



**Universidad  
Zaragoza**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

**PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN HABILIDADES  
PSICOLÓGICAS APLICADAS AL FUTBOL AMATEUR**

**“Proposal of intervention in psychological skills applied to amateur soccer”**

**Alumno**

**Andrés Cardona Sola**

**NIA: 697783**

**Director**

**Elena Espeitx**

**Grado de Psicología**

**AÑO ACADÉMICO 2017-2018**



**Facultad de  
Ciencias Sociales  
y Humanas - Teruel**

**Universidad Zaragoza**

## Índice:

Resumen.....	3
Palabras Clave.....	3
Justificación teórica.....	4-8
Objetivos.....	8
Beneficiarios.....	8
Material y métodos.....	8-14
Resultados esperados.....	14
Conclusiones.....	14-15
Bibliografía.....	15-20
Anexos.....	21-22

## **Resumen/abstract**

Se presenta esta propuesta de intervención para la mejora de habilidades psicológicas en futbolistas de categorías cadete y juvenil, es decir, chicos comprendidos entre los 15 y los 19 años a través de cuatro de las más importantes variables, como son la motivación, la ansiedad, la atención y la cohesión grupal. Para potenciar las distintas variables se llevarán a cabo técnicas como la reestructuración cognitiva, el entrenamiento en autoinstrucciones, el establecimiento de objetivos y distintos ejercicios con balón. Los instrumentos empleados para la medición de las variables serán el CSAI-2R, el SMS II, el Test de Percepción de Diferencias y el GEQ. Los resultados esperados será una mejora en las cuatro variables al final de la intervención, que se medirán a través de diferentes instrumentos administrándolos al inicio y al final de la intervención, de nueve meses de duración.

### **Palabras Clave**

Habilidades psicológicas, fútbol, deporte, motivación, ansiedad, cohesión, atención, rendimiento

This intervention proposal for the improvement of psychological skills is presented through four of the most important variables, such as motivation, anxiety, attention and group cohesion. In order to enhance the different variables, techniques such as cognitive restructuring, self-instruction training, goal setting and different ball exercises will be carried out. The instruments used to measure the variables will be the CSAI-2R, the SMS II, the Difference Perceptions Test and the GEQ. The expected results will be an improvement in the four variables at the end of the intervention, which will be measured through tests that will be administered at the beginning and at the end of the intervention for nine months.

### **Key Words**

Psychological skills, soccer, sport, motivation, anxiety, team cohesion, attention, performance.

### **Justificación teórica:**

El fútbol es el deporte más practicado del mundo, ya que cuenta con un total de 270 millones de personas practicándolo actualmente, según la FIFA Communications Division (2007), es por ello que adquiere gran relevancia para muchas personas, y dado el continuo avance de la psicología en el mundo del deporte, parece que actualmente se empieza a generar mucho interés por esta rama de la psicología. El 80 % de los jóvenes (12-17 años) que practican deporte lo hacen en equipo, y estos son un excelente contexto de desarrollo social y personal (Bruner, Eys, Wilson y Coté, 2014). Además, para los jóvenes deportistas, practicar deporte frente a no hacerlo supone mejorar en autoestima, regulación emocional, competencia en resolución de problemas, habilidades sociales, aprender a competir y cooperar y aprenden a convivir con la victoria y la derrota (Pulido, Borrás, Salom y Ponseti, 2017), aunque puede provocar inconvenientes en el ámbito competitivo, ya que puede ser una fuente importante de estrés (González, Valdivia, Zagalaz y Romero, 2014), y puede favorecer el uso de sustancias para potenciar el rendimiento, violencia o trampas (Borrueco, Angulo, Viladrich, Pallarés y Cruz, 2017), por lo tanto un correcto entrenamiento en habilidades psicológicas puede solucionar diversos problemas (González et al., 2014).

Aquí reside la importancia del psicólogo deportivo, ya que su labor entonces es que los deportistas sean capaces de hacer frente a las demandas psicológicas de la competición a través de la mejora de sus habilidades psicológicas, tratando al deportista como sujeto activo que interactúa con el ambiente y teniendo en cuenta lo que significa el deporte y la situación que puede experimentar el deportista, en donde siempre será necesario contextualizar los procesos psicológicos (Mora, Zarco y Blanca 2001). En la actualidad la labor del psicólogo deportivo no requiere de una necesidad previa, ni patología, si bien podrá intervenir también, si no que trabajará por el bienestar y la salud de los deportistas a través del entrenamiento psicológico (Villalonga, Garcia-Más, de las Heras, Buceta y Smith, 2015).

De esta manera, el entrenamiento psicológico se ha ido incrementando en los distintos deportes y equipos hasta convertirse en otra forma más de entrenamiento, por medio de estrategias y habilidades que el psicólogo desarrolla tanto a nivel individual como grupal (Olmedilla, Ortega, Andreu y Ortín, 2010), así que cómo es lógico, los deportistas han aumentado el uso del entrenamiento de estrategias psicológicas (Birrner, Morgan, 2010), que tiene que ser planeado, evaluable, controlado, sistemático y orientado a metas (Birrner, Morgan, 2010).

En la psicología deportiva se ha estudiado la influencia en el rendimiento deportivo de diferentes variables psicológicas tales como el estrés, la autoconfianza (Gimeno, Buceta y Perez-Llantada, 2007), la atención, la motivación, la ansiedad, los estados de ánimo, o el ajuste emocional (Birrer, Morgan, 2010; Morillo, Reigal y Hernández-Mendo, 2016).

En los deportes de equipo las habilidades cognitivas son tan imprescindibles como las destrezas técnicas, ya que las frecuentes situaciones cambiantes y la toma de decisiones complejas son comunes (Carmona et al., 2015). Queda claro que para ser un buen futbolista será necesario tener suficiente destreza con las habilidades psicológicas (Kolayış y Çelik, 2017).

Por lo mencionado anteriormente y por lo que se verá a continuación, resulta interesante trabajar con las siguientes variables, ansiedad, motivación, atención y la cohesión, con el objetivo de mejorar las puntuaciones de las mismas y con ello el rendimiento.

La ansiedad deportiva es una emoción negativa que puede ocasionar un descenso del rendimiento, por eso se suele considerar por los deportistas como debilitadora del rendimiento (Chicau, Cid y Silva 2012) y aparece en el momento en que debido a la percepción de falta de capacidades y recursos se evalúan las demandas de la situación como excesivas (Hill, Hanton, Matthews y Fleming 2011). A su vez la ansiedad competitiva está dividida en ansiedad cognitiva y ansiedad somática (Pulido et al., 2017), la ansiedad cognitiva son las expectativas negativas, y la somática son las experiencias fisiológicas que se suceden en esa situación (Asamoah, 2013). Esta variable puede estar influida por el tipo de deporte, el género o incluso por la relación que establezcan los padres de los deportistas con ellos (Ponseti, Sese y García-Mas, 2016).

Existen dos perspectivas teóricas principales sobre la ansiedad, la primera defiende la relación negativa de la ansiedad cognitiva y el rendimiento deportivo (Gardner, Vella y Magee, 2015; Pulido et al., 2017). La segunda corriente defiende una relación positiva entre la ansiedad y el rendimiento, aunque dentro de esta teoría hay otras teorías que suavizan la relación positiva, en primer lugar se encuentra la teoría que matiza una relación positiva en u invertida entre la ansiedad somática y el rendimiento (Gardner et al., 2015; Hanton, O'Brien y Mellalieu, 2003). Después se habla de la teoría que defiende una zona óptima de nivel de ansiedad en donde se rendirá de forma excelente, sin embargo fuera de los parámetros adecuados el rendimiento descenderá (Cervantes, Rodas y Capdevila, 2009; Hanin, 2003), y,

por último, también se encuentra la teoría que defiende que el rendimiento se verá influenciado por la ansiedad experimentada teniendo en cuenta la interpretación que se haga por parte del deportista de la misma, pudiendo hacer evaluaciones facilitadoras o debilitadoras (Hanton, Mellalieu y Fletcher, 2011).

Resulta importante trabajar con esta variable ya que en el mundo del fútbol, los futbolistas que puntúan alto en ansiedad generalmente reflejan falta de autocontrol, algo que puede provocar conductas agresivas que pueden perjudicar al equipo (González et al., 2014) y también un descenso del rendimiento y de la atención (Pulido et al., 2017). Para prevenirla o reducirla se utilizan técnicas como las autoinstrucciones, el control emocional, las estrategias de relajación (Crust, Azadi, 2009; Urra, 2014), el establecimiento de metas, la previsualización... (Quinn y Cavanaugh, 2017; Urra, 2014).

Se ha estudiado la influencia de la atención en el ámbito deportivo demostrando su importancia, investigándola a través de los estímulos dominantes y fluctuantes en la situación deportiva (González et al 2014), la atención selectiva, la condición y actividad física (Pérez-Lobato, Reigal y Hernández-Mendo, 2016), el cambio del foco atencional a lo largo de la actuación deportiva (Balagué, Aragonés, Hristovski, García y Tenenbaum, 2014), o las diferencias en atención entre expertos y novatos (Pesce, Tessitore, Casella, Pirritano y Capranica, 2007; Sánchez-López, Fernández, Silva-Pereyra, Martínez-Mesa y Moreno-Aguirre, 2014).

El futbolista será mucho más eficiente, y por lo tanto su rendimiento se verá optimizado si puede moldear su atención en función de la situación (Asamoah, 2013), ya que el rendimiento dependerá de la velocidad y efectividad con la que responda a todos los estímulos que surgen en el campo, esto se ha estudiado, comprobando que los futbolistas son mejores a la hora de cambiar de foco atencional visual frente a los no deportistas, ya que parecen tener cierto control sobre la atención automática visoespacial (Pesce et al., 2007). De esta manera son capaces de aprovecharse en mayor medida que los no futbolistas de los recursos disponibles en una situación de intensa actividad y bajo cierta presión (Pesce et al., 2007), de igual manera los deportistas expertos tienen un rango más amplio de atención que los deportistas menos expertos, es decir, pueden observar una mayor parte del terreno de juego (Pesce et al., 2007). Esto es todavía más importante en deportes en los cuales la situación ambiental cambia constantemente, como así sucede en el fútbol (Hüttermann, Memmert, 2018). La atención selectiva es la que permite centrarse en unos estímulos y

descartar otros, algo que permite la mejora del rendimiento en las distintas tareas (Pérez-Lobato et al., 2016), sin duda imprescindible a la hora de practicar el fútbol, ya que la situación deportiva así lo exige.

También se ha examinado la influencia de la motivación en el rendimiento deportivo, estudiando diferentes temas, como son las tareas de un buen motivador (Van den Berghe, Cardon, Tallir, Kirk and Haerens 2016), el clima motivacional idóneo creado por el entrenador (Horn, Byrd, Martin y Young, 2012) o por los familiares (Ortiz, Chiroso, Martín, Reigal y García-Más, 2016), el clima motivacional multidimensional (Fabra, Balaguer, Tomás, Smith y Duda, 2018), la orientación de logro y compromiso (Peñaloza, Mendez, Jaenes y Ponce, 2017), o las diferencias en motivación entre futbolistas profesionales y no profesionales (Pestillo et al, 2016). La motivación es estudiada en base a su intensidad, dirección y persistencia, y activa al atleta para conseguir su objetivo, a través de la influencia de los factores personales y ambientales (Asamoah, 2013).

La motivación se ha explorado a través de distintas teorías de la motivación, la primera es la teoría de la autodeterminación, en la que se postula que se necesitan satisfacer 3 necesidades psicológicas básicas, que son autonomía, competencia y relación (Callegari et al., 2017).

Para potenciar la motivación es frecuente utilizar técnicas como el establecimiento de metas, que ayudan a cambiar el curso de la motivación a un enfoque más adecuado de la misma (Birrer y Morgan, 2010).

La cohesión es una de las variables más estudiadas en la psicología deportiva, es por esto que existen diferentes enfoques acerca de la misma, la corriente más frecuente es la que defiende la relación positiva entre la cohesión y la actuación deportiva (Asamoah y Grobbelaar, 2017; Bruner et al., 2014; Heuze, Bosselut y Thomas, 2007), pero también se ha estudiado cómo una variable que puede ser perjudicial y reducir el rendimiento (Hardy, Eys y Carron, 2005; Rovio, Eskola, Kozub, Duda y Lintunen, 2009) o incluso defendiendo que la relación depende del momento de la temporada en que se mida (Gioldasis, Stavrou, Mitrotasios y Psychountaki, 2016), del deporte, del enfoque metodológico o de los parámetros evaluados (Gioldasis et al., 2016). Una correcta cohesión grupal alcanzará a formar vínculos entre sus miembros y conseguirá que permanezcan unidos en las distintas situaciones (Casey-Campbell y Martens, 2009). También en ocasiones se ha afirmado que la relación entre cohesión y rendimiento es recíproca, una alta cohesión provoca mayor

rendimiento, y un buen rendimiento provocará un incremento de la cohesión (Rovio et al., 2009).

El grado en que los equipos estén más o menos cohesionados diferencian los equipos más exitosos de los menos exitosos (Asamoah, 2013). Una de las técnicas que tiene una eficacia comprobada aumentando la cohesión es el establecimiento de metas (Høigaard, Säfvenbom y Tønnessen, 2006; Senecal, Loughhead y Bloom, 2008). La cohesión debe trabajarse para poder desarrollarla y requiere planificación, intervención directa y diversas estrategias (Papanikolaou et al, 2012).

Por todo lo expuesto anteriormente parece necesario apoyar la intervención que aquí se presenta, a través de la cual se intentará optimizar las variables descritas para mejorar el bienestar en primer lugar, y aumentar el rendimiento los equipos, en segundo lugar.

## **Objetivos**

### **General**

Mejorar el rendimiento de jugadores de fútbol amateur, mediante el entrenamiento de las habilidades psicológicas

### **Específicos**

- Aumentar la motivación
- Potenciar la dimensión atención-concentración
- Reducir la ansiedad precompetitiva
- Desarrollar la cohesión en los equipos

### **Beneficiarios:**

Los beneficiarios de la presente propuesta de intervención serán los futbolistas a los equipos cadete y juvenil de un club de fútbol, por lo tanto la edad mínima será de 15 años, perteneciente a la categoría cadete, y la edad máxima será de 19 años, edad límite para pertenecer a la categoría juvenil.

### **Material y métodos:**

#### **Participantes**

La muestra seleccionada para esta propuesta intervención fueron los futbolistas de un club de fútbol de dos categorías diferentes, la cadete y la juvenil, es decir, futbolistas

comprendidos entre los 15 años y los 19 años, todos pertenecientes al sexo masculino. Se obtendrá el consentimiento informado de los padres de todos los jugadores menores de edad.

### **Instrumentos**

Para medir el nivel de ansiedad en los jugadores se utilizará el CSAI-2R, instrumento creado por Martens, Burton, Vealey, Bump, y Smith en 1990, llamado “Competitive State Anxiety Inventory-2” (CSAI-2), que fue mejorado para la posterior versión (CSAI-2R). Es uno de los cuestionarios más utilizados para medir la ansiedad, y la adaptación al español fue realizada por Andrade, Lois y Arce en 2007. Es un cuestionario compuesto por 18 ítems, todos en el mismo sentido, dividido en tres subescalas, ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. La ansiedad cognitiva cuenta con los ítems 2, 5, 8, 11 y 14. La ansiedad somática cuenta con los ítems 1, 4, 6, 9, 12, 15, 17, 18. Y la autoconfianza cuenta con los ítems 3, 7, 10, 13 y 16. Es un instrumento de medida de tipo Likert de 4 opciones, donde 1 es nada y 4 mucho. Tras la realización del cuestionario se obtiene las 3 puntuaciones en cada una de las subescalas de la ansiedad medidas. Este cuestionario en su versión en castellano presenta una consistencia interna correcta, con puntuaciones entre 0,79 y 0,83 de sus tres subescalas (Andrade, Lois y Arce, 2007).

Para medir la motivación se ha escogido el cuestionario SMS II (Escala de motivación deportiva), su versión original fue el EMS o Échelle de Motivation dans les Sports, creado por Brière, Vallerand, Blais, and Pelletier en 1995. La versión adaptada al español fue llevada a cabo por Nuñez, Martín-Albo, Navarro y González en 2006. El cuestionario está compuesto por 28 ítems, en el mismo sentido, es de tipo likert puntuando cada oración de 1 a 7, donde 0 “no se corresponde en absoluto y 7 “se corresponde totalmente”. A través de los distintos ítems se miden los 3 tipos de motivación; intrínseca, extrínseca y amotivación. Presenta una alta consistencia interna con valores entre 0,73 y 0,79 para sus 3 subescalas (Nuñez, Martín-Albo, Navarro y González, 2006).

Después, para medir el nivel atencional se utilizará el test de percepción de diferencias revisadas, o CARAS-R, un test creado para evaluar la capacidad para captar las similitudes y diferencias en los estímulos dominantes (Thurstone y Yela, 2012). En su origen fue creado por Thurstone, y su adaptación al español fue llevada a cabo por Yela. Aunque la versión última y utilizada en este trabajo se llevó a cabo por los mencionados autores en 2012. El test está compuesto por 60 páginas, en cada una de ellas aparecen tres caras simples

entre las que solo hay una diferente (Thurstone y Yela, 2012). A través de este cuestionario se registra el número de aciertos y de errores para obtener un índice final. Para dar con la puntuación se restan los errores al número de aciertos y después se dividen entre el número de respuestas (60), a continuación se multiplica por 100. Puntuaciones entre 30 y 70 se consideran normales. El tiempo en el que se administra el test es de 3 minutos y se puede aplicar colectivamente (Thurstone y Yela, 2012).

Y por último, para medir la cohesión se utilizará “Cuestionario de Entorno General” o Group Environment Questionnaire (GEQ), construido por Carron, Widemeyer y Brawley en 1985, y posteriormente validado al español por Iturbide, Elosua y Yenes en 2010. Es un instrumento compuesto por 18 ítems puntuables en un rango de 9 puntos, donde el menor es “totalmente en desacuerdo” y el mayor es “totalmente de acuerdo”. Este cuestionario se divide en 4 subescalas; Atracción individual hacia la tarea (ATG-T), Atracción individual social hacia el grupo (ATG-S), Integración en el grupo en lo referente a la tarea (GI-T) e Integración en el grupo en lo referente a lo social (GI-S). Presenta unas puntuaciones en consistencia interna de sus subescalas de entre 0,61 y 0,73, puntuaciones satisfactorias, además, es uno de los cuestionarios con mejores propiedades psicométricas para evaluar la cohesión grupal (Iturbide et al., 2010).

### **Procedimientos**

La intervención se realizará lo largo de toda una temporada, es decir, desde principios de agosto hasta finales de mayo. Durante el mes de agosto se evaluará a las distintas plantillas con los cuestionarios para medir las puntuaciones de inicio de los jugadores en las distintas variables. A partir del mes de septiembre se comenzará a realizar la intervención con las distintas técnicas y, y al final de la temporada, en el mes de mayo, se volverán a pasar los distintos cuestionarios para comprobar la evolución, así como una pequeña evaluación de la intervención.

### **Diseño de las sesiones**

Nos encontramos pues con un periodo de intervención de 8 meses de duración (septiembre- abril) o lo que es lo mismo, la duración de la temporada de competición de los dos equipos. Las técnicas elegidas serán la reestructuración cognitiva, el entrenamiento en autoinstrucciones, el establecimiento de objetivos y la utilización de distintos ejercicios con

balón durante los entrenamientos. Cabe decir que las técnicas utilizadas se pueden dividir en dos periodos, en primer lugar se trabajarán las 3 primeras técnicas mencionadas durante los primeros 4 meses de la intervención, para posteriormente llevar un registro periódico. En segundo lugar se trabajarán los ejercicios con balón durante los últimos 4 meses.

<b>PRIMERA FASE</b>				
<b>MESES</b>	<b>SEMANAS</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>DURACIÓN</b>	<b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN</b>
<b>AGOSTO</b>	Primera Semana	CSAI-2R	30'	Evaluar puntuaciones iniciales ansiedad
	Segunda Semana	SMS II	40'	Evaluar puntuaciones iniciales motivación
	Tercera Semana	GEQ	30'	Evaluar puntuaciones iniciales cohesión
	Cuarta Semana	Test Caras	3'	Evaluar puntuaciones iniciales atención
<b>SEPTIEMBRE</b>	Primera Semana	Reestructuración cognitiva	45'	Corregir ideas erróneas por otras más funcionales
	Segunda Semana	Establecimiento de objetivos	60'	Establecer objetivos con cuerpo técnico
	Tercera Semana	Entrenamiento autoinstrucciones	45'	Sesión explicativa de metodología a seguir
	Cuarta Semana	Reestructuración cognitiva	45'	Corregir ideas erróneas por otras más funcionales
<b>OCTUBRE</b>	Primera Semana			
	Segunda Semana	Establecimiento de objetivos	60'	Establecer objetivos con porteros y defensas
	Tercera Semana	Reestructuración cognitiva	45'	Corregir ideas erróneas por otras más funcionales
	Cuarta Semana	Entrenamiento autoinstrucciones	45'	Corrección autoinstrucciones por positivas
<b>NOVIEMBRE</b>	Primera Semana			
	Segunda Semana	Reestructuración cognitiva	45'	Corregir ideas erróneas por otras más funcionales
	Tercera Semana	Establecimiento de objetivos	60'	Establecer objetivos con medios y delanteros
	Cuarta Semana	Entrenamiento autoinstrucciones	45'	Corrección autoinstrucciones por positivas

<b>DICIEMBRE</b>	Primera Semana	Reestructuración cognitiva	45'	Corregir ideas erróneas por otras más funcionales
	Segunda Semana	Entrenamiento autoinstrucciones	45'	Corrección autoinstrucciones por positivas
	Tercera Semana	Establecimiento de objetivos	60'	Establecer objetivos con todo el equipo
	Cuarta Semana	Reestructuración cognitiva	45'	Corregir ideas erróneas por otras más funcionales

<b>SEGUNDA FASE</b>				
<b>MESES</b>	<b>SEMANAS</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>DURACIÓN</b>	<b>OBJETIVOS DE LA SESIÓN</b>
<b>ENERO</b>	Primera Semana	Seguimiento establecimiento de objetivos	60'	Comprobar objetivos a corto plazo
		Ejercicios con balón	20'	Desarrollar habilidades con ejercicios de balón
	Segunda Semana	Ejercicios con balón	20'	Desarrollar habilidades con ejercicios de balón
	Tercera Semana	Seguimiento reestructuración cognitiva	30'	Comprobar que los pensamientos siguen siendo adecuados
		Ejercicios con balón	20'	Desarrollar habilidades con ejercicios de balón
	Cuarta Semana	Ejercicios con balón	20'	Desarrollar habilidades con ejercicios de balón
<b>FEBRERO</b>	Primera Semana	Ejercicios con balón	20'	Desarrollar habilidades con ejercicios de balón
	Segunda Semana	Seguimiento autoinstrucciones	45'	Comprobar que siguen siendo positivas
		Ejercicios con balón	20'	Desarrollar habilidades con ejercicios de balón
	Tercera Semana	Ejercicios con balón	20'	Desarrollar habilidades con ejercicios de balón
	Cuarta Semana	Ejercicios con balón	20'	Desarrollar habilidades con ejercicios de balón
<b>A R Z</b>	Primera	Ejercicios con balón	20'	Desarrollar habilidades con

	Semana			ejercicios de balón
	Segunda Semana	Ejercicios con balón	20'	Desarrollar habilidades con ejercicios de balón
	Tercera Semana	Seguimiento reestructuración cognitiva	30'	Comprobar que los pensamientos siguen siendo adecuados
		Ejercicios con balón	20'	Desarrollar habilidades con ejercicios de balón
	Cuarta Semana	Ejercicios con balón	20'	Desarrollar habilidades con ejercicios de balón
<b>ABRIL</b>	Primera Semana	Ejercicios con balón	20'	Desarrollar habilidades con ejercicios de balón
	Segunda Semana	Seguimiento autoinstrucciones	45'	Comprobar que siguen siendo positivas
		Ejercicios con balón	20'	Desarrollar habilidades con ejercicios de balón
	Tercera Semana	Ejercicios con balón	20'	Desarrollar habilidades con ejercicios de balón
	Cuarta Semana	Seguimiento establecimiento de objetivos	60'	Comprobar objetivos a largo plazo
		Ejercicios con balón	20'	Desarrollar habilidades con ejercicios de balón
<b>MAYO</b>	Primera Semana	CSAI-2R	30'	Evaluar puntuaciones finales ansiedad
	Segunda Semana	SMS II	40'	Evaluar puntuaciones finales motivación
	Tercera Semana	GEQ	30'	Evaluar puntuaciones finales cohesión
	Cuarta Semana	Test Caras	3'	Evaluar puntuaciones finales atención

La primera de las técnicas que se ha elegido para esta intervención será la reestructuración cognitiva, técnica de demostrada eficacia en el deporte (Crust, 2009), y una de las más utilizadas en el contexto deportivo (Llames y Dantas, 2017). Otra técnica es el establecimiento de objetivos, una de las más estudiadas y utilizadas en el ámbito deportivo, y que también ha demostrado su eficacia (Buceta, 1999; Senecal et al., 2008), esta técnica aumenta la motivación, centra la atención, controla la activación y contribuye con la cohesión de los miembros del grupo (Buceta, 1999; Senecal et al., 2008). Los objetivos establecidos podrán ser de resultado o de tarea, y todos alcanzables y realistas (Buceta, 1999). La tercera técnica utilizada será la de autoinstrucciones, que ha demostrado su eficacia para potenciar el

foco atencional, reducir la ansiedad, aumentar el rendimiento y la motivación (Latinjak y Torregrosa, 2011; Urra, 2014).

Y por último, se utilizarán ejercicios con balón para la mejora de las 4 habilidades psicológicas, aquí será el entrenador quien lleve la voz cantante, ya que podrá elegir su duración y decidirá cuándo cambiar las reglas según lo crea oportuno.

A través de los mismos se potencia la motivación, se controla su nivel de ansiedad, se mantiene y controla la atención y aumenta la cohesión (Cantarero, 2017).

### **Recursos**

Será necesaria la aplicación de la intervención por parte de un psicólogo deportivo así como la ayuda y colaboración de los entrenadores de los dos equipos.

Para los recursos materiales se requerirán los distintos cuestionarios mencionados anteriormente, así como bolígrafos, folios, sillas o colchonetas, balones e instalaciones para cumplir con las técnicas explicadas.

### **Resultados esperados**

Los resultados esperados no podrán ser otros que la mejora y desarrollo de las puntuaciones en las cuatro variables trabajadas por parte de los futbolistas, mejorando la motivación, aprendiendo a controlar la ansiedad, desarrollando la capacidad de dirigir la atención eficazmente e impulsar la cohesión grupal favoreciendo un buen ambiente de trabajo, sin olvidar el aumento del desempeño en la actuación deportiva como resultado de lo mencionado anteriormente, para terminar con una mejora de los resultados a final de temporada.

### **Conclusiones**

La psicología del deporte todavía tiene mucho camino por recorrer debido a la mala imagen que se tiene por los psicólogos deportivos, a causa del deficitario desempeño de muchos de ellos, el intrusismo laboral, la falta de información que se tiene sobre lo que puede hacer un psicólogo, o, simplemente, por el hecho de trabajar con un psicólogo, algo que, todavía a día de hoy, no se mira con buenos ojos (Villalonga et al., 2015). También se debe corregir uno de sus mayores problemas, como es la falta de indicadores de rendimiento, (Villalonga et al., 2015), ya que se cuenta con escasos cuestionarios adaptados al ámbito deportivo y menos todavía traducidos al español (Cantón, 2010). Aunque gracias a la

optimización de la preparación de los psicólogos deportivos y la mejora de la comprensión del trabajo de este colectivo se está permitiendo la integración y aceptación en el ambiente deportivo (Villalonga et al., 2015). Como prueba del progreso de esta disciplina se obtienen indicadores como la existencia de organizaciones específicas, encuentros científicos, instrumentos de comunicación y difusión especializados, o subdivisiones en campos más específicos dentro de la misma (Cantón, 2010). A pesar de todo esto se debe continuar mejorando en el desarrollo de esta disciplina ya que todavía se puede perfeccionar ampliamente a través de la mejora en el control de la eficacia y eficiencia de las intervenciones, el desarrollo de métodos o sistemas más precisos, buscando la correcta delimitación de esta disciplina y el consenso en conceptos y términos, y por supuesto, aumentando nuestra formación, capacitación y actualización de conocimientos para el desempeño profesional (Cantón, 2010). Como perspectiva de futuro a través de la cual se debe encaminar esta disciplina se concluye que se debe seguir demostrando la efectividad y utilidad de esa rama de la psicología así como poder trabajar conjuntamente con otros profesionales (Cantón, 2010).

### **Bibliografía/ referencias**

- Andrade, E. M., Lois, G. y Arce, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19(1), 150-155.
- Asamoah, B. (2013). The role of mental toughness, psychological skills and team cohesion in soccer performance. Stellenbosch University, Stellenbosch, Sudáfrica.
- Asamoah, B. y Grobbelaar, H. (2017). Team cohesion and performance during a university championship: two sides of the coin. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 39(1), 17-31.
- Balagué, N., Aragonés, D., Hristovski, R., García, S. y Tenenbaum, G. (2014). El foco de atención emerge espontáneamente durante el ejercicio progresivo y máximo. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(1), 57-63.
- Birrer, D. y Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science In Sport*. 20(2), 78-87.

- Borrueco, M., Angulo, A., Viladrich, C., Pallarés, S. y Cruz, J. (2017). Clima motivacional, orientación a la deportividad y predisposición al engaño en futbolistas jóvenes. *Revista de Psicología del Deporte*, 27, 10-17.
- Bruner, M. W., Eys, M. A., Wilson, K. S. y Côté, J. (2014). Group Cohesion and Positive Youth Development in Team Sport Athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. Advance online publication. 1-9. doi.http://dx.doi.org/10.1037/spy0000017.
- Buceta, J. M. (1999). Intervención psicológica en el entrenamiento deportivo: Estrategias para optimizar el funcionamiento de jugadores de baloncesto en sesiones de ensayo repetitivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 8(1), 39-52.
- Callegari, M., Nèspoli, G., Tubagi, L.F., Magalhães, H., Nogueira, A. y Ferreira, M. R. (2017). An intervention program on motivation and psychological needs in physical education. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(4), 34-38.
- Cantarero, L. (2017). *Diario de campo de un psicólogo en un club de fútbol*. Madrid: Pregunta Ediciones.
- Cantón, E. (2010). La psicología del deporte como profesión especializada. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 237-245.
- Carmona, D., Guzmán, J. F., Olmedilla, A. (2015). Efectos de un programa de formulación de objetivos y moldeamiento del pase en jóvenes jugadores de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 81-88.
- Casey-Campbell, M. y Martens, M. L. (2009), Sticking it all together: A critical assessment of the group cohesion–performance literature. *International Journal of Management Reviews*, 11, 223-246. Doi.10.1111/j.1468-2370.2008.00239.x.
- Cervantes, J. C., Rodas, G. y Capdevila, L. (2009). Perfil psicofisiológico de rendimiento en nadadores basado en la variabilidad de la frecuencia cardíaca y en estados de ansiedad precompetitiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(1), 37-52.
- Chicau, C., Cid, L. y Silva, C. (2012). Relationship between group cohesion and anxiety in soccer. *Human Kinetics*, 34, 119-127. Doi.10.2478/v10078-012-0071-z.
- Crust, L. y Azadi, K. (2009) Mental toughness and athletes' use of psychological strategies, *European Journal of Sport Science*, 10(1), 43-51, doi.10.1080/17461390903049972.

- Fabra, P., Balaguer, I., Tomás, I., Smith, N. y Duda, J. L. (2018). Versión española del Sistema de Observación del Clima Motivacional Multidimensional (MMCOS): fiabilidad y evidencias de validez. *Revista de Psicología del deporte*, 27(1), 11-22.
- FIFA Communications Division. (2007). *Fifa big count 2006: 270 million people active in football*. Recuperado el 15 de abril de 2018, de [http://www.fifa.com/mm/document/fifafacts/bcoffsurv/bigcount.statspackage\\_7024.pdf](http://www.fifa.com/mm/document/fifafacts/bcoffsurv/bigcount.statspackage_7024.pdf)
- Gardner, L., Vella, S. y Magee, C. (2015). The relationship between implicit beliefs, anxiety, and attributional style in high-level soccer players. *Journal of Applied of Sport Psychology*, 27, 398-411.
- Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llantada, M.C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: Evaluación mediante el cuestionario características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19(4), 667-672.
- Gioldasis, A., Stavrou, N., Mitrotasios, M. y Psychountaki, M. (2016). Cohesion and performance in soccer: A causal model, *Sport Science Review*, 25(1-2), 97-112.
- González, G., Valdivia, P., Zagalaz, M.L. y Romero, S. (2014). Estudio sobre las habilidades psicológicas en el futbolista. *Trances*, 6(4), 227-248.
- Hanin, Y. L. (2003). Performance Related Emotional States in Sport: A Qualitative Analysis. *Forum: Qualitative Social Research*, 4(1), 1-31.
- Hanton, S., O'Brien, M. y Mellalieu, S. D. (2003). Individual differences, perceived control and competitive trait anxiety. *Journal of Sport Behavior*, 26, 39-55.
- Hardy, J., Eys, M. A., y Carron. A. (2005). Exploring the potential disadvantages of high cohesion in sports teams. *Small Group Research*, 36(2), 166-187.
- Heuze, J.P., Bosselut, G. y Thomas, J.P. (2007). Should the coaches of elite female handball teams focus on collective efficacy or group cohesion? *The Sport Psychologist*, 21, 383-399.
- Hill, D., Hanton, S., Matthews, N. y Fleming, S. (2011). Alleviation of Choking Under Pressure in Elite Golf: An Action Research Study. *The Sport Psychologist*, 25, 465-488.

- Høigaard, R., Säfvenbom, R. y Tønnessen, F. E. (2006). The relationship between group cohesion, group norms, and perceived social loafing in soccer teams. *Small Group Research*, 37(3), 217-232.
- Horn, T., Byrd, M., Martin, E. y Young, C. (2012). Perceived Motivational Climate and Team Cohesion in Adolescent Athletes, *Sport Science Review*, 21(3-4), 25-48. Doi. 10.1037/spy0000017.
- Hüttermann, S. y Memmert, D. (2018). Effects of lab- and field-based attentional training on athletes' attention-window. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 17-27.
- Iturbide, L. M., Elosua, P. y Yanes, F. (2010). Medida de la cohesión en equipos deportivos. Adaptación al español del Group Environment Questionnaire (GEQ). *Psicothema*, 22(3), 482-488.
- Kolayış, H. y Çelik, N. (2017). Examination of motivation, anxiety and imagery levels of footballers from different leagues. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(3), 23-27.
- Latinjak, A. y Torregrosa, M. (2011). Aplicando el auto-habla con tenistas adultos: La familiarización con la técnica. *Apunts*, 103(1), 9-15.
- Llames, R. y Dantas, A. G. (2017). Entrenamiento psicológico deportivo aplicado a una estudiante de oposición. *Revista de Psicología del Deporte*, 26 (4), 98-103.
- Mora, J.A., Zarco, J.A. y Blanca, M.J. (2001). Atención-concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(1), 49-65.
- Morillo, J. P., Reigal, R. y Hernández-Mendo, A. (2017). Relaciones entre el perfil psicológico deportivo y la ansiedad competitiva en jugadores de balonmano playa. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 121-128.
- Neil, R., Hanton, S., Mellalieu, S. D. y Fletcher, D. (2011). Competition stress and emotions in sport performers: The role of further appraisals. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 460– 470.
- Núñez, J. L., Martín-Albo, J. y Navarro, J. G. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala de motivación deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 211- 223.
- Olmedilla, A., Ortega, E., Andreu, M. D., y Ortín, F. J. (2010). Programa de intervención psicológica en futbolistas: evaluación de habilidades psicológicas mediante CPRD. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(2), 249-262.

- Ortiz, P., Chiroso, L. J., Martín, I., Reigal, R. E. y García-Más, A. (2016). Compromiso Deportivo a través del Clima Motivacional creado por madre, padre y entrenador en jóvenes futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(2), 245-252.
- Papanikolaou, Z., Voutselas, V., Mantis, K. y Lapidis, K. (2012). The effects of a psychological skills training program on the cohesion of a men's soccer team. *Journal of Education and Practice*, 3(4), 8-21.
- Pérez-Lobato, R., Reigal, R. y Hernández-Mendo, A. (2016). Relaciones entre la práctica física, condición física y atención en una muestra adolescente. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 179-186.
- Pesce, C., Tessitore, A., Casella, R., Pirritano, M. y Capranica, L. (2007) Focusing of visual attention at rest and during physical exercise in soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 25(11), 1259-1270, Doi.10.1080/02640410601040085.
- Pestillo, L., Andrade, J. R., Nickenig, J. R., Ferreira, L., Norrailla, P. y Lopes, J. L. (2016). Motivación autodeterminada y estrategias de afrontamiento en futbolistas: Un estudio con jugadores en diferentes fases de desarrollo deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(2), 262-269.
- Peñaloza, R., Méndez-Sánchez, M. P., Jaenes, J. C., y Ponce-Carbajal, N. (2017). Orientación de logro y compromiso deportivo: estudio transcultural entre México y España. *Revista de Psicología del Deporte*, 26 (2), 133-139.
- Ponseti, F. J., Sese, A. y García-Mas, A. (2016). The impact of competitive anxiety and parental influence on the performance of young swimmers. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(2), 229-237.
- Pulido, D., Borrás, P. A., Salom, M. y Ponseti, F. J. (2017). Competitive anxiety in grassroots sport in the Balearic Islands. *Revista de Psicología del Deporte*, 27(3), 5-9.
- Quinn, T. y Cavanaugh, L. (2017) Mental Toughness, *Strategies*, 30(5), 36-40, Doi.10.1080/08924562.2017.1344172.
- Rovio, E., Eskola, J., Kozub, S.A., Duda, J.L. y Lintunen, T. (2009). Can high group cohesion be harmful: A case study of a junior ice-hockey team. *Small Group Research*, 40(5): 421-435.
- Sánchez-López, J., Fernández, T., Silva-Pereyra, J., Martínez-Mesa, J. A. y Moreno-Aguirre, A. (2014). Evaluación de la atención en deportistas de artes marciales. Expertos vs. Novatos. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(1), 87-94.

- Senecal, J., Loughead, T.M. y Bloom, G.A. (2008). A season-long team-building intervention: Examining the effect of team goal setting on cohesion. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 186-199.
- Thurstone, L. L. y Yela, M. (2012). Test de percepción de diferencias-revisado. *Tea*, 11, 1-57.
- Urra, B. (2014). Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenimesistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(1), 67-74.
- Van den Berghe, L., Cardon, G., Tallir, I., Kirk, D., y Haerens, L. (2016). Dynamics of need-supportive and need-thwarting teaching behavior: the bidirectional relationship with student engagement and disengagement in the beginning of a lesson. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(6), 653-670.  
Doi.10.1080/17408989.2015.1115008.
- Villalonga, T., Garcia-Mas, A., de las Heras, R., Buceta, C. y Smith, R. (2015). Instauración y tareas de un servicio de psicología del deporte en un club de fútbol profesional. *Revista de Psicología del Deporte*, 24 (2), 319-326.
- Zamora, J. y Salazar, W. (2004). Efectos de la tensión, ansiedad y relajación con respecto al rendimiento cognitivo en deportistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4(1-2), 91-100.