

**REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL**

***Psicología deportiva aplicada al fútbol profesional***

**Autor: Beatriz Salgado Zavala**

**Tesis presentada para obtener el título de:  
Licenciado en Psicología**

**Nombre de los asesores:  
Oscar Oliver Gómez / Eduardo Ramírez Ledezma**

Este documento está disponible para su consulta en el Repositorio Académico Digital Institucional de la Universidad Vasco de Quiroga, cuyo objetivo es integrar organizar, almacenar, preservar y difundir en formato digital la producción intelectual resultante de la actividad académica, científica e investigadora de los diferentes campus de la universidad, para beneficio de la comunidad universitaria.

Esta iniciativa está a cargo del Centro de Información y Documentación "Dr. Silvio Zavala" que lleva adelante las tareas de gestión y coordinación para la concreción de los objetivos planteados.

Esta Tesis se publica bajo licencia Creative Commons de tipo "Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada", se permite su consulta siempre y cuando se mantenga el reconocimiento de sus autores, no se haga uso comercial de las obras derivadas.





M.R.

**UNIVERSIDAD  
VASCO DE QUIROGA**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**



**"PSICOLOGÍA DEPORTIVA APLICADA AL FUTBOL  
PROFESIONAL"**

# **T E S I S**

**Que para obtener el grado y título de  
Licenciado en Psicología**

**presenta:**

**BEATRIZ SALGADO ZAVALA**

**Con la asesoría de:  
Lic. Oscar Olivier Gómez  
Lic. Eduardo Ramírez Ledezma**

1997

O ZAVALA



T114

Morelia, Mich.

**RVOE 020 SEP  
CLAVE16PFV0004J  
1997**



**UNIVERSIDAD  
VASCO DE QUIROGA**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**



**"PSICOLOGÍA DEPORTIVA APLICADA AL FUTBOL  
PROFESIONAL"**

# **T E S I S**

**Que para obtener el grado y título de  
Licenciado en Psicología**

**presenta:**

**BEATRIZ SALGADO ZAVALA**

**Con la asesoría de:**

**Lic. Oscar Olivier Gómez  
Lic. Eduardo Ramírez Ledezma**



**Morelia, Mich.**

**RVOE 020 SEP  
CLAVE16PFV0004J**

**1997**



## AGRADECIMIENTOS

- *Escuché una vez decir que desde el momento de la fecundación, somos ya triunfadores en la vida y me pregunto qué no podría hacer cada ser humano que nace día a día. **GRACIAS VIDA POR DARME LA EXISTENCIA.***
- *Desde hace tiempo me di cuenta que no todos los seres humanos que vienen a la vida, cuentan con el apoyo de quienes los procrearon en un acto de amor. **GRACIAS PADRES Y HERMANOS POR SU APOYO, CONFIANZA, CARIÑO, POR ESTAR SIEMPRE CONMIGO Y PERTENECER A LA FAMILIA QUE SOMOS.***
- *Cuando comencé a andar el camino que elegí, muy pronto me di cuenta que no estaba sola, a mi lado me encontré dos rostros en los cuales vi reflejados mis propios sueños con quienes me identifiqué profundamente. **GRACIAS VERO Y LALO POR SU CARIÑO Y POR VIVIR JUNTOS LA EXPERIENCIA DEL FUTBOL.***
- *La Oscuridad parecía inquebrantable hasta que aparecieron dos luces que me guiaron a un campo abierto en donde vislumbé un caminar diferente. **GRACIAS OCTAVIO Y CLAUDIA POR MOSTRARME UNA CARA OCULTA DE LA PSICOLOGÍA.***
- *Una obra de arte terminada adquiere una significación diferente ante los ojos del maestro, quien señala paulatinamente las imperfecciones de ella, y ayuda al artista a realizarla con un acabado más fino. **GRACIAS OSCAR POR TUS ACERTADOS COMENTARIOS Y SUGERENCIAS A MI TESIS.***
- *En el mundo sensible aparecen ante la vista 2 elementos esenciales para completar un cuadro: el espacio y los cuerpos sólidos. Dichos cuerpos pueden moverse sólo por la existencia del espacio al que muchas veces no consideramos tan importante su existencia hasta que estamos dentro. **GRACIAS AL " CLUB ATLÉTICO MORELIA " POR PERMITIRME ESTAR EN SU ESPACIO Y VIVIR LA EXPERIENCIA DENTRO DEL FUTBOL; A LOS JUGADORES QUIENES ME PERMITIERON ASOMARME UN POCO A SUS VIDAS.***



- *A veces se necesita de la mano de alguien para caminar con pasos firmes y seguros. **GRACIAS AL "ZURDO" POR COMPARTIRME SU AMISTAD, SUS EXPERIENCIAS Y CONOCIMIENTOS DEL FUTBOL.***
  
- *Las experiencias agradables y desagradables que a veces nos tocan vivir, son más intensas cuando las compartimos con personas a quienes sentimos más cerca de nosotros. **GRACIAS A TODOS AQUELLOS AMIGOS QUE NO ME HAN DEJADO SENTIR LA SOLEDAD.***
  
- *Tomar entre las manos el alma de quienes se acercan a nosotros, no es tarea fácil y menos sin la orientación de cómo hacerlo teniendo además un espacio que nos alberga. **GRACIAS A LA UNIVERSIDAD "VASCO DE QUIROGA", A LOS MAESTROS QUE COMPARTIERON CONMIGO SU TIEMPO, SUS CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIA; Y GRACIAS TAMBIÉN A MIS COMPAÑEROS POR HABER RECORRIDO JUNTOS UN MISMO CAMINO.***



## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>CAPITULO I</b>	
<b>"PSICOLOGÍA DEPORTIVA"</b>	
1.1 Definición.....	3
1.2 Desarrollo de la Psicología Deportiva.....	4
1.2.1 En Norteamérica.....	4
1.2.2 En Europa del Este.....	8
1.2.3 En México.....	10
<b>CAPITULO II</b>	
<b>"FUNCIONES DEL PSICÓLOGO DEPORTIVO"</b>	
2.1 El Psicólogo como Agente Indirecto de Cambio.....	14
2.2 El Psicólogo como Agente Directo de Cambio.....	15
2.3 Perfil académico adecuado para el Psicólogo Deportivo.....	16
<b>CAPITULO III</b>	
<b>"ASPECTOS RELEVANTES DEL FUTBOL"</b>	
3.1 Definición.....	18
3.2 Aspectos Generales de la Dinámica de Grupos.....	20
3.3 Dinámica de los Grupos Deportivos: EL EQUIPO DE FUTBOL.....	22
3.3.1 El Futbolista y el Equipo.....	26
3.3.2 Psicología del Entrenador.....	28
<b>CAPITULO IV</b>	
<b>"RENDIMIENTO DEPORTIVO"</b>	
4.1 Definición.....	30
4.2 Perfil Psicológico de Alto Rendimiento.....	31
4.3 Estado Ideal de Rendimiento.....	33
4.4 Factores que Incrementan el Rendimiento Deportivo en el Fútbol.....	34



## **CAPITULO V**

### **"EL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO"**

5.1 Definición.....	37
5.2 Importancia de la Relación <b>MENTE-CUERPO</b> .....	40
5.3 Características de un Programa de Entrenamiento Mental.....	41

## **CAPITULO VI**

### **"PROPUESTA DE UN PROYECTO DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN UN EQUIPO DE FÚTBOL PROFESIONAL"**

6.1 Fases del Programa del Entrenamiento Mental.....	43
6.1.1 Entrevistas Preliminares.....	43
6.1.2 Detección de Habilidades Mentales.....	43
6.1.3 Respiración.....	45
6.1.4 Relajación.....	48
6.1.5 Afirmaciones Mentales Positivas.....	50
6.1.6 Evocación de Sucesos Exitosos.....	53
6.1.7 Visualización Previa a la Competencia.....	55
6.1.8 Intervenciones Especiales.....	57
6.2 Experiencia en el equipo de fútbol profesional " <b>ATLETICO MORELIA</b> ".....	58

<b>CONCLUSIONES</b> .....	59
---------------------------	----

<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	61
---------------------------	----

<b>ANEXOS</b> .....	64
---------------------	----



## INTRODUCCIÓN

**Abraham Lincoln** dijo: "Si tuviera 8 horas para cortar un árbol, pasaría las primeras 6 horas afilando el hacha".

En la cita anterior Lincoln se refiere a la **preparación total**: Para cortar un árbol con eficiencia el hacha debe estar afilada de ambos lados, una que sólo tenga un filo en un lado, servirá para realizar el trabajo, pero no será tan eficaz como si estuviera bien afilada por los dos lados. Lo mismo sucede en el deporte donde las actuaciones sobresalientes involucran al jugador en su totalidad: **MENTE-CUERPO**. Se requiere una preparación adecuada en ambos sentidos para un esfuerzo y resultado óptimo.

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

En la primera fase, como señala **Riera y Cruz** (1991) predominaban los estudios de laboratorio sobre aprendizaje motor y los estudios descriptivos sobre la personalidad del deportista, posteriormente el enfoque se centra en la búsqueda de aplicaciones prácticas, dentro de la cual el aspecto predominante es la **PREPARACIÓN PSICOLÓGICA o ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO** de los deportistas para aumentar su rendimiento durante la competencia.

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

A partir de los años 70s, los científicos norteamericanos, comienzan a dirigir su atención hacia la estructuración de programas de **relajación y autocontrol**, anteriormente sus investigaciones buscaban la manera de incidir en los conflictos psicológicos personales, área que fue abandonada al ser demostrada su ineficacia.

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

- La inclusión de principios y prácticas psicológicas en entrenamiento y preparación para competencias es un ingrediente necesario en el deporte moderno.
- Se produce una mejoría en la ejecución del deporte de alto rendimiento, si se planea en detalle el repertorio conductual de lo que se hará en la competencia.



- El discurso interno del atleta y las auto-instrucciones que utiliza durante la ejecución repercute en la calidad de su actuación.
- A través de pensamientos positivos, es posible aumentar los niveles de calidad de ejecución en los atletas.
- Es posible manejar los factores involucrados en la presión psicológica, sobre todo en lo que se denomina "**ansiedad de competencia**", por lo tanto se puede asegurar que esta presión se torne positiva, ya que las investigaciones demuestran que en los mejores estándares de ejecución existe un nivel tolerable y positivo de presión.
- La técnica de visualización mental es importante para mejorar la ejecución.

"Los deportistas se ven obligados a afrontar presiones, adaptarse a condiciones cambiantes, y a mantener la disciplina y la concentración bajo circunstancias estresantes" (**Riera y Cruz** 1991, p. 73).

La necesidad de la presente investigación es ofrecer una visión global sobre la aplicación de la psicología en el deporte, ya que siendo una área relativamente joven es poco conocida. Así mismo se propone un sistema de entrenamiento que permite al psicólogo deportivo contribuir de manera eficaz ayudando, al atleta, en este caso jugadores de fútbol soccer profesional a planificar con anticipación dichos acontecimientos.

En nuestro país, el punto de vista humano permanecía en un estado de retroceso dentro del ámbito deportivo, hasta hace pocos años solamente, los dirigentes comenzaron a preocuparse por el jugador en su totalidad **-su mente incluida-**, (siendo pioneros, en éste aspecto los dirigentes del equipo de fútbol "**PUMAS**" de la **Universidad Nacional Autónoma de México**) quizá ante el constante gasto en la contratación de "superestrellas" que no rendían lo esperado, en la poca integración grupal, y en la toma de conciencia de que muchos jugadores, enriquecidos prematuramente, mostraban actitudes inmaduras, "teniendo que ser casi conducidos hasta la cancha como si fueran niños". (**Terry** 1990, p. 9).

La psicología abarca un extenso campo de estudio, desde los aspectos fisiológicos en su conexión con la mente hasta los aspectos sociales, comprendiendo diversos campos y enfoques, a partir de los cuales se puede extraer información de gran relevancia en el terreno deportivo, sin embargo es difícil que toda esa información pueda suministrar los conocimientos necesarios e integrar en conjunto toda la información necesaria que pueda merecer el título de "**PSICOLOGÍA DEPORTIVA**". Para llegar a este punto es fundamental la sistematización de las cuestiones que son impredecibles y de importancia fundamental en el deporte, así como de los hallazgos a nivel empírico que deben servir como principio orientador y punto de partida a posteriores investigaciones.



**CAPITULO I**

***“PSICOLOGÍA DEPORTIVA”***





## 1.1 DEFINICIÓN

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

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

Después de analizar una serie de propuestas y definiciones acerca de ¿qué es y de qué se ocupa la psicología del deporte? **Riera y Cruz (1991, p. 24)** señalan:

**"La psicología del deporte ha de estudiar todas las interacciones que se den en las situaciones deportivas, así como la historia de interacciones previas de los individuos que practican la actividad física o el deporte".**

En base a lo anterior, la psicología deportiva toma en cuenta tanto lo que hace el deportista, como aquello que realizan las personas que interactúan con él, dentro de la situación deportiva, como por ejemplo, los entrenadores, árbitros, directores, aficionados, familiares y periodistas. De tal manera que, la explicación de la conducta y el rendimiento deportivo de deportistas, se busca en base a las interacciones de éste y a las situaciones y personas que forman su entorno.

Para esta investigación se considerará que la función del psicólogo deportivo está básicamente orientada a la utilización de técnicas psicológicas así como estrategias de relajación y programación que permitan incrementar el rendimiento en un equipo de fútbol soccer profesional.



## 1.2 DESARROLLO DE LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA

### 1.2.1 EN NORTEAMÉRICA

Las raíces de la psicología del deporte en Norteamérica se remontan al psicólogo **Coleman Griffth**, en Norteamérica fue la primer persona que se dedicó a la investigación en este campo durante un amplio periodo de tiempo. Fundo el primer laboratorio de psicología del entrenamiento. Impartió el primer curso sobre psicología del deporte.

En 1925 fue contratado por la Universidad de Illinois para ayudar a mejorar el rendimiento de sus deportistas. **Griffth** estaba mas interesado en el aprendizaje motriz que en la psicología del deporte. Las aportaciones de **Griffth** que siguen en los años 20 y 30 y hasta entrada la década de los 60s., apenas tratan lo que sucedía en la psicología deportiva. (excepto para investigar la personalidad y la influencia del estrés en el rendimiento).

En 1951 **John Lawther** escribió un libro titulado *Psychology of Coaching* que despertó un gran interés en los entrenadores por aprender más sobre aspectos tan importantes como la motivación, la cohesión de equipo y las relaciones interpersonales. Lo que hacía especialmente atrayente el mensaje de **Lawther** era el hecho de que él, además, entrenaba al equipo Universitario de baloncesto masculino de la Universidad Estatal de Pennsylvania.

Durante la década de los 60s dos psicólogos de la Universidad estatal de San José, **Bruce Ogilvie Y Thomas Tutko**, provocaron un interés por la psicología del deporte, a raíz de la publicación de su libro "Problems Athletics and How to handle Them" (1966). Según **Ogilvie** este libro "saco al mundo del entrenamiento del punto muerto en que se hallaba". Después de investigar exhaustivamente sobre la personalidad de los deportistas, **Ogilvie y Tutko** desarrollaron el polémico inventario de Motivación Atlética, test de lápiz y papel que pretendía ser una medida de las motivaciones de los atletas. A pesar de las criticas de su trabajo, **Ogilvie y Tutko** fueron los líderes de la psicología aplicada al deporte en los 60s. Realizaron una gran cantidad de trabajos con equipos profesionales y universitarios y fomentaron el interés por la psicología del deporte. A causa de muchas aportaciones, algunos han considerado al **Dr. Ogilvie como padre de la psicología aplicada al deporte en Norteamérica**.

La década de los 60s, fué también testigo de los primeros intentos por reagrupar a las personas interesadas por la psicología del deporte.

En la primera década, la psicología del deporte comenzó a organizarse a nivel internacional con la formación de la **Sociedad Internacional de Psicología del Deporte (ISSP)** en Roma, esta sociedad publica el **Internacional Journal of Sport Psychology** y organiza congresos a nivel mundial. Estas reuniones son especialmente importantes porque proporcionan una vía de divulgación de investigación y fomenta el intercambio de ideas entre los psicólogos del deporte de diferentes países.

La segunda reunión internacional de la **ISSP** fue organizada por la recién creada **Sociedad Norteamericana para la Psicología del Deporte y la Actividad Física (NASPSPA)** en 1968 en Washinton D.C.

Según **Salmela (1981)** la **NASPSPA** se ha convertido en la única y más influyente sociedad para la Psicología del Deporte tanto a nivel académico como profesional. Sus reuniones anuales suscitan gran interés entre los estudiosos del desarrollo del aprendizaje motriz y de la psicología del deporte. En 1969 fue fundada la **Sociedad Canadiense de Aprendizaje Psicomotriz y Psicología del Deporte (CSPLSP)** por **Robert Willberg**. Tanto la **NASPSPA** como la **CSPLSP** han influido enormemente en el momento de la investigación y en el incremento del interés por la psicología del deporte.

La década de los 70s enmarca el período en que la psicología del deporte en Norteamérica comenzó realmente a florecer y a ser más extensamente reconocida como una disciplina en sí misma, dentro de las ciencias del deporte. La investigación sistemática, realizada por un número siempre en aumento de psicólogos del deporte, juega un papel principal en ese momento. De hecho, el objetivo primordial de los psicólogos del deporte de los años setenta, era hacer avanzar el conocimiento básico a través del estudio experimental. Es importante señalar que no existía una conciencia clara acerca de cuál debería ser este conocimiento básico. En consecuencia, los temas de investigación eran muy diversos y se dirigían hacia colectivos muy específicos. Generalmente los temas provenían de las principales corrientes centrales de la psicología.

El interés que, en principio, tomó el estudio de la personalidad declinó en los 70, como consecuencia de los debates sobre la validez de los tests de lápiz y papel utilizados para evaluar los rasgos de personalidad de los deportistas. Muchos psicólogos del deporte seguían creyendo que los mecanismos internos, (es decir los rasgos), son los que regulan la conducta, pero, pronto se dieron cuenta de los efectos que sobre la conducta ejercen las variables ambientales. El paradigma interaccionista que consideraba como variables al sujeto, al ambiente y a la interacción posible, entre ambos, comenzó a tomar auge y a ganar más y más credibilidad, como acceso viable a la comprensión del comportamiento del deportista.

La calidad experimental de la investigación norteamericana fue perfeccionándose durante los 70s. La investigación anterior, que era metodológica y teóricamente débil, es remplazada por otra estadísticamente más sofisticada y mejor planificada. El aumento en cantidad y calidad de investigación en psicología del deporte, queda tal vez, mejor reflejado por la aparición en 1979, de una revista específica de investigación, **The Journal of Sport Psychology**.

Hacia finales de los 70s y principios de los 80s la psicología del deporte comienza a mostrar un enfoque más cognitivo, al prestar atención a los pensamientos y representaciones mentales de los deportistas, a la forma en que los atletas se mentalizan, y a cómo esta mentalización influye en su rendimiento. El pensamiento negativo y la actitud del "**no puedo**", parecen estar asociados a fracasos en la ejecución.



En la actualidad muchos psicólogos del deporte que trabajan en el área de la psicología aplicada al deporte, han desarrollado técnicas para entrenar a los deportistas en la elaboración de pensamientos positivos, centrándose en lo que desean que suceda, por contraposición a aquello que no quieren que ocurra.

El crecimiento de la psicología cognitiva del deporte ha fomentado un renovado interés por la representación mental de imágenes. Los deportistas que de forma natural se imaginan a sí mismo rindiendo al máximo o que están entrenados en la representación mental de ejecuciones triunfales, aprenden en ambos casos cómo responder mejor. Por ello, la sugestión y las técnicas cognitivas, se han convertido en una parte esencial de la mayoría de los programas de entrenamiento.

El interés por la psicología cognitiva del deporte se extendió en paralelo al aumento del interés por la investigación en psicología del deporte. El mayor énfasis que recayó en el campo de la investigación, desempeñó un papel fundamental en el progreso de los acontecimientos relativos a la psicología aplicada al deporte.

La investigación se dirigió a temas como la identificación de aquellos comportamientos de los entrenadores más eficaces para elevar la capacidad de aprendizaje y fomentar el desarrollo personal; el descubrimiento de maneras de potenciar la armonía entre el equipo y entrenador -**comunicación del deportista**- el aprendizaje de cómo establecer y hacer uso de los objetivos; la determinación de las características psicológicas de las ejecuciones exitosas; el desarrollo de técnicas psicológicas de entrenamiento; y la identificación de factores psicológicos relevantes de la práctica deportiva. Aunque todavía queda mucho por investigar y constatar en lo referente a estos temas, no cabe duda que se han hecho importantes progresos.

El crecimiento del interés y conocimiento básico de la psicología aplicada al deporte se refleja en la creación de la **Asociación para el Progreso de la Psicología del Deporte (AAASP)**. **John Silva**, psicólogo del deporte de la Universidad de Carolina del Norte, desempeñó un papel fundamental en el nacimiento de la **AAASP**, cuya primera reunión se celebró en Hags Head Carolina del Norte, a finales de 1985. El propósito de la **AAASP** es dar a conocer los servicios existentes en organizaciones como la **ISSP**, **NASPSPA** y la **Asociación Americana de Psicología (APA)**, con el objeto de ofrecer un marco de referencia dirigido específicamente a aspectos aplicados de la psicología del deporte, como la promoción de la investigación y el estudio de aspectos profesionales, entre los que cabe destacar criterios éticos, cualidades para convertirse en psicólogos del deporte, y certificación oficial.

El campo de la psicología del deporte está experimentando un cambio considerable; incluso podría decirse que pasa por una crisis de identidad.

Algunas de las perspectivas de las futuras directrices de la psicología del deporte, proceden de la conferencia que **Robert N. Singer**, presidente de **ISSP**, pronunció en la **VI Reunión Internacional de Psicología del Deporte**, celebrada en Copenhague, Dinamarca, en junio de 1985 (**Singer, 1985**). A consecuencia de la naturaleza práctica de la psicología del deporte, de su diversidad y de su amplia estructura, **Singer (1985)**, cree que la psicología del deporte llegará a ser más aceptada, activa y parte integral de la medicina deportiva.



Como consecuencia de los intereses comunes y de las demandas de deportistas y entrenadores, más que en el pasado, los psicólogos del deporte ofrecerán programas psicológicos de formación para perfeccionar, tanto la ejecución, como el crecimiento y desarrollo personal de los deportistas.

Actualmente son muchos los deportistas y entrenadores que dirigen su atención hacia la psicología del deporte para lograr las ventajas en la competición, buscando programas de entrenamiento psicológico que sirvan para aprender, entre otras cosas, **los modos de manejar el estrés competitivo, controlar la concentración, elevar la moral e incrementar las habilidades de comunicación y la armonía de equipo.**

En la medida en que la disciplina de la psicología del deporte continúe su maduración y llegue a ser más especializada, su proyección final dependerá de la habilidad de los psicólogos del deporte para apoyar y hacer progresar los intereses y necesidades de unos y otros.

## 1.2.2 EN EUROPA DEL ESTE

La psicología del deporte de estos países es de excepcional importancia para los interesados en la optimización del rendimiento. Estas naciones tienen una larga historia en prestar gran parte de su atención a los aspectos aplicados de la psicología del deporte más específicamente, al incremento del rendimiento en deportistas de élite, por medio de la investigación aplicada y la investigación directa.

Como consecuencia de este interés, los psicólogos del deporte juegan un papel activo a todos los niveles en la selección, entrenamiento y preparación competitiva de los deportistas.

La psicología del deporte es reconocida como área de interés, tal y como lo evidencia el apoyo estatal y la buena acogida de los psicólogos del deporte en asociaciones psicológicas internacionales.

En algunas naciones, a los psicólogos del deporte les ha sido concedido el título de académico, el cual eleva al nominado a la categoría de héroe nacional. El por qué de esto, reside en que la dedicación deportiva es utilizada como un importante instrumento propagandístico de su sistema político, de forma que los psicólogos del deporte son vistos como figuras centrales en la búsqueda del deportista por excelencia.

Si bien **Salmera** (1981) calificó el enfoque de la Europa Oriental en psicología del deporte como "propio de la Unión Soviética", también indicó la existencia de diferencias en grado y naturaleza con el modelo soviético básico. No obstante, los intentos de muchos especialistas norteamericanos por saber en qué estaban trabajando los psicólogos del deporte de la Europa del Este fueron en vano, puesto que un aura de misterio envuelve la práctica de la psicología del deporte en estos países. Esto sucede, porque los especialistas de dichas naciones se resisten a compartir sus investigaciones y técnicas para la maximización del rendimiento.

**Vanek y Cratty** (1970) manifestaron que el interés primario de la psicología del deporte en la Europa del Este, puede atribuirse al **Dr. P.F. Lesgaft**, quien en 1901 describió los posibles beneficios en la actividad física. Los primeros artículos de investigación en esta área fueron publicados por **Puni y Rudik** en los primeros años de la década de los veinte. Los Institutos para la cultura física de Moscú y Leningrado se crearon también a principios de esta década, y a los mismos, puede atribuirse el comienzo de la psicología del deporte.

**Garfield** (**Garfield y Bennett, 1984**), que se encontró con un grupo de fisiólogos y psicólogos del deporte soviéticos en la conferencia de Milán, en 1979, manifestó que "la gran inversión dedicada a la investigación deportiva en los países comunistas, tuvo su comienzo en los primeros años de la década de los 50s. como parte del programa espacial soviético" (p. 13).

Los científicos rusos estudiaron con éxito la posibilidad de hacer uso de las antiguas **técnicas de yoga** para adiestrar a los cosmonautas en el control de los procesos psicofisiológicos durante su estancia en el espacio. Estas técnicas se denominaron **entrenamiento en auto-regulación psicológica** y se utilizaron para el control voluntario de funciones corporales como tasa cardíaca, temperatura, tensión muscular, así como para las reacciones emocionales ante situaciones estresantes, como la ausencia de gravedad.



Hubieron de transcurrir cerca de veinte años antes que estos métodos se aplicasen sistemáticamente en los programas deportivos Soviéticos y de la República Democrática Alemana. Según **Kurt Tittel** el director del Instituto del Deporte de Leipzig (un laboratorio deportivo en que trabajan 900 personas de las que la mitad son científicos) en Alemania Oriental, los nuevos métodos de entrenamiento, similares de la auto-regulación psicológica fueron la causa de las impresionantes victorias de los deportistas Soviéticos y Germano Orientales en las Olimpiadas de 1979 (**Garfiel y Bennett, 1984**).

**Salmela (1984)** afirmó que la investigación sobre psicología del deporte en los países de la Europa del Este, han estado más limitada en su ámbito de aplicación que en Norteamérica a causa del mayor control gubernamental. De forma un tanto limitada, quedaron enfocados los planes quinquenales de investigación, que son determinados por el Estado con el consejo de sus psicólogos del deporte, de modo que a todos los investigadores en psicología del deporte, dentro del país, se les exige coordinar y dar forma a los resultados de su investigación para alcanzar el objetivo establecido por esta investigación.

**Salmela (1981)** indicó que esta línea de investigación ha mostrado ser un campo variado y aplicado fundamentalmente a la optimización del rendimiento del deportista. Esto no es sorprendente, considerando el énfasis que cada Estado dá al deporte y el fácil acceso de los psicólogos del deporte a los atletas de élite.

La mayor parte de las instituciones dedicadas al deporte, en la Europa del Este, en las que los atletas siguen sus entrenamientos, tienen equipos de psicólogos del deporte. **Salmela (1984)** en una visita a la principal escuela deportiva de Bucarest, Rumania, mantuvo un coloquio con un equipo de ocho psicólogos del deporte. Este número de psicólogos se consideran normal en este tipo de instituciones. En contraste, en Norteamérica es poco frecuente el que una institución tenga más de una persona especializada en psicología del deporte.

Aunque la mayoría de los psicólogos norteamericanos del deporte no aceptan las tentativas de imposición gubernamental en la investigación, a la larga, el abordaje unificado de un tema de investigación puntual tiene sus ventajas.

**Salmela (1984)** cita un ejemplo positivo que surgió como consecuencia del conocimiento obtenido por un programa impuesto, por los países Este-Europeos, han instaurado con gran éxito un total de hasta 10 horas de teoría y práctica sobre autocontrol para todos los deportistas de élite. Programas de entrenamiento similares han sido implantados, sólo sobre una base limitada en Norteamérica.

Se desconocen las técnicas exactas de entrenamiento que emplean los psicólogos del deporte de los países de la Europa del Este, pero se cree que **el entrenamiento autógeno, la representación mental de imágenes y la auto-hipnosis**, son los componentes principales sobre los que trabajan. A causa de la financiación gubernamental de la investigación y de la difundida integración de sofisticados programas de entrenamiento psicológico, junto con una rigurosa preparación física, algunos autores creen que el Este de Europa lleva delantera a Norteamérica, tanto en la evolución, como en la práctica de la psicología aplicada al deporte.



### 1.2.3 EN MÉXICO

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

#### a) EL TRABAJO PSICOLÓGICO EN EL EQUIPO DE LOS PUMAS DE LA "UNAM".

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

El Club presidido por el Ingeniero Guillermo Alvarez Jr., contrata en esa misma temporada a los doctores **Réne Sánchez Sinencio** y **Octavio Rivas Solís**, para asesorar el aspecto psicológico enfocado al **"DESARROLLO HUMANO"** de los jugadores; sin embargo, la asesoría, propiamente dicha comienza en Marzo de 1976, siendo Director Técnico el Sr. Arpad Fekete.

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

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



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

**El Dr. Octavio Rivas** ha colaborado en 5 Selecciones Nacionales, 2 juveniles (**en Japón 1977 y Australia 1981**); 3 Mayores: eliminatoria en Honduras para el **Mundial 1982**, extraoficialmente en el **Mundial de México 1986** y finalmente en el **Mundial USA 1994**. Así como en equipos de la 1a, 2a y 3a división de la Federación Mexicana de Fútbol, colaborador de la Comisión de Árbitro afiliado a la Femexfut. Al mismo tiempo que ha asesorado equipos de béisbol en Venezuela y atletas de otras especialidades en México.

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

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

- En la temporada 1976-77 el equipo logra su primer Título de Campeón de la Primera División, bajo la dirección técnica de Jorge Marik y la meta diseñada a cinco años se obtiene al primer año de haberla fijado.
- Las posiciones que el equipo ha logrado en los últimos años son:
  - \* Campeón de Copa 1975-76 y C. de Campeones en el mismo año.



- \* Campeón de Liga 1976-77
- \* Subcampeón de Liga 1977-78
- \* Subcampeón de Liga 1978-79
- \* Finalista 1979-80
- \* Campeón de Liga 1980-81, bajo la dirección técnica de Bora Milutinovic.
- \* Campeón de la Confederación Norte, Centroamérica y del Caribe (CONCACAF). En el mes de febrero 1981 en Tegucigalpa, Honduras. A pesar de que contaba con jugadores novatos. De esta manera, la Universidad lograba el pase para jugar por la Copa Interamericana frente al equipo Nacional de Montevideo.
- \* Campeón Interamericano. El 13 de Mayo de 1981, en la ciudad de los Angeles, California.
- \* Campeón de liga 1990-91.

**- Han producido seis técnicos de primera división**

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

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

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

Por otra parte la directiva del Club de Guadalajara patrocinó la capacitación del **Dr. Guillermo Dellamary**, quien permaneció durante dos años en la Universidad de Calcio en Conveciano (cerca de Florencia) Italia. A su regreso se desconoce si la misma directiva que lo envió o la siguiente lo retiró de la organización. Dellamary es, si no el único, si el principal representante de la Psicología Deportiva por lo menos en el ámbito futbolístico ante la **Sociedad Internacional de Psicología Deportiva (ISSP)** con sede en Alemania.



En el **Mundial USA 94**, varias selecciones contaban con la asesoría de especialistas de este tipo. El Psicólogo Italiano **Renzo Vianello** que asesoraba al equipo de Italia en el **Mundial (USA '94)** comentó que antes de enfrentarse a México -y a otros adversarios- los Italianos sabían algunos rasgos físicos y de carácter de todos los jugadores mexicanos. Sabían con bastante aproximación en que lapso del primero o segundo tiempo, disminuía la capacidad física de algunos, con la posible distracción, que suele acompañar al cansancio. Además por las expresiones faciales y gesticulaciones de brazos y manos de ciertos rivales, podían de alguna manera, por cuestiones de temperamento, provocarlos para obligarlos a cometer errores -incluida la expulsión-. Por los mismos signos de conducta, podían saber cuando los rivales ya no se comunicaban coordinadamente con algunos de sus compañeros.

Al menos en estos términos se plantea en Italia parte de la psicología deportiva en las canchas.

**En contraste, hoy todavía sigue cuestionándose en el mundo del fútbol mexicano, si el Entrenamiento Mental y la Psicología Deportiva son útiles o no.**



**CAPITULO II**

***"FUNCIONES DEL PSICÓLOGO  
DEPORTIVO"***



El desarrollo de la profesión así como el **Rol del Psicólogo del Deporte** es muy desigual en los diferentes países. Así como **Nitsch (1989)** señala que dentro de la psicología del deporte existen tantas definiciones como teóricos de esta disciplina.

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

**Riera (1985)** señala que hay dos tipos de intervenciones que el psicólogo puede utilizar:

## **2.1 EL PSICÓLOGO COMO AGENTE INDIRECTO DE CAMBIO.**

Esta intervención es cuando el psicólogo ha de informar de sus conocimientos a los restantes especialistas para que éstos los utilicen en su ejercicio profesional. El directivo, entrenador, árbitro y el propio deportista han de tener una formación básica sobre los principios que explican el comportamiento humano.

Para que el psicólogo se pueda involucrar es indispensable un conocimiento a fondo del deporte en cuestión, obtenido de observaciones directas, entrevistas y lecturas técnicas. Así como la convivencia diaria con los entrenadores, deportistas y directivos, de esta manera el psicólogo aprende de ellos de sus inquietudes, experiencias y problemas.

Es también misión del psicólogo el asesorar a los diversos especialistas sobre la mejor manera de influir en las relaciones de otros participantes del deporte. Sugerir a un entrenador el modo adecuado de tratar a un deportista o proponer cambios en el reglamento que disminuyan las intervenciones agresivas.

El papel del psicólogo sigue siendo indirecto, ya que recurre a otro profesional, a otra persona con entidad para intentar solventar los diferentes problemas de relación.

El papel como asesor es más activo y sobre aspectos más concretos. Por ejemplo el asesorar a un entrenador y directivos sobre el posible grado de adaptación de un jugador extranjero que se piensa contratar. El psicólogo actúa como un técnico que propone soluciones.

Es importante que el psicólogo conviva con los deportistas y entrenadores en las competiciones, entrenamientos, desplazamientos y concentraciones, probablemente estará en inmejorable posición para prevenir, evitar o detectar relaciones problemáticas.

**Rushall (1979)** comenta muy positivamente su convivencia con el equipo Canadiense de natación en los Juegos Olímpicos de Montreal y califica muy acertadamente su actividad de servicio psicológico de apoyo.

## 2.2 EL PSICÓLOGO COMO AGENTE DIRECTO DE CAMBIO.

A menudo se ha considerado que la misión más importante del psicólogo deportivo cuando no la única, es la de **diagnosticar** y en su caso **arreglar** al deportista con **problemas**, mediante terapias individuales. **Esta es tan sólo una de las muchas facetas del quehacer del psicólogo del deporte.**

**Los problemas que el psicólogo deportivo ha de tratar directamente son los generados en la actividad deportiva, por ejemplo ante la falta de concentración, el miedo a la competición, etc. en tal caso es recomendable que su intervención sea dentro del ámbito deportivo en donde aparece el problema.**

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

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

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

**Riera (1985)** señala que la característica más relevante del rol profesional del psicólogo del deporte ha de ser su constante preocupación por la objetividad. Muy a menudo, los profesionales y participantes de la actividad deportiva emiten juicios, sin contar con una adecuada evidencia empírica. La intuición y la experiencia sustituyen en bastantes ocasiones a la paciente búsqueda de información que caracteriza al conocimiento científico. A excepción de algunos profesionales, en general se carece de una sólida formación metodológica.





## **2.3 PERFIL ACADÉMICO ADECUADO PARA EL PSICÓLOGO DEPORTIVO**

**Riera (1985)** Sugiere el siguiente esquema de formación:

### **MATERIAS BÁSICAS:**

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

### **MATERIAS ESPECÍFICAS:**

#### **Generales:**

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

#### **Aplicadas**

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

**Este es un planteamiento meramente orientativo de esta especialidad.**

Según este esquema, las materias básicas tendrían como misión la de adecuar la formación en función de los estudios previamente realizados, por lo que los licenciados en psicología o en educación física que quisieran especializarse en psicología del deporte deberían cursar solamente las materias que no formasen parte de sus estudios respectivos.

En España, a lo largo de estos últimos años, el estudio y la aplicación científica de la psicología deportiva se ha venido utilizando cada vez más sobre todo con la creación del **primer Master de Psicología del Deporte, en 1989** realizado conjuntamente por la Universidad Autónoma de Madrid y el Comité Olímpico Español. Se trataba de la primera experiencia universitaria de esta naturaleza, a nivel del estado Español y sus objetivos eran y siguen siendo, conseguir la formación de profesionales calificados en psicología deportiva tanto a nivel de contenidos teóricos, de prácticas profesionales y de investigación, con el fin de mejorar el desarrollo personal y el rendimiento de los deportistas de competición.

Es conveniente relatar que, en la sesión inaugural del **I Congreso Internacional de Psicología del Deporte** (Roma 1965), Brasil fué el único país citado como incentivador del uso de la psicología en el deporte, aún cuando estaban presentes representantes de 33 países. Este hecho demuestra como el fútbol ha dado fama a la psicología aplicada en el Brasil.

Pues bien, a pesar del papel que desempeña y de la aceptación de la psicología en el ambiente deportivo Brasileño, cabe destacar que muchos dirigentes deportivos juzgan, que la labor del psicólogo consiste sólo en aplicar test, interpretarlos, comunicar lo que corresponda a los dirigentes, entrenadores, etc. y nada más; la tarea está terminada.

Así pues uno de los primeros pasos que el psicólogo debe dar, en un verdadero trabajo de preparación psicológica del deportista es convencer a los dirigentes del aspecto global, continuo, progresivo y duradero de su misión.

# CAPITULO III

## *“ASPECTOS RELEVANTES DEL FUTBOL”*





### 3.1 DEFINICIÓN

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

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

**El futbol es** un deporte de grupo, que se juega en un rectángulo de césped, cuya longitud máxima es de 120 metros y mínima de 90 metros; 90 metros de anchura máxima y 45 metros mínimo. Se basa en 17 reglas fundamentales que poco han cambiado desde que el futbol fue reconocido como tal; el objetivo es controlar y conducir el balón, fundamentalmente con los pies, pecho y cabeza, nunca con las manos, excepto en el saque de banda, y en la posición del portero, que puede utilizarlas dentro del espacio denominado "área de meta", y meter ese balón en un marco de 7.32 metros de largo y 2.44 de alto que tiene una red en el fondo (portería), el equipo que más balones (goles) mete en la portería rival gana. El equipo esta formado por 11 jugadores, pudiéndose realizar 3 cambios durante el juego, estos cambios son elegidos de entre 5 jugadores que reglamentariamente pueden estar en la "banca" (sitio desde el cual, tanto jugadores como el cuerpo técnico, observan el juego, a un lado de la cancha).

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

En lo que respecta al placer lúdico, el futbol tiene las características del juego que señala **Scheuere (1954)**:

- **VOLUNTAD:** El jugador, aún el profesional se dedica voluntariamente y con gusto, a esa actividad.

- **AUSENCIA DE INTERESES:** Las reglas se respetan exclusivamente por las razones intrínsecas del juego. Los esfuerzos de un jugador van encaminados a meter goles, evitarlos y vencer al equipo contrario junto con sus compañeros (excepto en el futbol profesional, en donde los intereses económicos y políticos hacen que este deporte sea a la vez espectáculo y negocio).

- **LIMITACIÓN:** Existe una reglamentación tempo-espacial para practicarlo.

- **POSIBILIDAD DE REPETIR:** En el futbol no existe nada definitivo, nada establecido para siempre; el efecto es sólo por un tiempo determinado.



- **APARIENCIA:** La mencionada posibilidad de repetir y el hecho de que el fútbol es un deporte-espectáculo, hacen de este un medio en el cual tanto niños como adultos tejen, en ocasiones negativamente, un mundo imaginario.

- **AMBIVALENCIA:** El jugar fútbol es interesante por la alternativa entre placer y malestar, entre tensión y distensión, tanto para jugadores como espectadores, en todos los niveles de rendimiento y en todas las fases del partido.

### 3.2 ASPECTOS GENERALES DE LA DINÁMICA DE GRUPOS

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

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

En la interacción social, la presencia de los "otros" afecta la actuación individual de diferentes maneras, en ocasiones, aumentando el rendimiento, en otras disminuyéndolo.

Para determinar el tipo de patrones que emergen en un grupo, es de vital importancia analizar el tipo de influencia, en los que el rendimiento grupal se ve afectado:

- **Adictiva:** La productividad grupal es la suma de los esfuerzos individuales.
- **Conjuntiva:** La productividad grupal está determinada por los esfuerzos o la habilidad de los miembros más capaces del grupo.
- **Disyuntiva:** La productividad del grupo está determinada por el miembro más capaz o de mayor habilidad.

Los grupos toman muchas decisiones, con frecuencia, estas pueden ser predichas por esquemas de decisión social, similares reglas relacionadas con la distribución inicial del punto de vista de los miembros con respecto al enlace final. La manera en que los miembros del grupo se mueven hacia el acuerdo en la toma de decisiones, es descrita por los esquemas de transición social, que indican la probabilidad de que los miembros del grupo cambiarán, de un punto de vista a otro. Ya que como resultado de su deliberación, los grupos frecuentemente manifiestan una polarización grupal; esto es, se transfieren a través de las más extremas posiciones.

La toma de decisiones grupales está también sujeta al pensamiento grupal, un peligroso proceso en el cual los miembros del grupo se perciben a sí mismos como invulnerables, y se rehúsan a tomar a consideración cualquier información contraria a los puntos de vista prevalecientes. Finalmente, un problema adicional, en lo concerniente a la toma de decisiones grupales, es su aparente incapacidad para mancomunar información no compartida.

Los líderes son aquellos miembros del grupo que ejercen mayor influencia en los demás. Actualmente se considera que la base del liderazgo está compuesto por una compleja relación entre, las características del líder, los requerimientos situacionales, y las preferencias y percepciones de los seguidores.



Muchos factores intervienen en la efectividad del líder, de acuerdo con **Fielder** (citado por **Baron y Byrne** 1974 p. 413), lo más importante es el estilo personal (tanto si es orientado a la tarea o a las relaciones interpersonales) y el grado de control situacional gozado por el líder, así como su influencia social.

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

**\*CONFORMIDAD:** Cuando los individuos cambian sus conductas y actitudes para ser consistentes con las normas sociales o las expectativas de los otros. La conformidad se incrementa con el grado de cohesión grupal, y se reduce con el apoyo social existente entre una o mas personas que comparten un mismo punto de vista en desacuerdo con el grupo.

**\*SUMISIÓN:** Cuando los individuos modifican su conducta en respuesta a la petición directa de los demás.

**\*OBEDIENCIA:** La más directa de las formas de influencia social. Cuando una persona ordena a una o más personas, la manera de comportarse (Ibid. pág 257).

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

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

### 3.3 DINÁMICA DE LOS GRUPOS DEPORTIVOS: EL EQUIPO DE FUTBOL

**Bauer y Ueberle (1988)**, mencionan en el sentido de que el fútbol pertenece a los deportes de equipo, estos autores definen al equipo como "un grupo con nexos sociales y reacciones psíquicas conjuntas, que constituyen una estructura bastante sensible con una dinámica constante, sumergida y también visible" (pág.24).

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

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

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

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

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

- **LA AUTOEMPATIA:** La capacidad de objetivarse, de ver la propia realidad con sus limitaciones y sus cualidades, es la capacidad de autocrítica.
- **EL CONFLICTO HUMANO:** La dificultad que experimentan los futbolistas en sus relaciones con los demás compañeros de equipo. En su dimensión negativa de incompatibilidad y de rechazo, y en su dimensión positiva de evolución y de perfeccionamiento.
- **LA CONSCIENCIA DE LOS DEMÁS:** Como se entienden los jugadores como grupo y que conclusiones son capaces de adoptar en equipo.





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

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

◆ **AUTOESTIMA**

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

◆ **COMUNICACIÓN**

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

◆ **NORMAS**

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

◆ **RELACIÓN CON OTROS GRUPOS**

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

**Bauer Y Ueberle (1988)**, citan a **Sader (1976)**, en cuanto a las características que determinan la dinámica de los grupos reducidos, a los que pertenece el equipo de fútbol:

**-Es un grupo numéricamente estable.**

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

**-Se tiene la misma finalidad.**

Teóricamente el objetivo de todos los jugadores de un mismo equipo es que éste logre éxito máximo y como profesionales se supone que todos comparten la misma responsabilidad y el mismo sentido de sacrificio necesario para la consecución de este fin, lo que no sucede siempre, ya que no existe una uniformidad de criterios en cuanto a lo que se entiende por responsabilidad y sacrificio, así como a los intereses y diferencias individuales económicas y sociales.

**-Se tienen normas de comportamiento.**

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

**-Existe una sensación de unión.**

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

**-Se establecen contactos formales e informales.**

- Por su estructura, un equipo de fútbol está dividido, en grupos formales: delanteros, mediocampistas y defensas; dentro de éstos los titulares y los reservas.
- Por sus funciones existen también parejas formales, que se complementan mutuamente en sus funciones: defensa central-libero, lateral-medio de contención del mismo lado, puntas (delanteros), porteros- libero, etc..
- Portadores de rendimiento: portero, libero, líder organizador (conocido comúnmente en el fútbol nacional como "el 10") y goleador.
- Marginales: También llamados individualistas, frecuentemente dentro del ambiente deportivo, se les dan nombres característicos que de por sí indican su naturaleza conflictiva problemática, por ejemplo, "los criticones", "los grillos", "las estrellitas", "los rebeldes", etc..

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

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

**-Existen obligaciones y roles.**

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



**-Existen diversas personas de referencia.**

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

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

**Veit (1976 pág. 18)** basado en un estudio de equipos juveniles describe cuatro tipos de equipos.

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

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

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

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

**Coca (1985 p. 169)** sugiere que para conseguir que cada jugador adquiriera consciencia de su identidad colectiva, de su pertenencia al equipo, logrando un comportamiento de grupo:

- Que todos sientan las mismas sensaciones de grupo, y que sean tan intensas como para crear un equipo cohesionado.

- Que los jugadores sientan al equipo como una realidad que no contriñe a nadie, sino que, al contrario, ayuda a todos. El equipo debe potencializar los talentos individuales, no debe ser obstáculo para que los jugadores se realicen plenamente.

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

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

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

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

### **3.3.1 EL FUTBOLISTA Y EL EQUIPO**

**Coca (1985)** señala que hay necesidades que todo futbolista experimenta frente al grupo:

► **Necesidad de SER ACEPTADO por el equipo.**

Ser aceptado como es, sin renunciar a su autonomía esencial a lo que de peculiar tiene su inteligencia futbolística. El futbolista que se siente aceptado se siente a gusto y responde «aceptando» de su parte al equipo sin exigirle tampoco nada a él. No se molesta por el lugar que ocupe dentro del equipo o por las funciones que tenga que desempeñar en un momento determinado aunque momentáneamente fueran contrarias a su forma peculiar de entender el fútbol.

- Hay jugadores que al no sentirse vinculados del todo al grupo se integran nada más con algunos jugadores del equipo, dejando al margen al resto. Y crean la división en el equipo.

- Hay jugadores que una vez dentro del equipo, se acercan más a unos que a otros jugadores, compañeros suyos, sobre todo a los privilegiados del grupo, a cuya sombra piensan ellos merecer más atenciones o beneficios personales, se forman entonces estos grupos satélites, jugadores por ejemplo alrededor de la estrella del equipo, que actúan en abierta confrontación con el grupo. **En los terrenos de juego se percibe a veces unas situaciones "raras" «aquí sucede algo extraño»**, que a lo mejor no acertamos a definir pero que en el fondo traducen ese malestar del equipo y, sobre todo, la división interna que padece.

- Hay otro tipo de futbolistas que, una vez que se encuentran dentro del equipo y que han mostrado su satisfacción por el hecho de ser aceptado por los demás, intentan imponer sus puntos de vista a todos, obligándoles a que ellos les acepten de la misma manera que él tuvo que obligarse al equipo en un principio.

- Hay finalmente, futbolistas, los integrados en plenitud desde esa perspectiva de ser aceptados, que adoptan una actitud madura, mezcla de autonomía «lo irrenunciable de ellos» y de lógica dependencia de grupo, que si las acepta también les obliga a sus normas y a su estilo de juego. Cuando el jugador se acerca así al equipo y vive así la normatividad del grupo su integración está lograda.

#### ► Necesidad de **SER CONTROLADO** por el equipo.

El jugador no debe eludir sus respectivas responsabilidades, y es lógico que el grupo, por la misma fuerza de su dinámica de vida deportiva, controle a sus jugadores. El control del que se habla es la vigilancia a la rendición de cuentas lógicas que toda persona responsable exige sobre su propio trabajo. Precisamente porque el futbolista responsable no requiere eludir compromisos, sino compartir tareas integrarse en el grupo, por eso mismo acepta la comprobación de sus respuestas, su verificación y registro, sin poner objeciones de ningún tipo. **Aquí radica una de las claves de la integración del jugador en el equipo.** Someterse voluntariamente, alegremente, confiadamente al control del equipo, sin olvidar que ese jugador así vigilado controla a su vez a los demás, ya que él forma parte activa de ese colectivo que aglutina el esfuerzo de todos.

- Hay jugadores que temen, que huyen de ese control y optan por eludir responsabilidades. Este jugador se escapa de sus misiones específicas en el equipo, y alegará en su defensa cualquier tipo de argumentos que le justifiquen ante sí mismo y ante los demás. En definitiva es un futbolista controlado por su propio miedo, aunque parezca paradójico que un hombre que no requiere ser controlado caiga en lo mismo que rechaza.

- Hay jugadores, en cambio, que ante el temor de ser rechazados por el equipo o sentados en la banca como reservas absorben responsabilidades superiores a las pretendidas por el entrenador para ellos. Estos jugadores buscan el control permanente sobre su conducta.

La responsabilidad participativa, equilibrada, dará al jugador su sitio en el equipo, controlándole cuando sea necesario y dejándose libre por completo, sin obligaciones suplementarias.

#### ► Necesidad de **SER ESTIMADO** por el equipo.

La **ESTIMA** es el común denominador de las relaciones humanas y se basa en la confianza que nace del buen hacer de todos los que estén comprometidos en ese trabajo. A partir de ese momento todo es posible en un equipo de cara a la consecución de sus logros más exigente calificación de sus esfuerzos.



Ser estimado impulsa a dar más y mejor de sí mismo, y el equipo ve reforzado su composición entre los demás equipos que envidian su organización y sus resultados. La estima no es pagar a tiempo un sueldo y una primas aunque esta puntualidad, en el paso de los haberes tenga su evidente importancia en la motivación ajustada a compromiso de los futbolistas profesionales. **La estima de ese algo más a veces introducíble, que vincula a unos hombres a una meta común.**

También en este tercer punto de necesidades el comportamiento de los jugadores difieren sustancialmente entre unos y otros:

- Hay quien exige -exigencia es la palabra, que no petición justificada-, como muestra de ese sentirse estimado, unas relaciones de privilegio dentro del grupo que contradicen, por definición, el espíritu de grupo.

- En el plano intermedio del compromiso nos encontraríamos con futbolistas que permanecen indiferentes ante el trato recibido, les dá lo mismo «según dicen ellos» que se les muestre o no esa estima. Aparte de no ser creíbles estas afirmaciones y aun admitiendo que hay jugadores fríos, con una marcada tendencia en su carácter a exhibirse en la vida como al margen de los acontecimientos, tendremos que reconocer que estas posturas de aparente autodominio o de imperturbabilidad demuestran o **inseguridad** -debilidad que se cubre precisamente de actitudes frías-, o **desprecio** hacia su equipo y sus compañeros, o miedo de sí mismos ante la imposibilidad de responder adecuadamente a las exigencias de la competición. Un jugador que no se duele con la derrota o con los fracasos del equipo, ni se alegra con sus éxitos evidencia, ante todo, una falta de sensibilidad alarmante, que le incapacita para estar integrado en un equipo de fútbol.

La respuesta adecuada de los jugadores integrados verdaderamente en el equipo es la de aceptar totalmente el grado de estimación que le viniera del equipo. En la solidaridad con los intereses de todos radicaría la satisfacción plena de este jugador, que así viviría su propia estima.

### 3.3.2 PSICOLOGÍA DEL ENTRENADOR

**"El entrenador es la figura central del deporte sobre todo en el fútbol" Morris (1982)**

**Morris** (1982) comenta que desde el punto de vista psicológico, el técnico es un sustituto paterno, un jefe, un líder, un amigo y un confidente. El ideal para un deportista es encontrar en él no sólo un profesional sino también un consejero y un protector. El entrenador o Técnico necesita una personalidad muy bien integrada, un fuerte yo, un sentido común y un control emocional por encima de lo normal. Es un conductor de grupos humanos casi siempre de grandes profesionales. Normalmente, el técnico es el líder natural del equipo ante el cual desempeña una función catalizadora.



Los deportistas tienden a identificarse con él y hasta introyectarlo. Siendo un líder debe ser capaz de asumir la responsabilidad de los hechos positivos y negativos, sobre todo de los negativos del grupo. Debe tener la sensibilidad psicológica, mucha capacidad para establecer comunicación, debe usar mesuradamente, los métodos persuasivos para influir, tener aptitudes para mandar sin coacción, para alentar a los atletas, en fin un número elevado de cualidades.

**H. Haroux**, ha establecido los siguientes requisitos y atribuciones para el entrenador de cualquier deporte.

- Inteligencia.
- Controlar las reacciones interpersonales de los miembros dentro del grupo.
- Conservar en el equipo una posición central de donde pueda observar a todos los miembros.
- Capacidad para establecer relaciones interpersonales.
- Representar una idea y un modelo, lo cual se obtiene tratando de comprender todas las situaciones, cultivando al ascendiente sobre el grupo y provocando una actitud espontánea de emulación.
- Representar al grupo y defender sus intereses y su prestigio en las relaciones con elementos extraños.
- Asumir la función ejecutiva.
- Controlar las diversas relaciones entre los miembros del grupo.
- Libertad a los deportistas de la necesidad de tomar decisiones y dispensar al grupo del peso de la responsabilidad, con el fin de crear un estado de ánimo más sereno y favorable para la consecución de un objetivo determinado.
- Construir un núcleo compacto, en torno al cual el grupo puede unificarse.

Con tantas cualidades, el técnico es un hombre que debe cuidarse del uso y de los azares del poder. Existe el peligro de hipertrofia del yo, de que olvide que la humildad es aún la más notable y la más poderosa de las características humanas; existe el peligro del exhibicionismo, de que la inteligencia demasiado brillante perturbe a los dirigidos.

Por lo tanto la actuación del técnico en un equipo es un arte, la combinación del saber respetar los valores humanos con la necesidad de conservar la autoridad y la disciplina exige variaciones y habilidad de conducta.

En conclusión el Técnico ejerce una influencia fundamental en las condiciones psicológicas del deportista.

Es importante destacar la relación del técnico y/o entrenador con el psicólogo, puesto que el rendimiento del psicólogo se verá aumentado si se mantiene en contacto y entendimiento permanente con el entrenador. Las informaciones de este profesional son valiosas y de gran utilidad; el técnico está en la misma situación y tiene la misma importancia como informante.

**CABE RESALTAR QUE EL PSICÓLOGO ES UN AUXILIAR DEL ENTRENADOR Y NO UN RIVAL QUE SE INTRODUCE EN SU CAMPO DE TRABAJO.**



**CAPITULO IV**

***“RENDIMIENTO DEPORTIVO”***







## 4.1 DEFINICIÓN

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

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

**Loher (1990 p. 34)** menciona la importancia del aspecto psicológico en el rendimiento, específicamente hace referencia a la consistencia "**dejando de lado la influencia de los factores físicos, la consistencia en el rendimiento es el resultado de una consistencia psicológica**". Para éste autor, tanto individualmente como en equipo, el rendimiento depende de crear y mantener un clima mental particular dentro de ellos mismos.

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

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



## 4.2 PERFIL PSICOLÓGICO DE ALTO RENDIMIENTO.

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

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

**Loher (1984, pp 66-76)** realizó una serie de entrevistas con atletas de alto rendimiento encontrando que las descripciones para sus momentos de máxima ejecución, correspondían a las enumeradas por **Ravizza (1977)**. Estas descripciones podían ser sintetizadas de la siguiente manera:

"Actuaban (los atletas) como poseídos, ejerciendo un control completo, el tiempo parecía enlentecerse por sí mismo, nunca se sentían apresurados. Actuaron con gran intensidad con una total concentración y entusiasmo de modo que la ejecución era verdaderamente un juego placentero".

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

### 1.- Relajado mentalmente.

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

### 2.- Relajado físicamente.

Los músculos funcionan con movimientos fluidos, seguros y armoniosos.



**3.- Confiado/Optimista.**

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

**4.-Centrados en el presente.**

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

**5.-Cargado de Energía.**

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

**6.- Estado de conciencia extraordinaria.**

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

**7.- Bajo control.**

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

**8.- Efecto de cápsula.**

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

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

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



### 4.3 ESTADO IDEAL DE RENDIMIENTO (E.I.R.)

Se retoma el concepto de **Estado Ideal de Rendimiento (E.I.R.)**, propuesto por **Loher (1990)**, que se puede describir como: "**El conjunto de estados de sensaciones específicas que experimentan individualmente los jugadores**", se considera que este **E.I.R.** forma el clima ideal interno que dá como consecuencia un óptimo rendimiento, resumiendo, además, los hallazgos de los investigadores citados.

Los aspectos que forma este clima ideal son:

- **Relajado físicamente.** El jugador se siente relajado y suelto.
- **Mentalmente calmo.** Siente una sensación de calma y quietud interna.
- **Baja ansiedad.** No se siente ansioso ni nervioso.
- **Optimista.** Se siente optimista y positivo.
- **Gozoso.** Siente una genuina sensación de diversión y gozo en su juego.
- **Sin esfuerzo.** Siente automático y espontáneo en su juego.
- **Alerta.** Se siente mentalmente alerta.
- **Autoconfiado.** Se siente con seguridad en sí mismo.
- **Controlado.** Se siente en control de sí mismo.

**El gran futbolista PELÉ** en su biografía *My Live and the Beautiful Game*, pintó un cuadro particularmente vivo de tal momento «Sentía que podría correr todo el día sin cansarme, que podría regatear con cualquiera de su equipo o con todos ellos que casi podría atravesarlos físicamente». (Garfield p.40).

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

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

## **4.4 FACTORES QUE INCREMENTAN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN EL FÚTBOL.**

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

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

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

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

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

**\*EL EQUIPO:** Se compone de 11 (+N) complejos de rendimiento de sus diferentes jugadores (+N) significa la inclusión de los posibles jugadores reservas (máximo de 3 jugadores en partidos oficiales). El objetivo del proceso formativo del equipo es conseguir una interrelación lo más óptima posible entre los rendimientos de cada jugador. El rendimiento del equipo rara vez coincide con la suma de rendimiento individual de los jugadores, si los jugadores complementan sus efectos, el rendimiento puede ser mayor o menor que la suma de sus integrantes, como se mencionó, depende de la dinámica del grupo y la personalidad del líder o del jugador para potenciar la disposición y capacidad para el rendimiento de sus compañeros. Desde el punto de vista específicamente futbolístico se han de examinar la naturaleza del equipo y su relación con todas las posibles personas de referencia.



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

- El entrenador ocupa una posición específica dentro del cuerpo técnico, ya que lo coordina, está en contacto directo y constante con los jugadores y con la directiva del equipo. Exige y motiva a cada jugador; registra y corrige los rendimientos individuales; dirige y decide los procesos de recuperación y creación de equipo. El entrenador siempre tendrá una influencia decisiva, así como la responsabilidad para el adecuado rendimiento de su equipo, por lo cual se apoya en su cuerpo técnico formado por:

**a) Auxiliar(es)**, coordina los entrenamientos, proveen de información técnica y táctica al entrenador tanto del equipo como del rival.

**b) Preparador físico**, es el encargado de distribuir las cargas de trabajo para la buena condición física, planea el entrenamiento físico a lo largo de la temporada, para que el jugador llegue al momento culminante de la competición en la mejor forma física, esencial para el rendimiento, así como el calentamiento muscular previo al partido.

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

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

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

**\* EL ENTRENAMIENTO:** Desarrolla, mejora y mantiene el rendimiento de juego de cada jugador.

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

**\* EL PSICÓLOGO DEPORTIVO:** Busca mantener una estrecha comunicación con cada uno de los integrantes del equipo, **predominantemente con el entrenador**, para desarrollar las estrategias más adecuadas para la dinámica grupal y las interrelaciones de cada uno de estos factores para incrementar el rendimiento.



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

**a) LA BUENA CONDICIÓN FÍSICA**

**b) EL ASPECTO TÁCTICO**

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

**c) LA TÉCNICA INDIVIDUAL**

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

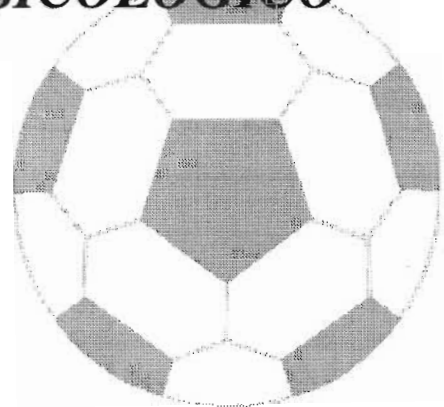
**d) EL ASPECTO PSICOLÓGICO (MENTAL):**

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



**CAPITULO V**

***"EL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO"***







## 5.1 DEFINICIÓN

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

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

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

De esta manera, **EL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO** (entrenamiento o adiestramiento mental), en el área deportiva, ES UN PROCESO SISTEMÁTICO, DIRIGIDO AL PERFECCIONAMIENTO DE LAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS, QUE PRETENDE POTENCIALIZAR LAS CAPACIDADES Y LAS DISPOSICIONES DE JUEGO Y DE RENDIMIENTO DE TODOS LOS JUGADORES Y DEL EQUIPO.

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

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

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

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

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

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

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

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

Siguiendo este modelo, el jugador trabajará con tres entrenadores:

- 1.- **Entrenador de habilidades TÉCNICO-TÁCTICAS.** El director técnico y sus auxiliares.
- 2.- **Entrenador de la condición FÍSICA.** El preparador físico.
- 3.- **Entrenador de habilidades PSICOLÓGICAS.** El psicólogo deportivo.

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

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

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

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

**El entrenamiento mental..no sustituye al entrenamiento real, físico o técnico...pero sí no lo supe, lo potencia, de tal forma que la respuesta óptima a un plan de entrenamiento sería la que asociara los dos tipos de entrenamiento.**

Esta fórmula nos llevaría a proponer el entrenamiento mixto como la mejor respuesta, la más completa, a las necesidades de los futbolistas.

## 5.2 IMPORTANCIA DE LA RELACIÓN MENTE-CUERPO

Todo deporte es tanto psicológico como fisiológico ya que los pensamientos, imágenes y pautas mentales actúan como mecanismos de dirección y control. **El cerebro dirige y el cuerpo obedece.** Es conocido que lo que afecta al cuerpo afecta a la mente, pero también lo que afecta a la mente afecta al cuerpo. En el deporte para un funcionamiento óptimo, la mente y el cuerpo deben funcionar al unísono.

**Garfield (1984)** Señala que casi todas las emociones pueden afectar al sistema nervioso autónomo. Por ejemplo, una excitación tal como la ansiedad, un espíritu competitivo intenso, o la rabia, pueden causar un aumento nefasto en la presión arterial, palpitaciones y escalofríos. Las emociones como la preocupación, la depresión o el nerviosismo antes del partido pueden tener un efecto paralizante de toda la musculatura. Algunas veces la excitación y la preocupación se dan simultáneamente, provocando violentas reacciones físicas como trastornos gastrointestinales, incluyendo vómito y/o diarrea.

Las tensiones emocionales como la preocupación, la ansiedad y la inseguridad pueden ser perjudiciales en una competición. Al serle arrebatados los agentes nutritivos adecuados por el estrecho flujo sanguíneo provocado por estas emociones, el cerebro del jugador tiende a concentrarse en el último error y fracaso, antes de concentrarse en el triunfo.

La mayoría de los jugadores conocen bien los signos y síntomas de las emociones negativas:

- Coordinación interrumpida
- Propensión a las tensiones
- Disminución de la respiración
- Sofocación
- Visión debilitada
- Ojos llorosos
- Músculos agarrotados o calambres
- Pérdida de flexibilidad ó incluso fatiga muscular.

Según la investigación Soviética, todos los jugadores experimentan al menos alguno de estos síntomas físicos frente a la estimulación emocional negativa. La tarea de los Soviéticos fue la de descubrir qué podría hacerse para regular estas reacciones a voluntad antes de que ocurriesen en la competición y sin importar la causa. Durante el proceso los investigadores descubrieron que las técnicas de entrenamiento mental no sólo combatían las reacciones negativas, sino que también abrían las puertas de par en par para las reservas de energía escondidas y para la resistencia.

**Thomas Turko**, cofundador del **Institute of Athletic Motivation**, profesor de la Universidad Estatal de San José y una de las autoridades deportiva, indica que existen vínculos directos entre la actitud y el músculo: **«Las emociones afectan a cada célula del cuerpo. La mente y el cuerpo, lo mental y lo físico, están estrechamente entrelazados».**

### **5.3 CARACTERÍSTICAS DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO MENTAL.**

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

**1) SENCILLO.**

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

**2) ESTIMULANTE Y MOTIVANTE.**

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

**3) DISFRUTABLE.**

De acuerdo a las características propias de los jugadores.

**4) PLANEADO EN TÉRMINOS DE METAS Y OBJETIVOS.**

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

**5) SOSTENIDO A TRAVÉS DE REFORZAMIENTO.**

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

**6) MANTENIDO CON APOYO AUDIOVISUAL.**

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

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

◆ **ACTITUD RELAJADA TOTAL.**

Los jugadores deben alcanzar una relajación física y mental, libre de toda preocupación condicionante, se requiere una situación que aparte al jugador de las preocupaciones o las emociones que ocupen su espacio mental con obstáculos de difícil superación.

◆ **FAMILIARIZACIÓN:**

Consiste en el conocimiento pormenorizado de los gestos técnicos sometidos a entrenamiento. El jugador lo repite en su mente hasta que lo sienta "grabado" en esta, sin lugar a dudas.

◆ **IDENTIFICACIÓN:**

Incorpora el objeto de entrenamiento a su actividad mental, haciéndolo "suyo", viviéndolo íntimamente.



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

**El mejor momento para poner en práctica un programa de entrenamiento mental es en la pretemporada.** Si la temporada y/o torneo de competición ya ha comenzado no es recomendable iniciar un programa de preparación mental, encaminado a remediar un bajo rendimiento. Una vez comenzada la temporada y/o torneo, el jugador no está en condiciones para tomar conciencia de los aspectos psicológicos de la competición y ni tiene el tiempo suficiente para aprender y asimilar, de forma efectiva, las destrezas psicológicas.

Es obvio que este tipo de programas deben ser planificados, realizados y supervisado por el psicólogo deportivo. Es recomendable también que el entrenador y el cuerpo técnico estén presentes en la mayoría de las sesiones grupales. **SI EL ENTRENADOR NO ES EL PRIMER CONVENCIDO DE LA UTILIDAD DE LAS TÉCNICAS PSICOLÓGICAS, LA VIABILIDAD DEL PROGRAMA ESTÁ DESTINADA AL FRACASO.**

## **CAPITULO VI**

# ***"PROPUESTA DE UN PROYECTO DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN UN EQUIPO DE FUTBOL PROFESIONAL"***





## **6.1 FASES DEL PROGRAMA DEL ENTRENAMIENTO MENTAL**

### **6.1.1 ENTREVISTAS PRELIMINARES**

La primera reunión con el equipo tiene como objetivo principal presentar y discutir las ventajas de introducir un programa de preparación psicológica, aplicado a mejorar el rendimiento.

Se sugiere aplicar entrevistas individuales teniendo como fin hacer aflorar la suficiente cantidad de material para conocer el aspecto humano del jugador, sus expectativas de realización, tanto personal como profesional dentro del equipo y así mismo concientizar al jugador del apoyo que puede ejercer un entrenamiento mental buscando las expectativas, el compromiso y/o colaboración para el trabajo a desempeñar.

### **6.1.2 DETECCIÓN DE HABILIDADES MENTALES**

Existen diferencias individuales entre los jugadores, cada jugador al igual que cada persona, tiene sus puntos débiles y fuertes en materia de control de los procesos Psíquicos. Por ejemplo 2 jugadores pueden sufrir distracciones durante el partido debido a causas distintas. Mientras uno está distraído por un problema familiar, el otro se distrae por los gritos amenazantes del público.

Es por lo anterior se considera necesario la aplicación del **INVENTARIO DE RENDIMIENTO PSICOLÓGICO propuesto por Loher (1991 pp. 175-178)** para detectar y/o evaluar el nivel de adquisición o desarrollo de habilidades mentales del jugador que le permitan desarrollar todo su potencial dentro de la práctica deportiva. El inventario antes mencionado da como resultado siete escalas que influyen directamente en el rendimiento deportivo, las cuales son las siguientes:

#### **a) AUTOCONFIANZA**

El nivel de autoconfianza es uno de los mejores pronósticos de éxito competitivo. Las sensaciones e imágenes que se tienen de uno mismo, de lo que se puede o no hacer, determinan decisivamente el resultado. Los mejores atletas son plenamente conscientes de que ciertas actitudes, personas, pensamientos e imágenes rápidamente bajan sus niveles de confianza.

#### **b) ENERGÍA NEGATIVA**

El control de las emociones negativas, como el miedo, el enojo, la frustración, la envidia, el resentimiento, la rabia y el mal genio es esencial para el éxito competitivo. Mantenerse calmado, relajado y concentrado está directamente vinculado con la habilidad para mantener la energía negativa al mínimo. En un juego de contacto físico, en donde el espacio físico y psicológico es constantemente invadido, es esencial, la capacidad de mantener al mínimo el nivel de energía negativa, ya que esta aumenta el tono muscular y favorece la pérdida de la concentración, disminuyendo las cualidades **técnico-táctico y en consecuencia el rendimiento.**



**c) CONTROL DE LA ATENCIÓN**

El control de la atención no es nada más que la habilidad de "sintonizar" lo que es importante y "desechar" lo que no lo es. La meta es una forma de concentración unidireccional tan completa que lleva a una total pérdida de "uno mismo" en el acto de la concentración. Cuanto más profundamente puede el jugador sumergirse en los aspectos relevantes del juego, más profunda será su concentración y mejor podrá perder su "sí mismo".

**d) CONTROL DE LA VISUALIZACIÓN Y LAS IMÁGENES**

El buen rendimiento en el deporte requiere de un jugador la capacidad de moverse de un estilo de pensamiento altamente racional, lógico y deliberado a uno mucho más espontáneo, libre e instintivo. La práctica de la visualización e imaginación antes y durante los rendimientos ayuda a facilitar esta capacidad.

La visualización es una de las estrategias del entrenamiento mental mas poderosa que se ha descubierto hasta ahora para traducir los deseos mentales en un rendimiento físico. El secreto está en el hecho de que el sistema nervioso central es incapaz de diferenciar entre una visualización muy vívida y un acontecimiento físico real. Cuanto más vívida, detallada y real sea la visualización, más poderoso será el efecto.

**e) MOTIVACIÓN**

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

**f) ENERGÍA POSITIVA**

Esencialmente es la habilidad de energizarse por medio de fuentes, como la diversión, la alegría, la determinación, el positivismo y el espíritu de equipo. Es la fuente energética que permite que un jugador logre altos niveles de activación mientras experimenta simultáneamente sensaciones de calma, baja tensión muscular y control de la atención.

**g) CONTROL DE LA ACTITUD**

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

Del conocimiento de sus habilidades se deducirá cuales áreas han de ser entrenadas primordialmente. (cuestionario anexo)



### 6.1.3 RESPIRACIÓN

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

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

"A pesar de la evidente importancia de la respiración, en el área de la educación física en Occidente casi nada se hace a favor de ésta....la peor respiración que se puede hacer es la respiración intercostal alta (**torácica**). Esta (respiración) cuesta mucho esfuerzo, ya que las estructuras a movilizar son demasiado rígidas,...cuesta mucha energía porque los músculos de la cintura escapular, que en éste caso se contraen, son grandes...rinda poco aire, porque la amplitud de la expansión alta del tórax es mucho más limitada que la lograda con la respiración **diafragmática**,...además es leve y bastante automática. Cuando se necesita mucho aire el diafragma es la solución". (**Gaiarsa 1979**).

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

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

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

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

### **6.1.3.1 TÉCNICAS PARA IMPLEMENTAR LA RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA.**

#### **a) Consciencia para implementar la respiración torácica vs. la respiración diafragmática a partir de un modelo propuesto por Garfiel (1988).**

- \* Se le pide al jugador que se acueste boca arriba en una superficie cómoda.
- \* Se le pide que flexione las piernas y separe las rodillas unos veinte centímetros manteniendo las plantas de los pies pegadas al piso.
- \* Se le indica que ponga las palmas de las manos sobre el pecho y respire como normalmente lo haría (3 veces).
- \* Después, en la misma posición, se le pide que ponga sus manos sobre el abdomen y exhale.
- \* Una vez que ha exhalado totalmente se le indica que lentamente comience a inhalar por la nariz, buscando elevar o empujar sus manos hacia arriba. observando como en su cuerpo, primero se ensancha la parte inferior del abdomen luego la parte superior y por último el pecho.
- \* Se le indica que mantenga el aire diez segundos; sintiendo como al mantener la respiración se crea tensión en la garganta y en la boca.
- \* Se le pide que exhale por la boca, con un "suspiro de alivio".
- \* Se le hace consciente de la diferencia entre la respiración torácica y la diafragmática.

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

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

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

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



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

\*Respira lenta, continua y profundamente por las fosas nasales al ir contando hasta cuatro.

\* Se le sugiere, relajarse y permitir que la corriente continua de aire que entre de lleno y le expanda la parte bajo del abdomen, la parte central del cuerpo, así como la parte central y superior de la caja torácica.

\* Se hace un pausa momentánea antes de exhalar.

\* Se le indica que exhale lenta y continuamente por la boca. Mientras está realizando esto se debe oír un sonido característico: Ahhhh. Este sonido debe ser claro, continuo y largo. El proceso de exhalación debe durar más o menos hasta que cuente hasta diez.

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

\* Se sugiere respirar con normalidad. Observando el ciclo respiratorio pasivamente:

1.- Ignorar las inhalaciones y enfocar la atención en la fase de exhalación del ciclo respiratorio.

2.- Sentir y experimentar las sensaciones claves mientras exhala.

3.- Se pide al jugador que se ponga en una posición cómoda, que descruce brazos y piernas, que cierre sus ojos y que por los primeros (de dos a cinco) ciclos respiratorios, observe calmadamente cómo el aire entra y sale por su nariz.

4.- Después se guía el ejercicio de la siguiente manera:

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

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

#### 6.1.4 RELAJACIÓN

Existe una amplia evidencia de que la competición deportiva puede producir altos niveles de tensión psíquica, angustia y ansiedad en los jugadores, lo suficientemente intensa como para provocar una disminución en su rendimiento.

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

Según **Loher (1990, pp 135-136)**:

- La relajación muscular se vincula estrechamente a la máxima potencia y exactitud.
- El balance, la coordinación, la exactitud y la velocidad requieren una musculatura apropiadamente relajada y suelta.
- Las reacciones rápidas no pueden iniciarse exitosamente mientras los músculos estén tensos y duros.
- "Demasiado esfuerzo" frecuentemente lleva a una excesiva tensión muscular.
- El "sobrecargo muscular" de un movimiento en un esfuerzo por aumentar la velocidad y la potencia a menudo producen resultados sin esfuerzo.

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

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



En el estado de relajación, se prepara a la mente para desarrollar las estrategias que incrementan la autoimagen, la autoconfianza, las actitudes positivas, así como se disminuyen las respuestas mentales positivas, evocación y visualización.

### **- TÉCNICAS DE RELAJACIÓN**

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

#### **a) RELAJACIÓN FÍSICA**

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

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

#### **b) RELAJACIÓN MENTAL.**

Incluye todas aquellas técnicas que consideran el relajamiento, desde una perspectiva cognoscitiva o mental. Actúan de "la mente al músculo".

##### **-Entrenamiento autogénico.**

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

#### **c) COMBINACIÓN DE AMBOS TIPOS DE RELAJACIÓN.**

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

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



#### **6.1.4.1. TÉCNICAS PROPUESTAS EN ÉSTE PROGRAMA.**

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

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

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

#### **6.1.5 AFIRMACIONES MENTALES POSITIVAS.**

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

#### **a) LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA.**

La PNL nace en la Universidad de Santa Cruz en California a principios de los 70's; el Psicólogo **Richard Bandler** y el Lingüista **Jonh Grinder** intentaban comprender cómo el lenguaje podía producir cambios en la personas. Juntos estudiaron a:

**Fritz Perls**, el innovador psicoterapeuta y creador de la escuela de terapia conocida como Gestalt.

**Virginia Satir**, la extraordinaria psiquiatra familiar, capaz de resolver difíciles relaciones familiares que muchos otros terapeutas creían intratables.

**Milton Erikson**, el famoso hipnoterapeuta.

**Bandler y Grinder** no tenían la intención de iniciar una nueva escuela de terapia, sino la de identificar los patrones empleados por los mejores psiquiatras y divulgarlos. Aunque los tres psiquiatras que estudiaron eran personalidades bien diferentes, los tres empleaban patrones sorprendentemente similares en lo fundamental. **Bandler y Grinder** tomaron estos patrones, los depuraron y construyeron un elegante modelo que puede emplearse para la comunicación efectiva. El resultado fue "**Programación Neurolingüística**" (PNL), este término cubre tres sencillas ideas:





La parte «**Neuro**» de la PNL recoge la idea fundamental de que todo comportamiento proviene de nuestros procesos neurológicos de visión, oídos, olfato, gusto, tacto y sentimiento. Tomamos contacto con el mundo a través de los cinco sentidos, damos "sentido" a la información y actuamos según ello. Nuestra neurología cubre no sólo los invisibles procesos del pensamiento, sino también nuestras reacciones fisiológicas visibles frente a las ideas y acontecimientos. Cuerpo y cerebro forman una unidad inseparable, un ser humano.

La parte «**Lingüística**» indica que usamos el lenguaje para ordenar nuestros pensamientos y conductas y para comunicarnos con los demás.

La «**Programación**» se refiere a las maneras que podemos escoger para organizar nuestras ideas y acciones a fin de producir resultados.

La PNL trata de la estructura de la experiencia humana subjetiva; cómo organizamos lo que vemos, oímos y sentimientos, y cómo revisamos y filtramos el mundo exterior mediante nuestros sentidos. También explora cómo lo describimos con el lenguaje y como reaccionamos, tanto intencionadamente como no, para producir resultados.

La PNL., propone modelos y estrategias destinadas a aumentar la eficiencia en la comunicación interpersonal. De acuerdo a esto, las informaciones procedentes del mundo exterior a nivel inconsciente, sólo percibimos una información a la vez. Cada ser humano emplea de modo dominante uno de sus sentidos para representarse en la realidad.

La PNL., define tres sistemas principales de representación sensorial:

- El Sistema **VISUAL**
- El Sistema **AUDITIVO**
- El Sistema **KINESTÉSICO**. Engloba las sensaciones táctiles, olfativas, gustativas y las emocionales.

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

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

#### **b) JUSTIFICACIÓN DE LA ELECCIÓN DE LA P.N.L. PARA LA ELABORACIÓN DE LAS AFIRMACIONES MENTALES POSITIVAS.**

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

### 6.1.6 EVOCACIÓN DE SUCESOS EXITOSOS

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

**Gaiarsa (1979)** menciona que en las actas del **Congreso Internacional de Educación Física, realizado en Munich**, se dedicaron cincuenta páginas (de un total de mil doscientas) al uso de la imaginación en el entrenamiento deportivo. Por otra parte, éste mismo autor cita un experimento en el que se muestra la prueba directa de que imaginar movimientos, activa los centros de la coordinación motora, de la misma manera que cuando se realizan los movimientos (**Scientific American, N° 4, vol. 239, aut. 78**).

Integrando estos conocimientos, se llega a la conclusión de la **PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA**, en el sentido de que al cambiar nuestra organización interna (por medio de la imaginación y los sistemas de representación sensorial), se modifica el estado interior y el comportamiento exterior, ya que, cuando se actúa sobre uno de ellos, se afectan los otros dos tiene una base neurofisiológica. "Cuando un estado interior produce comportamiento exterior está siempre determinado por una organización o programación interior". (**Cudicio 1992**)

Retomando a **Gaiarsa (1979)**, "el área motora suplementario (frontal) es la programadora de los movimientos, el área sensorial efectúa el control y el área motora primaria ejecuta. La coordinación motora propiamente dicha, puede ser, igualmente ejercida, tanto si se ejecuta el movimiento, como si solamente se imagina".

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

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

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

- \* Seleccionar una o varias experiencias en las que la actuación haya sido perfecta o casi perfecta.
- \* Recordar la experiencia detalladamente. Antes de comenzar la práctica, es conveniente realizar una lista, por escrito de todos los detalles que se pueda recordar conscientemente:



- Experiencias y sensaciones sentidas antes del evento.
  - Sentimientos emocionales.
  - Nivel de confianza.
  - Niveles de energía y estrés.
  - Temperatura.
  - Olor.
  - Sonido.
  - Pensamientos/expectativas/objetivo.
  - Otros.
- Rendimiento real (lo que se sintió en diferentes momentos de la actuación).
  - Sentimientos emocionales.
  - Olor.
  - Sonido.
  - Sentimientos Kinestésicos.
  - Gusto.
  - Temperatura.
  - Confianza.
  - Aquello que la persona vió.
  - Otros.
- Terminación del suceso.
  - Sentimientos emocionales.
  - Pensamientos.
  - Nivel de confianza.
  - Nivel de estrés.
  - Aquello que la persona vió.
  - Otras cosas que experimentó.
- Comentarios y observaciones adicionales acerca de la experiencia evocatoria.

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

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

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

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

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

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

### **6.1.7 VISUALIZACIÓN PREVIA A LA COMPETENCIA.**

La calidad de nuestros deseos está en el sector de nuestra imaginación. Aquello que deseamos anticipar tiene que ser vivido anticipadamente en nuestro espíritu.

En 1974, después del juego final, di la vuelta olímpica, recibiendo los homenajes dispensados a los vencedores...envié mis guantes a la multitud entusiasmada. Tuve la sensación de ya haber experimentado la sensación de ese momento. ¡Y realmente la había experimentado! Meses antes imaginé la victoria en los más vívidos colores...Hoy sé que una persona capaz de anticipar las vivencias en su imaginación tiene mejores oportunidades de lograr cualquier cosa. (Sepp Mair, 1981, pp. 13-14).

Anteriormente se ha hecho referencia a los mecanismos fisiológicos que permiten la utilización positiva de la imaginación, por lo que, en este punto se abordará directamente el proceso de visualización.

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

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

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

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

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

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

#### ● TIPOS DE VISUALIZACIÓN:

##### - Visualización subjetiva.

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

##### - Visualización Objetiva.

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

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

#### ● CONDICIONES PARA QUE LA VISUALIZACIÓN SEA MÁS EFECTIVA

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

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



## ● ESTRATEGIA PARA LA PRÁCTICA DEL ENSAYO MENTAL

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

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

\*Se sugiere visualizar la próxima competición de la misma manera.

### 6.1.8 INTERVENCIONES ESPECIALES

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

- Cuando el ambiente o la armonía del grupo comienza a deteriorarse. Implementando dinámicas grupales.
- Cuando algún jugador en particular comienza a tener una baja de rendimiento. Realizando ejercicios de "anclaje" positivo (PNL), relajaciones individuales, etc..
- Cuando existen problemas de comunicación grupal. Implementando dinámicas de comunicación.
- Cuando el jugador lo requiera.
- Cuando el entrenador lo solicita.



## **6.2 EXPERIENCIA EN EL EQUIPO DE FUTBOL PROFESIONAL "ATLETICO MORELIA"**

En la temporada **1993-94 y 1994-95** se empezó a trabajar (junto con el **Psic. Eduardo Ramírez Ledezma** y la **Psic. Verónica Murillo Pérez**) en el **CLUB ATLETICO MORELIA** a solicitud del director técnico, iniciando con entrevistas individuales con el fin de conocer las necesidades de cada jugador y convencer a los mismos de la importancia de llevar a cabo un entrenamiento mental para potencializar los aspectos físico, táctico y técnico en forma individual como de equipo.

Posteriormente se llevaron a cabo sesiones grupales motivacionales y de integración grupal tratando de cubrir las expectativas del director técnico en el aspecto del manejo de la ansiedad y de la frustración producida por los malos resultados en la temporada, siendo estas sesiones muy espaciadas y cuando el equipo no lograba resultados esperados por el director técnico.

Con lo anterior la imagen del psicólogo dentro del equipo era limitada a ser una especie de "bombero", lo cuál daba como consecuencia que los jugadores asociaran a la derrota con el psicólogo, generando con ello resistencia por parte del jugador a trabajar los aspectos psicológicos para un mejor rendimiento.

En base a esta experiencia se buscó acercarse al jugador de una manera más afectiva estando más en contacto con ellos (entrenamiento, sesiones tácticas del entrenador, sesiones de video, concentraciones, etc..) con el fin de propiciar una mayor confianza y acercamiento personal para romper de esta forma el concepto erróneo de que el psicólogo sea asociado solamente con los malos resultados y además quitar el estereotipo de que el psicólogo es solo para "locos".

Esto último se logró, propiciando con ello que los jugadores comenzaran a comprender la importancia que tiene el apoyo psicológico en su práctica deportiva.

En la temporada **1995-96** se empezó a sistematizar ya el trabajo de apoyo psicológico, elaborando un programa de entrenamiento mental (como el que se describe en este trabajo), se inicio a partir de una evaluación individual con los jugadores. Para tal evaluación se utilizó el **INVENTARIO DE RENDIMIENTO PSICOLÓGICO** propuesto por Loher, haciendole adaptaciones al futbol, generando con ello información que permitió conocer las carencias y habilidades mentales de cada uno de los jugadores, lo cuál permitió diseñar un programa de entrenamiento mental individual y de equipo.

A solicitud del director técnico se llevó a cabo un programa específico para jugadores jóvenes con posibilidades de jugar en el primer equipo así como con aquellos jugadores titulares que requerían apoyo psicológico inmediato.

Este trabajo tuvo una continuidad que permitió observar mejoría en el rendimiento de los jugadores que tuvieron la oportunidad de llevarlo a cabo contando para ello con la cooperación de los mismos.

Toda esta experiencia fué asesorada por el **Dr. Octavio Rivas Solís** psicólogo del equipo de PUMAS de la UNAM y de la Selección Nacional de futbol así como también la asesoría de la **Psic. Claudia A. Rivas Garza** con amplia experiencia en equipos de primera y segunda división, (hoy primera A).

## CONCLUSIONES

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

En México a falta de escuelas en donde se imparta un postgrado en psicología deportiva, a falta de programas y personas capacitadas en esta área, así como a la poca divulgación de los estudios realizados en este campo, el psicólogo deportivo se enfrenta constantemente al prejuicio de dirigentes, técnicos (entrenadores) y jugadores, que consideran que la psicología **"es para locos"**, o que es una debilidad tener a un lado un psicólogo; en algunos casos se sienten desplazados o con miedo a perder el liderazgo del grupo, cuando quisieran ser ellos mismos, los únicos técnicos del cuerpo y de la mente. Aunque muchas veces el psicólogo por sus características de enfoque humano, termina siendo el líder moral del grupo. A nivel de Clubes, por lo menos en la mayoría ni se tiene contemplado un presupuesto para esta área y no se dispone del tiempo dentro de la mayoría de los programas cotidianos para el entrenamiento psicológico y/o mental. Este desconocimiento, lleva a los miembros de la comunidad deportiva a tener una actitud desconfiada facilitando la aparición de los prejuicios antes mencionados.

Sin embargo el psicólogo deportivo adecuadamente preparado puede vencer, esta resistencia, integrándose al cuerpo técnico como un entrenador más, dejando de lado interpretaciones clínicas cuando no son requeridas, enfocándose en incrementar los núcleos positivos de la personalidad de los miembros del equipo y el aumento de los factores que influyen en el rendimiento deportivo.

Actualmente algunos -técnicos y dirigentes- han comprendido la importancia de integrar al equipo a un especialista competente, un psicólogo, para realizar un trabajo racional que incremente el rendimiento del grupo deportivo, aunque frecuentemente prefieran no divulgarlo.

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





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



## BIBLIOGRAFIA

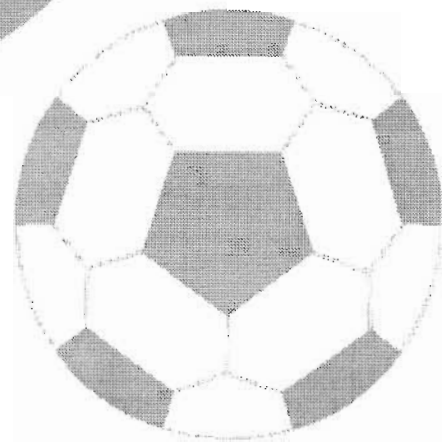
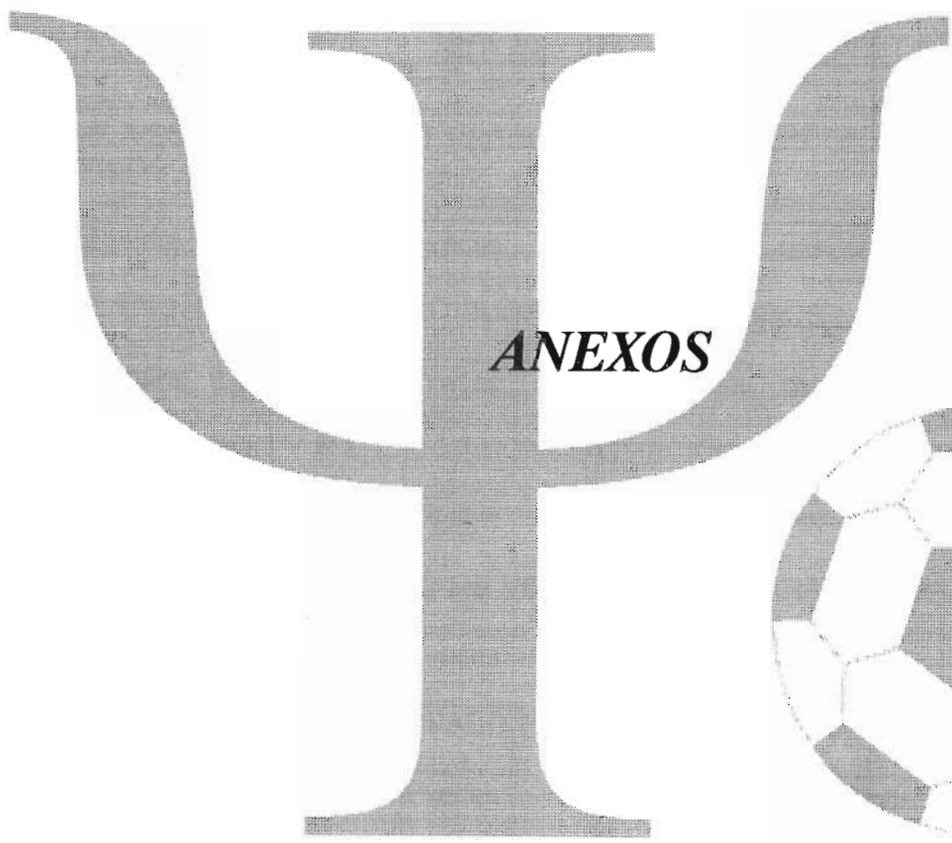
- 1.- BARON, R, BYRNE, D. (1987). **Social Psychology**. Boston, London, Sydney, Toronto: Ally and Bacon, Inc.
- 2.- BAUER, G. UEBERLE, H. (1988). **Fútbol**. México: Martinez Roca.
- 3.- BAUGER, J.R. (1990). **Fútbol, algo más**. Santo Domingo: Corripio.
- 4.- BAZAR, J. (1992). Psychology Performs at Summer Olympics, Barcelona '92. **The APA Monitor**.
- 5.- BRAY F.A. (1976). **Relajación y Energía**. Elicien.
- 6.- BRENT, S. Y RUSHALL. (1989). Sport Psychology: The Key to Sporting Excellence, **International Journal of Sport Psychology**.
- 7.- CARTWRIGTH D. ZANDER A. (1983). **Dinámica de Grupos. Investigación y Teoría**. Edit. Trillas
- 8.- COCA, S. (1985). **Hombres para el Fútbol**. Madrid: Gymnos.
- 9.- CUDICIO, C. (1992). **Cómo comprender la PNL**. Buenos Aires: Granica.
- 10.- CURTIS, J. (1992). **La mente del deportista ganador**. México: Panorama.
- 11.- DELLAMARY, G. (1986). **Tiempo y Espacio: El Fútbol como fenómeno psicosocial del siglo XX**. México. Los editores.
- 12.- ENCICLOPEDIA: MUNDIAL 1982 DEL FUTBOL. **Gran Enciclopedia del Fútbol I**. Océano
- 13.- GARCÍA F. M. (1990). **Aspectos Sociales del Deporte**. Una reflexión sociológica. Alianza Deporte. Madrid
- 14.- GARFIEL, CH. (1988). **Rendimiento máximo**. Barcelona: Martinez Roca.
- 15.- GILL D. L. (1986). **Psychological Dynamics of Sport**. Human Kinetics.
- 16.- GONZALEZ, J.L.(1992). **Psicología y deporte**. Madrid: Biblioteca Nueva.
- 17.- HARRIS, D.V: HARRIS, B. (1987). **Psicología del deporte**. Integración cuerpo mente. Barcelona: Hispano Europea.



- 18.- KERLINGER, F.N. (1985). **Investigación del comportamiento.** México: Interamericana.
- 19.- KOHL, R. M; ELLIS, S.D. ROENKER, D.L. (1992). Alternating actual and imagery practice: preliminary theoretical considerations. **Research quarterly for exercise and sport.**
- 20.- LAWTHOR J.D. (1987). **Psicología del Deporte y del Deportista.** . Paidós Educación Física.
- 21.- LIVINGTON, M.K. (1989). **Mental Discipline: The Pursuit of Peak Performance:** Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.
- 22.- LOHER, J. E. (1990). **La excelencia en los deportes.** México: Planeta.
- 23.- LOHER, J.E. (1994). **Fuera de serie.** México: Selector.
- 24.- MAY. R.J. Y ASKEN K.M. (1990). **Sport Psychology. The Psychological Health of the Athlete.** PMA Publishing Corp.
- 25.- MAHONEY, M,J, Y AVENER, M. (1977). Psychology of Elite Athlete: An exploratory Study. **Cognitive Therapy and Research.**
- 26.- MERCADO, S. (1985). **¿Como hacer una tesis?.** México: Limusa.
- 27.- MORRIS, D. (1982). **El Deporte el Rey.** Barcelona. Argas Vergara.
- 28.- ORLIK, T. (1986). **In Pursuit of Excellence.** Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.
- 29.- OSTRANDER, SH; SCHRAEDER, L. (1983). **Superaprendizaje.** México. Grijalbo.
- 30.- PICK, S.C.(1994). **Como investigar en ciencias sociales.** México: Trillas.
- 31.- RAVIZZA, K (1977). Peak Experience in Sport. **Journal of Humanistic Psychology.** 17 (4), 35-48.
- 32.- RIOUX, G. (1972). **Elementos de psicopedagogía deportiva.** España. Miñón.
- 33.- RIERA, J, (1991). **Introducción a la psicología del deporte.** México: Martínez Roca.
- 34.- RIERA, J; CRUZ, J. (1991). **Psicología del deporte. Aplicaciones y perspectivas.** Barcelona: Martínez Roca.



- 35.- ROBISON, D. (1987). Causal Attribution and Mood state Relationships of soccer Players in a Sport a Chivement. **Journal of Sport Behavior**. 10 (B), 137-146.
- 36.- RODNEY W. N. Y GERSHENFELD M. (1982). **Grupos: Teorias y Experiencia**.
- 37.- RYAN, F. (1992) **Deportes y Psicología**. México: Publigrafis, S.A.  
Trillas
- 38.- RUSELL, G. W. (1993). **The Social Psychology of Sports**. New York:: Springer-Verlag.
- 39.- SALMELA, J. (1992) **The World Sport Psychology Sourcebook**. Champaign, Illinois.  
Human Kinities Book.
- 40.- SEILER, R. (1992). Performance enhancement; a psychological approach. **Sport Science Review**. 1 (2), 29-45.
- 41.- TOLJA, J. (1991) **Il Training Autogeno**. Ahlon, 1 (6), 86-92.
- 42.- THOMAS, A. (1982). **Psicología del deporte**. Barcelona: Herder.
- 43.- VARENNE J.M. (1982). **La Relajación y su Salud**. Lidium.
- 44.- WILLIAMS J.M. (1993). **Applied Sport Psychology**. Personal Growth to Peay  
Performance. Mayfield Publishing Company.
- 45.- UNGERLEIDER, S; GOLDING, J.M. (1991). Mental Practice among olimpic athletis.  
**Perceptual and Motor Skills**. 72 (3 part. 1), 1007-1017.





## INVENTARIO DE RENDIMIENTO PSICOLÓGICO (Loher)

Para ayudarte a tener una idea más clara de tus fuerzas y retos mentales, coloca una "X", en uno de los cinco espacios, para cada una de las siguientes afirmaciones, coloca sólo una marca para cada afirmación las elecciones son: **CASI SIEMPRE, A MENUDO, A VECES, POCAS VECES Y CASI NUNCA**. Selecciona la que más se acerca a tu interpretación de la afirmación. Tu respuesta es solamente una estimación. Se tan abierto y honesto como puedas contigo mismo, y contesta cada afirmación, en cuanto se refiere a tí, en el aquí y ahora, recuerda que no hay respuestas correctas o equivocadas.

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

                                                                            
casi siempre    a menudo    a veces    pocas veces    casi nunca

2.- ME ENOJO Y ME FRUSTRO DURANTE LOS PARTIDOS

                                                                            
casi siempre    a menudo    a veces    pocas veces    casi nunca

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

                                                                            
casi siempre    a menudo    a veces    pocas veces    casi nunca

4.- ANTES DE CADA PARTIDO ME VEO RINDIENDO PERFECTAMENTE.

                                                                            
casi siempre    a menudo    a veces    pocas veces    casi nunca

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

                                                                            
casi siempre    a menudo    a veces    pocas veces    casi nunca

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

                                                                            
casi siempre    a menudo    a veces    pocas veces    casi nunca

7.- SOY UN PENSADOR POSITIVO DURANTE LOS PARTIDOS.

                                                                            
casi siempre    a menudo    a veces    pocas veces    casi nunca



8.- CREO EN MI MISMO COMO JUGADOR.

\_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_  
casi siempre    a menudo    a veces      pocas veces    casi nunca

9.- ME PONGO NERVIOSO O SIENTO MIEDO DURANTE LOS PARTIDOS

\_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_  
casi siempre    a menudo    a veces      pocas veces    casi nunca

10.- PARECE QUE MI CABEZA SE ACELERA A 100KM POR HORA DURANTE LOS MOMENTOS CRÍTICOS DE LOS PARTIDOS.

\_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_  
casi siempre    a menudo    a veces      pocas veces    casi nunca

11.- PRACTICO MENTALMENTE MIS HABILIDADES FÍSICAS.

\_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_  
casi siempre    a menudo    a veces      pocas veces    casi nunca

12.- LAS METAS QUE ME HE IMPUESTO COMO JUGADOR ME HACEN TRABAJAR MUCHO.

\_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_  
casi siempre    a menudo    a veces      pocas veces    casi nunca

13.- PUEDO DISFRUTAR DE LOS PARTIDOS AUNQUE ME ENFRENTA A MUCHOS PROBLEMAS DIFÍCILES.

\_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_  
casi siempre    a menudo    a veces      pocas veces    casi nunca

14.- ME DIGO COSAS NEGATIVAS DURANTE LOS PARTIDOS.

\_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_  
casi siempre    a menudo    a veces      pocas veces    casi nunca

15.- PIERDO LA CONFIANZA RÁPIDAMENTE.

\_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_  
casi siempre    a menudo    a veces      pocas veces    casi nunca

16.- LAS EQUIVOCACIONES ME LLEVAN A SENTIR Y PENSAR NEGATIVAMENTE

\_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_  
casi siempre    a menudo    a veces      pocas veces    casi nunca

17.- PUEDO BORRAR EMOCIONES QUE INTERFIEREN EN MI DESEMPEÑO Y VOLVERME A CONCENTRAR.

\_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_      \_\_\_\_\_  
casi siempre    a menudo    a veces      pocas veces    casi nunca



18.- LA VISUALIZACIÓN DEL FÚTBOL ME ES FÁCIL.

                                                                                                                      
casi siempre    a menudo    a veces    pocas veces    casi nunca

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

                                                                                                                      
casi siempre    a menudo    a veces    pocas veces    casi nunca

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

                                                                                                                      
casi siempre    a menudo    a veces    pocas veces    casi nunca

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

                                                                                                                      
casi siempre    a menudo    a veces    pocas veces    casi nunca

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

                                                                                                                      
casi siempre    a menudo    a veces    pocas veces    casi nunca

23.- MIS MÚSCULOS SE TENSIONAN DEMASIADO DURANTE LOS PARTIDOS.

                                                                                                                      
casi siempre    a menudo    a veces    pocas veces    casi nunca

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

                                                                                                                      
casi siempre    a menudo    a veces    pocas veces    casi nunca

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

                                                                                                                      
casi siempre    a menudo    a veces    pocas veces    casi nunca

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

                                                                                                                      
casi siempre    a menudo    a veces    pocas veces    casi nunca

27.- ENTRENO CON ALTA INTENSIDAD POSITIVA.

                                                                                                                      
casi siempre    a menudo    a veces    pocas veces    casi nunca





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

                                                                                                            
casi siempre    a menudo    a veces    pocas veces    casi nunca

29.- SOY UN COMPETIDOR CON FORTALEZA MENTAL.

                                                                                                            
casi siempre    a menudo    a veces    pocas veces    casi nunca

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

                                                                                                            
casi siempre    a menudo    a veces    pocas veces    casi nunca

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

                                                                                                            
casi siempre    a menudo    a veces    pocas veces    casi nunca

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

                                                                                                            
casi siempre    a menudo    a veces    pocas veces    casi nunca

33.- ME ABURRO Y ME AGOTO.

                                                                                                            
casi siempre    a menudo    a veces    pocas veces    casi nunca

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

                                                                                                            
casi siempre    a menudo    a veces    pocas veces    casi nunca

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

                                                                                                            
casi siempre    a menudo    a veces    pocas veces    casi nunca

36.- YO PROYECTO LA IMAGEN DE UN LUCHADOR CONFIABLE.

                                                                                                            
casi siempre    a menudo    a veces    pocas veces    casi nunca



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

                                                                                                                      
casi siempre    a menudo    a veces    pocas veces    casi nunca

38.- MI CONCENTRACIÓN SE ROMPE FÁCILMENTE.

                                                                                                                      
casi siempre    a menudo    a veces    pocas veces    casi nunca

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

                                                                                                                      
casi siempre    a menudo    a veces    pocas veces    casi nunca

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

                                                                                                                      
casi siempre    a menudo    a veces    pocas veces    casi nunca

41.- JUGAR FUTBOL ME DA UNA SENSACION GENUINA DE ALEGRIA Y PLENITUD.

                                                                                                                      
casi siempre    a menudo    a veces    pocas veces    casi nunca

42.- PUEDO TRANSFORMAR UNA CRISIS EN OPORTUNIDAD.

                                                                                                                      
casi siempre    a menudo    a veces    pocas veces    casi nunca.