62
3.3.8 SABER ADÓNDE TE DIRIGES .....	65
3.3.9 EFECTOS CONDUCTUALES DE PROGRAMAS PERSONALIZADOS DE ASESORAMIENTO A ENTRENADORES EN ESTILO DE COMUNICACIÓN Y CLIMA MOTIVACIONAL .....	66
3.3.10 INFLUENCIA DE LAS VARIABLES PSICOLÓGICAS EN EL DEPORTE DE COMPETICIÓN: EVALUACIÓN MEDIANTE EL CUESTIONARIO CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.....	68
3.3.11 DIFERENCIAS EN PERSONALIDAD EN FUNCIÓN DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA, NIVEL DE COMPETICIÓN Y CATEGORÍA POR EDAD EN JUGADORES DE FÚTBOL .....	69
3.3.12 LA INFLUENCIA DE LOS RESULTADOS INICIALES EN LA CLASIFICACIÓN FINAL DE LOS EQUIPOS DE FÚTBOL DE ALTO NIVEL.....	70
3.4 DEL DEPORTE DE INICIACIÓN AL ALTO RENDIMIENTO: TRANSICIÓN DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO .....	72
3.4.1 ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN UN EQUIPO EN COMPETENCIA .....	73
3.4.2 ANÁLISIS CONDUCTUAL CLÍNICO Y PSICOLOGÍA DEL DEPORTE .....	74
3.4.3 ESTADOS DE ÁNIMO Y RENDIMIENTO DEPORTIVO EN FÚTBOL: ¿EXISTE LA VENTAJA DE JUGAR EN CASA? .....	76
CONCLUSIONES.....	78

RECOMENDACIONES.....	79
BIBLIOGRAFIA.....	82

## **INTRODUCCIÓN**

El presente escrito se refiere al tema de la ansiedad como factor psicológico que influye en el rendimiento deportivo del futbolista, que se puede definir como un estado emocional que incluye sensaciones de nerviosismo. O un miedo que construimos a partir de condicionamientos que normalmente son inducidos socialmente.

La característica principal de la ansiedad en el ámbito del deporte es básicamente un estado emocional negativo, y se puede dividir en ansiedad de estado precompetitivo y ansiedad competitiva.

Para analizar este estado emocional tan importante en el rendimiento del futbolista, es necesario mencionar las definiciones y tipos de ansiedad que encontramos en la literatura. También debemos entender las causas, que principalmente son preocupación y miedo.

El interés en este tema surgió por la necesidad de trabajar el entrenamiento psicológico en el futbolista, como un factor igual de importante al entrenamiento físico, técnico y táctico.

Este trabajo está planteado de tal manera que se hace una breve descripción de la preparación psicológica en el fútbol colombiano, algunos modelos de entrenamiento, la definición y tipos de ansiedad que se manejan en el ámbito del deporte y los diferentes aspectos de la preparación deportiva en el fútbol de rendimiento.



## CAPITULO I

### **LA ANSIEDAD Y EL ESTRESS COMO FACTORES QUE INFLUYEN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DEL FUTBOLISTA.**

#### **1.1 Ansiedad**

Estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación o el arousal del organismo (WEIMBERG, Robert S. GOUD, Daniel. Fundamentos de la psicología y el deporte.). Existen derivaciones de ansiedad, una de ellas es la ansiedad estado que tiene que ver directamente con el estado de ánimo. No se siente la misma ansiedad al empezar un partido que durante el mismo ni en los minutos finales; ni se siente lo mismo jugando una final o un partido en el que no haya mucho en juego y más en un deporte como el fútbol en el que la presión juega un papel preponderante teniendo en cuenta los millones de aficionados, los medios de comunicación, el dinero y la fama entre otros. Otra derivación de la ansiedad es la ansiedad rasgo, que está ligada a la personalidad a diferencia de la ansiedad estado. La ansiedad rasgo es un motivo o disposición conductual adquirida que predispone a una persona a percibir una amplia gama de circunstancias objetivamente no peligrosas (desde el punto de vista físico o psicológico) como amenazadoras, y a responder a éstas con reacciones de ansiedad estado de intensidad y magnitud desproporcionada con respecto al peligro objetivo (Spielberg, 1966, p. 17). En el fútbol podemos ver que se enfrentan dos jugadores que tienen un grado de experiencia alto, que están bajo el mismo nivel de presión y aun así sus reacciones de ansiedad estado son diferentes debido a sus personalidades o su rasgo general de ansiedad. Un ejemplo muy claro lo vemos con los jugadores que son expulsados del campo de juego regularmente lo que demuestra que su ansiedad rasgo es más alterada que la de un jugador al que rara vez le sacan tarjeta. Todos los que han jugado fútbol, han experimentado circunstancias en las cuales sus emociones elevan la ansiedad y el arousal. Por ejemplo faltando pocos

minutos de un partido en el cual el marcador esta igualado o apretado, el jugador experimenta sensaciones como el corazón mucho más acelerado de lo normal o nervios en el estómago que no permiten mantener la concentración necesaria para este tipo de situaciones. (CUBILLOS, 2008)

## **1.2 DEFINICION Y TIPOS DE ANSIEDAD**

En el ámbito del deporte pero también en lo laboral, hay un tema que preocupa desde hace tiempo y de manera renovada: *la ansiedad*. La ansiedad es básicamente un miedo condicionado que construimos en nuestra existencia a partir de condicionamientos. Estos pueden ser personales, pero normalmente son inducidos socialmente. La ansiedad y el miedo adquirido en general son un gran tema psicosocial, ya que apunta al hecho de la motivación negativa presente en nuestra sociedad; es decir, al hecho que las personas se mueven, no por el deseo positivo de algo, si no por el miedo y el temor de lo que a uno le puede suceder. (ROCA, 2006)

La ansiedad por ganar no acostumbra a ser, sin embargo, tan relevante como el miedo a perder. El miedo es una reacción orgánica ante estímulos intensos o cambios bruscos, pero también una reacción condicionada a perder lo que se tiene o se puede tener. El deportista puede tener miedo a fallar, a perder o a defraudar. Ello lo provoca también la ansiedad. En ese caso de ansiedad, de miedo, también el centra miento en la acción es la primera medida a tomar. (ROCA, 2006)

La ansiedad es un estado del organismo caracterizado por la emisión de respuestas fisiológicas y motoras que se corresponden con aquellas asociadas al “distress” y que van acompañadas de la percepción cognitiva de este peculiar estado del organismo como negativo y disfórico, atribuyéndose, en la mayoría de los casos, tal estado a la existencia de un estímulo percibido como potencialmente nocivo (Bellack y Hersen, 1977). Por lo tanto, la ansiedad es conceptualizada como un estado afectivo negativo, producida por situaciones que son temidas por el individuo, en la

mayoría de las cuales, el peligro puede ser potencialmente peligroso, pero no atenta necesariamente contra la integridad del sujeto. Este estado afectivo negativo es desencadenado por un esquema aprehensivo de ansiedad que es activado por sentimientos imprescindibles e incontrolables de las situaciones, es decir, existe una inhabilidad percibida para predecir control u obtener resultados deseados en situaciones o eventos venideros. Además, se presentan una serie de consecuencias que conllevan a un cambio en el foco de atención desde un contenido externo a un contenido interno de auto focalización. Un aumento posterior en los niveles de activación o arousal; estrechamiento del campo de concentración de la atención; hipervigilancia de las fuentes de aprehensión que pueden alterar la concentración y la ejecución. Aunque no todos los participantes en el deporte sufren ansiedad, abundan las evidencias de que la competición deportiva es capaz de producir altos niveles de ansiedad en muchos de los deportistas élite, hasta el punto de afectar gravemente la actuación. González (2000) plantea que “Cuando las personas compiten se enfrentan a demandas situacionales que pertenecen a la valoración de la ejecución, la adquisición de habilidades, su perfeccionamiento y la interacción social a las que el individuo se ve obligado a responder. Frente a estas demandas unos deportistas, aunque experimenten ansiedad mientras compiten, perciben la competición como un reto o un desafío personal que merece la pena. Otros, en cambio, se vuelven tensos y preocupados en el contexto de la competición, en lugar de ver la tarea como un reto personal.” En suma, ciertos individuos tienen una tendencia general a percibir la situación competitiva como un reto personal y otros a percibirla como auto amenazante y ansiógena. Además, este autor agrega que la ansiedad es una de las emociones más importantes que puede influir negativamente en el rendimiento deportivo y ocurre en el momento en que se percibe una discrepancia entre la dificultad de la tarea y la capacidad para afrontarla. Por otro lado, La ansiedad se manifiesta en tres direcciones, estas son: Respuestas conductuales (motoras): los comportamientos más comunes asociados al estado de ansiedad, incluyen: inquietud, insomnio, risa

nerviosa, pérdida de apetito y cambios de voz. Respuestas fisiológicas (o emocionales): el incremento de la actividad del sistema nervioso autónomo, el cual se manifiesta en el incremento de la sudoración, tensión muscular, temperatura cutánea, tasa cardíaca, respiración entre otros. Respuestas psicológicas (o cognitivas): tipo de pensamientos que desarrollamos durante esos momentos, generalmente acerca de la propia capacidad para enfrentar el evento. Basándonos en el modelo de Spielberger (1966) y Martnes (1977), se pueden distinguir dos tipos de ansiedad, estos son: Ansiedad rasgo: está conceptualizada como aquellas diferencias individuales estables en la tendencia a interpretar como “peligrosas” un amplio espectro de situaciones y a responder a ellas con elevaciones de la ansiedad-estado. “es una propensión ansiosa relativamente estable y consistente en el tiempo, por la que difieren los sujetos en su tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras y a elevar, consecuentemente, su ansiedad estado” (Ansorena Cao 1983). Es un motivo o disposición conductual adquirida, que predispone a una persona a percibir una amplia gama de circunstancias objetivamente no peligrosas como amenazadoras y responder a estas reacciones de ansiedad, estado de intensidad y magnitud desproporcionadas con respecto al peligro objetivo. Ansiedad estado: está conceptualizada como un estado o condición emocional transitoria del organismo humano, que se caracteriza por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de tensión y de aprensión, así como una hiperactividad del sistema nervioso autónomo, esta puede variar con el tiempo y fluctuar en intensidad. Y según Ansorena Cao (1983) “La intensidad y duración de la ansiedad-estado son función de tres elementos: percepción cognitiva de la amenaza, persistencia de la estimulación y experiencia anterior en situaciones similares”. Además, la incitación de un estado de ansiedad puede ser iniciado tanto por estímulos internos o externos (Reheiser, 1991). Entonces, la ansiedad tipo estado es una manifestación, en un determinado momento y con un grado de intensidad, de un proceso o reacción empírica, mientras que la ansiedad tipo rasgo

indica diferencias de fuerza en una disposición latente para manifestar un determinado tipo de reacción. (BETANCUR, 2005)

### **1.3 ANSIEDAD DE ESTADO PRECOMPETITIVO**

La ansiedad de estado que ocurre antes de una situación competitiva se denomina *ansiedad de estado precompetitivo*. Según Endler (1978, 1983) citado por (COX, 2009) existen antecedentes específicos, o factores que llevan a un aumento en la ansiedad en anticipación a una situación de logro. (COX, 2009)

- Miedo al fracaso en el desempeño, esto trae el miedo de ser derrotado por un oponente más débil que podría resultar una amenaza para el ego del deportista, también el miedo a la evaluación social negativa por miles de espectadores podría ser una amenaza para la autoestima.
- El miedo al daño físico puede ser una seria amenaza, la ambigüedad de la situación y no saber si comenzara un partido es a menudo estresante para un deportista y por último, la interrupción de una rutina ya aprendida puede ser una amenaza. (Cox, 2009).

### **1.4 ANSIEDAD COMPETITIVA**

La ansiedad es el producto de una combinación de manifestaciones cognitivas y fisiológica de una amenaza percibida ya sea emocional o física (Ruano 1991). La preocupación sobre la calidad del rendimiento deportivo conduce a sentir ansiedad, situación que provoca una difusión fisiológica o somática, que por lo general desaparece o disminuye una vez iniciado el encuentro o competencia y otra de tipo cognitivo (HARRIS, 1987).

La ansiedad rasgo se refiere a la predisposición a percibir ciertas situaciones como amenazantes y responde a esas situaciones con niveles variables de ansiedad-estado (Vealey, 1990). La ansiedad-rasgo es un

motivo o predisposición conductual adquirida, que predispone a un individuo a percibir un amplio rango de circunstancia objetivamente no peligrosa como amenazantes y responden a ellas con u

na ansiedad-estado desproporcionada en intensidad o magnitud al peligro objetivo. Personas con altos niveles de ansiedad-rasgo perciben mayor número de situaciones amenazantes o responden a situaciones amenazantes con niveles elevados de ansiedad-estado (Maya, Usieto y Burgaleta, 2001). La aparición del cuestionario de ansiedad estado ante la competición (CSAI-2) (Martens y cols 1990) ha permitido un progreso fundamental en nuestro conocimiento acerca de la ansiedad en la competición deportiva. Basándonos en los tres componentes de Davidson (1978), dicho cuestionario identifica tres componentes de la ansiedad-estado: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y auto confianza (Martens y cols, 1990). (BRIONES M., 2000)

### **1.5 ANSIEDAD COMPETITIVA Y CLIMA MOTIVACIONAL EN JÓVENES FUTBOLISTAS DE COMPETICIÓN, EN RELACIÓN CON LAS HABILIDADES Y EL RENDIMIENTO PERCIBIDO POR SUS ENTRENADORES**

Una de las preguntas que surgen de entrenadores, académicos y psicólogos del deporte es en qué modo el deporte de competición puede influir en la motivación de nuestros jóvenes atletas (Boixadós, Cruz, Torregrosa y VaMente, 2004) o en la generación de ansiedad en ellos. Como el entorno del deporte se mueve en un contexto de capacidades y logros, los factores motivacionales juegan un papel importante en los efectos a largo plazo de la participación deportiva sobre el desarrollo psicosocial, así como sabemos que la ansiedad crónica puede ser un factor determinante del abandono absoluto o relativo de los deportistas (Garcés de los Fayos y Cantón, 1995).

La ansiedad y motivación competitivas son ambos temas de investigación comunes en la psicología del deporte (Duda y Hall, 2001). Una búsqueda extensa en la literatura revela que la reacción de ansiedad incluye altos niveles de activación del sistema nervioso autónomo, preocupación, y cogniciones auto-orientadas que pueden alterar procesos atencionales y otras funciones cognitivas (Smith, 2008; Smith, SmoU y Passer, 2002; Smith, Smoll y Wiechman, 1998).

Aunque algunos deportistas informan de que la ansiedad facilita el rendimiento en tarea (Jones y Swain, 1995), la mayoría de investigaciones realizadas tanto con jóvenes deportistas como con adultos, muestran que la ansiedad competitiva tiene efectos deletéreos en el rendimiento, en el disfrute de su participación, y en el bienestar físico (Scanlan, Babkes y Scanlan, 2005; Scanlan y Lewthwaite, 1986; Smith et al, 1998). Los niños con un alto nivel de ansiedad competitiva en deporte se preocupan con más frecuencia sobre comisión de errores, no jugar bien, perder más que sus compañeros con baja ansiedad, están más preocupados que los niños con baja ansiedad sobre cómo serán evaluados por sus entrenadores, compañeros y padres, y tienen expectativas más fuertes de que el fracaso derivará en críticas por parte de aquellos (Gould, Horn y Spreeman, 1983; Passer, 1983; Rainey, Conkün y Rainey, 1987). (GARCIA, 2011)

### **1.6 ANSIEDAD COMPETITIVA, PERCEPCIÓN DE ÉXITO Y LESIONES: UN ESTUDIO EN FUTBOLISTAS**

La ansiedad y la motivación son dos aspectos contemplados por Andersen y Williams (1988) como variables de personalidad (ansiedad competitiva y motivación de logro) dentro de su modelo de estrés y lesión deportiva. Este modelo propugna tres grandes áreas que recogen la influencia de los factores psicosociales fundamentales en la respuesta de estrés: la personalidad, la historia de los factores de estrés y los recursos de afrontamiento del sujeto. Estos factores pueden actuar independientemente, o junto a otros, influyendo en la respuesta al estrés y

por último, en la producción de lesiones. El modelo propone que los factores relativos a la historia de estrés del deportista, contribuyen directamente a la respuesta al estrés, mientras que la personalidad y los recursos de afrontamiento, además de su influencia directa, pueden mediar en los efectos de la historia de estrés, amortiguando o incrementando la respuesta de estrés y la vulnerabilidad a la lesión.

El estudio de la ansiedad como una de las variables clave en la comprensión de los factores que influyen en la vulnerabilidad del deportista a lesionarse, y su estudio junto a otras variables psicológicas resulta muy importante para un mejor conocimiento de cómo actúa, lo que podría posibilitar programas de prevención más específicos desde una intervención, no solo psicológica, sino multidisciplinar. Así, resulta de capital importancia el estudio de otros factores asociados o relacionados con la ansiedad. Como por ejemplo el trabajo de Clow y Hucklebridge (2001) en el que analizan la influencia del estrés prolongado y la ansiedad en el sistema inmunológico de la población deportista; aspectos como el sobreentrenamiento, o periodos de entrenamiento muy prolongados, pueden ejercer en el deportista consecuencias psicológicas y fisiológicas negativas, que podrían suponer una mayor vulnerabilidad a la lesión. El estudio de la relación entre la ansiedad competitiva y las lesiones en los jóvenes deportistas, debe aportar datos con base científica, que permitan conocer mejor qué tipo de relación se da, en qué franjas de edad o de competición, y de qué manera está implicada en la vulnerabilidad a la lesión. Su aplicación a medidas y programas de prevención debe ser una consecuencia de lo anterior. En este sentido, algunos trabajos han presentado programas de entrenamiento psicológico para la prevención de lesiones (Jonson et al., 2005; Kerr y Goss, 1996; Maddison y Prapavessis, 2005), en los que incluían el control de la ansiedad entre otras estrategias, y en los que aquellos deportistas que fueron entrenados en estrategias y técnicas psicológicas, redujeron significativamente su probabilidad de lesión, frente a aquellos que no utilizaron estos programas. Sin embargo, es necesario tener en cuenta que, en estos trabajos, los programas se llevaron



a cabo con deportistas profesionales (Johnson et al., 2005; Maddison y Prapavessis, 2005), y en algún caso con bailarinas de ballet clásico (Noh et al., 2007). El análisis de los factores psicológicos que inciden en la lesión es fundamental para estos programas; su especificidad en el fútbol base será una de las cuestiones básicas de las futuras líneas de investigación. (OLMEDILLA, 2009)

### **1.7 ESTUDIOS SOBRE LA ANSIEDAD EN EL DEPORTE**

La ansiedad y la motivación son dos aspectos contemplados por Andersen y Williams (1988) citados por (Abrahamsem, 2007) como variables de personalidad ansiedad competitiva y motivación de logro dentro su modelo de estrés y lesión deportiva. Este modelo propugna tres grandes áreas que recogen la influencia de los factores psicosociales fundamentales en la respuesta de estrés: la personalidad, la historia de los factores de estrés y los recursos de afrontamiento del sujeto.

Estos factores pueden actuar independientemente, o junto a otros, influyendo en la respuesta al estrés, mientras que la personalidad y los recursos de afrontamiento, además de su influencia directa, pueden mediar en los efectos de la historia de estrés, amortiguando o incrementando la respuesta de estrés y la vulnerabilidad de la lesión.

En Este estudio “Achievement goals and gender effects on multidimensional anxiety in national elite sport” el autor concluye que:

El clima de motivación existente tiene un efecto sobre la ansiedad e rendimiento, y los entrenadores se harían bien en considerar este cuando se trabaja con atletas de elite nacional. (Abrahamsen, 2007)

En su estudio (Zafra 2009) dice: Aunque pensemos que es muy importante el estudio de la ansiedad competitiva como única medida de la disposición del jugador, sería necesario realizar estudios en los que, de manera complementaria, se pudiera diferenciar entre la ansiedad cognitiva, por un lado, y la ansiedad fisiológica, por otro. Esto podría permitir una mejor

evaluación y comprensión de la actuación de la ansiedad en la vulnerabilidad del deportista a lesionarse. (OLMEDILLA, 2009)

En el artículo de Antonis Hatzigeorgiadis, los mecanismos subyacentes en la relación del hablarse uno mismo: los efectos de la motivación auto charla sobre el auto estima y la ansiedad citan estos puntos: El dialogo interior ha sido central en la modificación cognitivo conductual (Meichenbaum, 1977). Basado en el principio de lo que se dice a si mismo afecta la manera en que se comporta (Ellis, 1976), estrategias que implican los procesos mentales se han desarrollado para regular y desarrollar conocimientos existentes o cambiar patrones de pensamiento.

El uso de los planes de una mismo hablarse de controlar y ordenar los pensamientos de los atletas ha sido promovida como un componente clave para el rendimiento deportivo de éxito, y el auto hablar influyen con frecuencia como una parte integrante del desarrollo de aptitudes psicológicas (Hardy, Jones, & Gould, 1996).En consecuencia, la investigación deportiva con respecto al uso y la eficacia, el auto charla ha recibido considerable atención en los últimos años. La adopción de varios diseños de investigación (por ejemplo la intervención experimental, y diseños de sujeto único) en una variedad de deportes y las tareas han apoyado la eficacia de la estrategia del dialogo interior para facilitar el aprendizaje y mejorar el desempeño de tareas (Zinnser, Bunker, y Williams, 2006).Los resultados del estudio mostraron que el dialogo interior puede mejorar la confianza en sí mismos y reducir la ansiedad cognitiva. Además, se sugiere que los aumentos de confianza en sí mismo puede ser considerado como una función viable explicar los efectos de facilitar el dialogo interior en el rendimiento. (Hatzigeorgiadis, Zourbanos & Theodorakis, 2009).

Con respecto a estas dos investigaciones, se puede evidenciar que el estudio de la ansiedad precompetitiva y la insistencia en el auto motivación del deportista, son importantes para lograr buenos resultados en la competencia. (HATZIGEORGIADIS., 2008)

Hanton, S, habla sobre la confianza en sí y la interpretación de la ansiedad en su artículo “Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation” y cita la siguiente relación: la teoría entre la ansiedad competitiva y el resultado deportivo se reconoce como una de las zonas más ampliamente debatidas y estudiadas en psicología del deporte. (Woodman & Hardy 2001).

Las predicciones del modelo cúspide (Hardy 1990) sugieren que bajo condiciones de alta activación fisiológica, la elevación de la ansiedad cognitiva debilita los resultados deportivos, mientras que los incrementos en la intensidad de las aptitudes cognitivas en condiciones de baja estimulación puede ser beneficiosa para el rendimiento. (Hanton, Stephen D, & Hall, 2004).

Por otra parte el autor Claudio Robazza en su artículo “Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players” concluye diciendo lo siguiente:

Las investigaciones futuras deberían centrarse también en la percepción y el impacto real de una serie de tonos negativos y las emociones de tono positivo. Un tema principal en la emoción como investigación es entender la interpretación de la persona “meta experiencia” del impacto emocional, así como los mecanismos subyacentes por los cuales diferentes intensidades de emoción óptimo / disfuncional, / agradable / desagradable son útiles o perjudiciales para el rendimiento deportivo. (ROBAZZA, 2006).

En el artículo “Competitive anxiety and cortisol awakening response in the week leading up to a competition” el autor habla sobre estudios realizados con estrés y ansiedad competitiva. Los estudios generalmente han encontrado una pronunciada respuesta hormonal al momento de una competencia. Hasta el momento, sobre todo la respuesta inmediata ha sido investigada para una mejor comprensión de la ansiedad competitiva y los procesos de afrontamiento, la investigación debe centrarse en los cambios en un periodo específico de tiempo antes de una competencia.

Las respuestas neuroendocrinas es decir, la liberación de hormonas como parte de la respuesta al estrés fisiológico ha visto una oleada de interés en años recientes en relación con la ansiedad y el estrés de investigación en general, y con respecto a la competencia del deporte en particular. (STRAHLER, 2010)

## **1.8 ESTRÉS Y ANSIEDAD**

En el mundo del deporte de competición, el estrés y la ansiedad son factores de reconocida influencia negativa en el rendimiento, hasta el punto que puede condicionar en gran medida la actuación, haciendo que el sujeto rinda por debajo de sus posibilidades. El término ansiedad se refiere a un tipo de temor del que el individuo desconoce la causa. El grado de realidad de la fuente de amenaza depende, en parte del significado que la persona le atribuya; de ahí que algunos autores consideren redundante la diferencia entre temor y ansiedad, o al menos, como limitada en su relevancia. Por ello en ocasiones también se habla de ansiedad cuando la causa es conocida. Esto ocurre en el deporte donde la ansiedad tiene causas perfectamente percibidas. Si un deportista se encuentra ante una situación que se siente incapaz de controlar o bien carece del repertorio de respuestas adecuadas, lo más probable es que las reacciones sean inadecuadas, con lo que el organismo experimenta una elevación de los niveles de ansiedad. Dicha activación provoca una serie de reacciones fisiológicas y psicológicas que pueden convertirse en manifestaciones de estrés. Las consecuencias físicas se muestran a través de la tasa cardíaca, la tensión muscular, las ondas cerebrales, la conductividad de la piel, afectando a diferentes aspectos de la actividad deportiva como la ejecución motriz, la toma de decisiones, la percepción, la retención del material aprendido. Las manifestaciones psicológicas o cognitivas se manifiestan en la incapacidad de concentración, olvido de detalles, regreso a viejos hábitos, incapacidad para tomar decisiones, distorsiones perceptivas, pérdida de control (McLeod, 1996). (MASCONI, 2007)

## **1.9 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE LA RESPUESTA DE ANSIEDAD**

El enfrentamiento se puede definir como los esfuerzos cognitivos y conductuales que desarrolla el individuo para manejar las demandas específicas externas o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo mismo (MÁRQUEZ, 2004).

En el proceso de afrontamiento el individuo evalúa el ambiente determinando la amenaza y desafío que este implica, y en un segundo momento considera los propios recursos con que él cuenta para eliminar la amenaza o vencer el desafío, para lo cual tiene a su disposición dos tipos de estrategia, la primera la de modificar la relación problemática con el entorno, en el caso de los deportistas estudiados no les era posible esta modificación debido al carácter de obligatoriedad de su acción deportiva. El otro tipo de estrategia lo constituye la autorregulación emocional, la que se consideró como la opción adecuada en todos los casos.

Para el control de la ansiedad se pueden citar estrategias que están orientadas a la reducción continua y efectiva de los síntomas psíquicos y somáticos (González, 2001) dentro de las que se pueden citar las técnicas de relajación, el control del ritmo respiratorio, el cambio de atención, la auto verbalización, la utilización de la hipnosis o la auto hipnosis. De todas las cuales se han establecido diversas variables. (ANTÓN, 2010)

## **1.10 ESTRÉS EN JUGADORES DE FÚTBOL: UNA COMPARACIÓN BRASIL Y COLOMBIA**

En el deporte, el término estrés es casi siempre entendido como distrés, una reacción negativa. De hecho algunas situaciones deportivas causan o producen 3 tipos de síntomas negativos:

Físicos (aumento de la frecuencia cardíaca, aumento de la frecuencia respiratoria, sudoración, tensión muscular), mentales (miedo, ansiedad, preocupación, inhabilidad para concentrarse) y comporta mentales (hablar rápidamente, manierismos nerviosos). Pero el estrés positivo también existe. Él prepara el cuerpo para la actividad explosiva, ayudando a mantener el foco, la motivación y el entusiasmo. En otras palabras, prepara al organismo del atleta para un mayor rendimiento. Los jugadores de fútbol inevitablemente viven bajo el estrés durante la carrera deportiva y muchas situaciones interfieren en el resultado deportivo (BRANDÃO, 2000).

Existe un número razonable de estresores en el fútbol. Estos estresores influyen el rendimiento mediante diferentes procesos, debilitándolo (trayendo respuestas negativas), o fortaleciéndolo (ayudando a los jugadores a usar recursos individuales de forma efectiva y eficiente en las situaciones deportivas).

El estrés es influido por múltiples variables, sobre todo aquellas que conforman la subjetividad del individuo, en este sentido la variable cultural es muy importante. La forma de evaluar un determinado estímulo es diferente según la pertenencia cultural del sujeto y también lo es la forma de afrontamiento del estrés. Y esto traerá diferencias en la forma en que los estímulos estresores afectan al sujeto.

Sin embargo, la mayoría de las investigaciones sobre el estrés en la Psicología del Deporte no consideran las diferencias socioculturales. Al respecto dice CLARK (1987): “Es raro el investigador que integra datos interculturales en las hipótesis de investigación o que utiliza un abordaje intercultural como una herramienta en un programa de investigación.” En el abordaje intercultural los factores culturales son vistos como esenciales para la comprensión del atleta. Estos factores interfieren en la forma de medir, e interpretar los datos. Considerando la falta de datos en la literatura sobre cómo el estrés se comporta de forma intercultural, el objetivo del presente estudio es comparar jugadores de fútbol con diferentes

perspectivas culturales (brasileños vs colombianos) y similar nivel de experiencia, en la percepción del estrés.

El interés a largo plazo de este estudio es continuar una línea de investigación inter-cultural en el estudio del estrés en fútbol. (GONZÁLEZ,2001).

### **1.11 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN EL DEPORTE**

Lazarus y Folkman (1984) definen el afrontamiento como esfuerzos cognoscitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para controlar las demandas específicas internas o externas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. Se habla del afrontamiento para un proceso que incluye los intentos del individuo para resistir y superar demandas excesivas que se le plantea en su acontecer vital. A partir de los años setenta, además de estos dos parámetros, algunos investigadores se inclinaron por estudiar los efectos que los procesos cognitivos del deportista tenían en su rendimiento. Según Tenenbaum y Hutchinson (2007), ya en 1973 se sugirió que las respuestas fisiológicas constituían aproximadamente dos tercios de la varianza en el esfuerzo percibido y que diversos factores psicológicos serían responsables del tercio restante. En el campo del deporte las investigaciones sugieren que los deportistas se enfrentan muchas veces a su ansiedad bloqueando los mensajes amenazantes o desagradables e incrementando la información que pueda contribuir a una ejecución óptima (Anshel y Anderson, 2002). Cada vez existe mayor evidencia de que las grandes diferencias individuales en rendimiento parecen deberse no sólo a la distinta capacidad fisiológica, sino también a factores de tipo psicológico, como pueden ser las estrategias cognoscitivas empleadas por los deportistas para enfrentarse y manejar el malestar, e incluso dolor, asociado con la tarea (Pen y Fisher, 1994) Previamente, esta relación fue establecida por Orlick (1986) en su investigación con deportistas olímpicos canadienses encontró que una estrategia de afrontamiento bastante común

era la capacidad de separar información relevante (instrucciones del entrenador) de la que carecía significado (espectadores y contrarios). Los estudios de Nideffer han permitido poner de manifiesto que la atención visual puede verse alterada cuando se producen cambios en el nivel de activación.

Otra técnica es la relajación que en muchos sujetos resultan más rápida y fácil en comparación con otros procedimientos. La relajación somática generalmente basada en la técnica de la relajación neuromuscular progresiva de Jacobson (1938) parte de la consideración de que la ansiedad y el estrés se traducen en la de diversos grupos musculares, se recurre a tensar y relajar sucesivamente los mismos. La relajación cognoscitiva se lleva a cargo de la técnica de meditación de Benson pero no puede utilizarse en situaciones desencadenantes de estrés, pero puede ser útil para contrarrestar la ansiedad pre-competitiva.(HERNÁNDEZ, 2010).

### **1.12 ANSIEDAD PRE-COMPETITIVA Y CONDUCTAS DE AUTOCONTROLEN JUGADORES DE FUTBOL**

La ansiedad como constructo teórico ha sido ampliamente usada por los psicólogos cualquiera que sea su campo de aplicación, el tipo de intervención que se desarrolle e, incluso, la orientación y metodología que se emplee. Se trata de un concepto clave entre los contenidos psicológicos, que está presente en multitud de comportamientos humanos y que ha condicionado buena parte de la actividad profesional. Tradicionalmente se han conceptualizado sus efectos desde una doble dimensión: aquella que considera que la ansiedad (o, al menos, ciertos niveles) pudiera correlacionar positivamente con algunos tipos de actividades humanas. Y, por otro lado, la que formaliza la ansiedad como un componente psicopatológico. No es de extrañar esta diversidad conceptual pues el término ansiedad está repleto de considerables ambigüedades. Aubrey Lewis (1967) señaló el origen griego del término, cuya raíz significa



“constreñir” y cuyos significados asociados se refieren al temor y la pérdida, también presentes en la palabra alemana “angst” que era habitualmente utilizada por S. Freud, o la danesa “angst” usada por Kierkegaard. En el idioma inglés, anxiety sirve para designar el malestar interior, las preocupaciones, el temor y la angustia. En términos muy generales, la ansiedad está caracterizada por el nerviosismo, miedos o temores, y presentimientos negativos, además de diversos signos físicos tales como sudoración o aumento de la tasa cardiaca, entre otros indicadores de la activación simpática. Se trata de una respuesta emocional habitualmente originada por el temor de que ocurra algo no deseado, peligroso o perjudicial para el sujeto. En cierto marco teórico, se suele diferenciar entre ansiedad rasgo y ansiedad estado. La ansiedad estado está caracterizada por sentimientos negativos, conscientemente percibidos de aprensión y tensión acompañados y/o asociados de la activación del sistema nervioso autónomo anteriormente señalada. En cualquier caso, en la ansiedad estado, las reacciones son episódicas y a corto plazo; es un “estado” emocionalmente inmediato. La ansiedad de rasgo se encuentra caracterizada por tratarse de una predisposición más general a percibir situaciones como potencialmente peligrosas. Se refiere más bien a una disposición conductual peligrosa como respuestas extremas. Se considera, en consecuencia, como un sentimiento relativamente más estable (Caracuel, Jaenes y Pérez, 1991). (José I. Navarro guzmán, 1995)

### **1.13 FUENTES DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS**

Las fuentes de la ansiedad y el estrés en un deportista incluyen la preocupación por rendir desacuerdo con la capacidad, los costes económicos y el tiempo necesario para el entrenamiento, las dudas sobre las propias aptitudes, y las relaciones o experiencias traumáticas fuera del ámbito deportivo, como la muerte de un ser querido (Scaanlan, Stein y Ravizza, 1991). Los factores pueden ser situacionales como la importancia

de un evento, ya que no es lo mismo estar jugando un partido de un torneo internacional, que un partido amistoso. De este factor se desprenden otros como la tabla de clasificaciones entre otros que aumentan el nivel de estrés y nerviosismo en los jugadores. La autoestima juega un papel importante ya que también está relacionada con las percepciones de amenaza y sus cambios correspondientes en el estado de ansiedad (WEIMBERG, Robert S. GOUD, Daniel. Fundamentos de la psicología y el deporte. PG 111). Un jugador con baja autoestima siente menos ansiedad que un jugador con autoestima más elevada, pues el reto es asumido primero consigo mismo y luego con los demás para reafirmar dicha autoestima. Ya teniendo claros los factores influyentes en la expresión y control de las emociones en un deportista, se puede hacer una analogía con el jugador de fútbol en Colombia, a partir de los resultados obtenidos en dicho deporte. Si se tiene en cuenta que arousal, estrés y ansiedad están íntimamente relacionados con el desempeño del futbolista, es claro que en Colombia se tiene que hacer un serio y largo trabajo que conste de procesos. Una buena combinación de las emociones, está relacionada con un óptimo rendimiento, lo cual nos indica que el psicólogo deportivo hoy en día cumple un papel fundamental en el desempeño de un equipo de fútbol mediante la creación de un entorno positivo y la orientación productiva que ayude a los jugadores a controlar el arousal y el estado de ansiedad. (CUBILLOS, 2008)

## CAPITULO II

### **PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN EL FUTBOL COLOMBIANO.**

#### **2.1 MODELO DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN CATEGORÍAS DE FORMACIÓN DE UN CLUB DE FÚTBOL (SANTA FE C.D.)**

El departamento de psicología de Santa Fe Corporación Deportiva estructuró en conjunto con los entrenadores un programa metódico y sistemático para las categorías de formación, que partió de la creación de un contexto de intervención, de la comprensión del rol del psicólogo y del establecimiento de un perfil propio para cada categoría, bajo los criterios de intervención macrocontextuales y microcontextuales de la acción del psicólogo (García, 2006); por lo tanto, la planificación del entrenamiento psicológico tuvo como objetivos primordiales: direccionar un proceso de detección, captación y selección de talentos deportivos (López, 1998 citado en Blázquez, 1998) y mejorar el rendimiento deportivo. Como parte de la evaluación de los deportistas, se utilizó el inventario para el seguimiento de talentos deportivos (IP-SETA) el cual, permite valorar la motivación intrínseca, la autohabilidad percibida y la competitividad de los jóvenes deportistas (GARCÍA, 2004).

El programa de entrenamiento psicológico, se fundamentó sobre las habilidades básicas de percepción de autohabilidad o autoeficacia (Bandura 1986, citado en Weinberg y Gould, 1996) y motivación (Reeve, 2010; Nichols, 1983 y Durand, 1988 citados en Blázquez, 1998), las cuales son esenciales para el desarrollo deportivo en edades tempranas, dado que diversas investigaciones señalan que la autopercepción física es mayor entre los jóvenes que practican deportes, frente a los que no hacen (Brettschneider y Heim, 1997 citados en Hellín, Moreno y Rodríguez, 2006); así mismo, “los niños que presentan percepciones de baja capacidad para aprender y ejecutar destrezas deportivas no participan o abandonan, mientras que los que persisten exhiben niveles superiores de percepción de

competencia” (Weiss, 1992). En este sentido, se elaboraron protocolos de intervención psicológica en campo para todas las habilidades básicas (motivación, autohabilidad percibida, control de activación, control de la atención, control cognitivo, visualización y comunicación) teniendo en cuenta, las características propias del fútbol como deporte de equipo que implica una relación de cooperación/oposición, y entendiendo que, los niños logran sentirse más competentes cuando realizan actividades físico-deportivas de carácter colectivo, en comparación con aquellos que practican actividades individuales (Hellín, Moreno y Rodríguez, 2006), es por esto, que las actividades deportivas más cooperativas y menos competitivas, en edades tempranas, son las que más incrementan la motivación intrínseca y la competencia percibida (Weiss y Ferrer-Caja, 2002 citados en Hellín, Moreno y Rodríguez, 2006), la cual, en edades posteriores, aumenta a medida que la práctica deportiva es más organizada e intensa (Telama, 1998; Van Wersch, 1997 citados en Hellín, Moreno y Rodríguez, 2006). Estos protocolos de intervención en campo siguieron dos procedimientos a saber: un procedimiento general de aplicación por etapas (informativa, aplicativa y evaluativa) y un procedimiento específico diseñado acorde a la destreza psicológica a enseñar, a la etapa evolutiva del niño y la preparación física, técnica o táctica, conforme a la metodología del entrenamiento.

## **2.2 DESCRIPCIÓN DE LOS NIVELES DE INTELIGENCIA DE LOS NIÑOS FUTBOLISTAS Y NO FUTBOLISTAS DE 8 A 12 AÑOS EN IBAGUÉ**

Los primeros estudios sobre aspectos psicológicos, como la personalidad en deportistas fueron unos de los principales tópicos de investigación de la Psicología del Deporte, los investigadores buscaban determinar que características diferenciaban a los deportistas de la población de personas no deportistas. En este sentido y a pesar de ese gran auge, no se conoce mucho sobre investigaciones que directamente ofrezcan una relación entre el deporte y la inteligencia, mucho menos, en el fútbol y estos procesos cognitivos. Hablar de inteligencia no es una tarea fácil, desde su misma

definición muchos teóricos han querido darle un tinte general al término, otros han sido prácticos, concisos y unos cuantos subjetivos. Gardner, sostiene que es una aptitud intelectual humana, “supone que es un conjunto de habilidades para la resolución de problemas, lo que permite que el individuo resuelva los problemas o dificultades genuinos que encuentra, y cuando así conviene que cree un producto eficaz”, (Gardner 2005). Gardner coincide con lo que plantea Freeman, ambos ven la inteligencia como: “una serie de capacidades orientadas a la solución de problemas específicos de forma eficaz, generando de esta forma bases para la adquisición de nuevos conocimientos que permitan cada vez resolver dificultades”, (Díaz 2006).

En el fútbol, es común escuchar que un jugador es inteligente o le falta inteligencia para jugar, estas afirmaciones son basadas en simples observaciones sin un sustento científico, que determine que tan inteligentes son los futbolista con relación a los que no practican este deporte, por lo que el objetivo de esta investigación fue describir los niveles de inteligencia de los niños futbolistas y niños no futbolistas que además no practican ningún otro deporte en la ciudad de Ibagué.

El conocimiento teórico de la relación entre el fútbol y la inteligencia es de suma importancia, pero de igual relevancia es conocer desde el punto de vista investigativo los niveles de los procesos cognitivos que poseen las personas que realizan esta actividad en comparación con los mismos niveles de quienes no practican fútbol, con el propósito de hallar diferencias entre estos dos grupos en cuanto a la inteligencia.

Para ello, se realiza una evaluación a través de la aplicación del instrumento, Escala de inteligencia para niños Wechsler (WISC-R). Esta prueba consta de doce subescalas, las cuales se dividen en seis Verbales y seis de Ejecución, a partir de los resultados se calcula el Coeficiente Intelectual o los diferentes niveles de inteligencia a niños futbolistas y no futbolistas.

De acuerdo a los resultados obtenidos mediante la aplicación del instrumento en las subpruebas de la escala verbal, los niños que practican fútbol superaron las puntuaciones respecto al grupo que no practica esta disciplina deportiva, especialmente en información, semejanzas, aritmética, vocabulario y retención de dígitos. En cuanto a las subpruebas de la escala de ejecución, este mismo grupo sostuvo puntuaciones elevadas en comparación con el grupo de no futbolistas, especialmente en figuras incompletas, diseños con cubos, composición de objetos, claves y laberintos. La investigación arrojó que evidentemente existen diferencias en los niveles de inteligencia entre ambos grupos y que de acuerdo a los resultados obtenidos por la evaluación, es posible que la práctica continuada del fútbol incida en el desarrollo de la inteligencia de los niños. (CHAGUALÁ C, 2001)

### **2.3 FACTORES MOTIVACIONALES DE LOS FUTBOLISTAS PROFESIONALES, COMO DEPORTISTAS Y CLIENTES INTERNOS EN BOYACÁ, COLOMBIA**

El deporte es un elemento integrante de la cultura en la sociedad moderna, al tiempo que constituye, para el individuo, un medio que contribuye a su salud psicofisiológica y a la interacción social, no es un fenómeno aislado en nuestra sociedad, por el contrario, estese halla íntimamente ligado a muchos aspectos de la vida cotidiana y socioeconómica (BROHM, 1982).

El estudio de la motivación no se puede reducir a un simple análisis, y menos aún como fenómeno únicamente visto desde el deporte, es necesaria la exploración del concepto desde otra área, para el caso, el abordaje del profesional desde el área de la psicología organizacional.

Puesto que estudios demuestran que los motivos cambian en el deportista a través del tiempo, desde las situaciones individuales y la atmosfera social, afirmando que los motivos son tan diversos que implican su conocimiento.(Thompson & Wankel, 1985).Según Dosil, (2004), el deporte como uno de los fenómenos sociales y culturales más importantes de este

siglo, tanto en su vertiente de espectáculo de masas como de práctica libre y voluntaria del ciudadano, se desarrolla fundamentalmente a través de entidades y organizaciones deportivas. El deporte y el de la actividad física tienen un claro componente empresarial, convirtiéndose en una profesión para muchas personas.

La motivación que más predominó en los participantes es la intrínseca, que se compone por tres niveles, para conocer, por el resultado y por la estimulación, siendo este último el que predomina en el desempeño de los jugadores.

La motivación extrínseca, aunque es alta, no distorsiona la conducta auto determinada en los futbolistas, siendo la introyección y la identificación los factores que autor regulan la conducta de los deportistas.

La motivación no es un factor relevante, ni determinante que afecte la conducta deportiva de los sujetos estudiados. En el campo laboral de los participantes, la condición motivacional interna más importante es el reconocimiento, y la de menor interés es la autorrealización. En los medios preferidos por los jugadores para obtener retribuciones en el trabajo, la requisición es el más predominante, para los demás factores la percepción motivacional fue promedio (normal).

En las condiciones motivacionales externas la más preferida fue el factor salario frente a la de menos interés el contenido del trabajo. Según los estudios realizados por Toro desde 1982, se encontró que hay una relación entre los factores de reconocimiento y salario, determinada por los puntajes bajos; los factores de autorrealización y contenido del trabajo presentan una relación dada por los puntajes altos. En los resultados obtenidos en esta investigación se encuentra esta relación entre los mismos factores, con la diferencia que las ponderaciones de estos son inversas. Los futbolistas profesionales de la entidad, encuentran más interés en las experiencias y satisfacciones que el deporte les brinda, más que las condiciones laborales que ofrece la corporación deportiva, lo cual evidencia falta de sentido

laboral y organizacional de los jugadores frente a la institución que representan.(Villamizar M.M., 2009).

#### **2.4 REVISIÓN Y ESTANDARIZACIÓN DE LA PRUEBA ELABORADA PARA EVALUAR RASGOS PSICOLÓGICOS EN DEPORTISTAS (PAR- P1) EN UN GRUPO DE DEPORTISTAS DE RENDIMIENTO EN COLOMBIA**

La historia de la evaluación psicológica en Colombia está determinada por un número reducido de pruebas. Algunas elaboradas por profesionales nacionales, otras traídas de países extranjeros; ya sea adoptadas de forma indiscriminada o adaptadas luego de revisiones psicométricas (en los dos últimos casos traídas de la psicología clínica o de pruebas específicas en psicología del deporte). El primer grupo hace referencia a la construcción de nuevas pruebas como el RPDC, el RPDCF, EL IP SETA y RPS. Tal vez, las únicas pruebas diseñadas en Colombia para evaluar habilidades psicológicas en deportes grupales son el RPDC (Serrato, Castellanos y Cristancho, 1995) y el adaptado para fútbol RPDC- F (Serrato, González, Mayor y Monroy, 1997).

Una de las pruebas de mayor uso en Colombia es el PAR P1 elaborada a partir de la revisión del IRP de Loehr (1984, 1990). El constructo que sustenta este instrumento se refiere al Estado Ideal de Ejecución, que en terminología de Loehr está conformado por una amplia combinación de sensaciones y pensamientos presentes en las mejores ejecuciones de un deportista como: relajación física, ausencia de presión (baja ansiedad), calma mental, alta energía (sentimiento de reto, inspiración, determinación, intensidad), optimismo y actitud positiva, diversión, esfuerzo, lucha, automatismo, alerta, focalización mental, alta confianza y control de la situación. Por su parte, Williams (1991) además de estudiar el estado psicológico ideal de los deportistas durante sus ejecuciones óptimas, reporta que se han realizado otras investigaciones a través de test objetivos y estandarizados, donde se analizaron las características psicológicas que distinguen a los deportistas que triunfan de los que no lo consiguen



(Mahoney y Avenier, 1977; Meyer, Cooke, Cullen y Liles, 1979; Highlen y Bennett, 1979; Gould, Weiss y Weinberg, 1981; Heyman 1982). (SERRATO, 2006)

## **2.5 ORIENTACIONES PARA LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO CON NIÑOS**

Actualmente se presenta notable desacuerdo en relación con la planificación en entrenamiento con niños. Posiciones diversas a favor o en contra son comunes y desafortunadamente colocan al entrenador ante una situación muy comprometida. Tales posiciones son discutidas en el presente artículo, a partir de lo cual se propone una manera de abordar la planificación teniendo en cuenta la coherencia necesaria con los fundamentos del entrenamiento en la infancia, con sus objetivos y con la necesaria promoción del desarrollo integral a través de la práctica deportiva. Se asume una nominación especial para la planificación periódica y cíclica y, además, orientaciones para la estructuración del plan anual.

La intención de integralidad El entrenamiento con niños, considerado como proceso preparatorio de condiciones objetivas de futuros desempeños, en donde la formación multivariada, como las habilidades deportivas por preparar, ocupan un papel muy importante (Hahn, 1988; Taborda, Murcia y Ángel, 1997, 1998; A. Batalla, 1995; J. López, 1995; P. Uribe, 1997), asume para la mayoría de autores y especialistas, un compromiso insoslayable con el desarrollo integral del infante y con el respeto de sus derechos fundamentales, aún si se tiene en mente la promoción del niño al deporte llamado de “rendimiento”. López Bedoya (en Blázquez, 1995) define el entrenamiento deportivo temprano como “[...] el proceso por el cual se desarrollan las capacidades motoras y destrezas deportivas básicas en el niño, en correspondencia con su desarrollo psico-biológico y las fases sensibles”. Propone a la vez como fases del proceso de entrenamiento básico, una de formación motora general, otra de formación deportiva de

base, dividida a la vez en fase de iniciación deportiva específica y fase de seguimiento y perfeccionamiento deportivo. Taborda, Murcia y Ángel (1997/1998) desarrollaron en Colombia una propuesta para el entrenamiento infantil cuya intención aparece en el mismo nombre del proyecto: “Escuelas de Formación Deportiva con Enfoque Integral EFDEI”.

Los objetivos generales del entrenamiento en la infancia

- Promover el desarrollo integral del niño deportista.
- Estimular la práctica de diversos deportes por parte del niño.
- Promover de manera gradual el acceso del niño a desempeños cada vez más exigentes, de acuerdo a su edad y evolución.
- Crear las bases universales necesarias para futuros rendimientos deportivos.
- Propiciar la constitución de ambientes adecuados para el desarrollo adecuado a nivel psicomotriz, socio afectivo, cognoscitivo y físico del niño.
- Constituir una comunidad deportiva con padres, entrenadores, médico deportivo, psicólogo que apoye permanentemente el desarrollo deportivo de los niños. (RAMOS B, 2007)

## **2.6 LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE EN EL FÚTBOL ESCOLAR Y JUVENIL**

Cuando hablamos del fútbol escolar y juvenil hablamos de una población de adolescentes entre los 13 y los 18 años con una misma pasión y un mismo objetivo una motivación pero con diferente familia, personalidad, diferente extracción social y actitud psicológica. Según el aporte de diferentes autores, los futuros deportistas se sienten inclinados hacia la práctica del deporte por:

- Satisfacción por la actividad física
- Mejorar sus habilidades
- Arte y pericia en el deporte
- Viajes

#### Recompensas extrínsecas

El futuro futbolista debe ser un deportista que se caracteriza por tener:  
Claridad de objetivos.

- Iniciativa.
- Disciplina.
- Decisión entereza.
- Tenacidad.
- Seguridad dominio de sí.
- Autodirección.

Pero al trabajar con deportistas de las categorías escolar o juvenil nos encontramos con un cuadro totalmente diferente, como lo corrobora diferentes trabajos ejecutados en Argentina, Ecuador y Colombia que lo caracterizan con una:

- Baja autoestima.
- Pobre capacidad de comunicación.
- Inestabilidad emocional.
- Medio familiar crítico.
- Actitud justificativa ante los fracasos.
- Dificultades en las relaciones interpersonales.
- Problemas de conducta.

Ante este cuadro la Psicología del deporte plantea: Resolver conflictos (comunicación, entrenador deportista, familia público)

- Desarrollo social del joven

- Manejo del estrés
- Desarrollo de la personalidad
- Estimular la investigación
- Filosofía de salud y de la vida.

El trabajo del psicólogo como el del entrenador, preparador físico y médico se mide por su eficacia, en este caso es un trabajo invisible a veces imperceptible y que no luce con efectos verdaderos sino a largo plazo. Los dos grandes objetivos que guían la tarea del psicólogo en esta categoría son:

a) Prevención y promoción de la salud mental del deportista, enmarcada en el plano del ser humano

b) El mayor rendimiento posible a la hora de la competencia, es decir: potencial y entrenar mentalmente actitudes psicológicas como la confianza, la concentración, la motivación, el aislamiento de presiones externas e internas, ayudar a cohesionar al grupo y mejorar la relación entrenador-jugador. Cuando trabajamos en el fútbol escolar y juvenil debemos saber que el eje no está puesto exclusivamente en los resultados, sino en la promoción del mayor número posible de jugadores a la división profesional. (GONZÁLES MORENO, 2006)

## **2.7 CRITERIOS PSICOLÓGICOS EN ESCUELAS DEPORTIVAS**

Las escuelas deportivas pretenden fomentar la práctica del deporte en diferentes edades y niveles, con el interés de estructurar objetivos individuales y grupales.

Los parámetros psicológicos esenciales para la estructura de una escuela deportiva son (VIGOYA, 2010):

- Promoción del placer, diversión, autocompetencia (competencia consigo mismo) y autodeterminación (Toma decisiones propias), factores internos que puedan hacer que cada deportista permanezca a lo largo del tiempo y tenga la capacidad de enfrentar los cambios y obstáculos que se presenten durante el proceso.
- Generación de procesos de logro, esfuerzo, disciplina, estructura de planes según las edades y niveles, persistencia en las prácticas y disfrute en las competencias.
- Trabajar factores relacionados con el auto concepto, autoimagen, autoestima dentro los procesos deportivos y en espacios externos.
- Énfasis en procesos cognitivos, pensamiento concreto, analítico, racional, positivo, lógico y estratégico.
- Incentivar hábitos deportivos y personales que contribuyan en la promoción del amor por el deporte, la generación de destrezas, el desarrollo de habilidades personales, la construcción de esquemas motivacionales y el interés por los valores deportivos.
- Respeto por los intereses personales, evaluación objetivos de los deportistas, respeto de los procesos evolutivos, y énfasis en el trabajo interdisciplinario de los profesionales de ciencias aplicadas.

El deportista más allá de otro interés, los procesos personales por encima de los deportistas, la generación de destrezas para afrontar situaciones de vida, la motivación intrínseca por encima de las recompensas sociales, el amor por el trabajo por encima de los resultados, la competencia como espacio para afrontar situaciones, la proyección del deporte a futuro como estilo de vida saludable y como espacio para adquirir recompensas deportivas, sociales y psicológicas.

- El resultado como proceso, enseñanza de cómo llegar al resultado, revisión de los procesos, estrategias para llegar, análisis de tiempos, persistencia, disciplina, trabajo interdisciplinario, disfrute del proceso, énfasis en las metas con prioridad en los valores y respeto por el otro.

Los criterios para generar una adecuada preparación psicológica en las escuelas deportivas:

- Trabajar factores psicológicos relacionados con la formación: a. procesos psicológicos: atención, memoria, motivación, percepción, aprendizaje, pensamiento, emoción; b. procesos psicosociales: socialización, cohesión, trabajo en equipo, comunicación; c. Rutinas y hábitos: esquemas, planes, análisis de situaciones (Dosil 2004, García 2004, Serrato 2005, Vigoya, 2006 y 2009).
- Promoción de salud y calidad de vida desde la práctica deportiva: a. la práctica como salud, prevención de enfermedades; b. La práctica como desarrollo de procesos atencionales, cognitivos, emocionales y perceptuales; c. La práctica como mecanismo para generar habilidades sociales: socialización y procesos de comunicación (Palenzuela, Calvo y Averó, 1998; Gonzalez, Núñez, Salvador, 1997; Jiménez, Martínez y Sánchez, 2006 y 2007).
- Trabajo según otras preparaciones: La preparación psicológica debe estar relacionada con los procesos y planes de las escuelas deportivas, objetivos de entrenamiento y competencia, planes de otros profesionales de ciencias aplicadas, características del deporte y la institución.
- Preparación del Psicólogo del Deporte: La formación del profesional debe estar enmarcada por aspectos teóricos, prácticos, metodológicos, investigativos y epistemológicos. Formación en aspectos relacionados con el deporte, la psicología, la psicología del deporte, conocimiento de aspectos básicos de otras ciencias aplicadas, y fundamental la formación ética y personal. (REINA V, 2010)

## **2.8 CARACTERIZACIÓN PSICOSOCIAL DEL FUTBOLISTA PERTENECIENTE A LA CATEGORÍA PRIMERA “A” DEL FÚTBOL PROFESIONAL COLOMBIANO**

El fútbol es el deporte más popular en Colombia; ningún otro deporte en nuestro país maneja las cifras que éste presenta en cuanto a publicidad, patrocinios, televisión, audiencia, número de espectadores, generación de empleo, entre otros. Sin embargo, a pesar de tener tanta influencia como deporte, pocas son las investigaciones rigurosas que en nuestro territorio se han desarrollado al respecto. El grupo de investigación que lleva como nombre “Deporte y sociedad”, perteneciente al programa Técnico Profesional en Fútbol, de la Universidad Cooperativa de Colombia, seccional Medellín, emprendió el diseño y ejecución de una investigación que tuviera como fin aportar al conocimiento de los factores psicológicos y sociales que intervienen en los deportistas del fútbol en Colombia.

De tal forma, ante la escasez de información específica, el grupo de investigación se dio a la tarea de analizar quién y cómo es nuestro jugador y, con este fin, se proyectó la investigación: “Caracterización psicosocial del futbolista perteneciente a la categoría primera ‘A’ del Fútbol Profesional Colombiano”. Para cumplir con el objetivo mencionado, se decidió evaluar los siguientes aspectos: demográfico, individual, socio afectivo y profesional. Con el análisis demográfico se hace referencia a las condiciones de vida del deportista, es decir, en dónde vive, con quién, cuántos años tiene, a qué estrato socioeconómico pertenece, entre otros. Por su parte, el aspecto individual concierne al deportista en cuanto ser humano; para ello, se hace un acercamiento a su tendencia religiosa, a su concepto del cuerpo, al consumo o no de sustancias, a sus expectativas de vida, su salud mental, etcétera. En el aspecto socio afectivo se hace una observación a las relaciones que establecen los deportistas con sus seres cercanos. Finalmente, en el aspecto profesional, se analiza la ubicación del deportista con relación a su profesión, la experiencia que

tiene en su campo, cómo se siente con respecto a su situación económica, qué lo motiva en su desempeño, entre otros. (Orrego Ramírez Lina María, 2010)

## **2.9 ENTRENAMIENTO EN EL MANTENIMIENTO DE LA ATENCIÓN EN DEPORTISTAS Y SU EFECTIVIDAD EN EL RENDIMIENTO**

Según Abernethy (2001), atención es la toma de posesión por la mente, en forma clara y vívida, de un estímulo fuera de los posibles objetos que pueden aparecer simultáneamente como formas de pensamiento; la focalización y la concentración son su esencia, implica el retiro de algunas cosas para tratar eficazmente con otras. Por otro lado para la psicología en general, la atención es el comportamiento voluntario e involuntario que adopta el individuo por el que determinados contenidos constituyen el centro de su vida consciente. En la atención cabe distinguir dos factores contrapuestos e inversamente proporcionales: la concentración que es la intensidad o mantenimiento prolongado de la energía psíquica con la que se atiende, y la distribución que es la extensión del campo de atención; simultáneamente se pueden percibir pocos contenidos, seis a lo más en circunstancias normales y siempre que sean de diverso tipo, que no sean excluyentes entre sí, y que la percepción de alguno de ellos no sea tan intensa que polarice la atención (Pal, 1986). Siguiendo con la distinción, la concentración es una de las categorías dentro del complejo campo de los fenómenos atencionales. Más concretamente, en sentido estricto, se trata de una forma de atención selectiva, mediante la cual se determina la información que se quiere procesar cada vez. La atención es un proceso necesario, ya que al cerebro llega más información de la que se puede tener experiencia consciente en un momento dado; información que es llevada por las vías de los receptores sensoriales haciendo que existan limitaciones en el organismo respecto a la cantidad de información que puede ser consciente cada vez. Dentro del ámbito deportivo existe evidencia de que no todas las personas que se desenvuelven este



medio entienden de la misma forma el término concentración. Esto se ha comprobado investigando a deportistas y a entrenadores. Se da por supuesto que todo el mundo mantiene un significado idéntico, cuando en realidad no es así. Por ello, lo primero que se impone es una descripción exacta de lo que es la concentración (Wood, 1949, citado en González, 1997). Se puede definir la concentración como la localización de toda la atención en los aspectos relevantes de una tarea, ignorando o eliminando todo lo demás. Lo específico de la concentración es que se trata de dirigir la totalidad de la atención, y no una parte de ella, a la actuación que se tiene entre manos. La convicción de que la focalización de toda la atención en lo que se hace, optimiza el rendimiento deportivo; reside en que pone en marcha sólo los mecanismos psicofisiológicos pertinentes para la tarea. Sí existen distracciones, aunque sean parciales, como el temor a no hacerlo bien, entonces, a su vez, se ponen en marcha los correspondientes mecanismos que conducen a los errores. Por eso, este proceso para ser un instrumento de rendimiento máximo, exige la localización de toda la atención y no sólo parte de ella. Easterbrook (1959, citado por González, 1992) descubrió que existe una relación evidente entre activación y grado de atención, pues a medida que el centro de atención se incrementa hacia lo que sucede en el entorno, la atención respecto al sí mismo disminuye. Pero, si el centro de la atención se dirige cada vez más hacia el sí mismo, entonces la atención por lo que ocurre en el entorno disminuye e incluso llega a eliminarse. El aumento de la activación por estrés, preocupación por los fallos cometidos o cansancio, hace que la atención se desplace desde el juego hacia la persona, con una influencia nefasta en el rendimiento deportivo (Schmid y Peper, 1993; Travlos y Marisi, 1995; citados por González, 1997).

Según García (2004) se pueden distinguir cuatro características fundamentales dentro del proceso atencional en la actividad deportiva y del ejercicio que son:

1. Amplitud: cantidad de información que se puede atender al mismo tiempo y número de tareas que se pueden realizar simultáneamente.
2. Intensidad: es la cantidad de atención que el deportista presenta a un objeto o a una tarea, y está directamente relacionada con el nivel de vigilia y alerta de un individuo (Activación).
3. Oscilamiento: la atención cambia continuamente ya sea porque se tiene que procesar dos o más fuentes de información, o porque se tiene que llevar a cabo dos tareas y se dirige alternamente de una a otra.
4. Control: es cuando la atención se pone en marcha y despliega sus mecanismos de funcionamiento de una manera eficiente en función de las demandas del ambiente, también se puede llamar atención controlada. (Rodríguez Salazar Clara, 2006)

## **2.10 FACTORES DE ESTRÉS, CAUSAS DEL ABANDONO Y CUALIDADES VOLITIVAS EN DEPORTISTAS INFANTILES**

El rendimiento en el deporte es función de cualidades innatas (talento) a las que se suman largos años de preparación en buenas condiciones dentro de un modo de vida adecuado. Tanto en el talento como en la preparación es necesario considerar los aspectos o componentes, que son lo motor condicional o físico atlético, lo técnico a veces ligado a lo táctico, lo teórico (cognitivo) y lo psicológico o mental. En la esfera psicológica hay muchos aspectos a indagar. Las razones que llevan a los niños y adolescentes a la práctica del deporte, así como las que lo hacen abandonar su intento, el impacto de situaciones del entrenamiento, la competencia y el medio ambiente, las características en aspectos como la volición, la motivación, el control, la agresividad, sin entrar a los temas de personalidad y tantos otros que ameritan la preocupación de los interesados en estas prácticas. Con el propósito de esclarecer algunos de estos aspectos, se realizaron tres estudios dentro de la línea de estudios psicológicos del deporte del Grupo Cumanday

Actividad Física y Deporte de la Universidad de Caldas, en factores de estrés, causas del abandono y cualidades volitivas en deportistas infantiles. Abandonaron las prácticas en las ligas de deportes o modalidades de resistencia, los 2500 participantes en los campeonatos de la Liga Caldense de Fútbol y 228 niños entre ocho y quince años de edad de diferentes deportes. Las muestras fueron, respectivamente, los treinta y cuatro deportistas que abandonaron, 328 futbolistas y 89 niños deportistas. Excepto en el caso de abandono, en el que se incluyó la totalidad de la población, las muestras fueron probabilísticas, seleccionadas al azar y representativas.

Los instrumentos utilizados fueron la encuesta de causas del abandono de Orlick y Gould (1982), incluir en la bibliografía aplicada telefónicamente; la prueba de cualidades volitivas (Ramos, 1999) incluir en la bibliografía que evalúa las siguientes características: orientación hacia el fin, perseverancia, valentía y determinación, iniciativa y autocontrol y espíritu de lucha; y la encuesta de factores de estrés propuesta por Gould. Se establecieron como criterios de inclusión estar afiliado a un club de una liga deportiva de Caldas, haber participado, por lo menos, en una competencia a nivel zonal o regional y haber dejado de entrenar hace, por lo menos, cinco meses. (SANTIAGO, 2007)

## **2.11 RELACIÓN ENTRE LA PERCEPCIÓN DEL VIGOR Y VARIABLES NEGATIVAS EN DEPORTISTAS PERTENECIENTES A CLUBES DE LA CIUDAD DE MEDELLÍN**

Los diversos tipos de deporte requieren diferentes demandas de los deportistas y exigen características y cualidades distintas de cada uno de ellos. Muchas de esas características se relacionan de manera directa con el rendimiento deportivo. En el presente análisis se hará una reflexión acerca de variadas situaciones deportivas y extradeportivas que influyen en el rendimiento y logro de deportistas de patinaje, ciclo

montañismo y fútbol que participaron en la investigación. Para González (1997) las diferencias en los procesos cognitivos, motivacionales y emotivos son inherentes a todos los individuos humanos y los deportistas no son una excepción. Así como no existen dos caras iguales tampoco hay dos personalidades iguales. Las diferencias psicológicas entre los deportistas son decisivas a la hora de determinar sus rendimientos. Los grandes campeones poseen una preparación física impresionante, pero tienen una preparación mental igualmente excepcional. Son fuertes físicamente pero lo son aún más mentalmente.

Los deportistas que logran alcanzar el éxito lo hacen gracias a muchas diferencias individuales con respecto a dichas características y a las razones por las cuales pasan gran cantidad de horas al día realizando actividades acordes con el deporte de su elección. Es indudable que el deportista que elige emprender periodos extensos de trabajo para sobresalir en un deporte tiene una razón en particular para hacerlo. Tener un adecuado conocimiento, tanto de esos motivos como de una serie de variables que inciden en los resultados competitivos, puede arrojar un buen nivel de claridad sobre las explicaciones teóricas y las propuestas de intervención en este campo. Si bien son innumerables las variables que pueden influir en los resultados deportivos de los competidores de diferentes disciplinas, es importante resaltar que el estado de ánimo y otras variables psicológicas pueden resultar determinantes a la hora de explicar dichos resultados. En los atletas (Sánchez Acosta, 2002) se produce una serie de estados emocionales con repercusiones cognitivas y somáticas, que se dan en un momento dado y son susceptibles de variación a veces de forma instantánea. Se producen tanto en entrenamiento como en competición, aunque son más apreciables en los momentos competitivos debido a que las reacciones del atleta, a causa del estrés, los amplifican hasta ser claramente visibles sus manifestaciones. Estos estados aparecen antes de la competición en un plazo de tiempo variable, se agudizan

progresivamente y en general no se modifican espontáneamente durante el curso de la competición. Ellos determinan en gran medida las actitudes ante el éxito y la derrota y, consecuentemente, los encuentros competitivos posteriores (Sánchez Acosta, 2002). La activación física y psíquica significa estar preparado para entrenar o competir. Cada deportista puede delimitar su propio nivel de activación. La activación puede manifestarse tanto a nivel fisiológico como cognitivo o motor, pudiendo ocurrir que los deportistas perciban los indicadores de activación de diferentes formas. El vigor, entendido como energía psíquica, que genera niveles de activación corporal y que puede de alguna manera determinar la intensidad y vitalidad con la que funciona la cognición y disposición de un deportista frente a la competencia, y por ende determinar los resultados, es una característica individual que puede verse afectada por esas variables. En el caso de la hostilidad como respuesta implícita, que contiene sentimientos y evaluaciones negativas, y que da lugar al disgusto, sentimientos de culpa, baja autoconfianza y disminución en el rendimiento, deterioro de la atención, concentración y posible abandono de metas; nos encontramos con unas variables significativamente importantes para explicar esa serie de procesos internos que viven los deportistas y que se ven reflejados en el logro de sus metas deportivas. (SIERRA, 2006)

## **2.12 Psicología del jugador de Fútbol**

En 1950, cuando Brasil perdió la final contra Uruguay en el Maracanã, los brasileños empezaron a sufrir el trauma del carácter de sus jugadores, reconocidos como brillantes futbolistas, pero cuyo valor para afrontar compromisos difíciles se ponía en duda. Los dirigentes entonces, contrataron a un psicólogo. Después de trabajar con ellos por un buen tiempo, el psicólogo del seleccionado brasileño, el profesor Joao de Carvalahaes, consideraba que Garrincha era "un débil mental no apto para desenvolverse en un juego colectivo" y sugirió a los directivos no llevar a

Garrincha a Suecia. Garrincha, que era uno de los mejores jugadores del equipo, no se podía quedar sin jugar en el mundial de 1958, así que la decisión fue llevar a Garrincha y olvidar al psicólogo. Con problemas físicos y médicos cuando joven, logró destacarse a nivel mundial como uno de los mejores punteros derechos. Sin embargo, tuvo problemas de alcohol y tabaco y fue conocido por sus desordenadas relaciones conyugales. Tuvo más de 30 hijos y murió en la total miseria. Este es sólo un ejemplo de la necesidad infructuosa de mezclar la psicología con el fútbol. En Colombia no muchos clubes tienen psicólogo. Aquí las razones son otras; los clubes no tienen los recursos suficientes para pagar un psicólogo, cuestión esta, que en muchas ocasiones se ve reflejada en la actitud de los deportistas. María Clara Rodríguez, psicóloga deportiva, ante este hecho afirma que: “El problema de las instituciones es que no quieren o no crean en el psicólogo, hoy en día. El problema de las instituciones es que no tienen dinero para pagar un psicólogo., y el psicólogo obviamente no puede trabajar gratis. Y en las instituciones deportivas prefieren tener obviamente primero un médico que un psicólogo. Realmente son pocos los equipos que cuentan con los recursos para ello” La presencia de la psicología en el fútbol resulta fundamental, pues un equipo de fútbol es en gran medida un estado de ánimo y en ese sentido los intereses en juego y las presiones de distinta índole que existen en este deporte alteran negativa o positivamente el estado de ánimo ideal de los futbolistas. Así mismo, la necesidad de éxito en una sociedad que respira fútbol como la nuestra, también afecta a los jugadores de fútbol que viven el oficio con ansiedades y urgencias inapropiadas. El futbolista es presa fácil de los miedos más comunes de los deportistas de elite: el miedo al fracaso y el miedo al éxito.

En muchos casos a los técnicos les da temor que el psicólogo intervenga en campos técnico tácticos, se les debe explicar las veces que es necesario ya que es una ciencia aplicada a este deporte en específico y en algunos casos se recurre a descripciones de jugadas para que la respuesta psicológica tenga una fundamentación adecuada para que las dos partes vayan entrelazadas. Hay muchas dificultades en las relaciones entre

psicólogo y entrenador técnico, entre estas convencerlos al cien por ciento, la inseguridad de los entrenadores y la poca continuidad que tienen estos (a nivel colombiano). Muchos técnicos no les dan mucha importancia a los psicólogos, algunos soportan el asesoramiento psicológico y el trabajo con el grupo (Roffé, 2007) y los demás se sienten confiados si sólo existe un asesoramiento individual con los jugadores. Otro gran problema con el psicólogo en los equipos de fútbol profesionales es que si se equivocan se pierde la poca importancia que se le tiene a este cargo dentro de este deporte, si se equivoca el técnico se entiende, si se equivoca el preparador físico es un poco más grave, pero si se equivoca el médico o el psicólogo (violar secretos profesionales o hablar cuestiones técnico tácticas entre otras) genera una gran inconformidad dentro del club. Es por esto que los especialistas deben ser expertos en relaciones interpersonales, tener claros sus objetivos, reunir atributos personales determinados, tener un umbral muy alto de tolerancia a la frustración y sobretodo de su capacidad y habilidad para realizar un buen trabajo. Naturalizar la función e instituirlo como un eslabón más lleva tiempo, probablemente de a cinco a quince años, según los países.(CUBILLOS, 2008)

## CAPITULO 3

### **ASPECTOS DE LA PREPARACION DEPORTIVA EN EL FUTBOL DE RENDIMIENTO.**

#### **3.1 PREPARACION PSICOLOGICA**

Si nos detenemos a pensar, estaremos probablemente de acuerdo en que cuando dejamos que las cosas ocurran, la vida puede ser bastante ingrata. Mucho de lo que realizamos en nuestras vidas es estresante, desde las épocas en que sentíamos verdadero pavor ante la posibilidad del que el profesor nos llamase a la pizarra, hasta los años en que el trabajo, la familia o la salud se convirtieron en las principales preocupaciones. Aunque estos tiempos son mucho más seguros y cómodos que cualquier otro momento de la historia, los peligros e incomodidades no están nunca demasiado lejos. Y cuando no estamos *estresados o ansiosos*, rozamos el aburrimiento en una bochornosa clase, oficina o apartamento.

El deporte es un fruto de la civilización, desde el alba de los tiempos, hombres y mujeres han aprendido a utilizar su cuerpo de manera que proporcionase el máximo placer físico y disfrute mental, estas actuaciones y pruebas atléticas han sido tan intensas que en algunas culturas llegaban a ser las piezas centrales de las celebraciones religiosas. Desde los juegos olímpicos en la antigua Grecia a los juegos de balón de los mayas, las competiciones atléticas reglamentadas han servido de demostración concreta de la superioridad del espíritu sobre la materia, de la esencia divina presente potencialmente en el cuerpo físico.(JACKSON, 2002)

La psicología del deporte es todavía una disciplina joven en la mayoría de los países; surgió durante los años 60 y fue básicamente, por la demanda



de conocimientos psicológicos por parte de los profesionales de la educación física y de las necesidades de los deportistas de alta competición, ya que eran escasos los psicólogos que veían el deporte como un campo interesante de investigación e intervención; de hecho esta disciplina no obtuvo su reconocimiento internacional hasta el I Congreso Mundial de psicología del deporte celebrado en Roma en 1965, a pesar de existir trabajos destacados desde 1920. En el Congreso Europeo de psicología del deporte realizado en 1972 la Fédération Européenne de la Psychologie du Sport et des Activités Corporelles (FEPSAC) define la psicología deportiva como una disciplina científica, cuya materia de investigación se basa en las manifestaciones psíquicas de los deportistas que realizan ejercicios físicos de forma sistemática; centrándose en el estudio de las características de personalidad del deportista, los fundamentos psicológicos de las capacidades motrices, la preparación general para el deporte de competición, la ayuda psicológica, la distribución y elección de deportistas, la psicología de grupos, la psicología del deportista, al igual que la psicología del entrenamiento y la competición. Desde el inicio de la psicología deportiva, y hasta ahora, las variables psicológicas más ampliamente estudiadas han sido, la personalidad, motivación y ansiedad de los deportistas.(BETANCUR, 2005)

El valor de un equipo está determinado en gran parte por:

Las cualidades técnicas de los jugadores.

El juego colectivo y la táctica de todo el equipo.

La forma física de cada jugador.

Cuando se habla de forma física, se imagina automáticamente un jugador rápido y potente, además de resistente. Esta imagen perfecta se encuentra en escaso número de los jugadores de que se dispone y todavía de una manera incompleta.

Si se desea mejorar este nivel habrá que empezar por ejercicios de un orden general que exijan esfuerzos superiores al nivel actual. Si se prosigue ahora entrenando a un nivel un poco más elevado, y preferentemente de una manera más adecuada, sistemática y progresiva, el nivel de la forma física general mejora, lo mismo que en el funcionamiento del corazón y los pulmones.

Cada deporte presenta sus rasgos específicos y sus movimientos repetidos. Todo deportista debería estar preparado en función del deporte que practica. En el caso de un futbolista que se empeñara en ponerse en forma nadando o rodando en bicicleta. Es indiscutible que, si se entrena y realiza los esfuerzos necesarios cada día, a su condición física mejorara pero como futbolista sacara muy escaso provecho de esta preparación.

Es por este motivo que un entrenamiento de una específica puesta en forma reviste tanta importancia. Unos ejercicios bien elegidos, con una progresión adecuada, forman la base de un buen programa de preparación física. Esto explica por qué, durante el periodo de reanudación de los entrenamientos, se observa una subida tan espectacular de la curva de la forma física, para registrar a continuación incluso con más trabajo tan solo un pequeño aumento.

En este aspecto, muchos entrenadores cometen un error: obtener lo más rápidamente posible un nivel muy elevado de forma física, y acaban persuadiéndose de haber conseguido la buena forma, la óptima y se dedican a partir de ese momento a otras tareas.

El objetivo de mejorar la forma física mediante ejercicios progresivos: distancia, carga de entrenamiento, intensidad, ritmo y cadencia con el fin de plantar la mejor base de nuestro fútbol de movimiento de los tiempos modernos. Es evidente que el entrenamiento tiene por meta no solo alcanzar un nivel de preparación física elevada, sino crear un mejor clima psicológico y mental. Además de la adaptación cardiaca y pulmonar, el aumento de los glóbulos rojos desarrollara el sistema nervioso. Si se logra afinar estos cambios positivos al mismo tiempo que las cualidades técnicas, instaurando una mejor actitud mental, se habrá dado un paso importante hacia el objetivo final.

Lo más importante es que tendrá que adaptarse desde la preparación específica de los entrenamientos a la naturaleza del juego de fútbol. La preparación general de principios de temporada es muy importante, dado que este apartado representa realmente la base sobre la que se levantan todos los periodos siguientes.

Los teóricos del entrenamiento actual aseguran que la fuerza es la capacidad física más importante debido a que influye en las otras capacidades y define el rendimiento en el deporte moderno enmarcado en el concepto de potencia muscular. En términos generales la fuerza muscular se define como una contracción que vence una resistencia; la fuerza y la velocidad son los factores determinantes de la potencia. En el fútbol moderno la potencia, es decir, la realización de acciones a la máxima velocidad y con el máximo posible de fuerza es lo que determina y garantiza los resultados (golpear el balón, carreras de 10 a 20 metros a la máxima intensidad de velocidad, saltos, etc.). Esto ha hecho que el entrenamiento en el fútbol se haya orientado desde el punto de vista a mejorar la potencia muscular de los jugadores. (Sneyers, 1996)

La preparación general de principios de temporada es muy importante, dado que este apartado representa realmente la base sobre la que se levantan todos los periodos siguientes. Una mala preparación general

conducirá verosilmente a una plenitud de forma muy rápida que, con toda seguridad, declinara hacia el mes de diciembre.

El estilo de juego moderno está basado en el desplazamiento continuo. Los atacantes inferiores en número, pero bien apoyados por la segunda línea (los centrocampistas), no solo deben cubrir todo el ancho del terreno, sino que tienen además la misión de actuar como primeros defensores en caso de pérdida del balón. El centro del campo, que construye los ataques de forma incesantemente distinta, debe involucrarse en las filas del ataque y desempeñar la misión de para choches ante su propia defensa, con el fin de contener al adversario.

Esto es ideal y plantea no pocas dificultades al adversario, pero exige, en contrapartida, una excelente forma física. Esta debe ir edificándose progresivamente. Pero globalmente, cabe poner de relieve tres factores. Físico, psíquico y externo.

El factor físico hace su aparición en cada ejercicio: tenacidad, resistencia, fuerza, velocidad, agilidad y flexibilidad, rapidez de reflejos, capacidad de coordinación sobre todo técnicamente. (Sneyers, 1996)

El entrenamiento tiene que cubrir los distintos aspectos del rendimiento durante un partido. El entrenamiento puede dividirse en 4 principales áreas: técnica, táctica, psicológica/social y entrenamiento de la capacidad o condición física. Los diversos componentes del entrenamiento se podrían combinar de una manera que se adaptara a las necesidades de cada grupo de jugadores.

El objetivo del entrenamiento de la condición física en el fútbol es capacitar a un jugador para que se enfrente a las demandas del fútbol y este seguro de que puede usar ciertas capacidades técnicas en un partido.

### **3.1.1 LA PREPARACION FISICA DE JOVENES FUTBOLISTAS**

#### **LA FUERZA Y LA FUERZA RÁPIDA**

La fuerza es la capacidad que tiene el futbolista de superar la oposición externa o contrarrestarla por intermedio de las contracciones musculares. La capacidad de fuerza se divide en: solo fuerza (régimen estático, movimientos lentos) y fuerza rápida (fuerza dinámica, que se realiza en los movimientos rápidos). El fútbol exige antes que todo la capacidad de fuerza rápida; esto es determinado porque el futbolista debe realizar su capacidad de fuerza en la ejecución de los movimientos con balón o sin balón (golpes, arrancadas, saltos, rebotes, etc.) en muy corto período de tiempo. (Rivera, 2000)

Como medios de la educación de las capacidades de la fuerza se recomiendan los ejercicios con fuerte oposición, ellos se dividen en los ejercicios con oposición externa y los ejercicios con la utilización del peso del propio cuerpo. Entre los primeros se usan los ejercicios con diferentes elementos (balones medicinales, pesas, bancas, etc.), con el compañero, en los equipos de gimnasio, en las superficies amortiguadas, resortes, utilización de elementos del medio ambiente, etc. El otro grupo son los ejercicios abdominales, dorsales, sentadillas, flexión y extensión etc.

En la etapa de iniciación se utilizan los medios para el desarrollo armónico de todos los grupos de músculos. Para la educación de la fuerza rápida los medios efectivos son los ejercicios de saltabilidad: saltos a la banca con alturas entre 25-35 cm, saltos de altura con rebote en la banca; salto largo con y sin impulso, etc. (Rivera, 2000)

En la etapa de especialización cuando se mejora la coordinación neuromuscular de los movimientos se hace más efectivo el desarrollo tanto de la fuerza como de la fuerza rápida.

En la etapa del perfeccionamiento deportivo se usan los ejercicios, cuya estructura es parecida a la técnica de la ejecución de los movimientos de futbolista con y sin balón (golpes fuertes y exactos con balón, ejercicios con el peso corporal aumentado, etc.)

Una secuencia apropiada para el entrenamiento de la fuerza y la fuerza rápida para los jóvenes futbolista es:

1. Ejercicios para el desarrollo armónico de todos los grupos musculares.
2. Ejercicios para el desarrollo de los músculos de las piernas.
3. Ejercicios para el desarrollo de los músculos del tronco y las extremidades superiores.
4. Ejercicios específicos para el fortalecimiento de todo el aparato locomotor. (Rivera, 2000)

### **3.1.2 IMPORTANCIA DE LA CONDICION FISICA EN EL RENDIMIENTO DEL FUTBOLISTA**

El rendimiento en la competición o el rendimiento del futbolista están formados por múltiples y a veces contradictorias habilidades, capacidades y particularidades. Las capacidades tienen carácter de requisito. Representan una condición previa para un rendimiento técnico, táctico y psíquico estable. De la interdependencia mutua de los requisitos físicos, técnicos y táctico-cognitivos para lograr un alto rendimiento en la competición y la importancia de su integración se desprende la siguiente cita: (un comportamiento competitivo óptimo requiere una perfecta visión y percepción táctica del deportista. Un concepto táctico, sin embargo, sólo puede realizarse mediante una adecuada base técnica, una cierta forma física y la aplicación consciente de la capacidad intelectual. Ya que no es posible aplicar una táctica si no existe el conocimiento técnico adecuado; ¿Qué sentido tendría hablar del marcaje si el contrario es superior en velocidad y en resistencia?; ¿de qué forma debería llevarse a cabo un

juego de equipo cooperativo, si los jugadores no saben reaccionar ante determinadas situaciones?) (WEINECK, 2004)

### **3.1.3 EXIGENCIAS FÍSICAS EN EL ENTRENAMIENTO DEL FUTBOLISTA CONSECUENCIAS PARA EL ENTRENAMIENTO**

Tal como queda documentado en las siguientes citas, el entrenamiento específico en el fútbol debe orientarse hacia a las exigencias de la competición: El mejor entrenador es la competición (Cramer, 1987, pág. 21).

De los partidos aprendemos la forma con la que debemos entrenarnos (Krauspe/Rauhut/Teschner, 1990, pág. 25).

La competición es la que determina los objetivos y los medios del entrenamiento físico (Bisanz, 1988, pág. 25).

Si la competición es el mejor entrenamiento, recíprocamente un buen entrenamiento debe tener carácter de competición (Norpoth, 1988, pág. 12).

El secreto del éxito en el fútbol debe buscarse siempre en el entrenamiento (Beenhakker, 1990).

De estas citas puede extraerse que debe darse preferencia a un tipo de perfeccionamiento de la condición física integrada en el juego. Por lo tanto, el entrenamiento de la condición física no debe contemplarse como un objetivo en sí mismo, sino que tiene uno superior: “mejora de la capacidad de juego” u “optimización de la capacidad deportiva”. En este sentido, la condición física del jugador representa sólo uno de los múltiples componentes que sirve para optimizar la capacidad de reacción específica del fútbol. Así pues, la importancia de los factores físicos deberá relativizarse, lo que implica dar mayor importancia y más apoyo al entrenamiento. En el entrenamiento en fútbol, deberá darse más importancia a los entrenamientos con medios prácticos, incluyendo todos los factores físicos, psíquicos, técnico-tácticos y sociales. Esto implica que

debe atribuirse una importancia cada vez mayor al entrenamiento-juego o entrenamiento de la condición física específica para el juego con sus propios métodos de entrenamiento especializados.

El entrenamiento de la condición física “puro” solo deberá efectuarse cuando sea estrictamente necesario, por ejemplo, para realizar entrenamientos complementarios, de mantenimiento, de compensación o similares. (Weineck, 2004)

#### **3.1.4 METODOS DE ENTRENAMIENTO**

La mayor parte del entrenamiento de la condición física en fútbol se llevaría a cabo con un balón, lo que supone varias ventajas en primer lugar, se entrenarían los grupos musculares específicos que se usan en el fútbol. En segundo lugar, los jugadores desarrollarán habilidades técnicas y tácticas bajo condiciones semejantes a las que van a encontrar en un partido. En tercer lugar, esta forma de entrenamiento generará una mayor motivación para los jugadores en comparación con el entrenamiento sin balón. No obstante, cuando se entrena con balón puede que los jugadores no entrenen lo bastante intenso, pues muchas causas, p. ej. Las limitaciones tácticas, y pueden disminuir la intensidad del ejercicio. (Weineck, 2004)

#### **3.1.5 ELEMENTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA CONDICION FISICA**

El entrenamiento de la condición física en el fútbol se puede dividir en un número determinado de componentes basados en los diferentes tipos de rendimiento físico desarrollados durante un partido. Los términos de entrenamiento aeróbico y anaeróbico se basan en el tipo de energía que domina durante los periodos de ejercicio de entrenamiento. El



entrenamiento aeróbico y anaeróbico representan, respectivamente, las intensidades baja y alta de consumo de oxígeno. (Ekblom, 2006)

### **3.1.6 ENTRENAMIENTO DE LA CONDICION FISICA INDIVIDUAL**

En futbol, las exigencias fisiológicas de un jugador durante un partido están influenciadas por varios factores tales como el “rol” táctico y la clase técnica de un jugador. Sin embargo, los jugadores de un equipo tienen distintas necesidades de entrenamiento.

Una parte del entrenamiento de la condición física puede, por esto, ser realizada sobre la base de un solo individuo cuando el entrenamiento se puede centrar bien en el aumento de la fuerza del jugador, bien en sus habilidades más flojas. Es importante ser consciente de que, debido a las diferencias hereditarias, siempre existirán diferencias en la condición física de los jugadores sin tener en cuenta los programas de entrenamiento. Pero los jugadores físicamente más débiles pueden ser capaces de compensar esta debilidad por medio de otras cualidades superiores que poseen en otros aspectos del fútbol. Este tipo de jugador es necesario también en un equipo y es importante para el entrenador escoger el sistema de juego y el estilo que se ajusten a la fuerza de los jugadores disponibles. (Ekblom, 2006)

### **3.1.7 ENTRENAMIENTO AEROBICO**

El entrenamiento aeróbico aumentara el potencial de un jugador para mantener un ritmo de trabajo global alto durante un partido y puede también minimizar un bajón del rendimiento técnico y faltas de concentración producidas por la fatiga hacia el final de un partido.

Objetivos específicos del entrenamiento aeróbico para jugadores de fútbol:

Aumentar la capacidad del sistema cardiovascular para transportar oxígeno.

Aumentar la capacidad de los músculos específicamente usados en el fútbol para utilizar el oxígeno y para oxidar la grasa durante periodos prolongados de ejercicio.

### **3.1.8 ENTRENAMIENTO ANAEROBICO**

El entrenamiento aeróbico puede aumentar la capacidad para realizar un ejercicio de alta intensidad durante un partido.

Objetivos específicos del entrenamiento anaeróbico para jugadores de fútbol.

Aumentar la capacidad de actuar rápidamente y de producir fuerza rápidamente durante un ejercicio de gran intensidad.

Aumentar la capacidad para producir fuerza y energía continuamente a través de las vías anaeróbicas de producción de energía.

Aumentar la capacidad para recuperarse después de un periodo de ejercicios de gran intensidad. (Ekblom, 2006)

### **3.1.9 ENTRENAMIENTO MUSCULAR ESPECÍFICO**

El entrenamiento muscular específico se centra en el entrenamiento de los músculos en movimientos aislados. El objetivo de este tipo de entrenamiento es aumentar el rendimiento de un musculo hasta el mayor nivel que podamos para que así pueda el jugador resistir el fútbol. Se divide este entrenamiento en fuerza muscular, fuerza rápida y entrenamiento de flexibilidad. El resultado de esta forma de entrenamiento es específico para

el grupo muscular que es entrenado y la adaptación del músculo está limitada por el tipo de entrenamiento realizado.

### **3.2 ENTRENAMIENTO TECNICO**

El entrenamiento técnico-táctico es el aspecto fundamental de la formación en el campo del fútbol. Tiene como contenido principal el entrenamiento sistemático de habilidades técnicas referidas a situaciones en concreto y formas de comportamiento táctico individual y colectivo. La perfección técnica y la variabilidad táctica son las tendencias en su evolución que más se destacan. (Ekblom, 2006)

El desarrollo de la técnica del fútbol requiere de una extraordinaria cantidad de práctica. Los jugadores deben aprender a driblar velozmente con el balón, realizar pases con exactitud, patear con fuerza y precisión, y cabecear el balón eficazmente. Al desarrollar la técnica, es importante que los jugadores encuentren la variedad de condiciones y las limitaciones de tiempo y espacio que se ven en el fútbol. Los ejercicios que se centran en la técnica pueden dividirse en tres categorías: ejercicios fundamentales, ejercicios relacionados con los partidos, y ejercicios bajo las mismas condiciones de los partidos. Métodos de entrenamiento del fútbol

**Ejercicios fundamentales** Los ejercicios fundamentales constituyen las técnicas más básicas. Se realizan con movimiento limitado y sin presión por parte del defensor. Los ejercicios fundamentales se utilizan a menudo para enseñar una nueva técnica. Enseñe mediante el método de todo-parte-todo. Cuando enseñe una nueva técnica, primero haga la demostración completa de la técnica. Esto les permite a los atletas crear una imagen visual precisa de lo que están tratando de lograr. Luego, divida la técnica en partes componentes. Utilice ejercicios para enseñar los componentes de la técnica. Cuando sus atletas dominen estos ejercicios lo suficiente, hágales integrar los diferentes componentes del ejercicio en una representación completa de la técnica.(foundation, ©1995-2008 LA84 Foundation.)

### **3.2.1 TECNICA INDIVIDUAL**

La tecnica individual se puede definir como las relaciones que existen entre el jugador y el balón; la facilidad o que tiene el jugador para dominar el balón; para utilizarlo sea en los pases cortos, en los pases largos, en los golpes a portería, en los gestos defensivos, en el juego de cabeza, en su posición específica. (Turpin, 1998)

### **3.2.2 EL APRENDIZAJE DE LA TECNICA**

Antes de los 12 años es un periodo muy importante, en el curso del cual es necesario suprimir los problemas planteados por el balón para poder expresarse en el juego, es decir controlar, conducir y pasar. No hay una técnica tipo: el niño encuentra por sí mismo el gesto que le conviene. El educador debe demostrar, corregir y sobre todo hacer repetir el gesto justo. Los progresos no son regulares, se hacen por etapas. (Turpin, 1998)

### **3.2.3 EL ENTRENAMIENTO DE LA TECNICA**

En el entrenamiento es necesario buscar la eficacia; aquí todavía más repeticiones y correcciones en todos los entrenamientos específicos en la zona. El entrenamiento técnico se hará en el contexto táctico, en los juegos en particular, de forma que alcance el ritmo de la competición.

### **3.2.4 EL PERFECCIONAMIENTO DE LA TECNICA**

Una vez adquirido el gesto, es preciso perfeccionarlo planteando el problema de la precisión, de la distancia, de la coordinación, de la velocidad de ejecución. En el periodo de perfeccionamiento, es necesario hacer el gesto "rápido y bien" debido a la presencia de compañeros y adversarios.

El educador insistirá sobre la repetición ( con correcciones) y la individualización del trabajo. (Turpin, 1998)

### **3.3 TACTICA INDIVIDUAL**

La denominación *táctica individual* se entiende en el complejo de las acciones de juego como aquellas medidas que en un jugador individual debe dominar en el ataque y en la defensa para resolver la situación con éxito o bien cumplir las exigencias de la táctica colectiva. Las condiciones fundamentales más importantes para una acción táctica individual correcta son el dominio de las habilidades técnicas, la exacta percepción de las situaciones y la anticipación de las situaciones, la velocidad de actuación, así como la aplicación de los conocimientos adquiridos por medio de un entrenamiento sistemático y la experiencia en el juego.(Irmgard Konsag, 2003)

#### **3.3.1 TACTICA DE GRUPO**

De acuerdo con la esencia del juego de equipo, también es posible hacer realidad la idea de juego en el fútbol por medio de una cooperación de los jugadores con unos fines concretos. El rendimiento del equipo tanto en el ataque como la defensa se produce por medio de una actuación interindividual adecuada y determinada en grupos de jugadores, y se manifiesta finalmente en la realización de diferentes sistemas de juego. La finalidad principal del entrenamiento táctico de grupo consiste en conseguir una actuación en conjunto de los jugadores que tenga un objetivo concreto y adecuado, para así llevar a cabo objetivos de acciones tácticas, que requieren la coordinación temporal y espacial de las actuaciones individuales de los jugadores, teniendo siempre en cuenta el comportamiento del contrario.(Irmgard Konsag, 2003)

### **3.3.2 TACTICA DE EQUIPO**

El objetivo de la formación de una táctica de equipo consiste en el desarrollo y la estabilización del juego de conjunto de todo el equipo, que persigue una meta concreta. La táctica de equipo, es decir, el sistema de ataque y defensa elegido, forma el sistema de regulación superior de las acciones de los jugadores y hace posible un comportamiento en el juego uniforme. La táctica de equipo contiene tanto los procedimientos tácticos de grupo, en los cuales suelen estar implicados directamente dos o tres jugadores, como también la táctica individual. La realización de la unidad de acción individual y colectiva significa que el jugador en el juego debe realizar por una parte tareas individuales de táctica de juego, y por otra parte contribuir a hacer realidad los objetivos colectivos de actuación. (Irmgard Konsag, 2003)

### **3.3.3 CONOCIMIENTO TÁCTICO Y TOMA DE DECISIONES EN JÓVENES JUGADORES DE FÚTBOL**

A los 9-10 años los niños están dotados para la práctica de los deportes de invasión y el fútbol, pues realizan un juego de colaboración-oposición teniendo en cuenta el ataque, la defensa y su interrelación. A nivel cognitivo poseen un nivel suficiente para poder aprender principios tácticos y las acciones técnico-tácticas derivadas de ellos.

Analizando los resultados y teniéndolos en cuenta para la enseñanza del fútbol, debemos decir que es relevante desarrollar un tratamiento de los principios tácticos básicos en las edades donde el niño se inicia en los deportes, pues debemos enseñar los deportes de invasión de forma contextualizada (Turner et al., 2001). En esta línea, también se debe favorecer al máximo posible la cooperación en la fase de ataque en lugar del juego individualizado. En la defensa sin embargo, debemos fomentar el aprendizaje del mareaje y la ayuda, así como una adecuada presión sobre el oponente dependiendo del rol y espacio que ocupe. En relación a los

elementos grupales se observa una visión del fútbol limitada. Las planificaciones de enseñanza se basan en las habilidades básicas y la iniciación de las habilidades específicas. El proceso de enseñanza orientado al aspecto grupal se deja para más adelante. Por ello no recomendamos que el número de participantes en los juegos sea superior a 5 vs 5, por tanto habría que modificar las competiciones oficiales. (Sixto González Viuora, 2011)

### **3.3.4 INTELIGENCIA TACTICA**

En el fútbol, como en los demás deportes de pelota, en los que se establece una confrontación directa entre los deportistas, la táctica se constituye en una herramienta fundamental para alcanzar el objetivo por el cual se compete; en este sentido, García (2008) define la táctica como un proceso complejo en el que se involucran los procesos cognoscitivos, afectivos y volitivos para afrontar las situaciones que representen un problema y que puedan ser solucionadas a través del pensamiento, fundamentalmente basándose en las percepciones del deportista. En la táctica y en el rendimiento motor humano, y más específicamente, en las situaciones deportivas abiertas como en el fútbol, las capacidades sensoriales y perceptivas son fundamentales (Cutting, 1986; Magil, 1989; Schmidt, 1988; Magil, 1989; McLeod, 1991; Williamsy Grant, 1999; citados en Núñez, Bilbao, Raya, y Oña, 2004, p. 24).

En relación con la sensación, tal como afirma Berrada (1987, citado en Herrera, 2008) el fútbol está entre las cinco tareas deportivas con mayores exigencias visuales, entre las que se destacan la visión periférica, la motilidad ocular, la fijación, la capacidad de persecución o de seguimiento de movimientos, la agudeza visual, la flexibilidad focal, la binocularidad, la habilidad binocular de juzgar distancias relativas entre objetos, la percepción de profundidad y el tiempo de reacción visual (Herrera, 2008). Adyacentemente a la sensación, la percepción aparece como un proceso de recepción de información de un nivel superior, como expresa Pinillos

(1982, citado en Herrera, 2008) la percepción no es un reflejo pasivo de la acción estimular ni una captación puramente figural de los objetos; percibir entraña cierto “saber” acerca de las cosas observadas y sentidas (Bootsma 1988, Fitch y Turvey, 1978; Lee, 1980a; Turvey, 1990, citados en Williams, Davids y Williams, 1999). De acuerdo a lo anterior vale la pena preguntar entonces ¿cuál es la relación entre la capacidad perceptiva de un jugador de fútbol y la interpretación táctica del juego? Bañuelos(1984, citado en Herrera, 2008) señala que la correcta capacidad de anticipación e interpretación perceptiva de los estímulos son características diferenciadoras entre un sujeto que resuelve de la mejor forma y en el menor tiempo posible un problema en el campo de juego, es decir un deportista tácticamente inteligente, capacidad que en el campo de juego estará indefectiblemente mediada por la habilidad de atención que posea el deportista, Castillo, Raya, Oña y Martínez (2000, citados en Herrera, 2008). La atención es una capacidad compleja pues el futbolista debe ser capaz tanto de seleccionar el foco atencional, con el control y la intensidad adecuados, como de oscilar constantemente de un foco a otro. Un futbolista con una capacidad atencional correctamente entrenada seleccionará los estímulos más relevantes de la tarea, los interpretará adecuadamente y luego de procesar la información y tomar una decisión ejecutará la respuesta más apropiada. Iglesias et.al. (2002 citados en Núñez, Bilbao, Raya y Oña, 2004) sostienen que el proceso de toma de decisiones resulta determinante en el rendimiento deportivo, pues es a través de esta capacidad cognitiva que el deportista elige la mejor acción a ejecutar en el juego; para tal efecto, se deben tener en cuenta las variables situacionales y de objetivo, las alternativas de respuesta y las reglas o criterios de decisión del contexto deportivo (Bard, Fleuryy Goulet, 1994 citado en Ezquerro y Buceta, 2002). (GARCÍA, 2010)



### **3.3.5 ESTUDIO DEL PENSAMIENTO TÁCTICO DE LOS JUGADORES DEL SELECCIONADO DE FÚTBOL DE CAMPO DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA, COLOMBIA**

En la actualidad del fútbol mundial se posicionan en los primeros lugares, aquellos equipos que además de tener figuras relevantes en las diferentes posiciones del campo de juego, dominan muy bien los elementos estratégicos de este y los principios tácticos defensivos y ofensivos. De esta forma, por la importancia que esto tiene en la formación de excelentes deportistas y por las exigencias que impone el fútbol competitivo, se hace necesario emprender estudios orientados a conocer los problemas y dificultades del pensamiento táctico de los futbolistas a nivel formativo, con el fin de poder proporcionarles mejores métodos y procedimientos para el perfeccionamiento de los conocimientos tácticos y las capacidades resolutorias, todo lo cual puede redundar en la elevación de los niveles de la actividad táctica de dichos futbolistas.

Dadas las experiencias y observaciones obtenidas durante un período prolongado de la práctica profesional con las categorías competitivas, hubo de detectarse que los futbolistas presentaban insuficiencias a la hora de enfrentar y resolver las situaciones y problemas tácticos que se sucedían durante el juego. Estos criterios han sido preocupación constante de muchos entrenadores nacionales e Internacionales de fútbol que preparan atletas en los niveles formativos.

Por otra parte, en la consulta bibliográfica y estudios realizados por destacados entrenadores, teóricos del fútbol y científicos en esta rama del deporte se ha podido conocer la preocupación que los mismos tienen en relación con el problema planteado. A tal efecto, se han desarrollado algunas investigaciones en dicha dirección, a fin de poder establecer los factores o indicadores que mayor relevancia presentan en la solución de las tareas táctica individual, de grupo, de equipo y las particularidades psicológicas del pensamiento táctico:

Las premisas del pensamiento táctico que con mayor relevancia se manifiestan en los futbolistas estudiados están referidas a: volumen de atención, coeficiente intelectual, conocimientos táctico, operatividad del pensamiento general y por el contrario, las de menor incidencia son: memoria de situaciones, y operatividad del pensamiento específica a pesar de que estas últimas están asociadas al proceso de solución de las tareas tácticas.

El análisis comparativo de las variables investigadas y sus relaciones en condiciones de laboratorio, y modeladas del equipo de fútbol, constituyen premisas esenciales en el estudio del pensamiento táctico.

El enfoque utilizado de manera integral en el estudio de las capacidades resolutorias de los futbolistas resulta un procedimiento metodológico e investigativo nuevo, para revelar las premisas del pensamiento táctico.

Los futbolistas estudiados presentan como regularidad una tendencia a jugar esencialmente con una dinámica táctica de parejas y de tríos, es decir, en grupos, descartándose la utilización de la táctica de equipo, ya que se observó durante la competencia.(LANDAZÁBAL, 2007)

### **3.3.6 CLASIFICACIÓN PSICOLÓGICA DE LOS DEPORTES**

Riera (1985) para clasificar los deportes parte de un modelo interconductual el cual tiene en cuenta las interrelaciones que se dan en la práctica deportiva a partir del nivel de cooperación y oposición con los cuales interactúa el deportista. Esta se divide así: Deportes sin oposición ni cooperación: El rendimiento depende principalmente de la relación deportista y los objetos con los que interactúa. Lo característico de estos deportes es que las ejecuciones de contrincantes y compañeros, aunque presentes en el campo psicológico de deportista, no forman parte de la interacción entre el deportista y los objetos con los que interactúa: la interacción básica se establece entre deportista y los objetos. Deportes sin oposición y con cooperación: el rendimiento depende de las interacciones de los deportistas objetos y compañeros. La cooperación puede

establecerse entre personas o animales, y para alcanzar un buen rendimiento es necesario una gran compenetración entre ellos, la competición se hace de forma solitaria, y el grupo o los grupos opositores, actúan en su debido momento, y por lo tanto no hay choque directo, ganando el de mejor desempeño. Deportes con oposición y sin cooperación: El deportista, los objetos y los contrincantes forman parte de la interacción. En este tipo de deportes las acciones del contrario tienen una influencia decisiva en el rendimiento. Deportes con oposición y con cooperación: la interacción se da entre los deportistas, objetos, compañeros y oponentes. El rendimiento depende del enfrentamiento entre dos cooperaciones. Son los deportes de grupo y de choque.(BETANCUR, 2005)

### **3.3.7 HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN COLOMBIA**

Recientemente en el libro psicología del deporte, “Historia, Contextualización y Funciones” de Serrato (2005), se realiza la revisión histórica de la psicología del deporte en Colombia. Siguiendo esta línea se continúa alimentando la revisión que busca mantener una postura consecuente con los acontecimientos más importantes de nuestra realidad. De acuerdo con la Tabla 1 se realiza la síntesis de nuestra historia que a la fecha cumple 35 años. En la tabla se contemplan cuatro periodos con los sucesos más importantes y sus respectivos representantes. Produce a inicios de la década del setenta en el siglo pasado. Por esta época son vinculados los psicólogos Esther Granados y Edison Ramos en COLDEPORTES Nacional. De los dos psicólogos, Edison Ramos se mantiene hasta inicios de la década del noventa impulsando de forma institucional la PD. Otra figura importante es el licenciado en educación física el Chileno Juan Yovanovich, quien llega al país con una visión de su profesión altamente influenciada por la psicología del deporte, su interés por divulgar los beneficios de la psicología en el rendimiento deportivo se mantendría durante su larga estancia en nuestro país. Es así como en

1973, bajo el auspicio de Coldeportes Nacional, se organiza en Bogotá el primer evento académico sobre el área denominado “Curso Suramericano de Psicología del Deporte”. Evento, que según García (2004), sirvió como medio para la oficialización de la psicología del deporte en Colombia. Luego al finalizar la década del setenta se presentan dos hechos importantes con referencia a la Universidad Nacional. En primera instancia, se inicia académicamente el interés investigativo por la psicología del deporte en el país con la tesis de pregrado “el efecto placebo en atletas” realizado por Mastrodoménico en 1979. Y como segundo suceso, María Teresa Velásquez vinculada a la Universidad Nacional (hasta la fecha) y luego a COLDEPORTES Nacional, inicia acercamientos para crear las prácticas profesionales de sus estudiantes en psicología del deporte. Profundidad y coordinación viso-motora), b) evaluación cognoscitiva a través de 6 de escalas del Wais, c) estudio de la personalidad a través de ocho factores del 16PF de Cattell y d) elaborar un instrumento para evaluar la actitud hacia el entrenamiento y la competencia (Clavijoy Rondón, 1982) Del grupo de seis estudiantes, sólo Arturo Rondón y Fernando Clavijo, persisten por continuar en el área. Luego en 1985 se gradúan con la tesis titulada: “Construcción de un cuestionario para medir las motivaciones en deportistas”. Jorge Palacio, hasta ese instante, el psicólogo oficial de la Junta de Deportes de Bogotá, renuncia para viajar a Canadá a especializarse bajo la dirección de Salmela, circunstancia que facilita la vinculación de Arturo Rondón, quien se mantendrá hasta 1996. (HERNÁNDEZ, Historia de la Psicología del deporte en Colombia, 2006)

**Tabla 1. Breve recorrido histórico por los periodos de la psicología del deporte en Colombia**

PERIODOS			
Periodo 1 (1973-1979) Precursores y Oficialización	Periodo 2 (1980-1989) Aprendizaje Motor y personalidad	Periodo 3 (1990-1999) Del consultorio al campo	Periodo 4 (2000- Actualidad) Fortalecimiento académico y practico de la psicología del deporte
SUCESOS IMPORTANTES			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oficialización de la psicología del deporte</li> <li>• Curso suramericano de psicología del deporte.</li> <li>• Influencia de la psicología general.</li> <li>• Universidad nacional:</li> <li>• Primer investigación (tesis)</li> <li>• Interés académico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Primeras prácticas de estudiantes de pregrado de la Universidad nacional.</li> <li>• Psicología del deporte en Bogotá.</li> <li>• Creación de APSIDE</li> <li>• Influencia del aprendizaje motor</li> <li>• Se mantiene la Influencia de la psicología general.</li> <li>• Primeras jornadas de actualización.</li> <li>• Primer psicólogo en juegos olímpicos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Primeros graduados en posgrados de universidades extranjeras.</li> <li>• Desaparece APSIDE</li> <li>• Grupo de estudio PSIBA, un intento fallido.</li> <li>• 2, 3 y 4 jornadas de actualización.</li> <li>• Primeros intentos de aproximación al área del ejercicio físico.</li> <li>• Se incrementa el número de psicólogos interesados en el área.</li> <li>• Se crea la empresa privada PAR LTDA.</li> <li>• Tras decisión administrativa la psicología del deporte es excluida en el Instituto departamental de deportes en el departamento de Antioquia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creación de la primera especialización en psicología del deporte y el ejercicio físico en la Universidad El Bosque.</li> <li>• Primeros libros sobre psicología del deporte.</li> <li>• Se incrementa el número de artículos científicos en revistas especializadas.</li> <li>• Instrumentos de evaluación con normas Colombianas elaborados en PAR LTDA.</li> <li>• Congresos de PAR LTDA: Dos congresos latinoamericanos de psicología del deporte en tenis de campo y Cuatro congresos colombianos.</li> <li>• Creación de nuevas empresas privadas con eje en la psicología del deporte.</li> <li>• Participación de psicólogos colombianos en la PSID con vicepresidencia para Suramérica.</li> <li>• Creación de la asociación nacional de especialistas en psicología del deporte ANEPD.</li> <li>• Existen aproximadamente 71 psicólogos laborando en deporte en Colombia.</li> <li>• Creación de la subcomisión de psicología del deporte en el comité olímpico colombiano.</li> <li>• Creación de Colegio Colombiano de Psicólogos COLPSIC</li> <li>• Creación de la División de Psicología del Deporte y el Ejercicio de COLPSIC.</li> <li>• Participación de psicólogos en juegos bolivarianos, centroamericanos y panamericanos.</li> <li>• La psicología del deporte aplicada al ejercicio físico, aun no despegó.</li> </ul>

### **3.3.8 SABER ADÓNDE TE DIRIGES**

La satisfacción psicológica requiere una total dedicación de todo el organismo; sin exigencias claras de la atención, la mente empieza a desviarse hacia los problemas personales. Cuando parece que no hay nada que hacer, la mente se descentra, y podemos empezar a sentirnos deprimidos. La productividad decrece, y la energía no está dirigida de maneras específicas llenas de propósito. La tristeza y la preocupación empiezan a apoderarse de la conciencia. La mayoría de la gente piensa que lo que todos necesitamos para ser felices es tener tiempo libre y hacer lo que nos plazca. Pero simplemente tener tiempo libre no es suficiente; uno también necesita algo que hacer para centrar la mente.

La fluencia eleva los ánimos manteniéndonos alejados de cavilaciones acerca del lado feo de la vida, encauza la energía hacia una meta accesible, y mientras la estamos persiguiendo, las preocupaciones por la vida diaria se mantienen temporalmente en suspenso. Cuando estamos fluyendo tenemos una sensación clara de lo que debemos hacer, y estas metas dirigen la acción de manera continuada.

Uno de los factores más importantes para introducirse en la fluencia es conocer qué es lo que estás tratando de conseguir. El deporte genera metas claras y reglas para actuar, basadas en estructuras que han evolucionado y que sirven para definir cada prueba deportiva. No importa que deporte decidas escoger, la fluencia vendrá con sus propias reglas y límites que generaran una estructura clara de cómo tiene que jugarse. (JACKSON, 2002)

### **3.3.9 EFECTOS CONDUCTUALES DE PROGRAMAS PERSONALIZADOS DE ASESORAMIENTO A ENTRENADORES EN ESTILO DE COMUNICACIÓN Y CLIMA MOTIVACIONAL**

En la iniciación deportiva el entrenador asume un rol muy importante ejerciendo gran influencia en la experiencia deportiva de los jóvenes, mediante los comportamientos, actitudes y valores que transmite; estando a la base de dicha transmisión las prioridades de sus objetivos y su filosofía de entrenamiento (Smoll y Smith, 2002). Así pues, siendo el deporte un medio para el aprendizaje de habilidades no sólo físicas sino también sociales y personales, la interacción entrenador deportista puede contribuir al desarrollo del joven más aun del ámbito deportivo.

Tal como han señalado diferentes trabajos previos (Duda y Balaguer, 2007; Keegan, Spray, Harwood y LavaUee, 2010, Torregrosa y Cruz, 2006; y Torregrosa, Cruz, Sousa, Viladrich, ViUamarín, García-Mas y Palou, 2007), el entorno deportivo; entrenadores, monitores, familias y compañeros. Convierte en un medio de influencias socializadoras que juegan un papel importante en la formación de los jóvenes que practican un deporte. Entre las características psicológicas podemos destacar, por ejemplo: la percepción de habilidad (Boixadós, Cruz, Torregrosa y Valiente, 2004; Horn, 1985; Smith, Smoll y Curds, 1979); las consecuencias emocionales y afectivas de la práctica deportiva de jóvenes deportistas (Brustad y Patridge, 2002); la participación, motivación, compromiso y grado de implicación en el deporte o en la redrada del mismo (Barnett, Smoll y Smith, 1992; Cruz, 1987, 1994) y también en la transmisión de valores y en el desarrollo moral de los jóvenes (Shields y Bredemeier, 1994; Boixadós, Valiente, Mimblero, Torregrosa y Cruz, 1998; Cruz, Boixadós, Torregrosa y Mimblero, 1996).

Sin embargo, a pesar del importante papel que juegan los otros significados en la experiencia deportiva, la mayoría de investigaciones que estudian los procesos psicológicos en el deporte infantil y juvenil han ignorado las influencias sociales que intervienen en los mismos, tal como remarcaba Brustad (1992). Este trabajo se centra en el asesoramiento personalizado a entrenadores de deportistas jóvenes a fin de mejorar su estilo de

comunicación y el clima motivacional que crean en sus equipos, pues se puede constatar que la mayoría de los entrenadores realiza su trabajo de forma voluntaria y sin una formación adecuada, a pesar de la importancia que define la figura del entrenador en el ámbito de la iniciación deportiva. Este es un hecho que se produce de forma transversal en diferentes países y culturas. Diferentes estudios constatan que la mayoría de los entrenadores poseen los conocimientos técnico-tácticos básicos de la modalidad deportiva que entrenan, pero no suelen tener conocimientos o formación en aspectos psicológicos del desarrollo del niño ni de la dinámica del equipo, con los consiguientes efectos en los jóvenes que practican deporte (Cruz, 1994; Smoll, Smidi y Cumming, 2007; Sousa, Smith y Cruz, 2008). Si el joven vive la experiencia deportiva como agradable, podemos prever que aumente la probabilidad de adquisición de hábitos de práctica de actividad física y que, en el futuro, sea un adulto activo. En cambio, si el joven vivencia la experiencia deportiva de manera negativa puede padecer ansiedad y estrés y desarrollar actitudes disruptivas hacia la competición, contribuyendo a aumentar la probabilidad de abandonar el deporte (véase por ejemplo Barnett, SmoU y Smidi 1992; Smidi, SmoU y Barnett, 1995).

Sin embargo, aunque el voluntarismo de los entrenadores unido a su falta de preparación psicológica no es la situación ideal, hay que reconocer que su trabajo es de gran importancia para la práctica del deporte infantil y juvenil. Teniendo en cuenta la relevancia de los aspectos en los cuales el entrenador puede influir en el deportista, es deseable que su influencia sea lo más positiva posible. (CRUZ, 2010)



### **3.3.10 INFLUENCIA DE LAS VARIABLES PSICOLÓGICAS EN EL DEPORTE DE COMPETICIÓN: EVALUACIÓN MEDIANTE EL CUESTIONARIO CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO**

El deporte de competición tiene como objetivo fundamental que los deportistas, dentro de los límites reglamentarios, rindan al máximo de sus posibilidades con el fin de conseguir los éxitos más destacados, como por ejemplo: conseguir una medalla, batir un récord, ganar una prueba, mantener la categoría, ser internacional, superar clasificaciones de años anteriores, etc., generalmente en oposición a otros deportistas o equipos deportivos. En este sentido, requiere del deportista una regularidad muy estricta, la cual está determinada, entre otros factores, por la ausencia de lesiones y por la continuidad en el deporte de competición a largo plazo.

En todas las áreas de funcionamiento que implica el deporte de competición, intervienen variables psicológicas que tienen una notable importancia, como son la motivación, la atención, el estrés, la ansiedad, la autoconfianza, los estados de ánimo, el autocontrol y la autorregulación, la cohesión, las habilidades interpersonales o el ajuste emocional, en la línea señalada por numerosos especialistas (Auweele, De-Cuyper, Van-Mele, y Rzewnicki, 1993; Buceta, 1990 y 1996; García, Rodríguez, Andrade y Arce, 2006; Gil, Capafons y Labrador, 1993; Highlen y Bennet, 1979; Loher, 1984; Mahoney, Gabriel, y Perkins, 1987; Meyers, Cooke, Cullen, y Liles, 1979; Orlik y Partington, 1988; Ravizza, 1975; Roberts, 2001). Por ello, el conocimiento y la manipulación de estas variables, puede contribuir a que los deportistas optimicen su rendimiento aumentando de esta manera las posibilidades de conseguir mejores resultados deportivos, por un lado; y de disminuir la incidencia de variables que puedan afectar a su continuidad en el deporte de competición a largo plazo, por otro, como la ocurrencia de lesiones.

Con el fin de comprender la relación entre variables psicológicas y el éxito de los deportistas, un considerable número de investigaciones se ha centrado en las experiencias de los deportistas durante sus mejores

actuaciones, comparando a los que han obtenido éxito deportivo con los que no lo han conseguido (Gould, Weiss y Weinberg, 1981; Mahoney y Avenier, 1977; Meyers, et al., 1979; Treasure, Monson y Lox, 1996). Estos estudios han puesto de manifiesto la relación de variables psicológicas como el control del estrés, el manejo de la concentración, la confianza en uno mismo, la motivación y el manejo de habilidades mentales (ej., la toma de decisiones), con la consecución de éxito deportivo.(GIMENO,2007)

### **3.3.11 DIFERENCIAS EN PERSONALIDAD EN FUNCIÓN DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA, NIVEL DE COMPETICIÓN Y CATEGORÍA POR EDAD EN JUGADORES DE FÚTBOL**

Otra área controvertida de estudio es el de las diferencias en personalidad entre deportistas de distinto nivel competitivo (Apitzsch, 1994). Realizando una revisión de 13 trabajos sobre personalidad y alto rendimiento, los resultados indican que los deportistas de alto nivel son más extravertidos (Bushan y Agarwal, 1978; Eoster, 1977; Gabler, 1976; Kane, 1964; Kirkcaldy, 1982; Novotny y Petrak, 1983; Olgilvie 1968; Ruiz, 2004; Tutko y Olgilvie, 1969), responsables (Kane, 1964; Olgilvie, 1968; Ruiz, 2001, 2004; Tutko y Olgilvie, 1969) y estables emocionalmente (Gabler 1976; Kane, 1964; Kirkcaldy, 1982; OlgUvie, 1968; Ruiz, 2001, 2004; T u t ko y Olgilvie 1969) que los deportistas de menor nivel o baremos de la población general del instrumento de evaluación utilizado.

A pesar de estos resultados, otros autores (Bara, Scipiao y Guillen, 2005; Pelegrín, 2005) concluyen que los deportistas de alto nivel pueden ser informales e irresponsables, pocos cumplidores que no aceptan las normas ni las obligaciones (p. ej., jugadores con alta habilidad y baja responsabilidad) y que las altas exigencias deportivas, la competitividad entre deportistas o equipos deportivos, el estrés propio de la competición, etc., son factores que pueden afectar a los deportistas, inhibiendo sus relaciones sociales y produciendo trastornos emocionales (estrés, ansiedad, depresión...).

Estudio de la personalidad en función de la edad:

Otro aspecto a tener presente, es la consideración de la participación en la práctica deportiva como uno de los factores que influye en las diferencias en personalidad o si las diferencias preexisten y las personas seleccionan su deporte de acuerdo a sus características de personalidad (Bakker, Whidng y Van Der Drug, 1992; Wann, 1997; Weinberg y Gould, 2007). El planteamiento teórico que defiende que la actividad deportiva influye y cambia la personalidad del deportista se denomina hipótesis del desarrollo (p. ej., un deportista introvertido puede ser menos introvertido debido a la influencia de participar en un deporte de equipo).

Por el contrario, cuando las características en personalidad de los deportistas hacen que seleccionen determinados deportes se denomina hipótesis de selección (p. ej., un deportista extravertido decide participar en un deporte de equipo ya que promueve las relaciones entre sus integrantes), donde los perfiles de personalidad de los participantes de cada deporte son generalmente compartidos.(COSTA, 2011)

### **3.3.12 LA INFLUENCIA DE LOS RESULTADOS INICIALES EN LA CLASIFICACIÓN FINAL DE LOS EQUIPOS DE FÚTBOL DE ALTO NIVEL**

Tradicionalmente, una temporada de entrenamiento/competición está compuesta por tres períodos principales: preparación, competición y transición (Bompa, 1999; Matveiev, 1981). La duración de cada etapa es diferente de acuerdo con el tipo de deporte en el que compite el atleta. En el fútbol, por ejemplo, el período de preparación (pretemporada) dura aproximadamente 6 semanas, el período de competición es el más largo y alcanza los 9-10 meses y, finalmente, el período de transición se extiende durante 4 semanas. Sin embargo, a pesar de que la Liga Española de Fútbol es una competición de calendario muy largo y donde la clasificación final de los equipos es la suma de los resultados en las 38 jornadas del campeonato, es habitual que los entrenadores y jugadores reconozcan la notable importancia que los resultados en los primeros partidos de la competición tienen sobre la posición final de los equipos. Alcanzar pocos

puntos en los primeros partidos de la competición puede provocar una dinámica de resultados negativa en el medio plazo y quizás al final de la Liga. Del mismo modo, comenzar los primeros partidos con éxito puede permitir una evolución positiva en las posteriores jornadas del juego de los equipos.

La explicación de una inercia positiva de resultados en un equipo de fútbol puede abordarse desde una multiplicidad de factores: buen estado de forma individual y colectivo, un calendario deportivo asequible, etc. Sin embargo, pensamos que la creencia colectiva en las propias posibilidades nacida de una serie positiva de resultados opera como uno de los mecanismos clave de esta relación.

En el terreno deportivo no es suficiente con que los deportistas dispongan de la capacidad precisa para alcanzar un buen rendimiento, sino que además es necesario que quieran conseguirlo y que crean que tienen la capacidad para ello (Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery y Peterson, 1999). La percepción colectiva de que pueden afrontarse con éxito los siguientes partidos de la competición lleva a los jugadores a saber lo que tiene que hacer para ganar, a esforzarse notablemente para ello y a persistir en su intento a pesar de las dificultades pues se encuentran convencidos de que saldrán victoriosos. Esta percepción es lo que se conoce como autoeficacia colectiva (Bandura, 1986, 1997; Vealey, 1986; Vealey, Hayashi, GarnerHolman y Giacobbi, 1998; Zaccaro, Blair, Peterson y Zazanis, 1995).

La autoeficacia colectiva constituye el correlato a nivel grupal de la autoeficacia individual (Bandura, 1986, 1997). La auto - eficacia colectiva se refiere a los juicios que los individuos hacen acerca del nivel de competencia de un grupo, e influye en lo que las personas deciden hacer como grupo, en el esfuerzo que pondrán en las actividades colectivas elegidas y la persistencia ante los fracasos de la acción colectiva (Arruza, Arrieta y Balagué, 1998; Balaguer, Escartí y Villamarín, 1995; Lázaro y Villamarín 1993).

La relación entre autoeficacia colectiva y resultados deportivos en contextos de alto rendimiento ha sido extensamente explorada y confirmada (Gully, Incalcaterra, Joshi y Beaubien, 2002). Spink (1990) encontró que las percepciones de autoeficacia colectiva a principio de temporada podrían ser predictores de éxito en la clasificación final de la temporada en equipos profesionales de voleibol. Watson, Chemers y Preiser (2001) y Heuze, Raimbault y Fontayne (2006) encontraron el mismo efecto en equipos de baloncesto profesionales. (LAGOS, 2010)

### **3.4 DEL DEPORTE DE INICIACIÓN AL ALTO RENDIMIENTO: TRANSICIÓN DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO**

Un interrogante clave de todas las personas que intervienen en el proceso de entrenamiento deportivo es ¿Cuándo se pasa del entrenamiento psicológico formativo al entrenamiento hacia el rendimiento deportivo?, las dudas y los planteamientos son tantos que supone revisar detalladamente tanto la caracterización del deporte particular en sí como la maduración estructural del sujeto. Dicha transición requiere que el psicólogo del deporte tenga muy en claro la evolución técnica deportiva del sujeto, su capacidad de aprendizaje y si está en condiciones de comenzar un afrontamiento hacia la alta competición. Esta presentación no busca dar una respuesta exacta y definitiva sobre el proceso de transición entre la iniciación deportiva al deporte de rendimiento, pero si buscar una aproximación con base en las teorías psicológicas de la cognición del ser humano.

El entrenamiento psicológico consiste en dotar al sujeto de una serie de estrategias psicológicas para que adquieran la habilidad de poder enfrentarse a los entrenamientos y a las competencias de la mejor forma posible, buscando aumentar el rendimiento y el bienestar del deportista; dicho concepto no discrimina en absoluto la edad formativa de los sujetos, es un concepto general que aplicaría a cualquier instancia de entrenamiento de cualquier deportista. Ahora bien, según Blázquez (1999) citado por Dosil (2004) la iniciación deportiva es un período de tiempo

variable que transcurre desde que se comienza a practicar una actividad deportiva hasta que se adquiere el aprendizaje de las destrezas mínimas para realizarla de forma autónoma y/o se ha alcanzado el control suficiente para hacerla con objetivos de entrenamiento o perfeccionamiento.

Si se tiene en cuenta la definición de entrenamiento psicológico, ésta enfatiza en habilidades que pueden ser motoras, emocionales y cognitivas que siempre están presentes en el deporte, y en la definición de Blázquez se enuncia la adquisición del aprendizaje. Resulta interesante poder detallar algunas teorías psicológicas cognitivas para aproximarse a una claridad a la pregunta planteada. La psicología cognitiva se ocupa del estudio de procesos tales como lenguaje, percepción, memoria, razonamiento, aprendizaje y resolución de problemas. Ella concibe al sujeto como un procesador activo de estímulos. Es este procesamiento, y no los estímulos en forma directa, lo que determina el comportamiento. Inicialmente las teorías cognitivas pueden ser bastantes, pero se abordarán tres teorías importantes y globalmente conocidas por los profesionales en psicología: La teoría del aprendizaje de Bruner, Teoría del desarrollo cognitivo de Piaget y la Teoría del aprendizaje cognitivo y sociocultural de Vygotsky. (MONTROYA, 2001)

### **3.4.1 ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN UN EQUIPO EN COMPETENCIA**

Las competencias deportivas actuales exigen que la preparación física, técnica, y táctica no es suficiente para obtener resultados deportivos de envergadura. Por lo que se hace indispensable la necesidad de un cuarto tipo de preparación del deportista: La Psicológica.

La preparación psicológica para la competencia concreta comienza por lo general 2 o 3 semanas antes de la competencia y el entrenador se dedica a: Obtener información acerca de la competencia, las condiciones y los contrarios, hacer diagnóstico del deportista (psicológico), determinar junto al deportista los fines de la participación, elaborar junto al deportista el

programa de preparación psicológica a seguir, estimular los motivos positivos para la participación en la competencia, organizar el entrenamiento en base a la superación de dificultades y crear condiciones que ayuden a eliminar la tensión psíquica excesiva del deportista.

Esta preparación psicológica busca lograr el estado de disposición psíquica para la competencia.

El estado de disposición psíquica del deportista para la competencia en los deportes por equipos, tiene la particularidad de que depende directamente del estado general de disposición psíquica del equipo como colectivo deportivo, por un lado el estado de disposición psíquica de cada uno de los miembros del equipo depende en gran medida del estado de disposición general del equipo, mientras que por otro lado este último en medida considerable condiciona el mencionado estado de cada deportista. Esta relación es compleja y se subordina a las leyes de la psicología de grupo .

Precisamente, en un deporte por equipos, y ya en plena competencia deportiva es que desarrollamos esta experiencia en la preparación psicológica con el objetivo, a solicitud del Director Técnico del equipo, de contribuir a la elevación del estado de disposición psíquica de los deportistas y el equipo, afectados por la influencia de factores externos desestabilizadores surgidos de forma inesperada.(PÉREZ, 2001)

### **3.4.2 ANÁLISIS CONDUCTUAL CLÍNICO Y PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

El incremento del rendimiento deportivo a partir de herramientas psicológicas históricamente se constituye en el primer objetivo de la Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico, dichas herramientas han sido provistas por diferentes orientaciones, destacándose entre otras la

psicofisiológica, la cognitivo-conductual y la conductual (Weinberg y Gould, 1996).

Se ha denominado como Psicología del Deporte Conductual (PDC) a aquella aproximación que “utiliza los principios y las técnicas del análisis conductual para incrementar la ejecución y la satisfacción de atletas y otros asociados con los deportes” (Martin y Tkachuk, 2000, p.399). Se considera como el punto de partida de la PDC la publicación del libro *The development and control of behavior in sport and physical education* en el año de 1972 por Brent Rusall y Daryl Siedentop. A partir de allí se han multiplicado las publicaciones en revistas tan importantes como el *Journal of sport and exercise psychology* y *Journal of applied sport psychology*, además de publicaciones propias de la orientación conductual como *Behavior modification* y *Journal of applied behavior analysis*

Desde ésta perspectiva, cuando se busca suprimir pensamientos es más difícil para el atleta recuperarse de sus errores, pues para él la causa de su mala actuación es su ansiedad o pensamientos aversivos y deben ser reemplazados por unos más positivos, lo que le suma más interferencia cognoscitiva (Little y Simpson, 2000). Un apoyo a ésta nueva visión de los eventos verbales privados proviene de los estudios que comparan población clínica (clientes en intervención psicológica) y población no clínica respecto a la tendencia a evitar sus eventos privados aversivos. Los resultados sugieren que la población no clínica presenta mayor tendencia a la aceptación (Barraca, 2004), parecería entonces que las personas presentan menos problemas psicológicos cuando adoptan una postura de aceptación ante dichos eventos verbales y no cuando luchan por controlarlos o disminuirlos y esto puede ser equivalente en deportistas de rendimiento (Rodríguez, León y Rodríguez, 2008; Ruiz, 2006, Gardner y Moore 2006). El reto inmediato se concentra en realizar más estudios que incluyan medidas de rendimiento para verificar la relevancia de la intervención. (CASTELLANOS R., 2003)



### **3.4.3 ESTADOS DE ÁNIMO Y RENDIMIENTO DEPORTIVO EN FÚTBOL: ¿EXISTE LA VENTAJA DE JUGAR EN CASA?**

Los estados psicológicos previos al evento deportivo, como los estados de ánimo o la ansiedad precompetitiva, han sido asociados al rendimiento deportivo (Hall y Terry, 1995; Terry, 1993; Terry, 1997; Terry y Slade, 1995). El efecto de los estados psicológicos parece a su vez estar mediado por otros factores como el tipo de deporte, la duración del evento e incluso la localización del evento deportivo (Terry, 1997). En este estudio, realizado con jóvenes de elite, se han intentado observar cómo los estados de ánimo previos al evento deportivo (partido) influyen en el rendimiento. Asimismo, se han plantado hipótesis, de que una variable situacional como es la localización del partido, jugar en casa o fuera de casa, podría influir en la relación entre los estados de ánimo previos al evento deportivo y el rendimiento evaluado por el entrenador. Según los resultados hallados en este estudio parece haber una relación entre los estados de ánimo previos al partido y el rendimiento. Concretamente, ha sido observada una relación negativa entre las dimensiones de tensión, Depresión, Cólera, Confusión y Fatiga, y el rendimiento de partido, medido a través de la valoración del Entrenador. Estos resultados parecen confirmar los hallazgos de otros estudios en torno a la influencia de los estados de ánimo en el rendimiento (Hall y Terry, 1995; Terry, 1993; Terry, 1997; Terry y Slade, 1995), pero parecen contradecir las sugerencias realizadas en torno a la falta de relación de ambas variables en deportes de equipo, de larga duración (Terry, 1997; Terry y Young, 1996). En cuanto a la medición de la variable localización del partido, y de acuerdo con los hallazgos en torno a su relación con la variable ansiedad pre competitiva y el rendimiento (Courneya y Carron, 1992; Thuot y Kavouras, 1998), en este estudio, parece haberse demostrado que los estados de ánimo precompetitivos, adquieren un papel importante en el rendimiento obtenido en los partidos jugados fuera de casa. (PÉREZ, 2001)



## **CONCLUSIONES**

El fútbol en nuestro país es el deporte más popular y que mueve una cantidad inimaginable de seguidores, por este motivo se vive en algunas esferas de nuestra sociedad con gran intensidad generando fenómenos de estrés y ansiedad en nuestros jugadores locales. Estos fenómenos llevan a algunos de estos jugadores a tener un rendimiento poco deseado para sus entrenadores y seguidores e incluso por ellos mismos.

El objetivo de este trabajo es identificar de qué modo afecta la ansiedad que siente el deportista al estar expuesto a todos los estímulos de nuestra sociedad y como este actúa frente a ellos. También que herramientas tienen y le entrega el club donde milita a este deportista para poder manejar este estado que afecta su normal rendimiento en su campo laboral.

Por lo citado en el anterior trabajo se puede decir que la psicología deportiva en nuestro país todavía tiene mucho camino por recorrer al parecer el profesional en psicología no es visto aun con buenos ojos por los entrenadores, dirigentes e incluso por los mismos jugadores que creen que su trabajo solo es de entrenamiento físico que nada tiene que ver con el entrenamiento psicológico que en definitiva los puede ayudar en muchos problemas que se presenta dentro y fuera del campo de juego.

## RECOMENDACIONES

Para aumentar la suficiencia es necesario que los/as atletas conozcan sus dificultades y se tracen metas para superarlas, cuando esto suceda se sentirán seguros/as de sí mismos/as, autosuficientes pero con una base sólida que es la auto superación. También el conocimiento de los resultados de los diferentes test pedagógicos los hace fuertes o les pone tareas.

Establecimiento de metas (individuales y colectivas)

Las metas son objetivos, propósitos, así como las acciones y operaciones que llevan a su consecución, representan la necesidad de alcanzar un nivel de rendimiento, ocupar una posición, romper un récord o establecer una marca, pero también se pueden señalar como obtener un grado superior de destrezas, perfeccionar las cualidades físicas, técnicas y tácticas. Las metas deben ser realistas pero no fáciles, constituir un reto, tener un carácter específico que permita su cuantificación y evaluación, tener una dimensión temporal (plazos de tiempo) para lograrse y tener recompensa.

## PARA EL DESARROLLO DE CUALIDADES VOLITIVAS

En la educación de las cualidades volitivas no puede haber espontaneidad. A. M Shelmin.

Constancia y perseverancia: capacidad para alcanzar el objetivo planteado, la consistencia en el mantenimiento prolongado del mismo, unido a la seguridad en sus fuerzas y a la efectividad y constancia en la realización de las actividades.

¿Qué hacer para desarrollarlas?

- Ejemplificar con la historia de grandes atletas de éxito mundial.
- Recomendar libros sobre el deporte.
- Debate de películas y videos sobre el tema.

- Proponer tareas ingratas de los movimientos.
- Insistir de la necesidad de emplear todos los medios o métodos gusten o no para lograr el éxito.
- Convencer sobre la necesidad de realizar ejercicios necesarios.
- Comenzar por tareas asequibles, mantener el control sobre la realización de las mismas e ir aumentando las dificultades.
- Estimular todos los adelantos incluso los pequeños.
- Presentar obstáculos inesperados de diferente complejidad y exigir su superación: incrementar la carga del entrenamiento, complejizar las tareas, ejecutar ejercicios de mayor complejidad con evaluación.
- Exigir llevar al fin todas las tareas, las no interesantes, las monótonas.
- Inculcarles la seguridad en la realización de los ejercicios.
- Exigirle la visualización de los esfuerzos musculares fundamentales para el éxito de los ejercicios.

Control del pensamiento:

Parte del principio de que un cambio en las actitudes es por un cambio en el pensamiento.

Para la efectividad de esta técnica es imprescindible el uso de Formulas Verbales, individualizadas para cada atleta.

Cuando se crean imágenes en la mente estas se convierten en fuerza psíquica que determina el estado y el comportamiento, y pueden movilizar al deportista de la manera deseada.

¿Cómo utilizarla?:

- Determinar los pensamientos negativos del atleta. Los pensamientos negativos nos sorprenden por ello debemos estar preparados y conocer las situaciones en las que aparecen.

- Convencerse de cómo estos pensamientos influyen negativamente.
- Una vez detectado un pensamiento negativo grito "PARA", "YA" o alguna otra imagen que constituya una señal.
- Sustituir pensamientos negativos por frases positivas. Esta técnica no funcionará excepto que Ud., haya desarrollado pensamientos positivos para reemplazar los negativos.
- Las frases elaboradas deben constituir una formula verbal. Estas frases deben ser las que en verdad influyen para el atleta, precisas, de auto ánimo, con el lenguaje de este, no el de libros o del entrenador, positivas.
- Nunca emplear frases negativas. Evitar la palabra NO por ejemplo: "no mirar a los lados", se precisa decir "mirar al frente", "no puedo estar tenso" mejor pensar "relajado", etc.

## BIBLIOGRAFIA

ABRAHAMSEN, F. E. (2007). Achievement goals and gender effects on multidimensional anxiety in national elite sport. Retrieved from Psychology of sport and exercise. *sciencedirect.com* .

ANTÓN, J. F. (2010). La Importancia de la Psicología del Deporte en el Rendimiento Deportivo. *III congreso de la sociedad ideroamericana de psicología del deporte*, (pág. 256). Bogota.

BETANCUR, M. B. (2005). Características Neurocognitivas y Psicológicas de los Patinadores de Altos Logros Deportivos del Departamento de antioquia, en la Modalidad de Carreras. Medellin, Colombia.

BRANDÃO FERREIRA Maria Regina, H. V. (2002). Estrés en jugadores de fútbol: una comparación brasil & cuba. *Cuadernos de Psicología Del Deporte* , 8-9.

BRIONES, R. M. (2000). Rasgos Psicologicos de jugadores de fútbol de segunda division de costa rica como predictores de rendimiento deportivo. . Heredia (Costa Rica).

CASTELLANOS, F. A. (s.f.). (2003). Análisis conductual clínico y psicología del deporte. *simposio de psicología* .

CHAGUALÁ, J. A. (s.f.). Niveles de inteligencia de los niños futbolistas y no futbolistas de 8 a 12 años en ibague. *Simposio de psicología* .

COSTA, G. N. (2011). Diferencias en personalidad en funcion de la practica o no deportiva, nivel de competicion y categoria por edad en jugadores de futbol. *Revista de psicología del deporte Universitât de les liles Balears* , 29-44.

CRUZ, J. (2010). Efectos conductuales de programas personalizados de asesoramiento a entrenadores en estilo de comunicacion y clima motivacional. *Revista de Psicología del Deporte Universität de les liles Balears* , 179-195.

CUBILLOS Paula Jimena, J. A. (2008). *Un Acercamiento Experimental a la Mentalidad y los Procesos de formación del Jugador de Fútbol en Colombia* . Bogotá.

EKBLOM, B. Manual de las ciencias del entrenamiento. En B. Ekblom, *Manual de las ciencias del entrenamiento* (págs. 135-136). Barcelona: Paidotribo.

Foundation, L. 8. (©1995-2008 LA84 Foundation.). *Manual de entrenamiento de fútbol*. Los Angeles, CA 90018.

GARCÍA Sandra, A. R. (2010). Conceptualización de inteligencia táctica en fútbol: Consideraciones para el desarrollo de un instrumento de evaluación en campo desde las funciones ejecutivas. *Cuadernos de psicología del deporte* , 69-78.

GARCIA-MAS, Alexandre P. (2011). Ansiedad competitiva y clima motivacional en jóvenes futbolistas de competición, en relación con las habilidades y el rendimiento percibido por sus entrenadores. p.197-207.

GIMENO, Fernando J. m. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema* , 667-672.

GONZÁLES, A. M. (s.f.). La psicología del deporte en el fútbol escolar juvenil. *Revista EDU-FISICA* .

GONZÁLEZ GONZÁLEZ Esnel, H. M. (2001). Estrés en el fútbol un estudio comparativo: Colombia - Brasil. *efdeportes* .



GONZÁLEZ VIUORA Sixto, L. m. (2011). Conocimiento táctico y toma de decisiones en jóvenes jugadores de fútbol. *Revista de psicología del deporte Universitat de les illes balears* , 79-97.

HATZIGEORGIADIS., A. (2008). Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: the effects of motivational self-talk on self confidence and anxiety. *sciencedirect.com* .

HERNÁNDEZ, L. H. (2006). Historia de la Psicología del deporte en Colombia. *Revista iberoamericana de Psicología del ejercicio y el Deporte* , 2-4.

HERNÁNDEZ, L. H. (2010). Fortaleza mental en el deporte. *III congreso de la sociedad iberoamericana de psicología del deporte*. Bogotá.

IRMGARD KONSAG, H. D.-D. (2003). Fútbol, Entrenarse Jugando: Un Sistema Completo de Ejercicios. En H. D.-D. Irmgard Konsag, *Fútbol, Entrenarse Jugando: Un Sistema Completo de Ejercicios* (págs. 35,37,38). Barcelona: Paidotribo.

JACKSON Susan A., M. C. (2002). Fluir en el Deporte. En M. C. Susan A. Jackson, *Fluir en el Deporte* (pág. 15 y 16). Barcelona: Paidotribo.

LAGOS, C. (2010). La influencia de los resultados iniciales en la clasificación final de los equipos de fútbol de alto nivel. *Revista de psicología del deporte* , 175-185.

LANDAZÁBAL, J. A. (2007). Estudio del Pensamiento táctico de los jugadores del seleccionado de fútbol de campo de la Universidad de Pamplona, Colombia. *efdeportes.com/ Revista Digital* .

MASCONI Sergio, M. S. (2007). Aplicación de la técnica de relajación en deportistas de 16 años para mejorar su rendimiento. *Universidad nacional de san luis - Argentina* , 183-197.

MONTOYA, J. (s.f.). (2001) Del deporte de iniciación al alto rendimiento: transición del entrenamiento psicológico. *Simposio de psicología* .

NAVARRO GUZMÁN José I., J. R. (1995). Ansiedad pre-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. *Revista de psicología del deporte* , 7-9.

OLMEDILLA ZAFRA, A. Á. (2009). Ansiedad Competitiva, Percepción de Éxito y lesiones: Un Estudio en Futbolistas . *Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte* , 51-66.

PÉREZ, E. V. (2001). Estrategia de intervención psicológica en un equipo en competencia. *efdeportes* .

RAMOS BERMÚDEZ Santiago, J. T. (s.f.). Recuperado el 3 de Enero de 2012, de [http://articulos-apuntes.edittec.com/65/es/065\\_045-052ES.pdf](http://articulos-apuntes.edittec.com/65/es/065_045-052ES.pdf)

RIVERA, M. (s.f.). (2000) La preparación física de jóvenes futbolistas. *corpus2000.univalle.edu.co* .

SÁNCHEZ PÉREZ Alvaro, E. G. (2001). Estados de ánimo y rendimiento deportivo en fútbol: ¿existe la ventaja de jugar en casa? *Revista de Psicología del Deporte* , p 197-209.

SERRATO, L. H. (2006). Revisión y estandarización de la prueba elaborada para evaluar rasgos psicológicos en deportistas (par- p1) en un grupo de deportistas de rendimiento en Colombia.

SNEYERS, J. (1996). Fútbol Preparación física moderna. En J. Sneyers, *FUTBOL Preparación física moderna* (págs. 9-12, ). Barcelona (España): HISPANO EUROPEA.

TURPIN, B. (1998). Preparacion y entrenamiento del futbolista. en b. turpin, *preparacion y entrenamiento del futbolista* (pág. 83). parís: hispano europea S.A.

VILLAMIZAR M.M., A. J. (2009). Factores motivacionales de los futbolistas profesionales como deportistas y clientes internos en Boyacá, colombia. *International Journal of Psychological* , 148-157.

WEINECK, E. J. *FUTBOL TOTAL: El entrenamiento físico del Futbolista* . Barcelona: Paidotribo.

