



INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD
ÁREA ACADÉMICA DE PSICOLOGÍA

***“Programa de Intervención Cognitivo-Conductual Aplicada
a los Jugadores del Equipo Garzas de Plata de la
Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo”.***

T E S I S

Para obtener el grado de
Licenciado en Psicología

PRESENTA

Hebert Mercado Guerrero

Directora: Mtra. Rebeca Ma. Elena Guzmán Saldaña



Pachuca de Soto, Hidalgo

Abril, 2011

Dedicatorias

A mis abuelos, por haber sido mis padres y darme un lugar en su familia, mi abuelo se sentirá orgulloso a pesar de que el todopoderoso se lo llevo hace veintitrés años y mi abuela hasta la fecha tiene el lugar de mi madre.

A mis tíos, por haber sido siempre mis hermanos y darme en mis primos una gran familia de la que me siento orgulloso.

A mis padres, porque a pesar de no estar siempre cerca de mí, tuvieron que ver mucho con su apoyo para que lograra mis metas.

A Dios, por darme un espíritu maravilloso de sapiencia y perseverancia inquebrantable ante cualquier situación.

A la madre Naturaleza, por darme salud y con ello la gracia de vivir una vida llena de retos y satisfacciones.

A la Maestra Rebeca Guzmán, por ser mi asesora, brindarme su apoyo, su amistad y ayudarme a conseguir el sueño de llevar a cabo este trabajo.

A los Doctores Hilda María Fernández, Arturo del Castillo y Melissa García por su amistad y colaboración en la base de datos del proyecto.

Al Maestro Oscar Mejía Zarazúa, la Maestra Gabriela Abaunza y el Doctor Radames Gaxiola por su apoyo, su amistad y contribución en el trabajo.

A los dirigentes y personal docente del Área Académica de Psicología, por su labor y su comprensión.

A mis amigos, por haberme acompañado en momentos importantes de mi vida, en especial a Arturo, Héctor, Mario, Ángel, Barush, Antonio, Carlos, Gilberto, Santiago, José, Lucio, Alejandra, Brenda y Gustavo.

A la Doctora Nora Duarte, por su atención, apoyo y comprensión.

Al Doctor Jorge Maldonado, la Psicóloga Mónica Pineda y el Doctor Felipe Jaime por su atención, sustento y colaboración.

A la Universidad Nacional Autónoma de México, por el apoyo en las referencias para este trabajo.

ÍNDICE

Resumen	6
Abstract	7
Introducción	8
Capítulo 1. Psicología del deporte	
1.1 Origen e historia de la psicología deportiva	12
1.2 ¿Qué es la psicología deportiva?	15
1.3 Factores psicológicos que intervienen en la competición	17
Capítulo 2. Psicología aplicada al futbol	
2.1 El rol del psicólogo en el futbol	27
2.2 Procedimientos y técnicas de evaluación e intervención psicológica	30
2.3 Adaptación a factores psicológicos de futbolistas	34
Capítulo 3. Factores psicosociales asociados al rendimiento deportivo	
3.1 Actuación individual versus actuación dentro del grupo	37
3.2 Estrategias psicológicas en la competición	39
Capítulo 4. Intervención psicológica en futbolistas	
4.1 Definición de futbol	43
4.2 Intervención del psicólogo en el futbol	44
Capítulo 5. Rendimiento deportivo	
5.1 Atribución en el rendimiento	47
5.2 Aspectos mentales y físicos en el rendimiento deportivo	50
5.3 Los ciclos de actividad-descanso, la actividad física y el deporte	51
Capítulo 6.	
Método	54
Justificación	54
Objetivo general	55
Objetivos específicos	56

Hipótesis	56
Definición de variables	57
Diseño	59
Participantes	59
Descripción de la muestra	59
Procedimiento	63
Capítulo 7. Resultados	64
Capítulo 8. Discusión y conclusiones	71
Referencias	77
Anexos	83
1) Descripción de la intervención cognitivo conductual aplicada a Futbolistas	84
2) Instrumento “cuestionario de características psicológicas del Rendimiento deportivo.....	87

RESUMEN

El trabajo del psicólogo en el fútbol se ha destacado principalmente en Europa y Sudamérica, en donde se han aplicado intervenciones que han revelado la importancia de su labor en el campo deportivo. En este estudio se implementó una intervención cognitivo conductual con el objetivo de evaluar su impacto sobre el rendimiento de futbolistas del equipo “Garzas de Plata” de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Participaron 18 jugadores de segunda división profesional varonil, de 17 a 22 años de edad ($M=19.5$, $DE=1.42$).

El instrumento utilizado fue el “Cuestionario de Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo (CPRD)”. En un primer análisis se obtuvo la prueba de diferencia de medias a través de la *t de student*, entre la pre y la post evaluación, arrojando resultados no significativos; posteriormente se aplicó la *prueba de Wilcoxon* para identificar los cambios obtenidos de forma individual por cada participante, observándose logros significativos, específicamente en los factores de habilidad mental, influencia de evaluación del rendimiento y cohesión grupal.

El estudio revela la importancia de la labor del psicólogo de la salud dentro del campo del deporte.

Palabras clave: Fútbol, intervención, rendimiento deportivo.

ABSTRACT

The work of the psychologist in soccer has featured mainly in Europe and South America, where interventions have been implemented and which have revealed the importance of their work on the sports field. In this study a cognitive behavioral intervention was implemented in order to assess its impact on the performance of players of the team "Garzas de Plata" of the Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. 18 soccer players of professional men's second division from 17 to 22 years old participated on the research ($M=19.5$, $DE=1.42$).

The instrument used was the Psychological Characteristics of Sport Performance Questionnaire (CPRD). In a first analysis was used to compare pre and post assessment results of the implementation of CPRD with a test of student, finding no meaningful differences, for is reason was implemented an analysis of wilcoxon for know result of the players individual where had differences meaningful of some players in factors of skill mind, to evaluate of performance and cohesion group. The study reveals the importance of the work of the health psychologist in the field of sports.

Key words: soccer, intervention, sport performance

INTRODUCCIÓN

Probablemente el deporte es el fenómeno más influyente en las sociedades del siglo XX, ya que de alguna manera, tiene que ver con la mayoría de las personas ya sea como practicantes, entrenadores, aficionados, jueces, directivos, otros. Por esto cada vez más psicólogos están interesados en las interacciones que se dan respecto al deporte, tanto para investigar los procesos psicológicos que se llevan a cabo dentro de este, como para aplicar técnicas que se derivan del estudio de dichos procesos (Cruz, 1997).

En relación a la investigación, el objetivo de los psicólogos deportivos es crear programas de entrenamiento para mejorar la actuación de practicantes de deporte de élite. Una función primaria de la Psicología Deportiva es la aplicación que comprende tres funciones: evaluación, investigación e intervención (González, 1997; González, 2001; Gould, 1996; Weinberg, 1996).

La Psicología del Deporte es una disciplina científica relativamente joven. La aplicación de sus métodos constituye su campo de acción y experimentación dentro de la ciencia del deporte, investigando las causas y los efectos de los fenómenos y procesos psicológicos, que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad deportiva.

La Psicología como una ciencia aplicada al deporte, evoluciona paulatinamente; una de esas facetas es la aplicación en los deportistas asociado al éxito deportivo, auto control y auto superación, vinculándose con las diversas disciplinas deportivas, ganando espacio a través de la aplicación de los diversos modelos y técnicas.

Es en el deporte donde el ser humano experimenta las más variadas situaciones emocionales y resuelve diversos problemas durante su preparación, realización y análisis de los resultados alcanzados. En el desarrollo de una carrera el deportista se enfrenta a múltiples problemas, tanto físicos como psicológicos, que van repercuten en su capacidad deportiva. Entre estas condiciones

cambiantes tenemos las externas e internas tales como: el medio ambiente, los rivales, los jueces, el público, los pensamientos, las emociones, circunstancias estresantes; condiciones que de alguna forma van afectando en su rendimiento. La psicología frente a estos acontecimientos propios del deportista, pretende responder en forma científica aplicando técnicas de auto control emocional y cognoscitivo.

La aplicación de técnicas cognitivo conductuales en una intervención dirigida a deportistas tiene como objetivo principal ayudar a la persona a desarrollar un conjunto de herramientas que le sean útiles para manejar y/o superar sus problemas emocionales y de comportamiento relacionados con su rendimiento en el deporte en el que se desenvuelve. Se utilizan técnicas cognitivas, emotivas y conductuales con la finalidad de generar un cambio profundo a nivel de las cogniciones (pensamientos, creencias y esquemas mentales) que conlleve a la disminución y/o desaparición de emociones perturbadoras (ejemplo: ansiedad) y de comportamientos des adaptativos (ejemplo: compulsiones, conductas de escape y evitación, entre otras).

Particularmente, la intervención dirigida a factores como la motivación el estrés, y la ansiedad, tienen gran trascendencia en el rendimiento del deportista. Por ejemplo, respecto al factor estrés (que se muestra como en cualquier otra situación de la vida) particularmente en el deporte, tanto jugadores, como entrenadores y árbitros, son sometidos al estrés en la competición. El estrés se presenta cuando un individuo se ve amenazado de no cumplir con sus capacidades en una situación y que puede tener consecuencias físicas tales como lesiones y dolencias; Psicológicas: problemas emocionales, altos niveles de ansiedad, bajos niveles de motivación y altas expectativas, Y sociales : cohesión grupal, huida, abandono y aislamiento, de ahí la relevancia de que el psicólogo intervenga para generar un adecuado manejo del estrés, como también en la habilidad mental del deportista para un buen desempeño (García y Lois, 2003). El factor de habilidad mental se relaciona con las representaciones de movimiento en el cerebro del deportista que si se llevan a cabo en forma inexacta, errónea o

inadecuada, la ejecución será también incorrecta (González, 1997). El factor de cohesión grupal, se toma en cuenta para lograr un mejor rendimiento del equipo, la definición de cohesión de equipo es la medida de fuerza que mantiene unido a un grupo (González, 2001c).

Por otro lado, el uso de técnicas como la visualización permitirá mantener el control de las emociones y del cuerpo, (García, Mora, Toro y Zarco, 2000b). La relajación además de producir sensaciones subjetivas de bienestar, también produce actividad en el músculo, por lo tanto, favorece los mecanismos fisiológicos necesarios para mantener esta actividad muscular (Viadé, 2003a). Las técnicas respiratorias mejoran la oxigenación, el tono muscular y garantizan en general una vida más sana, en los deportistas los malos hábitos de respiración ocasionan esfuerzos extraordinarios (Toral, 2002).

En definitiva, se trata de que los jugadores y deportistas perciban al psicólogo como un entrenador más, sólo que en el aspecto mental. Así como un entrenamiento diario físico técnico y táctico conduce a que los jugadores afronten la competición preparados en estas áreas, un entrenamiento en este caso cognitivo –conductual puede contribuir a que los jugadores posean una adecuada preparación en el aspecto psicológico y tengan un mejor rendimiento deportivo.

Esta tesis contempla el desarrollo de seis capítulos que a continuación se describen:

En el capítulo 1 se presenta la historia, definición de psicología del deporte y los factores psicológicos que intervienen en la competición. En el capítulo 2 se describe el rol del psicólogo en el deporte, se describen algunos trabajos aplicados en psicología del deporte y al fútbol en específico, procedimientos y técnicas de evaluación psicológica, y adaptación de factores psicológicos a futbolistas. En el capítulo 3 se describen los factores psicosociales asociados al rendimiento deportivo, se trata de comparar la actuación tanto individual como dentro del grupo, así mismo de estrategias psicológicas dentro de la competición. En el

capítulo 4 se describen particularmente las técnicas de intervención psicológica en futbolistas. En el capítulo 5 trata sobre aspectos del rendimiento deportivo. En el capítulo 6 se define la metodología seguida en este estudio. En el capítulo 7 se presentan los resultados y, finalmente, en el capítulo 8 se discuten los resultados y se presentan las conclusiones, así como las limitaciones y sugerencias para estudios futuros.

Capítulo 1. Psicología del Deporte

Es de suma importancia conocer la historia de un tema para abordarlo, en el primer apartado que es origen e historia de la psicología deportiva se citan momentos importantes de la historia en la psicología del deporte y las principales investigaciones que se han dado en la materia. El segundo que se trata sobre el significado de psicología del deporte y su influencia en las sociedades modernas, se da a conocer su significado extensamente tanto del término, como su influencia en el mundo contemporáneo; y por último en el tercer apartado sobre factores psicológicos que intervienen en la competición, se tratan factores importantes como motivación, estrés, visualización e integración grupal.

1.1 Origen e historia de la Psicología Deportiva

Conocer el desarrollo histórico de la Psicología Deportiva ayuda de forma importante a comprender un saber. Como expresó Comte en 1930: “No se puede conocer de forma adecuada una ciencia si se ignora su historia” (en González, 1997, p.17).

Con relación al desarrollo histórico de la Psicología del Deporte apareció a finales del siglo XIX. En el primer cuarto del siglo XX crece el interés que se ha mantenido hasta nuestros días y que ha formado esta rama de la psicología consolidada. En la década de los sesentas se constituye como un campo propio de estudio y aplicación. Su desarrollo comprende cuatro fases: la primera, de los precursores que comprende intentos aislados de algunos autores que ponen de relieve la importancia de factores psicológicos en la parte del deporte y el ejercicio físico. La segunda corresponde a la formación de esta especialidad aplicada al deporte que se caracteriza por concepciones teóricas e investigaciones específicas en este campo. La tercera es una fase de crecimiento que se da tras la Segunda Guerra Mundial, con aportaciones sistemáticas, sobre todo en aprendizaje motor, evaluación y personalidad. La última fase se denomina consolidación, donde se observa la aparición de estudios de evaluación,

investigación e intervención. La etapa de los precursores (1890-1919), data de finales del siglo XIX y principios de siglo XX. Los psicólogos no se interesaron en su mayor parte en el estudio sistematizado del ejercicio físico y el deporte; Sin embargo, algunos de ellos realizaron aportes que contribuyeron a las bases de la Psicología Deportiva (González, 1997a).

En Alemania, Estados Unidos, Inglaterra y Canadá, principalmente fue donde los profesionales de la Educación Física dieron importancia de los factores psicológicos en deportes de competición. En su mayoría atraídos a este campo por expertos en Educación Física, y sus demandas, la psicología fue prestando atención al deporte y al ejercicio físico. La mayoría de estos trabajos no poseían base experimental y solo se basaban en reflexiones personales (González, 1997a).

El primer experimento en Psicología Deportiva (1898), realizado por Triplett de la Universidad de Indiana, investigó los efectos de la actuación cuando los individuos actúan solos y en compañía de otros, observó a ciclistas que corrían más rápido cuando iban en compañía de otros y más rápido aún cuando competían contra estos. Concluyó que la presencia de otro competidor ejercía un efecto dinamizador que despertaba la motivación competitiva que generaba una mejor actuación y rendimiento (González, 1997a).

En la etapa de formación (1920-1944), después de la Primera Guerra Mundial, surgió el primer laboratorio en Berlín por Diem (1920). Lo que para algunos marca el inicio de la Psicología Deportiva a nivel mundial. Esta orientación era experimental, también en Alemania estuvieron Schulte, Sippel y Giese, psicólogos de los institutos de Educación Física de Leipzig y Berlín. Sus escritos tienen lugar principalmente entre 1921 y 1930. Los trabajos pioneros más relevantes del grupo ruso hay que situarlos entre 1925 y 1945, aproximadamente. En 1936 surge la revuelta ideológica anti test de inteligencia y personalidad, por lo que esta actividad del psicólogo es sustituida por la observación de los

entrenamientos y las competiciones en orden a evaluar y potenciar el rendimiento deportivo (Griffith, 1930, en González, 1997, p. 20).

Los estudios de Griffith abarcan tres áreas específicas: habilidades psicomotoras, factores de aprendizaje y variables de personalidad. Griffith diseñó numerosos test's y fue el primero en impartir un curso de psicología del deporte, en 1923, en la Universidad de Illinois. En 1933 apareció un trabajo de Jackson, un estudio experimental del efecto del temor sobre la coordinación muscular. Howell (1953) estaba interesado en relacionar las evaluaciones subjetivas y correlatos fisiológicos como la tasa cardiaca, la presión sanguínea, la respiración y la conductividad (Howell, 1953, en González, 1997a).

Singer de la Universidad Estatal de Florida publicó el libro "Motor Learning and Human Performance" (1967). En la etapa de consolidación, de 1965 en adelante, se delimita el campo psicológico deportivo, y se establecen criterios de competencia profesional, el Primer Congreso de Psicología del Deporte se lleva a cabo en Roma en 1965, también se inicia la Asociación Americana de Psicología del Deporte en 1967. En 1973 hay un desarrollo importante en la Sociedad Norteamericana para la Psicología del Deporte y la Actividad Física (NASPSPA), a partir de ahí funciona como identidad independiente de otras asociaciones deportivas. En cuanto al presente y futuro de la Psicología Deportiva existe un consenso de que esta disciplina, ya es una especialidad dentro de la psicología y reconocida en la ciencia del deporte. Los psicólogos deportivos se han asociado y han editado numerosas revistas nacionales e internacionales, la psicología del deporte se ha convertido en una profesión en varios países. Por otra parte, la psicología del deporte ha sido aceptada como la división 47, dentro de la APA (Asociación Psicológica Americana) y reconocida como una especialidad en Europa y América (González, 1997a; Hernández, 1996a; García, Mora, Toro y Zarco, 2000a).

1.2 ¿Qué es la Psicología Deportiva?

Probablemente el deporte es el fenómeno más influyente en las sociedades del siglo XX, ya que de alguna manera tiene que ver con la mayoría de las personas ya sea como practicantes, entrenadores, aficionados, jueces, directivos, otros. Por esto cada vez más psicólogos están interesados en las interacciones que se dan respecto al deporte, tanto para investigar los procesos psicológicos que se llevan a cabo dentro de este, como para aplicar técnicas que se derivan del estudio de dichos procesos. En la actualidad la Psicología del Deporte se considera una subdisciplina dentro de las ciencias del deporte por parte de autores estadounidenses (Feltz, 1989; Gill, 1986; Morgan, 1989), o como área de estudio en la que se aplica la psicología por parte de autores norteamericanos y europeos (Cruz, 1997; Hanin, 1992; Roca, 1996; Smith, 1989; Vanek y Cratty, 1970).

Respecto a que estudia la Psicología del Deporte, autores como Weinberg y Gould (1995) y Williams y Straub (1986) señalan fundamentalmente: a) factores psicológicos que influyen en la participación o en el rendimiento deportivo; b) efectos psicológicos derivados de la participación en un programa deportivo o de ejercicio físico. En cuanto al primer aspecto esta disciplina examina factores en la iniciación y mantenimiento de la práctica deportiva como la relación con el entrenador, la orientación motivacional, expectativas de los padres, autoconfianza, autocontrol emocional, estilo atencional. En cuanto al segundo aspecto, la psicología del deporte analiza los efectos psicológicos tanto positivos (reducción de la ansiedad, mejora de la autoestima y autoconfianza) como negativos derivados de la práctica tanto del deporte relativo como del espectáculo (Cruz, 1997; Dosil, 2004).

La actualidad del tema y los principales campos de aplicación mencionan primeramente que se refiere a un amplio campo de temas aplicados a la ciencia psicológica, como los relativos a la entrada de información (percepción, atención, etc.), al manejo de la información (aprendizaje, memoria, concentración en la tarea, etc.), así como a la salida de la información procesada (tiempo de respuesta, nivel

de logro en la misma etc.) entre los más importantes. En segundo lugar se refiere a su aplicabilidad tanto en una actividad grupal a una individual, o a una población de deportistas de élite o a un grupo que solo practica por esparcimiento. En tercero como influye el psicólogo en el aspecto técnico, táctico, físico y el rol que se le asigne a este en el contexto (buscador de talentos, soporte del deporte base, auxiliar del entrenador, preparadores físicos, masajistas, fisioterapeutas, etc.). En cuarto el mundo de lo personal, lo mental aunque no sea necesariamente clínico, no se insiste en que los temas en los que participe el psicólogo sean necesariamente enfocados a la percepción, atención, concentración, aprendizaje, motivación, personalidad, relaciones grupales, miedos y ansiedades, etc.). En quinto que en cuando los aspectos físicos y técnicos se igualan se tiene como resultado altas horas de trabajo, esto ha provocado que los psicólogos deportivos sirvan de apoyo para los obstáculos que se les presenten a los deportistas de élite. Y en sexto se habla de un nuevo campo aplicado a la psicología, con poco más de treinta años de reconocimiento oficial, pero contempla conceptualmente casi el mismo siglo de la psicología experimental, por que los instrumentos, métodos, paradigmas empleados, etc. no son diferentes a los utilizados en la tradición psicológica (Dosil, 2004; García, Mora, Toro y Zarco, 2000a).

Ahora bien, con relación a la investigación, el objetivo de los psicólogos deportivos es crear programas de entrenamiento mental para mejorar la actuación de practicantes de deporte de élite. Una función primaria de la Psicología Deportiva es la aplicación que comprende tres funciones: evaluación, investigación e intervención. a) La evaluación comprende medición de comportamiento de individuos o de equipos en interacciones, con el fin de descubrir, clasificar, predecir y explicar la conducta del deportista. b) La investigación realiza formulaciones teóricas, sobre las que sustenta su forma de intervención, así como la investigación de las técnicas y procedimientos de diagnóstico, intervención y evaluación de resultados. c) La intervención es aplicar técnicas que primordialmente producen el incremento del rendimiento deportivo, así como de eliminar conductas que lo impiden (ansiedad, conductas des adaptativas, activación inadecuada, falta de

concentración, etc.) la intervención se puede llevar a cabo en forma individual o grupal (González, 1997; González, 2001; Gould, 1996; Weinberg, 1996).

El proceso psicológico del deporte se menciona como una rama la psicología del deporte que ha recibido influencia de otras áreas. Es así como específicamente del área clínica, ha heredado la forma de trabajar individualmente con el paciente (deportista), tanto en su etapa de diagnóstico como de intervención. Este proceso se considera indispensable para una correcta asesoría y eficaz proceso de intervención (Cauas, 2007b).

1.3 Factores psicológicos que intervienen en la competición

Entre los factores psicológicos que intervienen en la competición se encuentran la mentalización, que además de lo deportivo conlleva un buen desarrollo físico y mental, la claridad de las ideas y el buen estado de ánimo participan positivamente en la puesta a punto psicológica para actuar al mejor nivel, en la investigación se demostraron las estrategias de los deportistas para dar lo mejor no solo en el campo de la inteligencia si no también de las motivaciones y emociones. El olvido de estos factores hace una actuación menos óptima (González, 1997c).

En cuestiones actuales de la Psicología del Deporte se tiene la necesidad de conocer la población específica con la que se va a trabajar. El trabajo psicológico tiene como objetivo dar mejores resultados en los deportistas; por ejemplo en un equipo de fútbol clasificar a una segunda ronda o lograr el campeonato y para ello se manipulan variables como la motivación, autoconfianza, cohesión grupal, habilidad mental, control de estrés y la influencia de evaluación del rendimiento, entre otras. (Buceta, 2009).

Existe evidencia de que la competición deportiva puede generar altos niveles de tensión psíquica o ansiedad en los participantes lo suficiente para desorganizar su actuación. Se ha observado como un jugador rinde bien en los entrenamientos y baja en la competición, los niveles de ansiedad disminuyen el

rendimiento. La competición puede generar angustia y afectar los procesos fisiológicos y cognitivos deteriorando la actuación, por ello la relajación ha recibido atención como estrategia de preparación mental por la investigación y la Psicología Deportiva (González, 1997c).

El entrenamiento psicológico anteriormente se llevaban a cabo lejos del campo natural; es decir, fuera del campo, pista, etc, ahora es más común ver a un psicólogo con ropa deportiva instruyendo al deportista; esto es muy importante, ya que, se necesitan trabajar los factores psicológicos antes, durante y después de la competencia. Entre las variables se trabajan ansiedad pre competitivo, concentración, atención, autoconfianza, motivación etc. En asesorías individuales, en caso de trabajo con el grupo se trabajan cohesión grupal, habilidad mental influencia de evaluación del rendimiento, entre otras (Cauas, 2007b).

La técnica de visualización es algo que se lleva a cabo sobre todo si es difícil lo que se va a hacer, varios deportistas incluso sin indicárselos llevan a cabo visualizaciones. Esta técnica esta cimentada con la investigación, si la representación del movimiento en el cerebro es inexacta, errónea o inadecuada, la ejecución será inexacta, errónea o inadecuada. Relacionando el miedo y el rendimiento del deportista se puede notar que a pesar que un deportista tiene talento en alguna actividad, de pronto se aleja de ella, en los entrenamientos un deportista rinde bien y se desploma en un partido oficial, un futbolista que es figura falla un penal decisivo o un gimnasta se lesiona y nunca vuelve a ser la misma persona. Esto sin duda está relacionado con el sentimiento del miedo, a diferencia de la ansiedad el miedo se distingue porque se puede identificar y la ansiedad no se identifica, y dura mucho más que el miedo, en cada persona es diferente el sentimiento del miedo por lo que se debe identificar y tratar en cada individuo para prevenir que interfiera en los resultados deportivos favorables (González, 2007).

La motivación es fundamental en psicología, se dice que un buen entrenador o psicólogo deben de ser capaces de motivar a sus elementos, la

motivación se refiere en general al “porqué” de la intensidad y dirección del comportamiento. La intensidad del comportamiento se relaciona con el grado de esfuerzo que se activa para lograr un comportamiento o tarea. Por lo tanto, la motivación puede tener un fuerte impacto en el deportista (González, 1997d).

El reforzamiento y la motivación intrínseca abarcan los enfoques positivos y negativos para influir en la conducta, en nuestra sociedad se inculca el castigo como reforzador negativo, como castigos severos por no cumplir la ley para infundir el miedo, o por ejemplo, repetir una asignatura por no acreditar los exámenes. En el deporte tradicionalmente se utiliza el reforzador negativo; sin embargo este solo hace que el deportista actúe con miedo a fallar, en cambio los entrenadores que utilizan la estrategia, la enseñanza o el análisis técnico tienen mucho mejores resultados con los deportistas, a través de estos reforzadores positivos se logra que los deportistas se lleven mejor con su entrenador, y compañeros, tienen una mejor experiencia deportiva y muestran mejor cohesión de equipo (Gould y Weinberg, 1996f).

Un entrenador debe de asumir una actitud adecuada para las personas con las que trabaja, los futbolistas a esta edad no son piezas para mover, son seres con ilusiones, alegrías, tristezas, etc. Debe de tener el entrenador imaginación para que las tareas no sean monótonas, evitar que su ansiedad, enfado o intolerancia repercutan en dirigirse mal a los jóvenes, ser un buen motivador, pero no excederse en motivación o euforia, ya que puede no ser realista en sus demandas y agobiar a sus elementos, debe de controlar su carácter y mantener su equilibrio emocional para transmitir, en esta oportunidad que tiene, de lograr que los jóvenes tengan un buen autocontrol en su entorno exigente y estresante como lo es el deporte de competencia, y de conseguir un buen funcionamiento en sus dirigidos (Barquero, 2008; Buceta, 2004; Jiménez y Lorenzo, 2005).

En cuanto a las recompensas externas un entrenador no puede suprimirlas, pero no debe dejar que funcionen como “chantajes”, sólo que sean una

información de la capacidad del jugador, sin que dejen de recordarle el gusto por llevar a cabo la actividad deportiva, mantener sus valores de superación y de mejora en su accionar, todo lo que se les premie extra se debe de aceptar con criterio (González, 1997).

Csikseszentmihalyi (1975) intentó determinar que hace una actividad intrínsecamente motivante (en González, 1997). Examinó deportes como escalada, danza y atletismo, en las que se participa con intensidad pero no para obtener recompensas deportivas. A través de entrevistas y cuestionarios pudo determinar que estas actividades son intrínsecamente interesantes, ya que se tiene completa implicación en ellas, constituyen estas tareas un desafío y raramente son aburridas, si las habilidades son mayores que la oportunidad para utilizarlas resultará el aburrimiento y si la dificultad de la tarea es superior a las capacidades del individuo, el resultado será ansiedad o estrés. La clave es conseguir que nuestros deportes competitivos se estructuren de forma que sean retos para el deportista y también le proporcionen oportunidades para la creatividad, entonces el disfrute “engancha” al sujeto en el deporte a largo plazo (González, 1997; González, 2001; Gould, 1996; Weinberg, 1996).

El estrés se muestra como en cualquier otra situación de nuestra vida también en el deporte. Jugadores, entrenadores, árbitros, etc, son sometidos al estrés en la competición, el estrés se presenta cuando un individuo se ve amenazado de no cumplir con sus capacidades en una situación puede tener consecuencias físicas (lesiones, dolencias), psicológicas (problemas emocionales, altos niveles de ansiedad, bajos niveles de motivación y altas expectativas) y sociales (huída, abandono y aislamiento). Por ello es necesario aplicar test's y estudios sobre el estado de estrés en los atletas (García y Lois, 2003).

Discutiendo el tema de la ansiedad en la psicología, se han tenido avances en la teoría, aunque todavía no se llega a una sola definición. Las definiciones refieren un estado de agitación o tensión, con reacciones somáticas y típicas por

anticipación, recuerdo o experimentación actual de amenaza o inseguridad, tanto real como imaginaria. Borkovek (1976) desarrolló un modelo multidimensional en que la ansiedad se separa en tres componentes divididos, pero interactivos: cognitivo, conductual y fisiológico. Un deportista puede haber adquirido dichas respuestas somáticas a eventos precompetitivos, como salida al campo, la presencia del público, etc. Estas respuestas se deben a que el deportista ha adquirido dicha ansiedad, por otra parte, puede que tenga ciertas imágenes cognitivas en las que comience a formar un fracaso, que puede desencadenar en respuestas somáticas. Hackfort y Swenkmeyer (1989) han propuesto la distinción de estos componentes para evaluar la ansiedad (en Márquez, 2004).

Las emociones en la actuación deportiva hacen referencia a cuando una persona que se encuentra en una situación no puede tener un repertorio de respuestas y surge la frustración. Si por el contrario el sujeto se siente capaz de responder a ciertas situaciones no se produce la frustración o ansiedad (Hackfort, 1991). Creyendo controlar una situación se producirá seguridad, si por el contrario, no se confirma esto con resultados se generará la indefensión, las emociones negativas ya sean reales o imaginadas generaran inseguridad en el sujeto. Está comprobado que el fracaso en una tarea tiene repercusión en situaciones posteriores. Si hay situaciones que provoquen estrés se deteriora el rendimiento del sujeto. Las expectativas de éxito o fracaso tienden a confirmarse no sólo para tareas idénticas sino semejantes debido a la generalización (González, 2001b).

El arousal y el estrés elevado probablemente se han afrontado al practicar un deporte, los psicólogos del deporte han estudiado por largo tiempo el arousal, el estrés y la ansiedad, sus causas en el entorno deportivo y otras áreas de la actividad física. El arousal es una activación psicológica y fisiológica del organismo variable a lo largo de un conjunto que va desde el sueño profundo hasta la excitación intensa (Gould y Krane, 1992). Se refiere el término a las dimensiones de motivación que van desde la falta de arousal (estado de coma), hasta el arousal máximo (frenesí). Las personas con arousal alto se mantienen

mentalmente activadas, y experimentan aumento del ritmo cardiaco, de respiración y transpiración. Pero el arousal no se asocia a sucesos agradables o desagradables, puede ser que una persona tenga el arousal alto debido a una situación agradable o desagradable.

La ansiedad es un estado que incluye situaciones de nerviosismo, preocupación y aprehensión, relacionadas con la activación o el arousal del organismo. La ansiedad tiene un componente de pensamiento (ejemplo: la preocupación y la aprehensión), llamado ansiedad cognitiva y un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de ansiedad física percibida. El estrés es un proceso, es decir, una secuencia de eventos que conduce a un fin concreto, un desequilibrio sustancial entre la capacidad de demanda física y/o psicológica y la capacidad de respuesta en condiciones en la que el fracaso en la satisfacción de dicha demanda tiene consecuencias importantes (McGrath, 1970). Según McGrath (1970) el estrés consiste en cuatro fases interrelacionadas: demanda medioambiental, percepción de las demandas, respuesta de estrés y consecuencias conductuales (en Gould y Weinberg, 1996d).

En competitividad deportiva considerando la motivación, es preciso citar el papel de características de personalidad y factores de situación de cómo contrastan en competición. Lógicamente los participantes difieren en competitividad, algunos parecen estar en disposición de competir, mientras que otros parecen eludir este proceso. Un jugador se divierte en los partidos mientras que otro los puede tomar como un trabajo, la psicología del deporte está interesada en cómo la competitividad actúa en el deporte. Generalmente los psicólogos están de acuerdo en que se desarrolla a partir de la motivación. La motivación ocurre en situaciones también no competitivas, como cuando los individuos comparan sus progresos consigo mismos al margen de las actuaciones de los demás. En la motivación de competitividad se distinguen dos características, factores de personalidad y factores de situación. Los factores de personalidad según Murray (1938) señala motivaciones constitutivas de la

personalidad, describe en particular la motivación de logro que consiste en dominar situaciones difíciles, superarse uno mismo, superar obstáculos y aumentar la autoestima mediante el éxito, un incentivo del éxito dice que a mayor probabilidad de éxito mayor posibilidad hay de este (González, 1997e).

Los resultados positivos por cooperación se dan en ámbitos empresariales, educacionales y organizacionales. La mayoría de los deportes conservan un objetivo competitivo, la mayoría de los textos de psicología del deporte señalan un objetivo competitivo para mejora de este. Los deportes ofrecen ventajas en las que se incluyen disciplina, desarrollo de la personalidad y trabajo en equipo. Teniendo en cuenta pruebas sobre efectos positivos de cooperación analizaremos los efectos positivos de los juegos en el deporte. El psicólogo del deporte canadiense Terry Orlick (1978) sostiene que el diseño influirá en la medida en que la respuesta conductual sea la predominante. Tanto individualista, cooperativa, competitiva o una combinación de ellas. La competición y la cooperación son relaciones complementarias que proporcionan a la gente un campo de acción para llevar a cabo sus potenciales en el deporte. Se tienen posibilidades de interacción ya sean competitivas como cooperativas que un entrenador o educador han de comprender para llevar a cabo una combinación de actitudes físicas y juegos. Aunque son poco comunes los juegos que señalan fines cooperativos desde mediados de la década de los ochentas se han dado avances para desarrollar alternativas a juegos y deportes competitivos (Orlick, McNally y O' Hara, 1978).

Orlick (1978) afirma que estos han llegado a ser rígidos, críticos muy organizados y excesivamente orientados hacia el objetivo, existe poca libertad a causa de la evaluación y posible desaprobación, muchos deportes competitivos para jóvenes han sido a partir de principios de eliminación, en muchos deportes hay un solo ganador y todos los demás pierden, este fracaso percibido es una de las razones del elevado índice de abandono en el deporte juvenil (Gould y Weinberg, 1996).

Los componentes de un equipo deportivo y su rendimiento, son como en otros grupos, comprenden varios tipos de individuos con diferentes interacciones, procesos y dinámica entre ellos. Dando una definición de grupo, un equipo profesional de fútbol es un grupo, un conjunto de individuos que reciben enseñanza en un gimnasio es un grupo, un conjunto considerable de seguidores de un club es un grupo, una asociación deportiva también es un grupo. Pero las multitudes que siguen un partido no son un grupo estrictamente, La mayoría de los expertos están de acuerdo en que no son un grupo necesariamente. El término interacción es la clave para definir un grupo, los componentes de un grupo incluyen conocimiento mutuo, relacionarse de algún modo y tener interacciones recíprocas en algún aspecto. Sin embargo los dos componentes esenciales son el conocimiento mutuo y la interacción. En cuanto al comportamiento del equipo deportivo se describen la actuación y el comportamiento de grupo como cuestiones que más interesan en el deporte. Entrenadores y expertos dedican esfuerzos para potenciar el funcionamiento y rendimiento de equipo. Aunque la selección de los mejores no asegura que se coordinen de la mejor forma. La mayoría de nosotros recuerda equipos plagados de figuras que se daban como favoritos y no ganaron, en cambio equipos sin figuras rindieron mejor en su trabajo colectivo. En consecuencia las destrezas de componentes de un equipo no anticipan en todos los casos el rendimiento del grupo (González, 2007).

En general los seres humanos forman parte de grupos toda su vida, ya que es parte de su desarrollo y maduración. El hecho de formar parte de grupos, ya sea de manera voluntaria o forzada por cuestiones sociales, profesionales, etc. Implica tener interacción con otras personas que conforman el grupo, esto provoca el surgimiento de procesos nuevos entre personas que pueden hacer variar su percepción del mundo que cada uno tenga. Los grupos nos pueden ayudar a lograr nuestros objetivos, darnos seguridad, estatus, identidad, poder o reconocimiento social, además de valoración o aceleración del aprendizaje (Camerino, 1999; Viadé, 2003b).

Al estudiar al grupo debemos considerar tanto la interacción de sus miembros como las destrezas individuales de quienes lo componen. Una conclusión parece segura, con los estudios llevados a cabo, los mejores jugadores no son siempre el equipo más eficaz, porque el proceso de interacción entre ellos puede no ser el más correcto o estar deteriorado. Las causas de la pereza social en los grupos se debe a la falta de valoración del rendimiento individual, esta pereza aumenta a medida que crece el grupo, en cambio, cuando el individuo es consciente de que su participación es evaluada, en situaciones de actuación grupal, la participación se mantiene igual, tanto en solitario como en el grupo. La conclusión que se extrae de las investigaciones es que los responsables del grupo deben de hacer una valoración del rendimiento individual, si quieren asegurar el rendimiento óptimo para cada miembro del grupo. El deseo de éxito de grupo, refiriéndose al deporte, se tiene que abogar por el desarrollo de la motivación en el equipo, potenciando su orgullo. Se podría interpretar que esto señala metas de grupo y no individuales, pero no es necesariamente así. Para que exista motivación grupal debe existir valoración y reconocimiento de cada miembro (González, 1997).

Generalmente se toma en cuenta la cohesión de equipo para lograr un mejor rendimiento del mismo. De las más acertadas definiciones se cita a la cohesión de equipo como la medida de fuerza que mantiene unido a un grupo (Carrón, 1982, 1984, 1991). Los investigadores han tratado de descifrar que tanto las relaciones positivas o negativas entre los integrantes del grupo intervienen en los resultados de la competición. Para medir la cohesión de equipo se necesitan test psicológicos, cada uno de los cuales se centra en aspectos globales o concretos de la fuerza que mantiene unido al grupo. Mientras que algunos test se centran en el grado de cohesión interpersonal y su influencia en los resultados, otros se fijan en la relación entre la estructura de grupo en la práctica deportiva (González, 2001c).

La detección y valoración de actitudes antideportivas durante la competición se han tomado en cuenta desde hace algunas décadas, ya que se ha alcanzado un grado de violencia necesario de reducir mediante programas de prevención e intervención en el deporte (Gutiérrez, 1998; Trepát, 1995). De este modo se plantea la necesidad de diseñar una intervención para formar a técnicos deportivos y ser aplicados a todos los jugadores del deporte jóvenes con el fin de prevenir conductas agresivas (Pelegrín, 2005).

Capítulo 2. Psicología Aplicada al Fútbol

En el primer apartado que trata este capítulo es sobre el rol del psicólogo en el deporte, se habla sobre la personalidad especial que debe tener el psicólogo para entrar en esta actividad; así como de la importancia de técnicas que debe aplicar como la dinámica grupal, y técnicas para controlar los miedos de los deportistas como la respiración, relajación, la visualización, y las platicas individuales. En el siguiente apartado que aborda a la psicología en el futbol se observa la importancia del impacto que tienen en el futbolista la prensa, los medios de comunicación, el público, y lo que involucra el futbol espectáculo, así como de lo que se trabaja con los equipos en un proceso que va cambiando con el transcurso de un torneo. En el siguiente apartado que aborda los procedimientos y técnicas de evaluación e intervención psicológica se describe la importancia de técnicas y test de evaluación en psicología del deporte, así como la descripción de técnicas aplicadas en la materia. Y en el último apartado que es adaptación a factores psicológicos de futbolistas se mencionan los términos que se utilizan muy a menudo pertenecientes al campo psicológico, de los cuales debería hacerse cargo del todo un profesional de la psicología, así como de investigaciones realizadas en futbolistas.

2.1 El rol del psicólogo en el fútbol

El psicólogo en el fútbol necesita estar bien preparado, además de tener una personalidad especial en el deporte elegido. Se debe considerar que los futbolistas no tienen trastornos severos, simplemente bloqueos que les impiden rendir al máximo. El equipo es una red de comunicación, los partidos de fútbol son relaciones espacio-temporales, entre jugadores como individuos y equipos como grupos humanos deportivos. Las acciones eficaces de un psicólogo en este sentido deben contemplar el abrir canales de comunicación o favorecer la cohesión grupal (Roffé, 1999a).

Existen estudios psicológicos que indican que si el grupo está cohesionado se obtienen mejores resultados que si no lo está. Los investigadores indican que son los resultados positivos los que unen al grupo, quizá sea posible pero es la primera variable la que tiene mucho mayor incidencia.

Las evaluaciones que revelan la conformación del grupo, luego un trabajo en el mismo grupo que se dirige a conceptos básicos como solidaridad cooperativismo y respeto (Williams, en Roffé, 1999).

Otro ejercicio utilizado mucho con los futbolistas es la relajación progresiva de Jacobson (1930, en Roffé, 1999), que busca contraer un grupo específico de músculos, sosteniendo la contracción unos segundos antes de relajarse, reconociendo zonas de tensión y preferentemente el día de mayor carga de entrenamiento (al finalizar la misma). La visualización es un entrenamiento que debería involucrar a todos los sentidos, pero eso lleva tiempo de trabajo (vista, oído, tacto, olfato, gusto y quinesésico). La teoría psiconeuromuscular sugiere que los impulsos similares ocurren en el cerebro y en los músculos, cuando los atletas imaginan los movimientos sin ponerlos, de hecho, en práctica. Esta evidencia científica respecto a la innovación muscular muy próxima a la verdadera hace que “el ver con los ojos de la mente” fije en nuestras huellas mnémicas imágenes positivas que dejan un sentimiento, ocasionando al deportista una anticipación que redunde en un mayor control de la ansiedad, mejora en la toma de decisiones, logra mas concentración, y sobre todo una elevación de la autoconfianza y el autocontrol. Mencionando los miedos del futbolista nos dice que es un sentimiento legítimo en todo ser humano y muchas veces el secreto no es aniquilarlo, si no, si no controlarlo, dominarlo: que no moleste, que no entorpezca, que no dificulte la acción eficaz. Los miedos (ya que comúnmente son varios), aumentan a mayor presión y disminuyen a mayor confianza. Sabemos que los miedos exageran las cosas, en nuestras vidas, seguramente hemos concretado cosas, actos importantes que luego nos dijimos interiormente “y pensar que yo temía”. La acción vence los miedos, pero los miedos pueden detener la acción, el miedo es una moneda que posee dos caras, es freno y es motor a su vez. Es

motor porque nos señala una acción y remite a ella, es motor porque del movimiento que estamos viviendo (y jugando), implica pasar por momentos de tensión, nerviosismo, ansiedad y enfrentarlos es todo un desafío, es motor porque es un sentimiento que conlleva el deseo cualitativamente mayor a la indiferencia (me da lo mismo). Pero a su vez es freno, es ahí donde el especialista tiene que trabajarlos para que el futbolista rinda (al controlarlos) su máximo potencial. Y que no haya un cortocircuito de la cabeza a los pies. Los ejercicios de respiración, relajación, visualización, así como las conversaciones individuales con los futbolistas ayudan a controlar los miedos (Roffé, 1999c).

El fútbol posee características transculturales respecto a la atención de los medios de comunicación, no solamente en específico al fútbol espectáculo o de alto rendimiento, si no que el interés comienza en el fútbol de iniciación o de base. Un psicólogo del deporte especializado en fútbol debe tener en cuenta este aspecto, entender los procesos motivacionales y de conocimientos de resultados de sus jugadores (García, 2002).

Scheult (1994) desarrolló un programa para jóvenes de la Premier League en Inglaterra, en el que entre otros aspectos se preparaba al futbolista para que tuviera habilidades en el manejo de los periodistas (declaraciones, comentarios) como de la extracción de información y su ponderación en cuanto a la valoración de su rendimiento. Uno de los trabajos fundamentales del psicólogo en el fútbol es el de proporcionar herramientas para este control, y si es posible para que el futbolista conozca el peso real de la información periodística (en García, 2002).

El trabajo del psicólogo aplicado al fútbol posee un amplio campo de trabajo, se puede intervenir de distintas formas: previniendo problemas, preservando puntos fuertes del futbolista, recuperando habilidades que poseen o poseían y se han perdido o abandonado, modificando o corrigiendo alguna variable y añadiendo o proporcionando alternativas (García, 2002).

En cuanto a la intervención, no solo afecta la temporalización también el tipo de herramientas que se utilizaran y la evaluación. Un psicólogo del deporte

decide cual es la modalidad de intervención más adecuada, a la situación o jugador, de entre los aspectos más relacionados con el juego son los atencionales, alteraciones de los procesos cognitivos fundamentalmente pensamientos irracionales, negativos o de interferencia, durante el entrenamiento o competición. Alteraciones de los procesos atribucionales relacionadas con las causas del éxito y fracaso percibidas por los futbolistas. Alteraciones de los procesos emocionales cuando predominan las emociones que el futbolista o entrenador perciben como delimitadoras o bloqueadoras en una situación determinada. Las técnicas que se utilizarán serán las habituales en psicología del deporte, desde visualización hasta el control de pensamiento o reestructuración cognitiva, con adaptaciones ecológicas precisas para el fútbol (García, 2002).

Sin embargo, las causas desencadenantes (o estímulos antecedentes) pueden ser muy diversas; llegada de nuevos jugadores; los jugadores suplentes o del banquillo; jugadores de distintas culturas, religiones y valores; cambio de entrenador; cambios de objetivo del equipo; situaciones especiales (viajes, jugar fuera de casa, concentraciones, selecciones, etc.) y fracasos continuados. Sin embargo los planteamientos deberán seguir para el psicólogo aplicado al fútbol reglas muy simples derivadas del control de la dinámica de equipo (García, 2002).

2.2 Procedimientos y técnicas de evaluación e intervención psicológica.

Los procedimientos y técnicas para mejorar el rendimiento deportivo son las técnicas de evaluación y control, útiles, el resultado dependerá de la forma en que se apliquen.

El criterio para elegir una de las técnicas depende del diagnóstico realizado, el objetivo va en función de que el deportista conozca mejor su manera de actuar y reconozca asimismo otras estrategias con la finalidad de optimizar su rendimiento. En la evaluación se reconocen problemas comunes en la metodología, como validez interna, control estadístico de las variables, verificación de los datos, etc. Se derivan de los diferentes instrumentos que se disponen para garantizar el

conocimiento de cualquier tipo de realidad científica. La elaboración y validación de los test son de los temas más abordados por los diferentes autores que se dedican a la psicología del deporte. Estas pruebas se denominan más objetivas porque a diferencia de las más subjetivas como la entrevista y la observación hace referencia a una medida objetiva y tipificada. La autoevaluación es una de las técnicas más efectivas en el entorno deportivo ya que permite evaluar cómo percibe el deportista las situaciones. Las técnicas de observación en el ámbito deportivo son muy utilizadas ya que aportan mucha información y variada, no alteran características de la situación deportiva, por ejemplo, si se quiere medir a futbolistas en su reacción o en situaciones adversas (Viadé, 2003a).

El testimonio de una práctica indica que la respiración es un punto importante, ya que aunque parece un aspecto muy simple hay jugadores que no saben respirar y hacer esto correctamente no solo es relajante, si no que facilita el rendimiento al incrementar el oxígeno en la sangre, llevando más energía a los músculos y facilitando la expulsión de los solventes (Williams, en Roffé, 1999).

Relajación

En la relajación los músculos estriados tienen la capacidad de contraerse, acción que hacen junto con los huesos para llevar a cabo los movimientos corporales. Según el nivel de tensión de los músculos los movimientos será más rápido o lento, más potente o suave, para ejecutar un gesto concreto tendremos que llevar a cabo la fuerza o la rapidez con la que se contraen los músculos. El grado de tensión justo para ejecutar cada movimiento se llama “tono muscular”, para hacer deporte se lleva a cabo un tono muscular para cada movimiento; la ejecución de un movimiento exige según cada ejercicio y según cada modalidad deportiva, distintos tonos musculares. Dado que la tensión muscular exagerada produce una tensión perceptiva desagradable podemos decir que la tensión muscular y la sensación de bienestar son incompatibles. Todas las técnicas de relajación buscan el bienestar mediante la reducción de tensión muscular, la relajación

además de producir sensaciones subjetivas de bienestar también produce actividad en el músculo, por lo tanto, de todos los mecanismos fisiológicos necesarios para mantener esta actividad muscular como la frecuencia cardiaca, la presión sanguínea, la frecuencia respiratoria, el grado de respiración cutánea, etc. (Viadé, 2003a).

Visualización

Weineck (1980) define la visualización como: “el aprendizaje o la mejora de una actividad motora por medio de la representación mental sin que se haga ningún ejercicio físico simultáneo”. Según Martens (1985) la práctica imaginada es una experiencia similar a una experiencia sensorial o real cuando no hay ningún tipo de estímulo externo. La mayoría de las personas tienen habilidad para desarrollar esta técnica, pero nuestra cultura potencia más las habilidades de tipo analítico que las de imaginación. Las profesiones de tipo artístico potencian más el poder de la imaginación y tienden a desarrollar mucho más estas habilidades, los niños también tienen desarrollada esta habilidad pero desgraciadamente la van perdiendo cuando se van introduciendo en el mundo de los adultos, la técnica de visualización es realizada de modo intuitivo por varios futbolistas, repasando mentalmente gestos y movimientos se reportan notablemente beneficios físicos y pueden mejorar tanto la técnica como la táctica, recrear experiencias significativas estimulando la concentración, despejar emociones negativas, ayudar a establecer metas, controlar activación y mejorar autoconfianza, ayudar a recuperarse de lesiones al visualizar mejora en la parte afectada, es también un buen antídoto ante el desánimo al verse excluido del grupo. La visualización activa circuitos neuronales que se ponen en marcha cuando uno está viendo como se resuelven situaciones. Los neurólogos explican que cuanto más se practica mentalmente un ejercicio, el esfuerzo mental y la actividad del cerebro que se requiere para realizarlo en la práctica es menor (Viadé, 2003a).

La visualización es algo habitual en los atletas, esta técnica ha sido descubierta por ellos mismos en la mayoría de los casos para mejorar su rendimiento. Esta técnica es útil para mantener el control de las emociones y el cuerpo. También para efectuar cambios en la conducta (Mckay, Davis y Fanning, 1986). La visualización consiste en imaginar la situación, conducta o estado en que se quiere estar con la mayor precisión posible, de tal modo que estas vivencias funcionen en un futuro. Esta técnica puede ser útil para aliviar la tensión muscular, reducir o eliminar el dolor, facilitar la recuperación de una lesión o enfermedad y para aprender gestos y automatismos técnicos. Esta técnica se basa en procesos ideo motores en que los movimientos son originados por representaciones mentales de dichos movimientos (Lorenzo, 1992). La imagen de respuesta en movimiento conduce necesariamente a la respuesta de la imagen representada (Brenner, 1977). Por lo tanto si el pensamiento o la imagen mental del movimiento, producen la realización de éste, entrenando mentalmente el movimiento o la acción técnica conseguiremos mejorar la respuesta en dicho acto (García, Mora, Toro y Zarco, 2000b).

Musicoterapia

La música con su función relajadora y motivante en el futbolista se relaciona con el efecto que ha tenido esta sobre el ser humano desde la Edad Media. Desde Asia a Sudamérica la música ha tenido influencia en las sociedades. Sin embargo, solo desde hace 30 años se han estudiado sus efectos y se ha utilizado como medio de intervención para las emociones, la activación y dirección de los procesos cognitivos. En el deporte las investigaciones empezaron desde los años 70, los psicólogos se percataron que este medio puede transmitir estados de ánimo como alegría, alboroto, vigor, seguridad; influir en los procesos intelectuales y de voluntad; firmeza, energía, discreción, abnegación, indolencia, seriedad; influir en varios movimientos haciéndolos rápidos, lentos, bruscos, cambiar el grado de tensión muscular, etc. El objetivo de la función de aplicar la música en el deporte consiste en crear un estado mental positivo de pre arranque óptimo, después de

grandes cargas competitivas y de entrenamiento en activar los procesos de recuperación y descanso, por último en la consolidación o formación de un estado psicológico de máximo rendimiento (Roffé, 2005).

2.3 Adaptación a factores psicológicos de futbolistas

En la iniciación al entrenamiento de las emociones del jugador, existen técnicas que merecen la pena conocer, señalando las técnicas respiratorias, la investigación nos muestra que respirando mejor se tiene más oxigenación, se mejora el tono vital, y con esto se garantiza una vida más sana. La respiración es tan natural que la pasamos inadvertida, sin embargo la mayoría de personas respiramos en forma breve, entrecortada e insuficiente. Este mal hábito se encuentra extendido y perjudica el rendimiento de los deportistas cuyo cuerpo se ve sometido a esfuerzos extraordinarios (Toral, 2002).

Mencionando la importancia del psicólogo del deporte se recurre a términos propios de esta ciencia para explicar, por ejemplo, un resultado adverso o un desempeño poco satisfactorio, se habla de términos como, actitud, mentalidad, motivación, agresividad, personalidad entre otros, se escuchan por parte de quienes trabajan en el fútbol o por quienes los comentan en los medios, sin embargo, no se hace mucho al respecto, son muy pocos los clubes que tienen dentro de su nómina a un profesional de la psicología, el psicólogo debe ser el encargado desde un proceso pedagógico de las variables correspondientes a esta ciencia, de prevenir trastornos que se pueden dar por el desempeño deportivo y de potenciar las cualidades de los jugadores en este aspecto para su mejor rendimiento (Rodríguez, 2000).

En un estudio en donde se aplicó a dos equipos de divisiones inferiores de la Asociación Nacional de fútbol profesional chilena el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), se encontró que en la edad de 17 a 19 años los participantes se encuentran con un control de estrés aceptable, tal vez por su etapa de desarrollo, en la influencia

de evaluación del rendimiento se encuentran más altos quizá por lo perjudicial que resultan las exigencias exageradas o en ocasiones las malas palabras que utilizan los formadores o técnicos en este nivel, en habilidad mental se mostraron aceptables los resultados tal vez por la etapa de desarrollo en que se encuentran, así como también en cohesión de equipo y motivación, la influencia de evaluación del rendimiento es algo preocupante ya que no se tiene el desarrollo integral o la cultura en muchos casos para tratar correctamente a los jugadores. El autor de este artículo trabajó con el preparador físico de un equipo profesional y notaron que los jugadores rendían bien en los test y los entrenamientos semanales, sin embargo en los partidos dominicales no lo hacían, asimismo notaron que varios jugadores superan bien los entrenamientos pero no logran llevar bien la dieta. Esto sucede porque carecen de fortaleza mental, que aunque en algunas personas es innata en otras se puede mejorar siempre que se esté dispuesto (Lavarello, 2005).

Partiendo del triángulo en que la motivación se refiere a los deseos o metas, la planificación a la alimentación el entrenamiento físico y psicológico, y la acción a ponerse la ropa deportiva y llevar a cabo lo planificado. Algunas técnicas basadas en los últimos conocimientos científicos nos llevan a siete pasos que pueden ayudar a los entrenadores a mejorar las destrezas psicológicas: 1) Selección de las destrezas en las cuales se quiere concentrar el programa. 2) Definir operacionalmente objetivos en destrezas psicológicas. 3) Identificar estrategias que pueden ser usadas en desarrollo de objetivos de destrezas psicológicas. 4) Diseñar un cronograma de entrenamiento en destrezas psicológicas. 5) Organizar el programa en destrezas psicológicas. 6) Evaluar cambios ocurridos en destrezas psicológicas por implementación del programa. 7) Identificar obstáculos en el entrenamiento en destrezas psicológicas, así como soluciones para superarlos (Trepode, 2008).

En una investigación realizada sobre la motivación en el fútbol profesional entre 1996 y 1997, se detectaron estímulos internos y externos que actuaban. Se considera a la motivación como “energía” dado que hace referencia directa con el

impulso que representa, se plantea abiertamente que por donde debe entenderse la motivación es por el caudal energético que es la corriente impulsora de dicha variable, cuando se muestra que la motivación es como una corriente eléctrica que únicamente ofrece un potencial si es guiada en dirección correcta, se coincide en dirigir esta energía para beneficio del futbolista (Vasalo, 1997).

Tomando en cuenta los aspectos emocionales en futbolistas, si el deportista se encuentra en un estado de tensión psicológica se eleva la excitabilidad emocional agudizando el sentimiento de insatisfacción. Las estrategias psicológicas permiten disminuir y controlar la inestabilidad emocional ante situaciones de presión en competencia como son: el entrenamiento mental (técnicas de relajación y visualización), plantear metas realistas y definir estrategias para la obtención de metas. Como profesionales el objetivo es crear en los sujetos interés por su desarrollo físico y mental para estar lo mejor posible en competencia (Roffé, 1998).

Capítulo 3. Factores Psicosociales Asociados al Rendimiento Deportivo

En este apartado se describe la importancia de la valoración de los jugadores tanto individualmente como en su dinámica grupal. Así como de las causas de motivación para continuar en una práctica deportiva o por el contrario de ocasionar en un deportista el abandono de la actividad, también la importancia de los programas psicológicos aplicados en el deporte para mejorar el rendimiento de los deportistas y los hábitos necesarios para llevar a cabo la actividad. Por último se retoma el tema de la motivación indispensable en los jugadores y algunas estrategias para mejorarla, así como estrategias necesarias para utilizarlas en la competición.

3.1 Actuación individual versus actuación dentro del grupo

En actuación individual y dentro del grupo los profesionales deben de sacar el máximo provecho de los deportistas, para esto se debe estudiar su interacción en el equipo y que cada miembro se sienta evaluado, y crea que es importante su aportación al grupo. De esta manera el responsable del equipo se asegura de que el grupo trabaje de forma eficaz, también es importante trabajar la coordinación de los miembros (Martín, 2001).

En la persistencia en la práctica deportiva se observa que sólo 40 de 100 personas que inician un programa deportivo se mantienen por más de un año, igualmente en las cifras del alto rendimiento, las personas que inician comparado con el número que se mantienen es desalentador; sin embargo, la psicología del deporte se ha propuesto investigar las causas del abandono, entre estas razones están la cercanía a las instalaciones deportivas y la actitud de motivación por parte de las personas para continuar con un programa de ejercicio, así como las recompensas de fines de salud y estéticos (González, 2001d).

En el aspecto clínico la gran demanda que existe en los deportistas y la poca labor de prevención que existe en ellos puede dar lugar a que se desarrollen patologías que necesitan ser tratadas con psicología clínica. Así como la incidencia en disfunciones más leves como; expectativas poco realistas, ideas irracionales, creencias rígidas, pensamientos intrusivos, exceso o déficit de autocontrol o motivación, etc. Que en otros ámbitos pueden tener poca repercusión o tener influencia negativa en deportistas, cuyo rendimiento exige el máximo tanto en el plano, físico, técnico, táctico como en el psicológico. Aunque se ha dado poca importancia a la situación clínica y también a la preventiva. A pesar de que no se plantean en realidad estos obstáculos, son los que más demanda produce por parte de entrenadores a los psicólogos. Algunos de los bloqueos más comunes en los deportistas son déficit de atención, excesos de motivación y autoconfianza, pensamientos intrusivos, percepción inadecuada de la fatiga, y múltiples conductas que ocasionan que el rendimiento se quede por debajo de lo esperado. Los programas psicológicos que han de aplicarse se deben diseñar de acuerdo a las necesidades de los deportistas (Ezquerro, 2002).

Por otro lado, en psicología del deporte se demuestra que el carácter es una mezcla de hábitos que se demuestran diariamente, los hábitos se pueden aprender y desaprender, por lo tanto podemos hacer una evaluación con los otros y cambiar nuestros hábitos. La palabra hábito se deriva del latín habitum "costumbre", y se ha estudiado a lo largo de la historia de la psicología. Los hábitos pueden ser directamente relacionados con la ejecución del atleta, como lo son durante la competencia o indirectamente relacionados que incluyen en el rendimiento global del atleta; es decir, los que lleva a cabo antes y después de la competencia como alimentación, descanso, esparcimiento, entrenamiento, etc. Los hábitos de alimentación y de sueño son muy importantes sin embargo dando más relevancia al del sueño, se tienen datos de que a pesar de que el ejercicio es muy buen relajante para conseguir el buen sueño, hay atletas que en vísperas de competencias, tratamiento de lesiones, preocupaciones, etc. Llegan a tener trastornos de sueño, por lo que se debe tener mucho en cuenta esta variable, ya

que el descanso en el sueño es muy importante en el rendimiento deportivo (Viadé, 2003c).

Ahora bien, la motivación en la formación integral de los jóvenes es primordial en cualquier deporte, ya que sin ella es prácticamente imposible que se sigan todos los requisitos para rendir el máximo. Por ello el entrenador debe aprovechar los aspectos referentes a la motivación de sus jóvenes, y buscar los que estén ausentes para mantener al máximo la motivación en el grupo, así como buscar y renovar modelos para seguir innovando en este aspecto siempre que estos sean significativos para sus elementos (Buceta, 2004a).

Participando en la toma de decisiones, los deportistas jóvenes se sentirán muy motivados al poder aportar en este aspecto, aunque el entrenador no siempre los pueda hacer partícipes, si es recomendable que lo haga cuando se necesite una dosis de motivación para un periodo prolongado. Cuando los jóvenes participan se interesan más por la actividad y sube su motivación (Buceta, 2004a).

3.2 Estrategias psicológicas en la competición

En los periodos de competición los deportistas deben estar concentrados en su trabajo, por lo que es necesario “dejarlos hacer”, las instrucciones del entrenador serán difíciles de captar en este momento sobre todo si no son oportunas. La instigación es una estrategia utilizada por los entrenadores para favorecer la relación entre ciertos estímulos con la ejecución de una conducta. La intervención del entrenador es muy importante tanto por sus gestos , como por los movimientos o indicaciones que haga, cuando no hay una motivación intrínseca por la acción buena que haga un jugador al entrenador le toca motivarlo, para mantener bien su estado de motivación , asimismo, al final de las competencias no se esta en condiciones para hablar con el equipo y es mejor aplazar los comentarios para otro momento por parte del entrenador esta norma debe transmitírselas desde el comienzo de la temporada (Buceta, 2004c).

La cohesión grupal en un grupo de deportistas no forma necesariamente un equipo, esta formación es un proceso evolutivo. De hecho va en un proceso evolutivo de una simple agrupación de personas hasta la formación de un grupo o equipo (Gould y Weinberg, 1996h).

Aunque la duración de la evolución puede variar en distintos grupos existen cuatro fases: a) constitución, b) conflicto, c) normalización y d) ejecución. En la fase de constitución se lleva a cabo la familiarización de los integrantes, la identificación y papel de cada individuo, después se ponen a prueba las relaciones interpersonales, también entre líderes y el resto de integrantes. A los miembros que les dificulte la interacción pueden ser ayudados por estrategias para integrarse al grupo. La fase de conflicto se caracteriza por la rebelión contra el líder, la resistencia del grupo y el conflicto interpersonal. Cuando los líderes se establecen, puede haber conflictos entre los integrantes, entre los que esta ganarse un puesto en el equipo. Esta fase puede ser de conflictos interpersonales y sociales y los entrenadores deben de intervenir para mejor desarrollo del equipo. El alivio del estrés a través de la franqueza de dirigirse a los miembros por parte del entrenador debe reducir las hostilidades. En la fase de normalización, la solidaridad y cooperación sustituyen a la hostilidad. En vez de preocuparse de cada uno los deportistas luchan por objetivos comunes, en esta fase se constituye la cohesión de equipo. Esta unión de energías puede producir éxitos futuros. En la fuerza final de ejecución los miembros se unen para canalizar sus energías a fin de lograr el éxito, las cuestiones estructurales están resueltas y las relaciones interpersonales estabilizadas, los papeles están definidos y los elementos se ayudan a triunfar. El objetivo principal es el éxito de equipo y cada elemento es mediado por el entrenador para que no se sienta excluido. Dentro y fuera del deporte la gente tiende a actuar de forma distinta cuando están acompañados que cuando están solos. El estudio del grupo es muy interesante incluso en deportes individuales se tiene que ver con grupos. Otros foros de actividad física grupal incluyen grupos de ejercicio físico, clubes de mantenimiento físico o clases de

educación física, en todo esto se requiere el conocimiento de la dinámica de grupos (Gould y Weinberg, 1996g).

En la cohesión de equipo los entrenadores muchas veces atribuyen el éxito a la forma en que este cohesionado el grupo. En 1950, Festinger, Schacter, y Back definieron a la cohesión como la fuerza total que actúa sobre los miembros del grupo para que permanezcan en él. Esta definición sirvió para que posteriormente se tuviera una descripción de atracción normal por el grupo, es decir, que por naturaleza se sintiera el bienestar de estar en él. La segunda opción para pertenecer al grupo, se refiere a la fuerza del control de recursos que se refiere a las ventajas que cada miembro puede obtener de su integración en el grupo (en Gould y Weinberg, 1996h).

Tomando en cuenta las situaciones usuales y subjetivas en el alto rendimiento se habla de la relación entre los ciclos de actividad y descanso. Indicándolo certeramente por una de las personas que más estudios ha hecho al respecto tanto experimentales como teóricos del ejercicio y del sueño (Youngstedt, 2000). Al valorar el rendimiento físico se tiene en cuenta la recuperación del esfuerzo para volver a iniciar, sin embargo, en muy pocos manuales se habla del sueño como recuperador de energía en el deporte, se ha probado que la fase del sueño contribuye a una mejor recuperación física y metabólica, mediante la polisomnografía (basada en la electroencefalografía, junto con la miografía y otras mediciones psicofisiológicas se puede conocer la estructura de las distintas fases (que indican la profundidad e intensidad y duración del sueño) y su distribución a lo largo de la noche, por otro lado, la relajación muscular y progresiva es bien conocida en nuestro ámbito, se fundamentan en el control y activación del deportista, fundamentalmente orgánica (muscular, cardiovascular, respiratoria) así como cognitiva. En las últimas dos décadas se han hecho estudios sobre la relación entre la personalidad y las lesiones. Un determinado patrón de personalidad (dureza) (Kobasa, 1979), podría ejercer una influencia moderadora,

en sentido de que aquellos deportistas con un nivel elevado de dureza (hardinnes) serían menos vulnerables a lesionarse (García, 2004).

La publicación en 1988 del artículo de Andersen y Williams sobre un modelo de prevención de estrés en los atletas, propone un modelo en el que se relacionan el estrés y la lesión, insertando déficits atencionales y aumento de tensión muscular, como factores explicativos del proceso estrés- lesión. Otros trabajos semejantes en cuanto a abordar la relación entre estrés y lesiones deportivas están en las revisiones de Davis (1991), de Williams y Roepke (1993), y en la de Junge (2000). En las que los altos niveles de estrés están relacionados con las probabilidades de lesionarse. Según Andersen y Williams (1988) la intervención psicológica para la prevención deberá centrar su atención en el control del estrés previo a las lesiones, esta intervención de doble dirección, es decir, cambiar la valoración cognitiva de las situaciones potencialmente estresantes y modificar los aspectos fisiológicos y atencionales de la respuesta de estrés. Palmi (1997) incide en la importancia del trabajo multidisciplinar en cualquier programa de prevención de lesiones deportivas que debería completar cuatro elementos básicos: mejorar la formación específica, entrenar recursos psicológicos, planificar el entrenamiento y la competición con objetivos realistas y mejorar los recursos deportivos (en García, 2004).

La característica definitoria de los equipos deportivos es que buscan el éxito deportivo, que depende de tres variables: individuales, colectivas y del entorno. He aquí la necesidad de plantear una intervención psicosocial que permita evaluar los recursos de acción del deportista en forma individual y también del grupo, esto permitirá determinar la intervención de la cadena conductual y elaborar técnicas y estrategias que mejoren el grupo y lo hagan más eficaz (Hernández, 1999).

Capítulo 4. Intervención Psicológica en Futbolistas

En este capítulo se señala la definición de fútbol, así como de su descripción como deporte. También lo que se interpreta actualmente como intervención del psicólogo en el deporte; y por último algunas intervenciones por parte de psicólogos en el fútbol.

4.1 Definición de fútbol

El fútbol es un deporte, el deporte es sinónimo de regla y competición, por su motricidad se considera un deporte abierto en comparación con otros. Presenta variedad de situaciones motrices, por ejemplo: correr, saltar, empujar, golpear, etc. incluso la acrobacia está presente en la configuración de un futbolista, también es competitivo, el antagonismo es constante, el resultado puede determinar victoria, derrota e incluso empates. Las reglas se impusieron a través de la creación de la Internacional Board, desde 1883 se consideran las 17 reglas del fútbol con sus respectivas modificaciones contribuyendo al concepto de deporte a partir de 1823 que fue su surgimiento en Inglaterra (Carralero, 2000).

En su carácter lúdico su juego en esencia es pasión en el mundo entero, su institucionalización fue a partir de mayo de 1904, en Paris Francia, dirigida internacionalmente a través de la creación de la Federación Internacional de Fútbol Asociados (FIFA). En el 2000 contaba con 191 asociaciones nacionales con sus respectivas confederaciones y con más de 150 millones de jugadores. Por su estructura es un deporte de cooperación/oposición dentro de los deportes socio motrices, la cooperación es la forma de hacer el juego como deporte en conjunto, es la relación externa entre los participantes. La oposición es la parte opuesta, es decir la lucha contraria por alcanzar objetivos similares (Carralero, 2000).

4.2 Intervención del psicólogo en el fútbol

En los últimos años cada vez más se habla del papel decisivo del psicólogo en el deporte, tanto más se exige en sus cualidades técnicas y físicas más se habla de las características psicológicas. De ahí la necesidad de una adecuación psicológica especial, la psicología del deporte no sólo conlleva el trabajo individual y la cohesión de equipo, sino también de mejorar las relaciones de los jugadores con su entrenador en el fútbol. En un estudio realizado se reflejó que se tiene preferencia por los jugadores que muestran cualidades de lucha por parte del grupo y rechazar a los que no tienen estas características. Asimismo se mostró menos interés por los jugadores que se alteran durante los partidos, y la necesidad del trabajo en la cohesión grupal por el desacuerdo entre varios elementos, además de ver que hubo cambios en la cohesión grupal antes y después del trabajo (Madrigal, Rodríguez y Veloso, 2003).

En el fútbol se encuentran buenos y malos entrenadores, buenos y malos preparadores físicos y porque no decirlo buenos y malos psicólogos; sin embargo no se puede generalizar ya que hay diferentes criterios y resultados. Como señala Roffé (2001) el tiempo se encargará de colocar al psicólogo como parte del cuerpo técnico o médico, como se encargó de colocar al preparador físico que hace tiempo también se discutía, sin embargo un psicólogo no puede reemplazar al técnico en liderazgo, le confiere asesorar al técnico y jugadores en temas psicológicos.

En una experiencia de un psicólogo en una asesoría a un jugador previo a un partido se encontró con el descontento del jugador por un mal trato del técnico hacia a él y lo poco profesional que se comportó. En este caso se aborda la influencia de evaluación de rendimiento muy característica en varios técnicos de nuestro país, en estas condiciones el jugador no solo entra sin concentración a la cancha, si no que muy pocas veces puede confiar en su técnico (Cauas, 2001).

A continuación se muestra el resultado de grupos operativos aplicado en un equipo sub-19, de fútbol profesional, aquí se muestran los aspectos teóricos de dicha técnica, y los resultados obtenidos en esta aplicación que fue llevada a cabo entre los meses de abril y noviembre de 1998. La técnica de grupos operativos fue utilizada por Enrique Pichon de Riviére quien más ha trabajado en este tema, esta experiencia de laboratorio social o de trabajo en comunidad se hizo efectiva mediante el empleo de ciertas técnicas y tuvo como propósito la aplicación de una didáctica interdisciplinaria utilizando métodos de indagación operativa (en, Cauas, 2002).

Pichón Riviére es un autor que siempre se ligó con el fútbol (fue hincha de River Plate de Argentina), muchas de sus enseñanzas fueron llevadas a cabo en este deporte y trabajadas con jugadores. Pichón Riviére hace una distinción entre grupos centrados en el individuo, centrados en el grupo como total, y los que se encuentran centrados en la tarea. Esta última característica conforma los grupos operativos. Aclarando que si bien en los grupos operativos los miembros están centrados en la tarea, ellos no están centrados en el grupo como totalidad, si no que más bien en la relación que los integrantes mantienen con la tarea. Se denominan grupos operativos porque “operan, hay una acción sobre el grupo y, del grupo en el mismo y hacia afuera (Cauas, 2002).

Para aplicar una intervención en un equipo se requiere de plantear en forma interdisciplinaria un proyecto para su realización. En el trabajo el entrenamiento individual, el asesoramiento a técnicos como parte de la intervención desarrollada. En las intervenciones institucionales participa mucho el psicólogo, por lo que la planificación, organización y distribución de los tiempos es fundamental (Parma y Rivas, 2003).

En una intervención en el club América de México se realizó un trabajo de acuerdo con la directiva en dos categorías. Primero en el trabajo colectivo con los equipos de Primera A, Juvenil, Segunda y Tercera con jóvenes nacidos en 1987,

1988, 1989 y 1990. Los instrumentos fueron el perfil de estados de ánimo, POMS, (McNair, Lorr y Droppleman, 1971), el cuestionario de características psicológicas del rendimiento, CPRD, (F, Gimeno. J.M, Buceta. M. C, Pérez Llantada, 2001), Y test's de los motivos deportivos, BUTT, (D. S BUTT, 1987). Se complementó con observación directa al campo y una entrevista individual al devolver los resultados de las evaluaciones a cada jugador. La conclusión ha sido hacer una planeación llevando un trabajo integral, ver varios aspectos del club, asesoría a directivos, intervención con el cuerpo técnico y trabajo directo con el jugador (Parma y Rivas, 2003).

La Psicología Deportiva y el fútbol se relacionan con la importancia que tiene el fútbol actualmente a nivel internacional en las sociedades modernas y del que poco se habla con profundidad y científicamente. Su influencia es económica, política, ideológica de uso del tiempo libre y hasta motivos de estados de ánimo nacionalistas para los individuos y sus sociedades (Heredia, 2005).

Capítulo 5. Rendimiento Deportivo

En este capítulo primeramente se ven las atribuciones causales del éxito en el rendimiento deportivo, aquí se agregan 2 resúmenes, uno sobre la validación del instrumento en población mexicana y otro sobre la aplicación de este en varios equipos de fuerzas básicas , también los aspectos globales de una preparación completa para el rendimiento tomando en cuenta no solo los aspectos físicos si no también mentales y por último algunos aspectos del descanso como recuperación de energía para un rendimiento óptimo.

5.1 Atribución en el rendimiento

Las atribuciones causales de los éxitos y fracasos pueden influir en el rendimiento, una de las comprobaciones realizadas por los psicólogos se refiere a que los deportistas atribuyen sus éxitos y fracasos al grado de destreza, al esfuerzo realizado, a la dificultad de la tarea o a la suerte, la destreza o capacidad o el esfuerzo están bajo control personal y, por tanto, se les puede considerar como factores internos al individuo. La dificultad de la tarea a realizar y la suerte durante la ejecución no dependen del control personal y son considerados como factores externos al sujeto. Asimismo, la atribución de los éxitos a causas internas incrementa la satisfacción por el éxito obtenido, mientras que la atribución del éxito a causas externas disminuye la satisfacción por el éxito conseguido (González, 1997f).

En toda competición, los resultados, ganar o perder, tienen la máxima trascendencia y, por consiguiente, las atribuciones causales de los resultados realizadas por el deportista y sus técnicos, son verdaderamente cruciales para entender, explicar y predecir los comportamientos en la práctica deportiva y en el alto rendimiento, en general (González, 1997f).

En el campo de la psicología, frecuentemente se ha manifestado la preocupación de observar de una manera cuantificable y científica los fenómenos mentales y los diferentes procesos psicológicos, es así como disciplinas auxiliares de la psicología como la psicometría se han ocupado de desarrollar y establecer instrumentos de medición que tratan de dar una objetividad a procesos y situaciones tan subjetivos como la personalidad, la motivación, el estrés, etc. En nuestro país, existe poca investigación en temas afines al deporte, que traten de una manera científica, de brindar el conocimiento de una realidad interna. También es poca la difusión que de esta investigación se hace. En otros países en el campo de la psicología deportiva se han dado muchos avances en cuanto a evaluación se refiere, y se puede contar con varios instrumentos de medición aceptados a nivel internacional, tales como el POMS, el TAIS, y en nuestro idioma el IDARE en sus dos formas SXE y SXR, que aunque validado con población mexicana, dicha población no es deportista. Recientemente, gracias a los Congresos Internacionales de Psicología de la Actividad Física y el Deporte llevados a cabo en nuestro país, se ha difundido la necesidad de validar este tipo de inventarios como el IDARE con poblaciones de deportistas siendo una muestra clara la validación del IDARE con volibolistas realizada por Luis Soto en el Estado de Sinaloa. También en España se ha tratado de combatir esa limitación de la poca existencia de inventarios que diagnostiquen diferentes aspectos psicológicos del deportista y se ha elaborado a partir del instrumento americano Psychological Skills Inventory for Sports, (PSIS) de Mahoney (1989), la prueba denominada CPRD (Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo), realizada por Buceta, Gimeno y Pérez --Llantada, quienes ofrecen como versión final del CPRD, un cuestionario de 55 items para el análisis de 5 escalas a saber: 1.- Control de estrés, 2.- Influencia de la Evaluación del Rendimiento, 3.- Motivación, 4.- Habilidad Mental y 5.- Cohesión de Equipo. Dicho instrumento tiene la versatilidad para usarse tanto de una manera cualitativa como cuantitativa por parte del aplicador y del deportista y permite la re-aplicación para confrontar resultados de una intervención psicológica específica. Es así, como lo hemos sugerido en otras ocasiones (Ramírez 1992 y 1998) que convencidos de la

necesidad de buscar esquemas de medición, registro y comparación objetivos o que hagan objetivo lo subjetivo, se propone la validación del CPRD Español de Buceta, Gimeno y Perez-Llantada, para un muestra mexicana, que sirva como parámetro de la población nacional y que sea una herramienta de trabajo práctica y útil para el psicólogo mexicano dedicado al deporte, conscientes también de que este es un primer paso metodológico y perfectible que sienta las bases del desarrollo de la psicología deportiva mexicana (Ramírez, 2001).

Existe un consenso en aceptar que el funcionamiento psicológico de los deportistas puede influir en su rendimiento deportivo, de ahí la preocupación de algunos involucrados por indagar sobre el conocimiento científico y uso práctico de técnicas de evaluación psicológica. De acuerdo a Buceta la evaluación psicológica en el ámbito de la actividad física y el deporte, incluye la aplicación de la metodología conductual a este campo, con el propósito de evaluar tanto las conductas del rendimiento deportivo como las respuestas o estados psicológicos, esto puede ser antes, durante y después de las diversas competiciones. En este sentido en el Club de Fútbol Pachuca, a través de la Universidad de Fútbol y Ciencias del Deporte, ha llevado a cabo una serie de investigaciones encaminadas a indagar sobre los factores psicológicos que afectan el rendimiento de los jugadores, una de ellas titulada: "Características del Rendimiento Psicológico de los Jugadores de Fútbol, categorías 86 y 88", en la cual se tomó en cuenta a la población de 16 clubes de Fútbol profesional de México, todo ello en el marco de la competencia durante el Torneo Nacional de Fuerzas Básicas, en el mes de Junio de 2003. El objetivo fundamental fue delimitar los aspectos que podrían ser objeto de entrenamiento psicológico, a fin de optimizar su rendimiento deportivo (Islas y Murguía, 2003).

5.2 Aspectos mentales y físicos en el rendimiento deportivo

Una preparación adecuada ha de tener un carácter global; los aspectos mentales asociados al grado de rendimiento no pueden separarse de los de la naturaleza física. Tradicionalmente, en la preparación de los deportistas no se ha prestado la atención adecuada a la necesaria incorporación de aspectos mentales y físicos para lograr un rendimiento óptimo. Tanto preparadores como atletas han dedicado la mayor parte de su atención a las técnicas y estrategias de naturaleza física y casi no se ha prestado atención a los aspectos cognitivos del rendimiento. En la actualidad se asume y reconoce de forma generalizada que la integración psicosomática es necesaria en los entrenamientos y en la competición, para poder aprender a maximizar el potencial de los atletas en la actividad deportiva, aunque en el ámbito de la práctica los aspectos psicológicos se siguen considerando en un segundo plano. A pesar de todo, hoy, claramente delineado el campo de actuación de la psicología del deporte, se estudia el rendimiento atlético desde una perspectiva multidisciplinaria, y con ello hace su aparición un cuerpo creciente de conocimientos y una percepción cada vez mayor de la necesidad de integrar los aspectos mentales y físicos de dicho rendimiento (Casis y Zumalabe, 2008c).

Parece obvio que los buenos resultados en la competición son el criterio que diferencia a los atletas destacados de los que no lo son. En general, las diferencias fisiológicas y biomecánicas entre estos atletas se entienden mejor que las de tipo cognoscitivo debido a que la atención y la investigación se han orientado hacia estas consideraciones en el rendimiento, por lo que resulta mucho más fácil evaluar las diferencias cardiovasculares o mecánicas entre ellos que analizar sus estados mentales. Sin embargo, para comprender la causa por la que atletas con idénticas marcas no rinden igual en ciertos tramos de la carrera o la causa de que los rendimientos difieran en determinados días o incluso en diferentes fases de una misma competición, en fechas relativamente recientes se ha comenzado a prestar más atención al adiestramiento mental y emocional como

parte de la preparación para llegar al máximo nivel de rendimiento (Casis y Zumalabe, 2008c).

Para mejorar el rendimiento, tan necesario es valerse de los principios de la preparación psicológica como aplicar los principios de los ejercicios fisiológicos, la medicina deportiva y la biomecánica. El nivel potencial de rendimiento está limitado por capacidades de naturaleza genética, fisiológica y biomecánica; la labor de la psicología consistirá, pues, en proporcionar los conocimientos y técnicas adecuadas para incrementar dicho nivel hasta sus cotas máximas dentro de estos límites. Por consiguiente, en gran medida, un rendimiento uniforme dependerá de cómo aprendamos a regular nuestros conocimientos, desde un punto de vista cognoscitivo, durante la competición (Casis y Zumalabe, 2008c).

En la mayoría de los casos de descenso del rendimiento no existe un cambio apreciable en la capacidad fisiológica o en el nivel de conocimientos o eficacia biomecánica de los atletas durante una competición o entre dos competiciones que se celebran de forma consecutiva. Normalmente, estos cambios en los que un deportista o un equipo pierden impulso o lo adquieren, derivan de una serie de factores de naturaleza psicológica, lo que realmente cambia son los estados mentales, es decir, el control psicológico. Durante una competición, el vigor, los conocimientos, la capacidad estratégica y el grado de mentalización no se ganan o se pierden de forma repentina; pero sí es posible perder o ganar control psicológico o quedar desmotivado durante la misma. Esto implica que el bloqueo en una situación de competición muy cerrada se debe a que el marco de referencia psicológica del atleta interfiere en su capacidad de actuación (Casis y Zumalabe, 2008c).

5.3 Los ciclos de actividad – descanso, la actividad física y el deporte.

Cuando se valora el rendimiento físico, se debe tener en cuenta obligatoriamente la existencia de la recuperación física y el esfuerzo, sin embargo, en muy pocos

manuales se tiene en cuenta el papel que juega el sueño en cuanto al descanso y recuperación. Considerando algo más allá del deportista, tal vez pueda tener interés llevar a cabo un enfoque más global, que incluya el sueño como uno de los factores de la calidad de vida percibida de un atleta, en cuanto a uno de los parámetros básicos de la vida de una persona (García y Roffé, 2005b).

Es indudable que en la actualidad poseemos mucha información acerca de las relaciones entre los ciclos de actividad – descanso y la práctica de la actividad física y el deporte, pero que aún nos hallamos lejos de una verdadera sistematización en este campo. Sin embargo, hemos podido demostrar que por parte de los deportistas se le da una importancia creciente a medida que las demandas de la situación deportiva aumentan y por lo tanto la necesidad de más investigación (García y Roffé, 2005b).

Como cierre del marco teórico se puede mencionar que se llevo a cabo la elaboración de éste tomando en cuenta la historia de la psicología del deporte para ampliar la visión de estudio en esta rama, así como las investigaciones que se han destacado para conocer su evolución y los enfoques que se han utilizado. Por otro lado, se llevo a cabo el desglose del significado de psicología del deporte en la actualidad, así como la influencia del deporte en las sociedades actuales, para resaltar la importancia de investigar en esta disciplina que es nueva en el deporte. Más adelante se citó la labor del psicólogo en el deporte, el impacto que pueden causar los medios de comunicación en el deportista, así como los tipos de técnicas que se utilizan para el mejor desempeño de este en estas situaciones. Se abordó también la importancia de la valoración no solo individual de los elementos si no también grupal y los distintos criterios para abordar el factor de motivación, indispensable en el ámbito deportivo. Se menciona la definición del futbol que es el deporte en el que se desarrollo el trabajo, así como las principales investigaciones que se han dado en este deporte para conocer estas intervenciones, asimismo se busco ampliar el conocimiento en lo que es el rendimiento deportivo, indispensable en el tema de las competencias de élite y en

general en todos los niveles. Con esto se dio un amplio conocimiento en esta rama para ampliar el panorama que se tiene en este campo de investigación.

Capítulo 6. Método

Planteamiento del problema

Justificación

La aplicación de técnicas cognitivo conductuales en deportistas han dado buenos resultados en las variables de motivación, habilidad mental y control de estrés principalmente en Europa y Sudamérica, en donde se han tenido intervenciones entre las que están las cognitivo conductuales que han dejado clara la importancia del psicólogo en este ámbito (Roffé, 1999).

La práctica de técnicas psicológicas se ha extendido de forma considerable los últimos años en España, el ensayo mental (visualización), es de las técnicas más utilizadas más en la actualidad por numerosos deportistas de élite (González, 2001a).

En la preparación psicológica de la selección juvenil de Argentina sub-20, para el mundial del 2001, en el que se trabajó un año, se utilizaron pruebas entre las que se encuentra el CPRD. Los principales objetivos de preparación psicológica fueron: rendir y dar lo mejor bajo presión, entrenar concentración y desarrollar recursos de afrontamiento frente a situaciones de estrés (García y Roffé, 2005a).

Por estos resultados favorables en investigaciones anteriores, se llevó a cabo esta intervención cognitivo conductual de corte psico-educativo, con la intención de mejorar en los factores referentes al rendimiento deportivo.

En México se ha trabajado más aisladamente en este aspecto, dando menos espacio al profesional de la psicología; sin embargo, por las experiencias de los realizadores de estas labores, se espera que en un futuro se tenga el lugar

del psicólogo en el accionar de los equipos, al igual que el del preparador físico, que hace tiempo también se discutía.

Ante las diversas situaciones que exigen el trabajo con los elementos por parte del psicólogo tanto en lo grupal como en lo individual, es de suma importancia la investigación en este campo, como en cualquier otro se trabaja con personas que necesitan controlar sus miedos o bloqueos que les permita rendir al máximo.

En este reporte de investigación se toman en cuenta los jugadores, que muchas veces se les trata como piezas de ajedrez, sin dar importancia al lado humano, a saber cuáles son sus sentimientos acerca del trabajo y como piensan tener un mejor accionar, ante esta situación es de vital importancia tomar en cuenta a los participantes como seres humanos que buscan tener un buen rendimiento en su desempeño, para esto es indispensable tomar en cuenta sus características psicológicas. En este sentido, diversos estudios han demostrado la relevancia del trabajo del psicólogo en la salud mental de los deportistas en diferentes ámbitos, y particularmente en el fútbol, en cuestiones tan relevantes como la cohesión, la motivación, el logro, entre otros (García, 2002).

Objetivo General:

Evaluación del impacto que tiene una intervención cognitivo conductual en los futbolistas del equipo Garzas de Plata de la UAEH, para modificar sus resultados en las variables psicológicas control de estrés, motivación, influencia de evaluación del rendimiento, habilidad mental y cohesión grupal.

Objetivos Específicos:

-Desarrollo de la intervención cognitivo-conductual que contemple técnicas como la respiración, relajación, visualización, motivación y cohesión grupal.

-Medición antes y después de la intervención cognitivo conductual a los futbolistas con la finalidad de observar cambios respecto a las variables de motivación, control de estrés, influencia de evaluación del rendimiento, habilidad mental y cohesión grupal.

-Evaluación del impacto que tiene una intervención cognitivo conductual en los futbolistas del equipo Garzas de Plata de la UAEH y conocer los cambios en las variables de control de estrés, motivación, influencia de evaluación del rendimiento, habilidad mental y cohesión grupal.

Hipótesis

-Hipótesis nula: No existen diferencias estadísticamente significativas entre los puntajes de pre y post evaluación en las variables de control de estrés, motivación, influencia de evaluación del rendimiento, habilidad mental y cohesión grupal del CPRD en los integrantes del equipo de fútbol Garzas de Plata de la UAEH.

-Hipótesis alterna: Si existen diferencias estadísticamente significativas entre los puntajes de pre y post evaluación en las variables de control de estrés, motivación, influencia de evaluación del rendimiento, habilidad mental y cohesión grupal del CPRD en los integrantes del equipo de fútbol Garzas de Plata de la UAEH.

Definición de Variables:

Tabla. 1. *Definición conceptual y operacional de variables.*

VARIABLE INDEPENDIENTE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL
Intervención Cognitivo-Conductual en Futbolistas	La intervención Cognitiva Centrada en los procesos Mentales (como el Razonamiento, memoria, atención). La terapia de Conducta no se centra en El proceso mental si no en La conducta (entendida Esta como una acción de Ajuste interdependiente Con el medio y no tan Solo una respuesta Motora) (Bandura, 1999; Beck, 1999).	Se trata de un programa psicoeducativo con enfoque cognitivo-conductual diseñado ex profeso, que constó de 12 sesiones, cuyas temáticas fueron: motivación, relajación a través de la respiración, la visualización, y cohesión grupal (ver anexo 1).

VARIABLE DEPENDIENTE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL
<p>Cuestionario de Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo.</p>	<p>El cuestionario “Características Psicológicas Relacionadas con el rendimiento Deportivo”(CPRD): Características Psicométricas (Gimeno, F., Buceta y Pérez, 2001).</p>	<p>La estructura factorial de este instrumento está definida por cinco escalas que aglutinan un total de 55 ítems evaluando las variables: control de estrés, motivación, influencia de evaluación del rendimiento, habilidad mental y cohesión grupal (Gimeno, Buceta y Pérez, 2001). Versión validada en México (Ramírez, 2001).</p>

Diseño

El diseño que se utilizó fue pre-experimental de un solo grupo, con pretest -postest y un seguimiento. Con el pretest se conocieron los resultados en los cinco factores del CPRD en los 18 jugadores, posteriormente se aplicó el entrenamiento cognitivo conductual y finalmente el postest, para conocer los cambios de los jugadores en estos cinco factores.

Participantes

Mediante un muestreo de sujetos voluntarios participaron todos los jugadores del equipo "Garzas de Plata" que formaban parte en la temporada de apertura y clausura 2009. Fueron 18 jugadores, pertenecientes a la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, de la segunda división profesional, su edad se encontraba entre los 17 a 21 años, todos hombres, con un rango de uno a cuatro años de estar integrados al equipo.

Descripción de la muestra:

Edad de los participantes: de los 18 participantes en el estudio la edad mínima fue de 17 y la máxima de 22 años, en promedio tenían 19 años y medio, con una DE=1.42.

Posición que juegan: con relación a la posición de los 18 elementos las cuatro posiciones que jugaban eran: portero, delantero, medio y defensa.

Categoría máxima de competencia: la categoría máxima en que han competido los 18 elementos fue la segunda división profesional.

Éxitos (campeonatos en fútbol): en cuanto a los éxitos logrados por los futbolistas el número máximo fue de cinco; sin embargo, hubo cinco jugadores que nunca habían obtenido un reconocimiento como futbolistas.

Instrumento

Cuestionario de Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo (CPRD) (Gimeno, Buceta y Pérez Llantada, 2001). Se utilizó este inventario, que es auto aplicable de lápiz y papel, consta de una escala tipo likert de 55 reactivos y cinco factores: motivación, control de estrés, influencia de evaluación del rendimiento, habilidad mental y cohesión grupal. La muestra utilizada para estandarizarla fue tomada con 485 deportistas españoles. El 58% de la muestra eran varones y el 42% mujeres. Sus edades estaban comprendidas entre los 13 y los 30 años, siendo la media de 19 años. Este instrumento también confiabilidad y validado en la población mexicana, El estudio se realizó con una muestra deportiva mexicana de 865 deportistas, pertenecientes a 34 disciplinas deportivas distintas entre 14 y 30 años de edad residentes en los estados de: Guanajuato, Michoacán, Edo. De México, San Luis Potosí, Sinaloa y Distrito Federal. El nivel deportivo de los participantes abarcó desde deportistas juveniles participantes en campeonatos nacionales u olimpiada Juvenil, deportistas universitarios participantes a diferentes justas nacionales universitarias, categoría de primera fuerza o libre, y hasta deportistas juveniles seleccionados nacionales y de alto rendimiento (Ramirez, 2001). En los cinco factores se encuentran; control de estrés, el contenido de este factor trata las características de la respuesta del deportista en relación a las demandas de entrenamiento y competición, así como las situaciones potencialmente estresantes que pueden provocar estrés y que tiene que usarse el control. Una puntuación alta indica que el deportista tiene el control de estrés necesario para una competencia. El segundo factor es el de influencia de evaluación del rendimiento en este factor se tratan las características de respuesta del deportista en las situaciones en las que se evalúa su propio rendimiento o se plantea que lo están evaluando personas significativas a él, también los antecedentes que pueden originar o llevan implícita una valoración de su rendimiento deportivo. El factor de motivación tiene que ver en que tanto se encuentra motivado el jugador en su entorno y situaciones, el factor de habilidad mental tiene que ver con que tanto el deportista utiliza las imágenes mentales correctamente o a su favor, antes y durante las competencias. Y finalmente el

factor de cohesión grupal que tiene que ver en que tanto está cohesionado el grupo que se está evaluando. En los resultados del trabajo realizado para validar el instrumento en población mexicana proponen una muestra confiable con significancia y un margen de error menor al 5 %, de acuerdo a la segunda fase, en la comparación las muestras de prueba y la de estimación no diferentes significativamente.

Estandarización

Confiabilidad en una muestra

para iniciar el proceso de confiabilidad se aplicaron a 30 deportistas cuestionarios CPRD, en dos ocasiones, en forma de test - retest con una semana de diferencia entre una aplicación y otra, con el fin de obtener coeficiente de correlación de Pearson para cada escala.

Disciplinas Deportivas.

Tabla 2 .*Disciplinas deportivas.*

1. Aerobics	20. Karate Do
2. Ajedrez	21. Lucha Olímpica
3. Atletismo	22. Natación
4. Básquet Bol	23. Nado Sincronizado
5. Beis Bol	24. Patinaje Art. Sobre Hielo
6. Boliche	25. Pentatlón
7. Box	26. Polo Acuático
8. Ciclismo	27. Raquet Bol
9. Clavados	28. Soft- Bol
10. Esgrima	29. Tae Kwon Do
11. Frontenis	30. Tenis
12. Fut Bol Rápido	31. Tiro
13. Fut-bol Soccer	32. Triatlón
14. Fut bol de Salón	33. Voley--Bol Playero
15. Gimnasia	34. Voley bol Sala
16. Hand Ball	
17. Hockey sobre pasto	
18. Hockey sobre hielo	
19. Judo	

Correlación rde Pearson:

Dada una n= 30 los puntajes de correlación para cada escala fueron:

- 1.- Control de estrés = .94
- 2.- Influencia de la evaluación del Rendimiento = .91
- 3.- Motivación = .72
- 4.- Habilidad Mental = .79
- 5.- Cohesión de Equipo. = .77

Se obtuvieron los siguientes datos de las muestras:

Tabla 3. *Muestra mexicana.*

	Control de estrés	Influencia de Eval.	Motivación	Habilidad Mental	Cohesión de equipo
Media	52.38	26.78	22.62	22.39	18.61
Desv. Est.	12.37	7.88	4.54	4.64	4.06
N	865	865	865	865	865

Tabla 4. *Muestra Española.*

	Control de estrés	Influencia de Eval.	Motivación	Habilidad Mental	Cohesión de equipo
Media	46.16	25.11	19.59	21.16	18.48
Desv. Est.	14.44	7.63	5.06	4.60	4.31
N	485	485	485	485	485

Tabla 5. *Muestra de las Garzas de la UAEH.*

Factores	Rango teórico	Media Pre	Media Post
Control de Estrés	0 - 80	62.88	59.88
Influencia de Evaluación del Rendimiento	0 - 48	29.77	28.22
Motivación	0 - 32	27.16	26.61
Habilidad Mental	0 - 36	24.66	25.05
Cohesión de Equipo	0 - 24	19.27	19.27

Procedimiento

A través de los docentes del Instituto de Ciencias de la Salud se solicitó a la directiva del equipo para aplicar la intervención. Posteriormente el entrenador fue quien dio las facilidades en cuanto a espacios y tiempos para la realización del trabajo de campo. El proyecto inició con una presentación al equipo para darle a conocer a jugadores y entrenador la intervención, y después se aplicó la pre-evaluación del CPRD. Una vez que se logró la participación de todos los integrantes se realizaron sesiones dos veces a la semana, con una duración aproximada de una hora. Al finalizar la intervención se aplicó el postest del CPRD y una sesión de cierre grupal para agradecer la participación de jugadores y entrenador.

El lugar de la intervención variaba de acuerdo a las actividades programadas para el equipo, dentro de los espacios que se utilizaron se encuentra el Gimnasio del Centro de Extensión Universitaria, así como los espacios abiertos de los campos de la Unidad Deportiva Municipal de Pachuca de Soto, Hidalgo.

Para la realización del seguimiento se dejó pasar cuatro meses de tiempo en el que el equipo de acuerdo a sus triunfos logró el Campeonato de Liga, y posterior a esto se aplicó el instrumento correspondiente.

Capítulo 7. Resultados

Para comparar la media de los puntajes antes y después de la intervención del CPRD en los jugadores se llevó a cabo un análisis descriptivo tomando en cuenta el rango teórico de los factores.

Tabla 1. Comparativo de medias pre antes de la intervención cognitivo conductual y post después de la intervención cognitivo conductual de los factores del CPRD. En el factor control de estrés se nota una disminución en la media lo que indica un cambio negativo al disminuir el control de estrés en los participantes después de la intervención, en el factor influencia de la evaluación del rendimiento se ve después de la intervención también un cambio negativo al subir el porcentaje en este factor indicando que la influencia de las indicaciones del entrenador y de personas significativas aumentaron en los elementos. En el factor de motivación se muestra también un ligero cambio negativo al bajar la motivación en los elementos, solamente en el factor de habilidad mental se nota una mejoría al subir el porcentaje después de la intervención y también en el factor de cohesión grupal al mantenerse el mismo porcentaje, lo que indica una cohesión aceptable.

Tabla 6. *Media pre y post de los factores del CPRD.*

Factores	Rango teórico	Media Pre	Media Post
Control de Estrés	0 - 80	62.88	59.88
Influencia de Evaluación del Rendimiento	0 - 48	29.77	28.22
Motivación	0 - 32	27.16	26.61
Habilidad Mental	0 - 36	24.66	25.05
Cohesión de Equipo	0 - 24	19.27	19.27

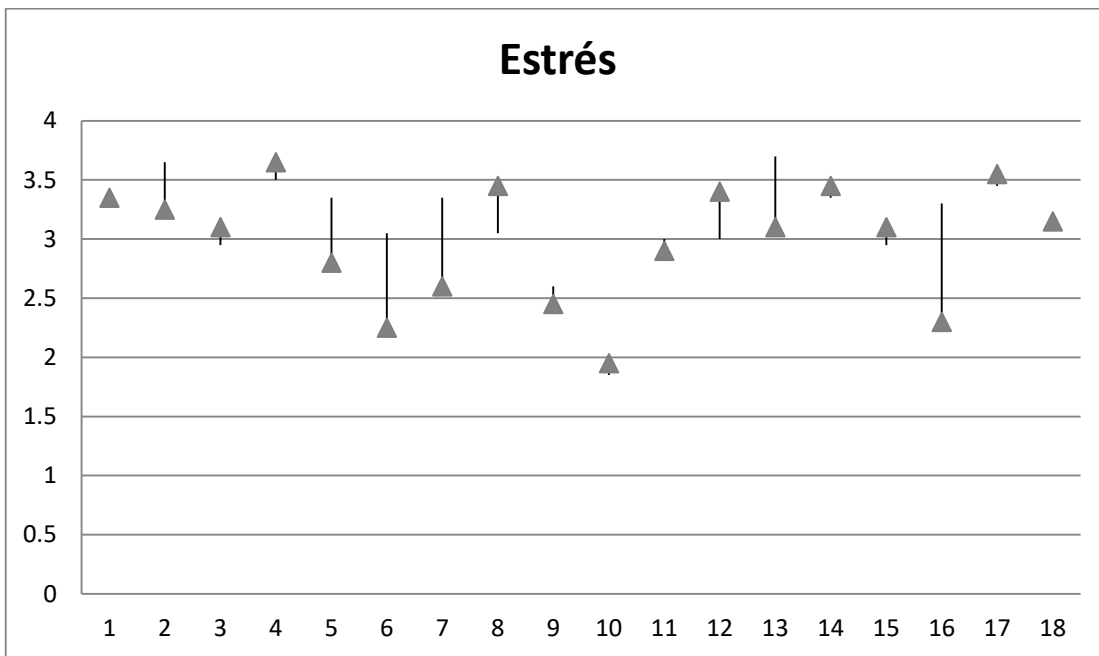
Para conocer si existieron cambios estadísticamente significativos antes y después de la intervención en cada uno de los factores de la escala utilizada se llevo a cabo un análisis de rangos de Wilcoxon, cuyos resultados se presentan en la tabla 7.

Tabla 7. Análisis de cambios significativos del CPRD.

Factores	Z	Significancia
Control de Estrés	-.971	.331
Inf. De Evaluación del R	-1.288	.198
Motivación	-.948	.343
Habilidad Mental	-.688	.491
Cohesión de Equipo	-.118	.906

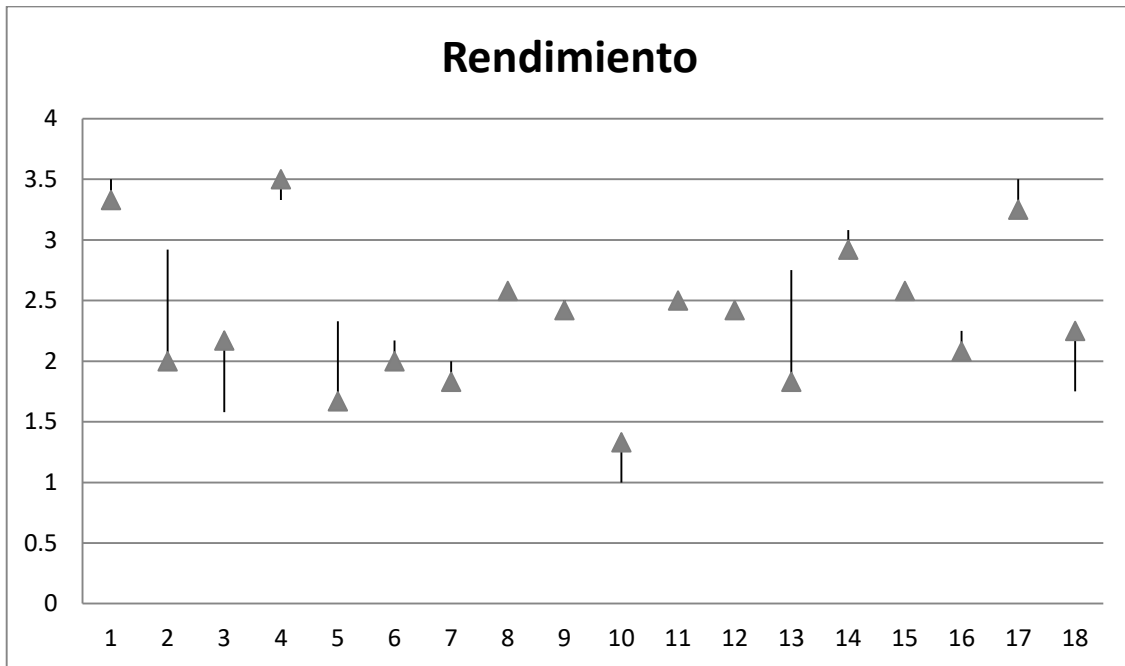
Como se puede observar, no existieron cambios estadísticamente significativos en ninguno de los factores de la escala. Para conocer el cambio que se presentó en cada uno de los jugadores participantes en cada una de las escalas se presentan las siguientes figuras.

Figura 1. Resultados de los 18 participantes en el factor control de estrés del CPRD.



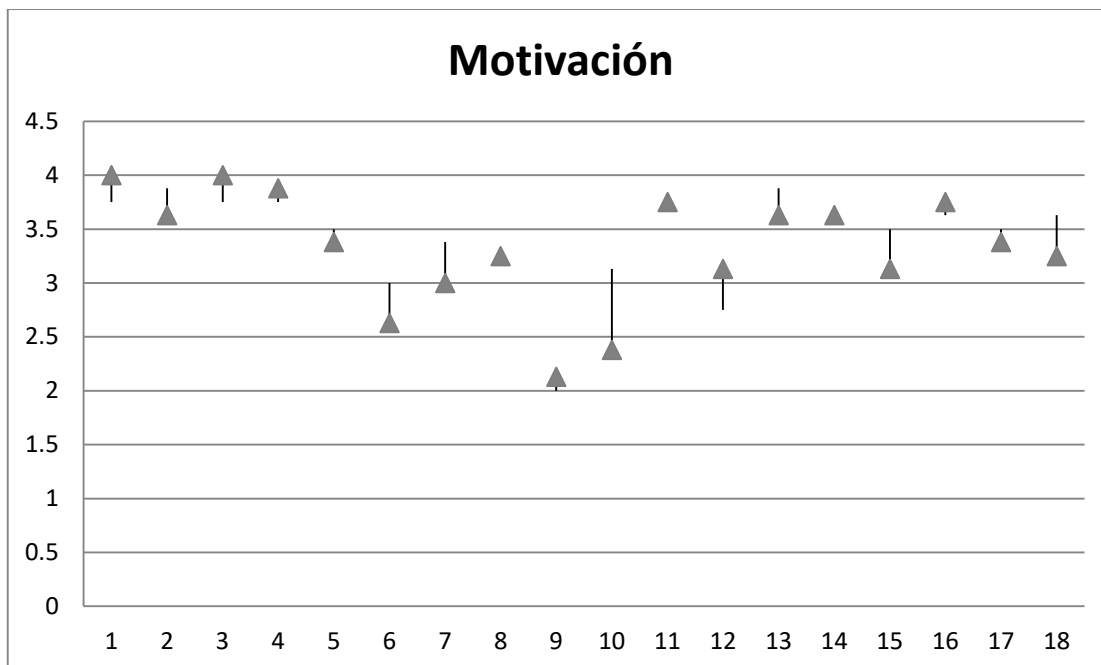
Los triángulos con referencia de la punta del triángulo hacia debajo de la línea muestran que los elementos bajaron sus puntuaciones en éste factor, mientras que los que están con la punta del triángulo con referencia hacia arriba muestran que los elementos subieron sus puntuaciones en este factor. Resultados de los 18 jugadores en la media antes y después de la intervención cognitivo conductual. En la figura se muestra la numeración del lado izquierdo de los valores significativos de varianza y abajo se muestran los números de los 18 jugadores, como se puede apreciar los participantes 2, 5, 6, 7, 13 y 16, mostraron un descenso en el factor control de estrés después de la intervención, mientras que los jugadores 8 y 12 tuvieron una ascenso después de la intervención.

Figura 2. Resultados de los participantes en el factor de influencia de evaluación del rendimiento.



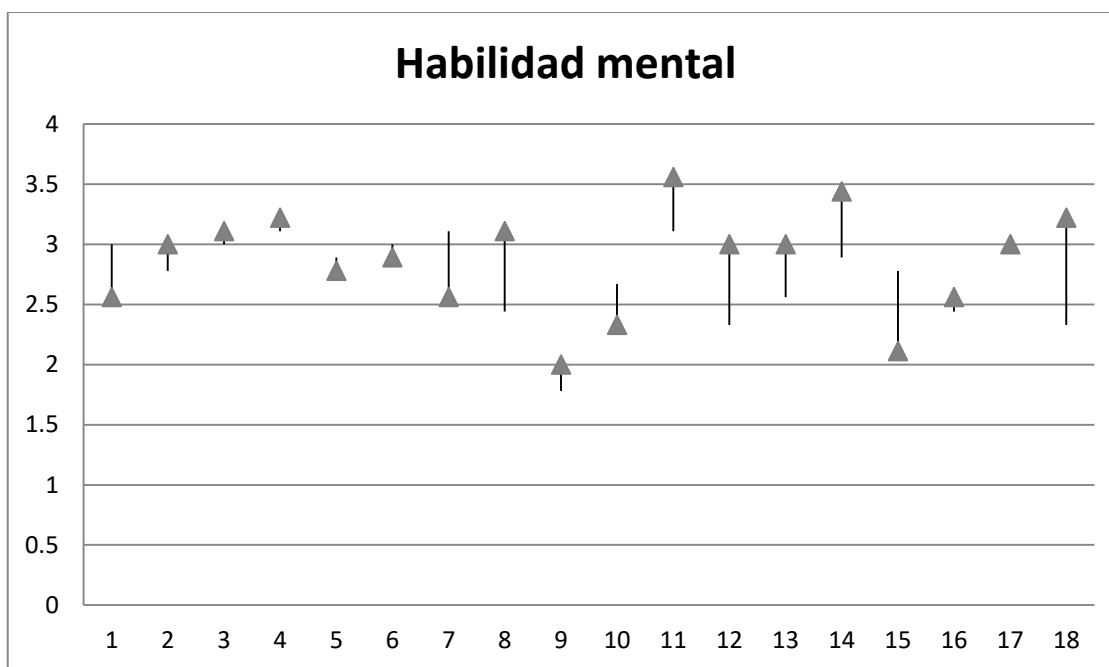
Los triángulos con la punta hacia arriba con referencia a la línea muestran que los participantes subieron sus puntuaciones en este factor después, mientras que los triángulos con la punta con referencia hacia abajo de la línea muestran que los participantes bajaron sus puntuaciones en éste factor, sin embargo en este factor es a la inversa en los resultados positivos, ya que si se muestra descenso es positivo, al mostrar que la evaluación del entrenador y el entorno no afecta el rendimiento del jugador, mientras si se muestra alto quiere decir que la influencia del entrenador o de personas que evalúan a los jugadores si les afecta lo cual es negativo, como puede verse los elementos 1, 2, 5, 6, 7, 13, 14, 16 y 17 muestran descenso lo cual es positivo, mientras que los elementos 3, 4, 10 y 18, muestran aumento lo cual es negativo.

Figura 3. Resultados del factor de motivación en los participantes después de la intervención.



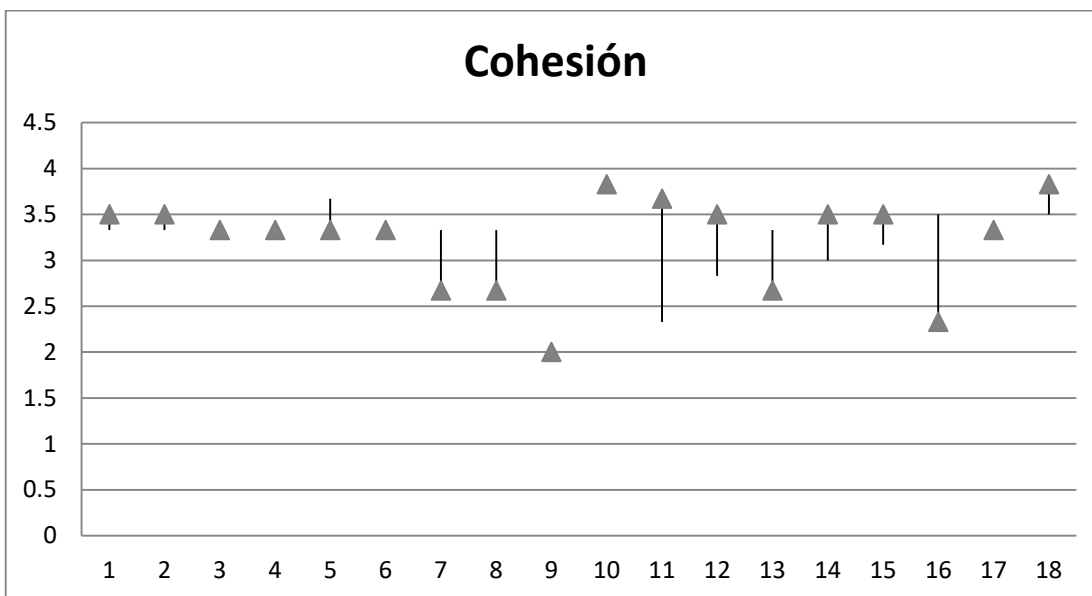
Los triángulos con la punta con referencia hacia arriba de la línea muestran que los participantes subieron sus puntuaciones en este factor, mientras que los triángulos con la punta con referencia hacia debajo de la línea muestran que los participantes disminuyeron en sus puntuaciones. Comparación de la media de cada jugador antes y después de la intervención cognitivo conductual en el factor de motivación. Como puede verse tuvieron un descenso considerable después de la intervención los jugadores número 6, 7, 10, 15 y 18. Mientras que solo el jugador número 12 tuvo un ascenso considerable después de la intervención.

Figura 4. Se muestran aquí los resultados obtenidos en los participantes en el factor de habilidad mental.



Los triángulos con la punta con referencia hacia arriba de la línea muestran que los elementos subieron en sus puntuaciones, mientras que los triángulos con referencia hacia debajo de la línea muestran que los elementos bajaron en sus puntuaciones en este factor. Comparación de la media en los 18 jugadores antes y después de la intervención cognitivo conductual en el factor de habilidad mental. Como se puede ver los jugadores número 1, 7, 10 y 15 tuvieron un descenso considerable después de la intervención, mientras que los jugadores número 2, 8, 9, 11, 12, 13, 14 y 18 tuvieron un considerable ascenso después de la intervención.

Gráfica 5. Resultados de los participantes en el factor de cohesión grupal



Los triángulos con la punta con referencia hacia arriba de la línea muestran que los elementos subieron en sus puntuaciones en éste factor, mientras que los triángulos con la punta hacia abajo con referencia a la línea muestran que los elementos bajaron sus puntuaciones en este factor. Comparación de la media de los 18 jugadores antes y después de la intervención cognitivo conductual en el factor de cohesión de equipo. Se ve en la siguiente gráfica el descenso considerable de los jugadores número 5, 7, 8, 13 y 16 después de la intervención, mientras que los jugadores número 1, 2, 11, 12, 14, 15 y 18 mostraron un considerable ascenso después de la intervención.

Capítulo 8. Discusión y Conclusiones

El propósito del presente estudio fue evaluar la efectividad de un Programa de Intervención Cognitivo Conductual aplicado en los jugadores del equipo de la UAEH “Garzas de Plata” de la segunda división de fútbol profesional, el programa consistió en aplicar técnicas de motivación, relajación, consejería individual, visualización y dinámicas grupales.

El primer objetivo específico fue realizar una pre evaluación con el Cuestionario de Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo (CPRD) (Gimeno, Buceta y Perez-Llantada, 2001), que mide los factores: motivación, control de estrés, influencia de evaluación del rendimiento, habilidad mental y cohesión grupal. En esta valoración se encontró un puntaje alto en el factor de influencia de evaluación del rendimiento, que en este deporte se refiere principalmente a la interacción con el técnico. En los otros cuatro factores no se presentaron resultados en los que las puntuaciones hayan cambiado de manera considerable. Es importante destacar que la relación con el entrenador es crucial en cuanto al rendimiento del jugador, ya que se ha encontrado que cuando hay una mala relación jugador-entrenador, se pierde la confianza y el jugador se muestra sin concentración en el momento del partido (Cauas, 2001).

Posteriormente a la pre-evaluación, un segundo objetivo específico, fue aplicar el Programa de Intervención Cognitivo Conductual de corte psicoeducativo, ya que la intención fue que con las técnicas aplicadas los jugadores logaran un mejor desempeño en su accionar, se conformó de 12 sesiones, dirigido a los futbolistas, en donde se les entrenó en: motivación, respiración, relajación, consejería individual (en este componente también participó el entrenador), visualización y cohesión grupal; todo esto con la intención de mejorar el desempeño de los jugadores durante los partidos, esperando además que en el segundo momento de evaluación a través del CPRD se obtuvieran resultados

significativos en los 5 factores del CPRD que evidenciaran su participación en este Programa.

Como tercer objetivo, al comparar los resultados de la pre y la post evaluación, no se observaron cambios, debido a que el análisis no se llevo a cabo con un método que profundizara más en cada participante; ya que después de establecer las diferencias entre las medias de ambas evaluaciones, no se presentaron diferencias significativas, lo que llevó a confirmar preliminarmente la hipótesis nula.

Para confirmar de manera más precisa los resultados se llevo a cabo posteriormente un análisis de wilcoxon para ver los cambios que se dieron de manera individual en los 18 jugadores, en donde se vieron mejores resultados en el factor de habilidad mental, en el cual 8 jugadores tuvieron mejoría considerable después de que se trabajó con técnicas de visualización para conseguir avances en éste factor. Se consiguieron resultados positivos al estimular en los jugadores esta capacidad que tienen las personas desde la niñez de visualizar, pero que desgraciadamente se va perdiendo al ir entrando en el mundo de los adultos ya que nuestra cultura exige más practicar las capacidades analíticas que las de imaginación, los atletas llevan a cabo muchas veces esta técnica, pero a pesar de esto es necesario trabajar en este sentido (Viadé, 2003a), este factor incluye habilidades psicológicas como; análisis objetivo del rendimiento, ensayo conductual en imaginación y funcionamiento y autorregulación cognitivos (Gimeno, Buceta y Perez-Llantada, 2001) .

También en el factor influencia de evaluación del rendimiento se obtuvieron resultados favorables en 9 elementos al disminuir este factor considerando que bajo la influencia que los elementos tienen de personas en su entorno acerca de su rendimiento (Gimeno, Buceta y Perez-Llantada, 2001). Señalando que en el trabajo de consejería en el entrenador para darles un trato justo a los jugadores fue de buenos resultados.

Igualmente en el factor de cohesión grupal en donde 7 jugadores lograron una considerable mejoría, gracias a las dinámicas grupales que se llevaron a cabo para conseguir avanzar en este factor con el equipo. Se podría interpretar que esto señala metas de grupo y no individuales, pero no es necesariamente así. Para que exista motivación grupal debe existir valoración y reconocimiento de cada miembro (González, 1997). Generalmente se toma en cuenta la cohesión de equipo para lograr un mejor rendimiento del mismo. De las más acertadas definiciones se cita a la cohesión de equipo como la medida de fuerza que mantiene unido a un grupo (Carrón, 1982, 1984, 1991).

Por otro lado, respecto al programa de intervención con los jugadores del equipo de fútbol Garzas de Plata, en cuanto a las técnicas cognitivo-conductuales, tales como la relajación, respiración y visualización dirigidas a mejorar el rendimiento para la competición en los futbolistas, se llevaron a cabo la técnica de respiración profunda, la relajación progresiva de Jacobson y la técnica de visualización para mejorar los hábitos de respiración de los jugadores, el control de estrés de éstos y también su capacidad de imaginación. Se puede señalar que éstas fueron benéficas en cuanto a que facilitaron el manejo de la ansiedad y del estrés en situaciones como los partidos, tanto del torneo como de las finales de fútbol; ya que como lo señalan Casis y Zumalabe (2008a) físicamente se puede aprender a relajar las tensiones corporales, y psicológicamente se puede aprender a reestructurar las imágenes y los pensamientos que afectan de forma negativa el rendimiento. Con una práctica sistemática y regular se puede incrementar la capacidad de los deportistas para concentrarse, valerse de la imaginación y comunicarse con el objeto de facilitar la intensidad del esfuerzo y evitar interferencias tanto internas como externas. Desde un principio los jugadores se mostraron en total acuerdo con estas técnicas, que además fueron utilizadas después de los entrenamientos más fuertes, y en el día anterior a los partidos más difíciles. La relajación muscular y progresiva es bien conocida en el ámbito de la psicología, se fundamenta en el control y activación

del deportista, principalmente en la esfera de lo orgánico (muscular, cardiovascular y respiratoria), así como cognoscitiva (García, 2004).

Ahora bien con relación al componente de motivación, este se integró considerando que la motivación brinda un caudal energético, que como lo señala Vasalo (1997) es como una corriente eléctrica que únicamente ofrece un potencial si es guiada en dirección correcta, se coincide en dirigir esta energía para beneficio del futbolista. La motivación en la formación integral de los jóvenes es primordial en cualquier deporte, ya que sin ella es prácticamente imposible que se sigan todos los requisitos para rendir al máximo. Por ello el entrenador debe aprovechar los aspectos referentes a la motivación y buscar los que estén ausentes para mantener la motivación en el grupo, así como buscar y renovar modelos para seguir innovando en este aspecto, siempre que estos sean significativos para sus jugadores. Es importante destacar que durante la intervención el entrenador del equipo Garzas de Plata solicitó al investigador sugerencias al respecto del componente motivación, entre algunas de ellas se dio énfasis a la participación de los jugadores en la toma de decisiones; esto se hizo considerando que los deportistas jóvenes se sienten muy motivados al poder aportar en este aspecto, aunque el entrenador no siempre los pueda hacer partícipes, sí es recomendable que lo haga cuando se necesite una dosis de motivación para un periodo prolongado. Cuando los jóvenes participan se interesan más por la actividad y se incrementa su motivación (Buceta, 2004a).

Con relación al componente de consejería individual y grupal, principalmente se abordaron aspectos relacionados con los hábitos de sueño y alimentación, igualmente se trabajó individualmente con el entrenador para mejorar su interacción con los jugadores; como ya se ha señalado, en la actualidad la figura del entrenador es de vital importancia en el deporte, además de ser el máximo responsable del funcionamiento y rendimiento del equipo (Casis y Zumalabe, 2008b). Asimismo se trabajó tanto individual como grupalmente con los jugadores, sobre aspectos relacionados con los miedos que surgían,

específicamente sobre el proceso de cómo conseguir un mejor accionar tanto en las prácticas como en los partidos; tal como lo señala González (2007) el sentimiento de miedo es distinto en cada persona y debe identificarse para que no interfiera con los resultados deportivos favorables.

En cuanto a la intervención para la cohesión grupal se trabajó con dinámicas dirigidas a promover la integración de todos los miembros del equipo, dado que no sólo era parte del programa de intervención si no que también una petición expresamente hecha por el entrenador, pues había al interior del grupo divisiones que limitaban el desempeño como grupo. Roffé (1999a) plantea que si el grupo está cohesionado se obtienen mejores resultados que si no lo está, los resultados positivos son los que los unen, por lo que la cohesión grupal es la que probablemente sea la variable que mejor explique los logros. Al aplicarse las dinámicas se habló con los jugadores acerca de la experiencia adquirida en cada una de ellas, y sobre como aprovechar este trabajo para un mejor entendimiento en el equipo, que poco a poco se fue logrando. La cohesión grupal en un grupo de deportistas no forma necesariamente un equipo, ya que esta formación es un proceso evolutivo, que va desde una simple agrupación de personas hasta la formación de un grupo o equipo (Gould y Weinberg, 1996g).

Para finalizar, a continuación se describen las limitaciones, sugerencias y conclusiones de este estudio.

En cuanto a las principales limitaciones, estas fueron de tipo operativo, ya que las autoridades no establecieron al cien por ciento un compromiso para el adecuado desarrollo de la intervención, específicamente se presentaron problemáticas relacionadas con el préstamo de instalaciones adecuadas, ya que por un lado, los espacios de trabajo eran incómodos (e. g. no contaban con techado, o no eran espacios cerrados); así mismo, no se respetaban los tiempos programados para la intervención. Además, constantemente se le tenía que recordar al entrenador su participación en la intervención, ya que se le “olvidaba”.

En cuanto a las sugerencias para futuros trabajos, se plantea que:

-Seguir probando los componentes de la intervención, es decir los factores de motivación, control de estrés, influencia de evaluación del rendimiento, habilidad mental y cohesión de equipo en otros equipos de fútbol u otros deportes.

-Utilizar otros instrumentos que evalúen rendimiento deportivo, como también variables psicológicas como: estrés, ansiedad y motivación.

-En la intervención, tomar en cuenta las lesiones, la alimentación, el público, la prensa, los medios, los árbitros y los factores que en general el jugador considere importantes en su entorno.

-Promocionar este campo de trabajo del psicólogo en cuanto a la salud del jugador.

-Promover la integración de la metodología cuanti/cualitativa en el trabajo de investigación del psicólogo en estos grupos deportivos para conocer más el sentir de los participantes, y de esta forma desarrollar modelos de intervención que favorezcan el rendimiento deportivo.

- Intervenir en consejería individual con el entrenador para mejorar la interacción con los jugadores, y promover su participación directa con el psicólogo.

- Identificarse con la directiva para formalizar acerca del programa a seguir y obtener su apoyo.

Para concluir, es importante destacar el papel que tiene el psicólogo de la salud en el campo de deporte, ya que por un lado confirma la relevancia de los factores psicológicos en el rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol; y por otro lado, en la aplicación de estrategias cognitivo-conductuales en beneficio del rendimiento de los propios deportistas. Partiendo de un modelo de intervención que utilice procedimientos objetivos aplicados para mejorar el funcionamiento del comportamiento individual y grupal de jugadores de fútbol, de tal forma que se obtengan logros (como en el caso de las Garzas de Plata lograr un campeonato); además, desde una perspectiva metodológica cuanti-cualitativa se logró un acercamiento a la comprensión de cómo operan esos procesos psicológicos en la actuación deportiva.

Referencias

- Barquero, J. (2008). *Motivación y autoestima en el deporte*. Revisado el 13 de febrero del 2009 de: <http://www.entrenadores.info>.
- Buceta, J. (2004a). El deporte de competición en la formación integral de los jóvenes. *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: Dykinson. pp: 22-45.
- Buceta, J. (2004b). El entrenador de deportistas jóvenes. *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: Dykinson, pp: 79-106.
- Buceta, J. (2004c). Estrategias psicológicas en la competición. *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: Dykinson. pp: 253-267.
- Buceta, J. (2009). *Cuestiones actuales en la aplicación de la psicología al deporte de competición*. Recuperado el 17 de febrero del 2009 de: <http://www.uned.es/master-psicologia-deporte/articulo3.htm>.
- Camerino, F, O. (1999). *Observación en deporte y conducta cinésico-motriz: aplicaciones*. Barcelona: Universidad de Barcelona, pp: 129-153.
- Carralero, V. A. (2000). *Estudio praxiológico en el fútbol de alta competición*. Recuperado el 7 de marzo del 2009 de: <http://www.efdeportes.com/>.
- Casis, S, L. y Zumalabe, M, J. (2008a). La respiración durante el ejercicio. Aspectos psicofisiológicos del estrés. *Fisiología y Psicología de la actividad Física y el Deporte*. España: Elsevier. pp: 36-37.
- Casis, S, L. y Zumalabe, M, J. (2008b). Personalidad y práctica deportiva. *Fisiología y Psicología de la actividad Física y el Deporte*. España: Elsevier. pp: 230-231.
- Casis, S, L. y Zumalabe, M, J. (2008c). Interacción en los aspectos mentales y físicos en el rendimiento deportivo. *Fisiología y Psicología de la actividad física y el deporte*. España: Elsevier. pp: 26 -27.
- Cauas, R. (2001). *Entrenador y psicólogo en el fútbol: distintos roles*. Recuperado el 8 de abril del 2009 de: <http://www.efdeportes.com/>.
- Cauas, R. (2002). *La técnica de grupos operativos en el fútbol*. Recuperado el 20 de julio del 2009 de: <http://www.efdeportes.com/>.
- Cauas, E, R. (2007a). El entrenamiento mental. *Revista Portaldeportivo*, 1, 2-4.

- Cauas, E. R. (2007b). El proceso psicológico en el deporte. *Revista Portaldeportivo*, 1, 2-7.
- Cruz, J. (1997). *Psicología del deporte*. Madrid: Síntesis.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: Graw Hill.
- Dosil, J., Garcés, E., y Vives, L. (2004). *Nuevas aportaciones en psicología del deporte. Una mirada crítica sobre la última década de nuestra disciplina*. Recuperado el 26 de julio del 2009 de: Garces@um.es.
- Ezquerro, M. (2002). *El psicólogo del deporte asesoramiento e intervención*. Madrid: Síntesis.
- García, J., Mora, J., Toro, S. y Zarco, J. (2000a). Aproximación histórica y conceptual a la psicología del deporte. *Psicología aplicada a la actividad físico-deportiva*. Madrid: Pirámide. pp: 13-19.
- García, J. Mora, J. Toro, S. y Zarco, J. (2000b). Entrenamiento en visualización. *Psicología aplicada a la actividad física-deportiva*. Madrid: Pirámide, pp: 117-123.
- García, M. A. (2002). *El psicólogo del deporte asesoramiento e intervención*. Madrid: Síntesis.
- García, M. A. (2004). *Alto rendimiento psicología y deporte*. Buenos Aires: Lugar.
- García, Q. E. y Lois, R. G. (2003). *Psicología de la actividad física y el deporte: perspectiva latina*. Leon, España: Secretariado de Publicaciones y Medios Audiovisuales.
- García, F y Roffé, M. (2005a). Planificación del entrenamiento mental en deportes de equipo. *Alto rendimiento psicología y deporte*. Buenos Aires: Lugar. pp: 77-85.
- García, F y Roffé, M. (2005b). Situaciones usuales y subjetivas en el alto rendimiento. *Alto rendimiento psicología y deporte*. Buenos Aires: Lugar. pp: 177- 190.
- Gimeno, F., Buceta, J. M. y Pérez Llantada, M. (2001). El Cuestionario "Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo" (C.P.R.D). Características psicométricas. *Análise Psicológica*, 1(XIX), 93-133.

- González, J. (1997a). Origen e historia de la Psicología Deportiva. *Psicología del deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva. pp: 17-33.
- González, J. (1997b). Naturaleza de la psicología del deporte. *Psicología del deporte*. Madrid: Biblioteca nueva, pp: 35-50.
- González, J. (1997c). Factores psicológicos que intervienen en la competición. *Psicología del deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva. pp: 71-87.
- González, J. (1997d). La motivación en el deporte. *Psicología del deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva. pp: 117-129.
- González, J. (1997e). La competitividad deportiva. *Psicología del deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva. pp: 131-133.
- González, J. (1997f). Instrumentos de verificación en psicología deportiva. *Psicología del deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva. pp: 218 -219.
- González, J. (2001a). La mente en el deporte. *Manual de prácticas de psicología deportiva*. Madrid: Biblioteca Nueva. pp: 47-52.
- González, J. (2001b). Emociones y actuación deportiva. *Manual de prácticas de Psicología Deportiva*. Madrid: Biblioteca Nueva. pp: 111-112.
- González, J. (2001c). La cohesión del equipo. *Manual de prácticas de psicología deportiva*. Madrid: Biblioteca Nueva. pp: 215-216.
- González, J. (2001d). La persistencia en la práctica deportiva. *Manual de prácticas de Psicología Deportiva*. Madrid: Biblioteca Nueva pp: 259-260.
- González, M. (2007). El miedo y el rendimiento del deportista. *Revista Portaldeportivo*, 2, 2-12.
- Gould, D. y Weinberg, R. (1996a). Bienvenidos a la psicología del deporte y el ejercicio físico. *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel. pp: 8-14.
- Gould, D. y Weinberg, R. (1996b). Comprensión de la motivación. *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel. pp: 35-38.
- Gould, D. y Weinberg, R. (1996c). Motivación de logro y competitividad. *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel. pp: 81-88.

- Gould, D., y Weinberg, R. (1996d). Arousal, estrés y ansiedad. *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel. pp: 101-107.
- Gould, D., y Weinberg, R. (1996e). Comprensión de la competición y la cooperación. *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel. pp: 131-148.
- Gould, D., y Weinberg, R. (1996f). Feedback reforzamiento y motivación intrínseca. *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel. pp: 154-174.
- Gould, D., y Weinberg, R. (1996g). Dinámica de grupo y de equipo. *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel. pp: 188-190.
- Gould, D., y Weinberg, R. (1996h). Cohesión del grupo. *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel. pp: 205-218.
- Heredia, M. (2005). *La Psicología Deportiva y el fútbol*. Recuperado el 22 de mayo del 2010 de: marthaheredian@yahoo.com.mx.
- Hernández, M, A. (1996a). Breve reseña histórica de la psicología del deporte. *Introducción a la informática aplicada a la psicología del deporte*. Madrid: RA-MA. pp: 1-11.
- Hernández, M, A. (1996b) .La Psicología del deporte en España. Psicología del deporte: definición, áreas de intervención y objetivos. *Introducción a la informática aplicada a la psicología del deporte*. Madrid: RA-MA. pp: 15-17.
- Hernández, M, A. (1999). *Observación en deporte y conducta cinésico-motriz: aplicaciones*. Barcelona: Universidad de Barcelona.
- Islas R, C, y Murguía C, G. *Evaluación Psicológica, Experiencia de Pachuca*. Recuperado el 18 de febrero del 2011 de: Centro de investigación de la Universidad de Fútbol y Ciencias del Deporte.
- Jiménez, S. S., Lorenzo, C.J y C.A Lorenzo., C. A. (2005). *Factores asociados al desarrollo de la pericia en los entrenadores*. Recuperado el 2 de septiembre del 2009 de: Efdportes.com.
- Lavarello, S. J. (2005). *Estudio comparativo de los niveles medidos por el cprd entre dos grupos etéreos de las divisiones menores de dos equipos de fútbol de primera división*. Recuperado el 18 de marzo del 2009 de: Efdportes.com.

- Linares J., E. (2001). Los juicios de control sobre los agentes de salud: variable moduladora de la calidad de vida de los enfermos de cáncer de pulmón avanzado sometidos a tratamiento paliativo. Extraído el 25 de mayo del 2008 en: www.tesisenxarxa.net/TESIS_UAB/AVAILABLE/TDX-1127102-160751//
- Madrigal, F., Rodríguez, R., Veloso, A., y Veloso, E. (2003). *Intervención psicológica en un equipo de fútbol*. Recuperado el 9 de abril del 2009 de: <http://www.efdeportes.com/>.
- Márquez, R. S. (2004). *Ansiedad, estrés y deporte*. Madrid: EOS.
- Martín, G. (2001). *Manual de prácticas de Psicología Deportiva*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Parma, M., y Rivas, C. (2003). *Intervención psicológica en fútbol base: un trabajo en el club América de México*. Recuperado el 28 de mayo del 2009 de: Clauriga@hotmail.com.
- Pelegrín, A. (2005). Detección y valoración de la incidencia de las actitudes antideportivas durante la competición. *Cuadernos de Psicología del deporte, Universidad de Murcia*. 5 (1y2), 133-140.
- Ramírez, S, 2001. Estandarización y análisis de un instrumento español de psicología deportiva (CPRD: Buceta, Gimeno y Pérez.) para una población mexicana. Recuperado el 6 de febrero del 2011. saul_salvadorr@hotmail.com.
- Rodríguez, M. (2000). *Entrenamiento Psicológico para futbolistas*. Recuperado el 29 de marzo del 2009 de: www.entrenadores.info.
- Roffé, M. (1998). *Aspectos emocionales en futbolistas. Una investigación en jugadores juveniles*. Recuperado el 14 de mayo del 2009 de: <http://www.marceloroffe.com/>.
- Roffé, R. (1999a). Empecemos por el principio ¿Qué es un psicólogo especializado en deporte? ¿Cuál es su rol?. *Psicología del jugador de fútbol*. Buenos Aires: Lugar .pp: 24-36.
- Roffé, R. (1999b). Testimonio de una práctica. *Psicología del jugador de fútbol*. Buenos Aires: Lugar. pp: 79-80.

- Roffé, R. (1999c). Los miedos del futbolista. *Psicología del jugador de fútbol*. Buenos Aires: Lugar. pp: 150-157.
- Roffé, M. (2005). *Fútbol de presión*. Buenos Aires: Lugar. pp: 174-183.
- Toral, M. G. (2002). *Iniciación al entrenamiento de las emociones del jugador*. Recuperado el 4 de marzo del 2009 de: <http://www.entrenadores.info>.
- Trepode, N. (2008). *La fortaleza mental la base para estar en forma en el futbolista*. Recuperado el 30 de enero del 2009 de: <http://www.entrenadores.info>.
- Vasalo, C. M. (1997). Motivación en el fútbol profesional. *Publice Standard*. (99) ,1-2.
- Vera, N.J., Laborín, A. J., Domínguez, G. M., Parra, A.E., y Padilla, M. (2009). *Enseñanza e investigación en Psicología*. Hermosillo, Son, México: CNEIP.
- Vera Noriega, J.A., Batista Albuquerque F.J., Laborin Alvarez J.F., Morales S. A y Torres, M. A., (2002). Autoconceito em uma populacho do nordeste brasileiro. *Revista PSICO. Porto Alegre*, 33(1), 37-52.
- Viadé, S, A. (2003a). Procedimientos y técnicas de evaluación e intervención psicológica. *Psicología del rendimiento deportivo*. Barcelona: UOC. pp: 137-185.
- Viadé, S, A. (2003b). Rendimiento deportivo en equipos. *Psicología del rendimiento deportivo*. Barcelona: UOC, pp: 195-223.
- Viadé, S, A. (2003c). Otros temas de interés y aplicación en Psicología Deportiva. *Psicología del rendimiento deportivo*. Barcelona: UOC. pp: 239-249.

Anexos

Anexo 1

Descripción de la Intervención Cognitivo- Conductual Aplicada a Futbolistas

Dirigido a: futbolistas del equipo.

Número total de sesiones: 12

Duración total: 4 meses

Lugar: Instalaciones de entrenamiento del equipo

No. De sesión	Temática	Objetivo	Duración	Materiales utilizados	Lugar
1	Presentación Y dinámica grupal (lanzar la bola).	Dar a conocer el programa y dar confianza al grupo.	40 minutos.	Bola de plástico.	Cancha de tenis de la preparatoria numero 1.
2	Platica de motivación y aplicación del pretest(CPRD)	Motivar al grupo y aplicarles la prueba de pretest.	40 minutos.	Pruebas y lápices.	Cancha de tenis de la preparatoria numero 1.
3	Ejercicios de respiración y relajación	Enseñar la técnica de respiración profunda y relajación progresiva de Jacobson.	30 minutos.	Técnica de respiración y relajación de Jacobson.	Gimnasio del CEUNI
4	Platica de motivación, relajación, habilidad mental y dinámica grupal.	Motivar al grupo, hacer la técnica de respiración profunda, visualización y dinámica "Levántense todos".	30 minutos.	Técnica de relajación de Jacobson, visualización de G. Toral y dinámica.	Gimnasio de la prepa 1.
5	Platica de motivación, ejercicio de respiración profunda y relajación.	Motivar al grupo, hacer la técnica de respiración profunda y relajación de Jacobson.	30 minutos.	Técnica de respiración profunda y relajación de Jacobson.	Gimnasio del CEUNI.

No. De sesión.	Temática.	Objetivo.	Duración.	Materiales utilizados.	Lugar.
6	Ejercicio de respiración y habilidad mental.	Hacer el ejercicio de respiración, y visualización.	30 minutos.	Técnica de respiración profunda y visualización de G. Toral.	Gimnasio de la prepa 1.
7	Dinámica grupal, plática de motivación y relajación.	Aplicar la dinámica "Círculo de amigos", motivar al grupo y aplicar técnica de relajación.	40 minutos.	Dinámica y Relajación de Jacobson.	Gimnasio del CEUNI.
8	Platica de motivación en el vestidor	Motivar al grupo.	20 minutos.	Material del libro "los puros cuentos del desarrollo humano" y del filosofo y técnico Jorge Valdano.	Vestidor del estadio revolución mexicana.
9	Ejercicio de respiración, visualización, relajación, platica de motivación y dinámica grupal.	Hacer ejercicio de respiración, visualización, relajación, dar platica de motivación y hacer dinámica grupal.	40 minutos.	Técnica de respiración profunda, visualización de G. Toral, relajación progresiva de Jacobson y dinámica grupal.	Gimnasio de la prepa 1.

10	Ejercicio de respiración y relajación, visualización y plática de motivación.	Aplicar técnica de respiración profunda, relajación, visualización y dar platica de motivación.	30 minutos.	Técnica de respiración profunda, relajación progresiva de Jacobson, visualización de G. toral y platica de motivación.	Gimnasio del CEUNI.
11	Ejercicio de respiración y visualización.	Aplicar técnica de respiración profunda y visualización.	20 minutos.	Técnica de respiración profunda y visualización de G. Toral.	Gimnasio de la prepa1.
12	Platica final y aplicación del pos test.	Dar una plática final de motivación y despedida y aplicar el pos test.	30 minutos.	(CPRD).	Campo de entrenamiento en CEUNI.

Anexo 2

CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS
CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO
C.P.R.D.

Estimado deportista:

El deporte de alta competición exige, cada vez más, que los métodos de entrenamiento y preparación de los deportistas cuyo objetivo es la consecución del éxito al más alto nivel, evolucionen teniendo en cuenta las características físicas, técnicas y psicológicas de los deportistas que deben ser entrenados, así como su opinión respecto a cuestiones relacionadas con su participación en pruebas, partidos y competiciones. Esta es la tendencia que desde hace años se ha seguido en los países cuyos deportistas, hoy en día, suelen acaparar el mayor número de medallas y primeros puestos a nivel mundial siendo nuestra intención recoger un amplio número de datos de deportistas mexicanos que permitan hacer lo mismo en México. Por este motivo nos dirigimos a usted ya que consideramos que, como deportista de competición que es, sus respuestas serán para nosotros de una gran ayuda.

En concreto, se trata de conocer ciertas características y opiniones de los deportistas mexicanos en relación con su participación en las competiciones deportivas. Con este fin, le agradeceríamos que conteste a las preguntas que le adjuntamos.

No existen respuestas mejores o peores. Cada deportista es diferente, razón por la cual le pedimos que conteste con la máxima sinceridad.

El cuestionario es estrictamente confidencial; si quiere poner su nombre puede hacerlo y, en ese caso, **podremos informarle sobre sus contestaciones más adelante**. Si no desea poner su nombre puede dejar el espacio correspondiente en blanco.

Numerosos deportistas de diferentes deportes han sido invitados a participar. Muchos de ellos ya han aceptado hacerlo. Esperamos contar también con su valiosa y amable colaboración.

Muchas gracias.

1er APELLIDO: _____ NOMBRE: _____

2° APELLIDO: _____ SEXO (Masc. ó Fem.): _____

FECHA DE NACIMIENTO: ____ / ____ / ____

FECHA ACTUAL: / /

DEPORTE: _____

CLUB: _____

PUESTO DE JUEGO O PRUEBAS EN LAS QUE SUELE COMPETIR: CATEGORÍA EN LA QUE COMPITE ACTUALMENTE: MÁXIMA CATEGORÍA EN LA QUE HA COMPETIDO:

NÚMERO DE AÑOS DURANTE LOS QUE HA PERMANECIDO EN LA MÁXIMA CATEGORÍA: _____

NÚMERO DE AÑOS QUE, DE FORMA CONTINUADA, VIENE USTED PRACTICANDO SU DEPORTE: _____

¿CUÁLES HAN SIDO LOS MAYORES ÉXITOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS QUE HA CONSEGUIDO?

ACONTECIMIENTO Y ÉXITO (puesto, marca,...) AÑO

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

INSTRUCCIONES:

Conteste, por favor, a cada una de las siguientes cuestiones, indicando **en qué medida se encuentra de acuerdo** con ellas.

Como podrá observar existen seis opciones de respuesta, representadas cada una de ellas por un círculo. Elija la que desee, según se encuentre más o menos de acuerdo, marcando con una cruz el círculo correspondiente. En el caso de que no entienda lo que quiere decir exactamente alguna de las preguntas, marque con una cruz el círculo de la última columna.

Esta respuesta significaría que no se está de acuerdo con el enunciado, aunque no totalmente en desacuerdo.

*PREGUNTAS:

TOTALMENTE	TOTALMENTE
EN	DE
DESACUERDO	ACUERDO
	NO
	ENTIENDO

Esta respuesta significaría que uno se encuentra a mitad de camino entre

1. Me encuentro muy nervioso(a) antes de una Competición (o un partido) importante.	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
---	--	-----------------------

“totalmente en desacuerdo” y “totalmente de acuerdo” con el enunciado.

2. Me motivan más las competiciones (o los partidos) que los entrenamientos.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
--	--	-----------------------

Esta respuesta significaría que no se entiende lo que quiere decir exactamente el enunciado.

3. Suelo reponer electrolitos al finalizar una competición (o un partido).	○ ○ ○ ○ ○	○
--	-----------	--------------

***PREGUNTAS:**

TOTALMENTE EN DESACUERDO TOTALMENTE DE ACUERDO NO ENTIENDO

1.Suelo tener problemas concentrándome mientras Compito.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Mientras duermo, suelo "darle muchas vueltas" a la competición (o el partido) en la que voy a participar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Tengo una gran confianza en mi técnica.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Algunas veces no me encuentro motivado(a) por entrenar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Rara vez me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una Competición (o de empezar a jugar en un partido).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío en que lo haré bien.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. A menudo estoy "muerto(a) de miedo" en Los momentos anteriores al comienzo de mi Participación en una competición (o en un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo Para concentrarme rápidamente en lo que Tengo que hacer.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Cualquier pequeña lesión o un mal Entrenamiento puede debilitar mi confianza En mi mismo(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Establezco metas (u objetivos) que debo Alcanzar y normalmente las consigo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Algunas veces siento una intensa ansiedad Mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Durante mi actuación en una competición (o en un partido) mi atención parece fluctuar Una y otra vez entre lo que tengo que Hacer y otras cosas.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Me gusta trabajar con mis compañeros De equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20. Gasto mucha energía intentando estar Tranquilo(a) antes de que comience una Competición o un partido.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi Confianza baja rápidamente.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Cuando practico mentalmente lo que tengo Que hacer, me “veo “haciéndolo como si Estuviera viéndome desde mi persona en un Monitor de televisión.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de Una de mis peores actuaciones.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Cuando me preparo para participar en una Prueba (o para jugar un partido), intento Imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo Que Veré, haré o notaré cuando la situación Sea real.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Cuando mi equipo pierde me encuentro mal Con independencia de mi rendimiento Individual.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. En este momento, lo más importante en mi Vida es hacerlo bien en mi deporte.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Soy eficaz controlando mi tensión.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>

31. Mi deporte es toda mi vida.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Tengo fé en mí mismo(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. Suelo encontrarme motivado(a) por Superarme día a día.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34. A menudo pierdo la concentración durante la competición (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35. Cuando cometo un error durante una competición (o durante un partido) suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. El día anterior a una competición (o un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37. Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38. Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39. No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40. En las competiciones (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>

41. A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
42. Suelo aceptar bien las críticas e intento Aprender de ellas.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
43. Me concentro con facilidad en aquello que es Lo más importante en cada momento de una Competición (o de un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44. Me cuesta aceptar que se destaque más la labor De otros miembros del equipo que la mía.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
45. Cuando finaliza una competición(o un partido) Analizo mi rendimiento de forma objetiva Y específica (es decir, considerando hechos Reales y cada apartado de la competición o El partido por separado).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
46. A menudo pierdo la concentración en la Competición (o el partido) a consecuencia De la actuación o los comentarios poco Deportivos de los adversarios.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
47. Me preocupan mucho las decisiones que Respecto a mí pueda tomar el entrenador Durante una competición (o un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
48. No ensayo mentalmente, como parte de mi Plan de entrenamiento, situaciones que debo Corregir o mejorar.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
49. Durante los entrenamientos suelo estar muy Concentrado(a) en lo que tengo que hacer.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
50. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>

51. Mi confianza en la competición (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones (o partidos) anteriores.	O O O O O	O
52. Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.	O O O O O	O
53. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o el partido).	O O O O O	O
54. Suelo confiar en mí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido).	O O O O O	O
55. Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.	O O O O O	O

POR FAVOR, COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS PREGUNTAS ANTERIORES CON UNA SOLA RESPUESTA.

Hoja de respuestas del C.P.R.D.

1er APELLIDO:

NOMBRE:

2º APELLIDO:

FECHA: /1.9

DEPORTE:

CONTROL DE ESTRÉS

1	4	3	2	1	0
3	0	1	2	3	4
6	0	1	2	3	4
8	0	1	2	3	4
10	4	3	2	1	0
12	4	3	2	1	0
13	4	3	2	1	0
14	4	3	2	1	0
17	4	3	2	1	0
19	4	3	2	1	0
20	4	3	2	1	0
21	4	3	2	1	0

24

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

26

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

30

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

32

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

36

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

41

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

43

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

54

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Puntuación Directa:

INFLUENCIA DE LA EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO

9

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

16

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

28

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

34

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

35

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

42

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

44

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

46

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

47

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

51

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

52

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

53

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

Puntuación Directa:

MOTIVACIÓN

4

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

15

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

29

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

31

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

33

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

39

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

49

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

55

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Puntuación Directa:

HABILIDAD MENTAL

2

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

7

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

23

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

25

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

37

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

40

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

45

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

48

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

50

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Puntuación Directa:

COHESIÓN DE EQUIPO

5	0	1	2	3	4
---	---	---	---	---	---

11	4	3	2	1	0
----	---	---	---	---	---

18	0	1	2	3	4
----	---	---	---	---	---

22	0	1	2	3	4
----	---	---	---	---	---

27	0	1	2	3	4
----	---	---	---	---	---

38	0	1	2	3	4
----	---	---	---	---	---

Puntuación Directa:

Anexo-2
CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS
CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO (C.P.R.D.)
BAREMOS

Centiles	Puntuaciones directas				
	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
99	77-80	42-45	30-31	31-34	24
95	69	38	27	28	-
90	64	34	26	26	23
85	61	33	25	25	22
80	58	31	23	24	-
75	56	29	-	-	21
70	54	28	22	23	-
65	52	27	21	-	20
60	50	-	20	22	-
55	48	26	-	21	19
50	46	24	19	-	-
45	44	23	18	20	18
40	42	22	17	-	-
35	40	21	-	19	17
30	39	20	16	18	16
25	36	19	15	17	-
20	34	18	-	16	15
15	30	16	14	-	14
10	27	15	12	15	13
5	21	12	11	13	11
1	0-14	0-7	0-8	0-11	0-1
N	485	485	485	485	485
Media	46,16	25,11	19,59	21,16	18,48
Desviación típica	14,44	7,63	5,06	4,60	4,31