

# **CAPÍTULO I**

## **PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA**

## 1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La psicología como ciencia es un área que nos brinda la oportunidad de conocer los motivos y conductas de los individuos, por lo que se considera que el manejo de los principios teóricos de esta disciplina aplicada al deporte enriquecería no solo la preparación física del deportista sino que se generaría de esta manera, esa parte fundamental que es la preparación psicológica y así tener mejores posibilidades de éxito.

En el potencial deportivo de un deportista y en su rendimiento en una disciplina concreta, no solo interviene el aspecto físico como muestra el entrenamiento sino también, la esencia del “ser” humano, el aspecto psicológico emocional (el nivel de motivación, la autoconfianza, control de estrés y ansiedad, concentración, actitud y preparación mental).

Durante mucho tiempo, esta preparación se basó en un entrenamiento físico, técnico y táctico, ahora se sabe que es importante conocer los factores psicológicos que están relacionados con el rendimiento ya que la preparación psicológica es aún más importante que la física es así que Ismael S. (2011) indicó lo que entrenadores de futbol de alto nivel manifestaron:

“En estos casos el aspecto psicológico es más importante que el táctico” (Aragónés, Luis. director técnico de AT Madrid - R. Madrid).

“Me interesa más la mentalidad que la forma física” (Camacho, José A. director técnico de Sevilla F.C-Español R.C.D).

“La primera exigencia para mis jugadores es la competitividad, y a partir de ahí, la calidad. El jugador que entienda el concepto de competitividad, esfuerzo y trabajo para el equipo, podrá compensar las posibles carencias

respecto a otros jugadores de mayor calidad, acabando por superarle en el rendimiento” (Juande Ramos director técnico de Malaga .C.F –Tottenham H). “Es un problema mental ya que no te encuentras, no quieres el balón. Te paras a pensar y todo te parece mal, llegas a creer que estás acabado y que no sabes jugar al fútbol”. (David Albelda, jugador de élite, selección española). (p.29, 30)

Como vemos, estamos ante el reconocimiento, por parte de algunos protagonistas del fútbol, de la relevancia del factor psicológico. El conocimiento de estas variables psicológicas puede contribuir a que los deportistas optimicen su rendimiento aumentando de esta manera las posibilidades de conseguir mejores resultados deportivos.

A nivel **internacional** se puede indicar algunos estudios relevantes que tienen relación con el tema, entre estos destacamos:

El de Mendelsohn (2000) que evaluó la Atención-Concentración mediante el test de Toulouse-Piéron, en un equipo de 29 jugadores de fútbol. Concluyó que el grado de Concentración estructural de los jugadores es proporcional al grado de responsabilidad defensiva, ya que los porteros tienen las puntuaciones más altas seguidos de los defensores, los mediocampistas defensivos y ofensivo y los delanteros.

Brandão, M. R., Valdés, H., & Mendoza, M. (2002). El objetivo de su estudio fue analizar la influencia de los factores de estrés para debilitar o fortalecer el rendimiento deportivo, motivado por la falta de una consideración psicológica del estrés en jugadores de fútbol de alto nivel desde el punto de vista intercultural, analizando la respuesta comparativa de futbolistas cubanos y brasileños encontró diferencias significativas entre ambos, constatando que los brasileños tienden a percibir las situaciones de forma más negativa que los

cubanos, y que los ítems del cuestionario utilizado (ISF, Brandao, 2000), considerados neutros por los brasileños, eran percibidos como positivos por los cubanos. La explicación está en la diferente dimensión social en la que se sitúa el fútbol en uno u otro país. Posteriormente realizó la comparación entre futbolistas brasileños y japoneses, y por último, comparan futbolistas internacionales brasileños y portugueses, afirmando que la variable de contexto cultural explica la variabilidad de percepción del estrés.

Jordet, Elferink-Gemser, Lemmink y Visscher (2006) con 10 futbolistas de elite, examinaron las creencias de Control y la ansiedad experimentadas por este grupo de futbolistas en el contexto de un gran torneo internacional, en el lanzamiento de penales. El análisis cuantitativo demostró que la contingencia percibida y la competencia están correlacionadas con la ansiedad. Es decir, defienden que aquellos jugadores con una baja competencia percibida en la tarea de penales o que creen que la suerte influye considerablemente, experimentan mayor ansiedad cognitiva que aquellos otros que piensan que su habilidad para la tarea es más elevada.

Más recientemente, González Campos (2013) evaluó a 25 futbolistas del Grupo X de 3ª división de la liga española de entre 17 y 24 años utilizando los instrumentos CPRD y LOEHR, concluyó que los futbolistas tienen elevado nivel de Autoconfianza pero más de la mitad del equipo tiene nivel medio, por lo que se debe trabajar este aspecto.

Todos estos estudios indican que distintas variables psicológicas pueden afectar o están relacionados con el rendimiento deportivo de los futbolistas, sin importar que éstos sean profesionales o expertos, de igual manera afecta a jugadores de categorías más bajas.

En **Bolivia** no existen muchas investigaciones dentro de la psicología del deporte, es por eso importante hacer notar que la psicología del deporte ha tenido una evolución muy lenta en el medio boliviano, actualmente la principal preocupación es la formación de los profesionales del área se da mayor trascendencia a los cursos, seminarios, talleres, en cuanto a la aplicación son las asociaciones deportivas quienes están interesadas en la formación integral de los deportistas. Las investigaciones se proyectan en torno a los diferentes deportes, según el psicólogo sea parte del equipo técnico la proyección de la psicología de la actividad física y deportiva está organizada en una entidad *LA SOCIEDAD BOLIVIANA DE PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FISICA DEL DEPORTE SOBOPAD*, con un equipo de psicólogos quienes rigen una formación e iniciativas científicas de acuerdo a los estatutos de la formación. (Callejas A, 2007, p.115)

Así también podemos mencionar a Pacheco y Gómez (2005), que utilizando el cuestionario CPRD y una plantilla de observación, evaluaron a 49 jugadores pertenecientes a 3 equipos bolivianos, en el intento de relacionar la preparación psicológica, reflejada en el nivel de las variables psicológicas más relevantes, con el rendimiento deportivo.

En la actualidad el fútbol en **Tarija** no llega a sobresalir ya en varios años, a pesar de los torneos y campeonatos que se realizan a nivel local, sin mencionar que a Tarija como asociación le cuesta alcanzar todavía una plaza en la liga del fútbol profesional boliviano.

Los trabajos de investigación sobre la temática deportiva en nuestro contexto son muy escasos, pero se menciona algunas tesis elaboradas por estudiantes, ahora profesionales, de la carrera de psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho; la primera presentada en el año 2004 por M. Vargas,

**“Factores Psicológicos que Influyen en el Rendimiento Deportivo de los Jugadores de Basquetbol”**, obteniendo los siguientes resultados: autoestima baja y alto nivel de ansiedad como los factores que mayor influencia tienen en el rendimiento deportivo

Otra tesis presentada por Herbas, C. (2005), **“Características Psicológicas del Jugador de Tenis Competitivo”**, donde se presentó una ansiedad muy grave: de igual forma presentan personalidad muy reservada y cohibida, motivación baja hacia el logro y el éxito y a la búsqueda de mejorar su rendimiento y reforzar su imagen corporal.

Así mismo se hizo una investigación por Amilcar Patiño (2007) acerca de **“Factores psicológicos que influyen en el rendimiento del jugador de vóleybol”** obteniendo resultados de una ansiedad grave, autoestima baja, motivación alta, atención y concentración baja y un rendimiento psicológico con necesidades de tiempo para mejorar y como factores de personalidad de mucha tensión, poca fuerza del yo y del súper yo.

Pero los estudios más relacionados con esta investigación son los realizados por:

Terán W. (2008) investigación titulada **“Rasgos psicológicos de los jugadores de fútbol semiprofesionales de Tarija, club atlético Ciclón”**, del cual, los resultados demostraron que existe factores psicológicos que influyen negativamente en el rendimiento deportivo de los futbolistas, como personalidad, autoestima baja y escasa cohesión interpersonal en el equipo.

La otra presentada por Ramírez, M. (2011) **“Factores psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo de futbolistas del club García Agreda de la ciudad de Tarija”**, sus resultados demuestran que los jugadores

presentan rasgos de personalidad caracterizados por la inseguridad, bajo nivel de autoestima, niveles elevados de ansiedad, falta de cohesión de grupo, y rendimiento psicológico regular.

Estas investigaciones anteceden este nuevo estudio enfocado al fútbol tarijeño, pero esta vez las variables psicológicas son las que están relacionadas directamente con la disciplina del fútbol además de que se evaluó las mismas con instrumentos nuevos y abarcó a casi todos los equipos de la asociación tarijeña del fútbol (ATF).

En muchas ocasiones de las reuniones en las que se asistió, representantes de varios clubes de fútbol preguntaron ¿cuáles eran las fuentes que determinaban que el rendimiento crezca o decaiga? La idea perseguida por la mayoría de los entrenadores y deportistas es detectar cuál es la clave en lo que respecta a la mejora del rendimiento deportivo para poder moldearla y a su vez mantenerla a lo largo de una competición deportiva.

Por lo que es importante conocer las razones por las cuales los equipos tarijeños de fútbol todavía no alcanzan las facultades para enfrentarse a equipos de mayor nivel y ganar. Para ello se debe comenzar analizando a los mismos jugadores ya que para este deporte es fundamental una buena preparación integral (física, táctica y psicológica).

Se mencionó anteriormente en los antecedentes del contexto internacional, donde se evidencia la relevancia del factor psicológico, pero paradójicamente, en nuestro contexto, la dedicación en el proceso de entrenamiento es escasa y la participación del profesional calificado en la materia, el psicólogo deportivo, es inexistente. Como consecuencia, aumenta considerablemente el riesgo de cometer graves errores, como la creación de un clima tenso y

coercitivo dentro y fuera del campo de juego, un liderazgo muy autoritario, autocrático con una mala gestión de las emociones de sus futbolistas o unas vías de comunicación muy limitadas, queda claro que el futbolista vive en tiempos de absoluto desequilibrio entre exigencias de rendimiento y recursos con los que hacer frente a esta demanda, al menos en el plano psicológico.

Así también Freddy Cortes presidente de la ATF (Asociación Tarijeña de Fútbol), mencionó que no existen muchas personas interesadas en investigar estas áreas del deporte y que actualmente es necesario ya que atraviesan insatisfacción tanto deportiva, institucional y de logro, pues los intentos fallidos de poder ascender a la primera división del fútbol profesional boliviano por parte de los clubes, específicamente del departamento de Tarija, hace que el nivel de competitividad y el rendimiento deportivo sean bajos; se necesita una formación óptima desde los dirigentes de cada club, la institución y los propios jugadores, para así tener un buen nivel de competitividad y sacar buenos resultados en torneos nacionales.

A partir de estos datos y antecedentes se plantea la siguiente pregunta de investigación, que orientó al proceso investigativo: “*¿Cuáles son las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo de los futbolistas en competición, que juegan en la primera A de la Asociación Tarijeña de Fútbol (ATF)?*”

## 1.2. JUSTIFICACIÓN

Siempre que se lleve a cabo una actividad deportiva, se debe tomar en cuenta una buena preparación psicológica, aspecto imprescindible que un jugador no debe descuidar jamás. Tanto en su vida cotidiana, como los entrenamientos, los partidos y tal vez algún conflicto dentro de su ambiente donde desarrolla su actividad deportiva, provocan un desgaste natural que inevitablemente puede hacer variar el estado anímico. **Por** eso es importante evaluar las condiciones psicológicas de los futbolistas de la primera A de la ATF para que afronten el desafío del día a día, resaltando así la importancia de estudiar las variables psicológicas que se toman en cuenta como ser: Autoconfianza, preparación de la actitud mental, Concentración, Control del estrés, Ansiedad Precompetitiva, por último la Motivación, mismas variables psicológicas que están más relacionados con el rendimiento deportivo del futbolista.

Ésta investigación está destinada **para que** se pueda aplicar a cualquier disciplina deportiva ya que cuenta con teorías y enseñanzas de la psicología del deporte, misma que está encaminada a la obtención de buenos resultados, pero no siempre reflejados en triunfos, sino que garantiza la estabilidad emocional de los deportistas. Puesto en práctica en el fútbol de nuestro medio se espera la mejora del nivel de competitividad de los equipos pertenecientes a la ATF (Asociación Tarijeña de Fútbol).

Como **aporte teórico** de la investigación, está el resultado de la evaluación de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo de los futbolistas de la primera A de la Asociación Tarijeña de Fútbol ATF, pudiendo de esta manera considerarlas para mejorar tanto individualmente como en equipo en cuanto a su desempeño, así también los clubes o equipos de la ATF amplíen su conocimiento para que puedan buscar algún tipo de

intervención si es que fuese necesaria de acuerdo al diagnóstico, para que puedan los entrenadores físicos, directores técnicos, identificar ciertas áreas a mejorar y así cambiar algunas metodologías para que realicen un entrenamiento más integral y de esta manera se preparen para un rendimiento más competitivo.

El **beneficio** de esta investigación será para todas las personas que practican la disciplina del fútbol, tanto a nivel semiprofesional como amateur, servirá para el cuerpo técnico de clubes de fútbol juvenil como de niños, psicólogos, profesores de educación física o entrenadores físicos de otros deportes, mismos que pueden aplicar las pautas teóricas e instrumentos presentados en esta investigación a sus deportistas enfocados desde la parte psicológica, ya que actualmente en nuestro contexto no se encuentran muy relacionados, el “Ámbito Deportivo” y la “Disciplina de la Psicología”.

Finalmente se espera que el trabajo sirva como base, para posteriores investigaciones en las que puedan realizar estudios con mayor profundidad con los jugadores de la Asociación Tarijeña de Fútbol, tomando a la población por equipos o por divisiones de la misma e incluso se pueda realizar la aplicación de programas de intervención psicológica a la población deportista.

## **CAPÍTULO II**

# **DISEÑO TEÓRICO**

## **2. DISEÑO TEÓRICO**

### **2.1 PROBLEMA CIENTÍFICO**

¿Cuáles son las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo de los futbolistas en competición, que juegan en la primera A de la Asociación Tarijeña de Fútbol (ATF) en la gestión 2019?

### **2.2 OBJETIVOS**

#### **2.2.1 OBJETIVO GENERAL**

Describir las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo de los futbolistas en competición, que juegan en la primera A de la Asociación Tarijeña de Fútbol (ATF) en la gestión 2019.

#### **2.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Establecer el nivel de autoconfianza de los futbolistas en la competición.
- Evaluar el nivel de preparación de la actitud mental de los futbolistas.
- Medir el nivel de atención y concentración que presentan los futbolistas durante los partidos.
- Diagnosticar el nivel de control del estrés de estos futbolistas.
- Identificar el grado de ansiedad precompetitiva cognitiva y somática de los futbolistas.
- Determinar el nivel de motivación deportiva intrínseca y el grado de motivación deportiva extrínseca que tienen los futbolistas.
- Identificar a los equipos de la ATF con eficiente y deficiente manejo de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.

### 2.3 HIPÓTESIS

- El nivel de autoconfianza de los futbolistas que juegan en la primera A de la ATF es bajo.
- El nivel de la preparación de la actitud mental de los futbolistas que juegan en la primera A de la ATF es bajo.
- El nivel de atención y concentración que presentan los futbolistas que juegan en la primera A de la ATF durante los partidos es bajo.
- El nivel de control del estrés de los futbolistas que juegan en la primera A de la ATF es bajo.
- El nivel de ansiedad precompetitiva de tipo cognitiva es más alta que la somática en estos futbolistas.
- El nivel de motivación deportiva intrínseca que tienen los futbolistas que juegan en la primera A de la ATF es más baja que la motivación deportiva extrínseca.
- Un buen nivel del manejo de las variables psicológicas contribuyen a un óptimo rendimiento deportivo y un bajo nivel del manejo de las variables psicológicas contribuyen a un bajo rendimiento deportivo de los equipos de la primera A de la ATF.

## 2.4. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

### Conceptualización de la variable

En todas las áreas de funcionamiento que implica el deporte de competición, intervienen variables psicológicas que tienen una notable importancia en el rendimiento del mismo ya que, supone una exigencia para los deportistas que encuentran muchas dificultades para poder rendir conforme sus cualidades técnico-tácticas y físicas, para poder soportar la presión que conlleva necesitan de recursos emocionales o habilidades psicológicas como, la motivación, la atención, el control de estrés y ansiedad, la autoconfianza y preparación de la actitud mental. (Ismael Santiago López López, José Jaenez Sanchez y David Cárdenas Vélez (2013)

Tabla 1: Variables psicológicas

V1	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALAS
V A R I A B L E S P S I C O L Ó G I C A S	Autoconfianza CPRD-F	Débil confianza en sí mismo. ( 5,17)	Nivel:  <b>Alto</b> (34-45 )  <b>Medio</b> (22-33 )  <b>Bajo</b> (9-21 )
		Confianza durante el juego. ( 13)	
		Desconfianza de sí mismo ante los resultados. (27 )	
		Preocupación de decisiones del entrenador (33)	
		Determina la confianza partidos anteriores. (36 )	
		Confianza plena en momentos difíciles. (15,39 )	
	Preparación de la actitud mental CPRD-F	Análisis objetivo del rendimiento. (18,31 )	Nivel:
		Ensayo conductual en imaginación. (3,16 )	<b>Alto</b> (31-40 )
		Aceptación y aprendizaje de las críticas (28)	<b>Medio</b> (20-30 )
		Autorregulación cognitiva. (26 )	<b>Bajo</b> (8-19)
		Importancia del espíritu de equipo (14,25)	
	Atención y Concentración CPRD-F	Perdida de concentración mientras compete. ( 1)	Nivel:
		Cuando lo hace mal se desconcentra. (4 )	<b>Alto</b> (27-35 )
		Fluctuación de atención por responsabilidades. (10 )	<b>Medio</b> (17-26 )
		Desconcentración por decisiones de árbitros. ( 22)	<b>Bajo</b> (7-16)
		Facilidad de concentración en partidos importantes.(29)	
		Comentarios poco deportivos de los adversarios. (32 )	
		Durante los entrenamientos. (34 )	
	Control del estrés CPRD-F	El día anterior a una competición. (2,24 )	Nivel:
		Los momentos previos. (6,12 )	<b>Alto</b> (42-55)
		Dudas de hacerlo bien (11)	<b>Medio</b> (27-41 )
Durante el juego. (9 )		<b>Bajo</b> (11.26 )	
Cometer un error, un mal entrenamiento o Lesionarse. (7,19,23 )			
Tensión al no ser reconocido (30)			
	Tensión a la observación del entrenador (38)		
Motivación CPRD-F	Interés de los deportistas por entrenar y Superarse día a día. (40 )	Nivel:	
	El establecimiento y consecución de objetivos y Metas. (8.35)	<b>Alto</b> (19-25) <b>Medio</b> (12-18)	
	La importancia del futbol (20,21)	<b>Bajo</b> (5-11)	

Elaboración: propia

V1	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALAS
	Motivación EMD	Motivación extrínseca	Alta (75,95.99) Media (50) Baja (5,10,25)
		Motivación Intrínseca	
		Sin Motivación	
	Ansiedad CSAI-2R	Ansiedad cognitiva	Nada - <b>0%</b>
		Ansiedad somática	Algo - <b>33%</b>
		Autoconfianza	Bastante- <b>66%</b> Mucho- <b>100%</b>

**Elaboración:** propia

**CAPÍTULO III**  
**MARCO TEÓRICO**

### 3. MARCO TEÓRICO

A continuación se da a conocer conceptos que son necesarios para el desarrollo y la comprensión del tema de investigación. Igualmente servirán como base fundamental para la sustentación e interpretación de los datos obtenidos, además se desglosa conceptualmente las distintas variables psicológicas que se toman en cuenta para esta investigación, tales como: Autoconfianza, Preparación de la actitud mental, Concentración y atención, Ansiedad Precompetitiva, Control del estrés, por último la Motivación, los cuales, según la teoría e investigaciones previas son las que tienen mayor relación con el rendimiento deportivo del futbolista. Pero antes, es importante conocer los antecedentes que tuvo la psicología del deporte desde su aparición, el fútbol, y reseña histórica del fútbol en Bolivia y Tarija.

#### 3.1 PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

##### 3.1.1. Reseña histórica de la psicología del deporte

Según Cruz Feliu J. (1990) La evolución y el desarrollo, de la psicología del deporte se dividen en cinco periodos:

##### a) Primer periodo Siglo XX.

Las raíces de la psicología deportiva están en la psicología experimental en EE.UU. los primeros trabajos relacionados con el deporte:

- Ensayos sobre los beneficios de la participación de un programa de ejercicios físicos

##### b) Segundo período. (1920 – 1945)

En esta etapa se observa las conexiones claras del deporte con la psicología, se destacan tres psicólogos.

- Puni, A. de URSS. Trabajó conectando el deporte y la personalidad.
- Rudik, P. de URSS. Trabajó con experimentos de tiempo de reacción.

- Griffith, C. de EE.UU. Creador del primer laboratorio de psicología del deporte.

**c) Tercer período. (1946 – 1964)**

En EE.UU. aparecieron los primeros trabajos de aptitud física y en URSS comenzó a participar la psicología en la preparación para la competición deportiva. En la década del '50 se publicó el primer libro relacionado con este campo, "Psychology of coaching" de Lawter, J. Al término de la II Guerra Mundial la psicología del deporte se fortalece como campo de aplicación, los países con mayor interés fueron Alemania, URSS y Checoslovaquia.

**d) Cuarto periodo. (1965 – 1979).**

Esto colaboro a la comunicación y el intercambio de información entre profesionales de la psicología. En 1970 se publicó la primera revista dedicada en exclusividad a la psicología del deporte "International Journal of Sport Psychology".

**e) Quinto periodo. (1980 – Actualidad)**

A partir de los años 80 se encuentran grandes avances relacionados a los aspectos teóricos y aspectos metodológicos en la psicología del deporte.

- Se consolida la psicología del deporte a nivel mundial.
- Creación de asociaciones de la psicología del deporte a nivel nacional y regional.
- Se editan manuales de referencia para esta disciplina. (p. 28-34)

Desde siempre el deporte es un aspecto importante de cualquier sociedad y en la actualidad la psicología general es parte de la vida de cualquier persona. En consecuencia la psicología dedicada al deporte también es tema de conversación recurrente en cada sociedad.

### **3.1.2. Psicología del deporte y Psicología**

La psicología del Deporte no debe ser interpretada solo como una materia especial de la Psicología Aplicada. El deporte y las acciones deportivas tienen sus reglas propias, sus estructuras y sus principios (Samulski, 2007, pág. 20). Como consecuencia, surge la necesidad de la Psicología del Deporte recurrir a teorías y métodos psicofisiológicos que mejor se adapten a situaciones deportivas específicas.

### **3.1.3. Psicología del deporte y práctica deportiva**

Se puede afirmar con seguridad que una de las tareas de la Psicología del Deporte es la aplicación de sus teorías y modelos en la práctica del deporte y la comprobación de su utilidad en esa práctica. Con todo, no significa que la Psicología del Deporte este reducida a una simple función de servicio. La Psicología del Deporte no fue concebida para prescribir a los practicantes recetas o patentes como algunos entrenadores desean (Samulski, 2007, pág. 23).

El problema se presenta en el hecho de que los psicólogos del deporte y los que se ocupan de la parte práctica poseen conceptos y comprensiones diferentes sobre lo que es la ciencia y lo que es la práctica. En ese caso, cada parte debe aprender con una y la otra, y si son las personas que se ocupan de la parte práctica, como el entrenamiento, deben priorizar con la ayuda de los psicólogos del deporte, tanto en el campo teórico, como metodológico. Los psicólogos deben aprender y comprender las relaciones y problemas de la práctica deportiva con la ayuda de las personas que se ocupan de la parte práctica (Samulski, 2007, pág. 23).

En el presente trabajo de grado se trabaja con la motivación específicamente en el fútbol como uno de los conceptos que trabaja fuertemente la psicología

en el deporte, por esto es importante saber a qué se refiere el concepto anterior. Teniendo conocimiento acerca de la psicología del deporte, en los siguientes apartados se expondrá más específicamente el fútbol, contexto deportivo en el que la población de la investigación está sumergido; a continuación se presentara de modo general a lo particular, por lo cual se continua con el fútbol colombiano y por último el equipo de fútbol al que pertenece la muestra objeto de estudio, esto se hace con el fin de contextualizar al lector acerca de la población.

### **3.2. EL FÚTBOL**

El Fútbol (del Inglés Football) un deporte en el que dos equipos compuestos por once jugadores se enfrentan entre sí. Cada equipo, que dispone de diez jugadores que se mueven por el campo y de un portero (también conocido como arquero o guardameta), tratará de lograr que la pelota (balón) ingrese en el arco (portería) del equipo rival, respetando diversas reglas (Definición. DE, S.F).

El Fútbol tiene como regla más importante que los jugadores, con la excepción del arquero en su área, no pueden tocar la pelota con las manos o los brazos. Cada vez que la pelota entra en el arco rival, se consigue un gol (una anotación). El equipo ganador es el que marca más goles en el tiempo reglamentario (dos tiempos de 45 minutos), aunque el empate (la igualdad de goles) es un resultado posible. El campo de juego en el fútbol es rectangular y está cubierto de césped, por lo general natural. Los arcos se encuentran a cada lado del campo, y cada equipo debe defender uno y anotar (hacer goles) en el otro (Definición. DE, S.F).

Este deporte es uno de los más populares a nivel mundial “Según una encuesta realizada por la FIFA en el año 2006, aproximadamente 270 millones de personas en el mundo están activamente involucradas en el fútbol, incluyendo a futbolistas, árbitros y directivos. De éstas, 265 millones juegan al fútbol regularmente de manera profesional, semiprofesional o amateur, considerando tanto a hombres, mujeres, jóvenes y niños. Dicha cifra representa alrededor del 4% de la población mundial”. Por su popularidad este deporte se ha convertido en parte importante en la vida de muchas personas, sea porque lo practiquen o no (Slideshare, 2010).

### 3.3. CONTEXTUALIZACIÓN (LFPB) Y LA (ATF)

#### 3.3.1. El futbol en Bolivia

La Liga del Fútbol Profesional Boliviano (LFPB) fue fundada el 16 de agosto de 1977 (aunque el acto protocolar se llevó a cabo el 23 de agosto) por 16 clubes de fútbol de 7 departamentos de Bolivia que se separaron de sus respectivas Asociaciones de Fútbol y crearon unilateralmente la Liga del Fútbol Profesional Boliviano, restándole poder a la Federación Boliviana de Fútbol, quien organizaba los torneos hasta 1976. El primer torneo oficial de la Liga se disputó del 17 de septiembre de 1977 al 29 de marzo de 1978. No fueron tomados en cuenta Tarija ni Pando.

La declaración constitutiva de los 16 clubes decía:

*“La decisión de constituir la Liga, en consideración a que las estructuras actuales del fútbol nacional no se adecuan al momento”*

- **Clubes fundadores 1977**

Los clubes fundadores de la Liga del Fútbol Profesional Boliviano fueron:

Ilustración 1: Equipos fundadores de la FBF

Equipo	Fundación	Ciudad	Departamento
 20 de Agosto	20 de agosto	Trinidad	Beni
 Always Ready	13 de abril de 1933	La Paz	La Paz
 Aurora	27 de mayo de 1935	Cochabamba	Cochabamba
 Bata	20 de octubre de 1941	Quillacollo	Cochabamba
 Blooming	1 de mayo de 1946	Santa Cruz de la Sierra	Santa Cruz
 Bolívar	12 de abril de 1925	La Paz	La Paz
 Guabirá	14 de abril de 1962	Montero	Santa Cruz
 Independiente Unificada	1 de abril de 1926	Potosí	Potosí
 Jorge Wilstermann	24 de noviembre de 1949	Cochabamba	Cochabamba
 Municipal	20 de octubre de 1944	La Paz	La Paz
 Oriente Petrolero	5 de noviembre de 1955	Santa Cruz de la Sierra	Santa Cruz
 Petrolero	16 de abril de 1950	Cochabamba	Cochabamba
 Real Santa Cruz	2 de mayo de 1962	Santa Cruz de la Sierra	Santa Cruz
 San José	19 de marzo de 1942	Oruro	Oruro
 Stormers	25 de enero de 1914	Sucre	Chuquisaca
 The Strongest	8 de abril de 1908	La Paz	La Paz

Fuente: Página de Federación Boliviana de Fútbol

- **Formato**

El formato del campeonato ha cambiado a través de los años. Comenzando en 1977, la liga tenía 16 equipos separados en dos series, jugando de febrero a diciembre. A partir de 1991 esto cambió y se organizó una liga con 12 equipos jugando dos torneos al año (Apertura y Clausura), cuyos ganadores disputaban el título de Campeón Nacional. Sin embargo, a partir de 2003 se dejó de jugar la final anual y los ganadores de ambos torneos Apertura y Clausura son considerados Campeones Nacionales. En 2005 se introdujo otro cambio, cuando los equipos decidieron adoptar el calendario oficial de la FIFA jugando la temporada desde agosto hasta junio en vez de febrero a diciembre. Sin embargo, este cambio duró solo una temporada (2005/06) y en 2007 se volvió al formato de febrero a diciembre. Nuevamente en 2011, la Liga se adecuó al calendario FIFA hasta 2016/17, cuando la CONMEBOL

decidió disputar la Libertadores y la sudamericana en calendario natural y de forma paralela (febrero a noviembre). A partir de 2018 la temporada se desarrollara dentro del año natural.

Bolivia cuenta con 2 cupos a fase de grupos, 1 a primera y 1 a segunda fase previa de la Copa CONMEBOL Libertadores, y 4 cupos a Copa CONMEBOL Sudamericana. Los campeones de cada torneo tienen acceso a la fase de grupos de la Libertadores del año siguiente, y los restantes cupos de Libertadores y los de Sudamericana son distribuidos a los equipos sin premio mejor ubicados en una tabla general, sumatorias de ambos torneos.

Al final de cada temporada anual, el peor equipo de la tabla de punto promedio desciende a su respectiva asociación departamental y es reemplazado por el equipo campeón de la Copa Simón Bolívar. A su vez, el segundo peor equipo de la tabla de punto promedio juega una serie contra el subcampeón de la Copa Simón Bolívar por el derecho de permanecer (o ascender, según el caso) en la LFPB.

Los clubes afiliados a la LFPB tienen la obligación de participar en todos los partidos de los Campeonatos convocados por LFPB. Aquellos que no lo hagan perderán su afiliación a la entidad. Esta determinación es independiente a la descalificación descenso de clubes motivada por otras razones Estatutarias, Reglamentarias o por efecto de la Convocatoria anual.

Desde el momento en que se aprueben los fixtures, en la fecha y números de partidos establecidos en los mismos, no podrán ser alterados ni modificados en la cantidad de partidos ni en el orden establecido.

Ningún jugador podrá actuar en dos o más clubes dentro de una misma temporada. Se entiende por actuación de un jugador, el ingreso de éste al

campo de juego en cualquier momento de un partido, así sea por un tiempo mínimo.

Los encuentros de los diferentes campeonatos organizados por la LFPB serán controlados por árbitros designados por el Comité Superior de Árbitros de la FBF.

- **Premios y descensos**

### **Premios**

El equipo campeón del torneo apertura obtendrá la clasificación a la Copa Libertadores como Bolivia 1 y el campeón del torneo clausura obtendrá la clasificación a la Copa Libertadores como Bolivia 2. En caso de que el mismo equipo gane el torneo Apertura y Clausura Clasificará a la Copa Libertadores como Bolivia 1 y a la Copa Sudamericana como Bolivia 1. Los cupos como Bolivia 3 a la Copa Libertadores y Bolivia 1, 2, 3, 4 a la Copa Sudamericana se definirán mediante una tabla anual.

### **Descensos**

Al final de cada temporada anual, el equipo con menor punto promedio de la tabla desciende al Nacional B y es reemplazado por el equipo campeón del mismo torneo. El penúltimo de la tabla juega partidos de promoción contra el subcampeón del Nacional B, por el derecho de permanecer (o ascender, según el caso) en la LFPB.

### **3.3.2. El futbol en Tarija**

La Asociación Tarijeña de Fútbol es el ente encargado de regir a los clubes de fútbol del Departamento de Tarija. Fue fundada en 1922 y es una de las nueve ligas regionales del fútbol de Bolivia.

- **Historia**

A iniciativa de Víctor Navajas Trigo, el 21 de abril de 1922 se fundó la Tarija Foot-ball Association, agrupando a los tres clubes pioneros del fútbol en el Departamento de Tarija: Bolivian Eagle, Royal Obrero y 15 de Abril.

En 1924 se disputó el primer campeonato y se definió entre 15 de Abril y el Club El Tejar de la Escuela de Agricultura y Colonización, siendo vencedor el primero. En 1949 la institución obtuvo su primera personería jurídica y un 28 de febrero de 1983, mediante el consejo superior de la Federación Boliviana de Fútbol, se convirtió en una asociación mixta y finalizó de esa manera su etapa amateur. Ese mismo año, fue negado el ingreso de Universitario a la Liga del Fútbol Profesional Boliviano debido a la falta de estructura del fútbol tarijeño.

En 1985, impulsado por Luis Ariel Tolay y a raíz del desistimiento de participar por parte de los clubes Deportivo Alas y Nacional Sedac (primero y segundo del campeonato de 1984, respectivamente), el club Ciclón realizó la propuesta a la Asociación Nacional de Fútbol de su inclusión en el seno de la Liga profesional. Finalmente, un 30 de marzo de 1985, Ciclón es aceptado en la Liga y, de esta manera, el fútbol tarijeño ingresó al ámbito profesional.

Ilustración 2: Datos generales de la ATF

Asociación Tarijeña de Fútbol	
Datos generales	
Nombre oficial	Asociación Tarijeña de Fútbol
Acrónimo	ATF
Deporte	Fútbol
Fundación	21 de abril de 1922 (97 años)
Afiliación	Asociación Nacional de Fútbol Federación Boliviana de Fútbol
Presidente	 Freddy Cortez García

Fuente: Página de la Asociación Tarijeña de Fútbol

### 3.4. VARIABLES PSICOLOGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

En todas las áreas de funcionamiento que implica el deporte de competición, intervienen las variables psicológicas que tienen una notable importancia en el rendimiento del mismo ya que, supone una exigencia para los deportistas que encuentran muchas dificultades para poder rendir conforme sus cualidades técnico-tácticas y físicas, para poder soportar la presión que conlleva necesitan de recursos emocionales o habilidades psicológicas como, la motivación, la atención, el control de estrés y ansiedad, la autoconfianza y actitud mental.

#### 3.4.1. LA AUTOCONFIANZA

Otro concepto considerado de suma importancia para la psicología deportiva y el rendimiento, es la Autoconfianza.

Futbolistas y entrenadores hacen referencia a la Autoconfianza individual y colectiva como uno de los factores más determinantes del rendimiento.

Muchos son los futbolistas que se quejan de falta de confianza al no ser titular habitualmente o al salir de una lesión. Entrenadores y jugadores saben que la Autoconfianza individual y colectiva es un arma clave para superar a los rivales. La Autoconfianza parece permitir al jugador auto conocerse y saber con bastante objetividad sus posibilidades reales de éxito. Cuando esté a buen nivel, permitirá al jugador intentar acciones que de otra forma ni se le pasaría por la cabeza probar. Va a darle ese punto de automatismo a cada una de sus decisiones y acciones, que las va a hacer más rápidas y fluidas. Le va a aportar esa sensación de ser importante y necesario dentro del juego que lo libera de responsabilidades superfluas. En resumen, le va a permitir sacar realmente lo que el jugador tiene como potencial, sin dejar nada de su capacidad esperando la inspiración. Funciona, justamente, como una fuente de inspiración para el futbolista, tal y como le sucede al artista (López-López, 2009).

La correlación directa entre Autoconfianza y éxito es uno de los hallazgos más consistentes en la literatura científica (Vives y Garcés de los Fayos, 2002). Los deportistas con un alto nivel de confianza en sí mismos nunca se dan por vencidos, debido a que es precisamente este alto grado de Autoconfianza el que les lleva a alcanzar un rendimiento óptimo y, con ello, el éxito. La mayoría de los investigadores apuntan que los mejores deportistas creen más en sí mismos, si se comparan con los deportistas que tienen menos éxito (Gould, Weiss y Weinberg, 1981; Mahoney y Avener, 1977).

La convicción de que los pensamientos influyen, positiva o negativamente, en el rendimiento del deportista está bien documentada en la investigación psicológica (Vives y Garcés de los Fayos, 2002). La mayoría de los deportistas antes de que dé inicio un compromiso calificado como importante o difícil, suelen experimentar pensamientos de duda, preocupación por no

actuar bien y/o disminución de la Autoconfianza. La pérdida de Autoconfianza en la propia valía de uno mismo, junto con la aparición de pensamientos negativos sobre el rendimiento puede deteriorar la actuación e impedir que alcancen su máximo rendimiento.

La Autoconfianza no solo favorece la transferencia de los aprendizajes al juego real, sino que, además, es fundamental para desarrollar las habilidades, gestos, etc. (Vives y Garcés de los Fayos, 2002).

#### **3.4.1.1. Definición de autoconfianza**

Las definiciones que diferentes autores han ido presentando sobre esta habilidad psicológica (Bandura, 1977; Cruz, 1997; Vealey, 1986; Vives y Garcés de los Fayos, 2002; Weinberg y Gould, 1996) reconocen la complejidad de esta área de investigación, al tiempo que aportan detalles que ayudan a su comprensión.

Los Psicólogos del Deporte, en general, la definen como la creencia de que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada. Vealey (1986) la define de la forma que nos parece más cercana a nuestra propia concepción: “la creencia o grado de certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte” (p. 222). Por su parte, para Weinberg y Gould (1996), en esencia, la Autoconfianza equivale a la suposición de que el éxito se va a producir. Cruz (1997) define Autoconfianza como “la creencia de que uno puede realizar satisfactoriamente una conducta determinada” (p. 206). No obstante, esta creencia debe ser razonada para evitar problemas de excesos o falta de confianza. Vives y Garcés de los Fayos (2002) revisaron las definiciones sobre Autoconfianza que proponen distintos autores, y en un intento de unificar sus propuestas, la definen como la convicción que una persona tiene de que puede llevar a cabo las habilidades tanto físicas como

mentales, necesarias para ejecutar con éxito la conducta requerida, con la finalidad de producir un resultado determinado.

#### **3.4.1.2. Concepción teórica de la autoconfianza.**

La teoría de la Autoeficacia desarrollada por Bandura (1977) ha servido como marco conceptual para la investigación en los últimos años. Actualmente, han sido presentadas otras aportaciones, entre las que destaca el Modelo de Confianza en el Deporte (Vealey, 1986). De acuerdo con Vives y Garcés de los Fayos (2002) ambas propuestas pueden complementarse.

A continuación se desarrollan brevemente las dos perspectivas teóricas que han tenido mayor importancia e influencia en la literatura científica.

- **Teoría de la Autoeficacia de Bandura**

El modelo conceptual de autoeficacia formulado por Bandura (1977) reúne en un solo término los conceptos de confianza y expectativa, por lo que la primera quedaría definida cómo la percepción que una persona tiene de su propia capacidad para realizar satisfactoriamente una tarea.

El principio fundamental del modelo establece que la conducta y el comportamiento humano están determinados por las interrelaciones entre los estados fisiológicos de los individuos, las conductas, las cogniciones y el medio ambiente. En función de ello, Bandura (1977) explica el comportamiento humano como un modelo de reciprocidad triádica, constituido por los siguientes factores: personales (fundamentalmente cognitivos), ambientales y conductuales.

El pensamiento autorreferente y, por lo tanto, la autoeficacia, juegan un papel central en este modelo, ya que condicionan los juicios que tienen los deportistas sobre su capacidad de actuar a un nivel determinado en una tarea

concreta. Por supuesto estos juicios influyen en la conducta de los deportistas, en su esfuerzo y persistencia, así como en sus patrones de pensamiento y en sus reacciones emocionales. El modelo propuesto por Bandura (1977) parte de la distinción de dos tipos de expectativas:

- Expectativas de Eficacia: creencia de que se es capaz de ejecutar con éxito determinado comportamiento requerido para obtener unos determinados resultados.
- Expectativas de Resultados: creencia de que determinado comportamiento conducirá a resultados determinados.

Asimismo, este modelo considera que la autoeficacia es mecanismo cognitivo que media entre la motivación y la ejecución. En este sentido, Weinberg y Gould (1996) apuntan relaciones entre fuentes de información de la eficacia, expectativas de eficacia y ejecución deportiva. Según estos autores, las fuentes de la eficacia que componen este modelo de Bandura son: logros de ejecución; modelado; persuasión verbal; y Arousal emocional.

- **Modelo Conceptual de Confianza en el Deporte de Vealey**

Este modelo ha sido creado específicamente para el ámbito del deporte, y se origina en un paradigma interactivo que contempla una confianza rasgo y una confianza estado.

La confianza rasgo en el deporte es un constructor disposicional que se define como la creencia o grado de certeza que los individuos poseen usualmente sobre su habilidad de tener éxito en el deporte. Por su parte, la confianza estado en el deporte es un constructor situacional que se define como la creencia o grado de certeza que los individuos poseen sobre la habilidad para tener éxito en una situación deportiva determinada. Asimismo, Vealey

(1986) incluye en su modelo un constructor disposicional que se denomina Orientación Competitiva, que utiliza como vía indispensable para operacionalizar el éxito. Las metas sobre las que se basa la orientación competitiva son: ganar y actuar bien, debido a que el éxito puede tener varias interpretaciones para diferentes deportistas.

Por su parte, Vives y Garcés de los Fayos (2002) afirman que este planteamiento permite explicar uno de los hechos que con frecuencia se hace presente en el terreno de juego: la Autoconfianza depende de la habilidad, de la tarea, de la situación, de los objetivos que se quieran conseguir y de las expectativas previas.

La Autoconfianza estado se presenta como el mediador más importante de la conducta, la cual se relaciona de forma directa con la ejecución y el rendimiento. Además, la Autoconfianza rasgo y la Orientación a la competición influirán y se verán incluidas, por los resultados subjetivos que se vayan alcanzando.

#### **3.4.1.3. Evaluación de la autoconfianza**

En el ámbito deportivo, la Autoconfianza se ha medido tanto mediante el uso de instrumentos que evalúan variables que se consideran relacionadas, como por medio de escalas específicas para esa variable. Nicolás (2009) recomienda que independientemente del modelo elegido, se debe tener en cuenta una serie de aspectos para evaluar la autoeficacia: además de la mental es importante evaluar la autoeficacia física, incluir ítems para evaluar un posible exceso de confianza, es importante evaluar la autoeficacia en los entrenamientos del deportista, tener en cuenta otros hechos como la presión, el arbitraje, los compañeros de juego.

Los instrumentos empleados asiduamente para determinar la Autoconfianza en el deportista son los propuestos por Vealey (1986) y por Bandura (1977), si bien existen otros inventarios que tratan de medir este constructo. Algunos se recogen en la siguiente ilustración:

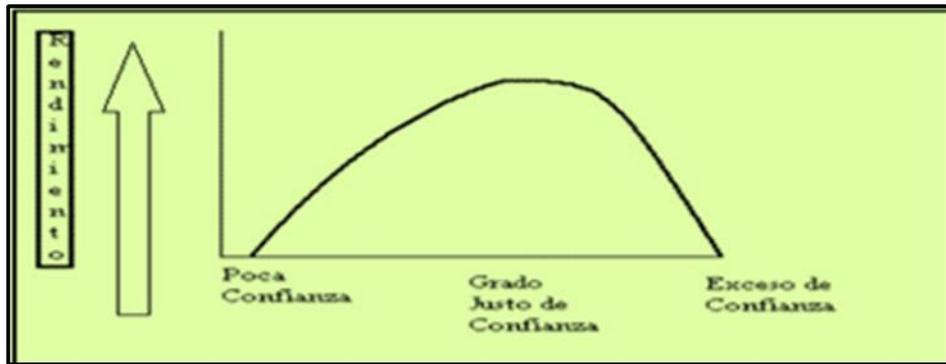
*Ilustración 3: Inventarios para medir Autoconfianza*

Inventarios para medir Autoconfianza.	
INSTRUMENTOS	DESCRIPCIÓN
Inventario de Confianza en el Deporte de Vealey (1986)	Se le demanda al deportista que valore el grado de confianza que tiene con respecto a su capacidad para concentrarse, actuar bajo presión...
Cuestionario de Autoeficacia física de Ryckman, Robbins, Thornton y Cantrell (1982)	Este cuestionario valora exclusivamente un tipo específico de autoconfianza: aquella a que tiene el deportista en sus habilidades físicas.
Inventario de Confianza en el Deporte (Weinberg y Gould, 1996)	Cuestionario que consta de 10 ítems. El deportista tiene que evaluar el grado de confianza, exceso de confianza o falta de confianza cada situación propuesta.
Competitiva State Anxiety Inventory-2 (CSAI, Martens, Vealey y Burton, 1990)	Instrumento diseñado inicialmente para evaluar la ansiedad estado, sin embargo, es posible medir la autoconfianza a través de las escalas incluidas en este cuestionario. Incluye 3 subescalas: a) Ansiedad cognitiva; b) Ansiedad Somática y c) Autoconfianza

**Fuente:** Valley y Bandura (1990)

#### 3.4.1.4. Autoconfianza y rendimiento

Existen evidencias científicas que demuestran que el rendimiento deportivo, tal como se ha indicado anteriormente, está directamente relacionado con la Autoconfianza. La seguridad en sí mismo puede ser suficiente para provocar las diferencias entre una buena actuación y una mala.

*Ilustración 4: Relación en U invertida del Rendimiento - Autoconfianza*

**Fuente:** Gonzales-Oya, (2004)

En la relación rendimiento-autoconfianza se pueden diferenciar varios niveles de actuación (González-Oya, 2004). Cada deportista presenta un nivel óptimo de Autoconfianza, fuera del cual su rendimiento disminuye. Así pues, el exceso o la falta de confianza perjudican la ejecución. De esta manera, se podrían hablar de cuatro niveles de Autoconfianza:

- a) Falta de confianza: deportistas que teniendo recursos, adolecen de la confianza necesaria para emplearlos frente a situaciones bajo presión ambiental, por ejemplo, cuando se va perdiendo.
- b) Exceso de confianza: se observa en aquellos deportistas que creen que no tienen que prepararse porque consideran que tienen sobrada capacidad para realizar la tarea, se creen los mejores.
- c) Falsa confianza: se caracteriza por tener una actitud hacia los demás que no refleja la desconfianza y preocupación que experimenta el deportista en su interior.

d) Confianza óptima: es la que se pretende conseguir, y con la que es preciso que crean que van a rendir al máximo nivel de preparación, estableciendo una serie de objetivos realistas, a su alcance.

Buceta (1996) afirma que la Autoconfianza tiene que ver con una expectativa realista sobre lo que uno puede verdaderamente hacer para conseguir un determinado objetivo. Se trata de un estado interno de conocimiento real de las dificultades a superar, de los propios recursos para hacerlo y, partir de aquí, de las auténticas posibilidades que uno tiene para conseguir el éxito y de las estrategias más útiles, entre las disponibles, para poder obtener el máximo partido del propio esfuerzo. Por tanto, la Autoconfianza conlleva una considerable percepción de control de la situación potencialmente estresante a la que se enfrenta el deportista, al conocer éste sus posibilidades y limitaciones.

Según Martens (1987), para rendir el aspecto más importante de la Autoconfianza no es que el deportista crea ciegamente en su éxito o que no va a cometer errores, sino que tenga la convicción realista de que posee los recursos suficientes para afrontar tales retos deportivos con posibilidades de éxito y superar los errores y dificultades que, probablemente, surgirán en el camino hacia sus objetivos deportivos.

Podríamos decir, a nivel general, que la Autoconfianza parece depender de la congruencia entre las expectativas previas y los logros deportivos reales, pero más específicamente, los aspectos que influyen en la Autoconfianza son (Bandura, 1977; Buceta, 1999): percepción de control de la situación, perspectiva realista y ajustada de las expectativas, una percepción apropiada del éxito-fracaso, trascendencia de la evaluación del rendimiento y experiencias reales de éxito deportivo.

Según Bandura (1990) un cierto déficit de Autoconfianza puede contribuir a que los deportistas rindan mejor en los entrenamientos, en la medida que puede provocar un incremento del esfuerzo a realizar para perfeccionar sus recursos. Sin embargo, en las situaciones estresantes de competición, donde la exigencia de rendimiento es máxima, es imprescindible tener una sólida Autoconfianza. De todas formas, niveles altos de Autoconfianza parecen ser muy apropiados para el control del estrés, tanto en situaciones de entrenamiento como en competición (Buceta, 1998).

Por su lado, Roffé (2002), autor con amplia experiencia práctica en el fútbol, señala que: “la autoconfianza es una variable decisiva a la hora de medir la calidad y cantidad de las decisiones tomadas en el juego... La autoconfianza es una aptitud psicológica decisiva. Un futbolista bien entrenado físicamente, con condiciones técnicas pero sin confianza en lo que puede hacer rendirá el 50 por ciento de su potencial. Sin confianza dudará en arriesgar en una jugada, dudará en rechazar o en salir jugando, dudará en gambetear al arquero, y además será mucho más vulnerable a las lesiones... La decisión baja disminuye su cotización en cada partido, mermando notablemente su capacidad de arriesgar (ej. probando y buscando el gol de media distancia) y jugando corto y a no equivocarse”. (p. 1).

Sin duda alguna, el objetivo que se pretende al trabajar esta habilidad psicológica es independizar la Autoconfianza del jugador de la trascendencia de los resultados, orientándola hacia el conocimiento de sus recursos y cualidades. Esto permitirá conseguir jugadores más estables en competición, es decir, intentaremos que el jugador sea dueño de su Autoconfianza. Esto no es fácil porque entrenadores y futbolistas utilizan un discurso tan diferente respecto a la Autoconfianza, que tiende a alejarles, lo que sitúa al futbolista en

una situación de vulnerabilidad. Cada vez le resultará más difícil lograr el objetivo de ser titular y ganarse la confianza del entrenador (Carrascosa, 2003): el entrenador espera que el jugador muestre con su rendimiento que está para competir al máximo nivel, y el futbolista, para rendir, espera que el entrenador le conceda esa confianza, cosa que no siempre sucede.

El cuestionario CPRD, uno de los instrumentos que se va a utilizar en esta investigación para evaluar las habilidades psicológicas para competir de los futbolistas, incluye en una subescala denominada Control de Estrés, los ítems destinados a la Autoconfianza. Sin embargo, tras el nuevo análisis factorial realizado para la adaptación a la muestra de esta investigación, surge conceptualmente una subescala denominada específicamente Autoconfianza, que comprende 9 ítems.

### **3.4.2. PREPARACIÓN DE LA ACTITUD MENTAL**

Este factor incluye habilidades psicológicas que pueden favorecer el rendimiento deportivo:

- establecimiento de objetivos
- análisis objetivo del rendimiento
- ensayo conductual en imaginación
- funcionamiento y autorregulación cognitivos

La competición en el fútbol de alto nivel supone una exigencia para el futbolista y el equipo de recursos emocionales que le ayuden a soportar la presión que conlleva. Muchos futbolistas encuentran dificultades para poder rendir de forma óptima, conforme a sus cualidades físicas, técnicas y tácticas, y al entrenamiento y preparación realizada.

### 3.2.4.1. Actitudes mentales del alto rendimiento

Las creencias, actitudes mentales y valores mueven al comportamiento en la dirección que ellos mismos marcan. Dicha actitud mental contribuye a organizar el diálogo interno y las emociones que guían el comportamiento del deportista. Podríamos hablar de una actitud mental específica del alto rendimiento deportivo.

Carrascosa (2003) expone las siguientes ideas y valores relacionados con la actitud mental del alto rendimiento:

- El aprendizaje podemos asumir que es permanente, siempre es posible mejorar como deportista y como persona.
- Competir es pelear, pugnar, enfrentarse a un rival con la decisión de superarle.
- Actuar de forma inteligente es clave para superar al rival.
- El esfuerzo es otra de las claves que explica el rendimiento óptimo, a la vez que contribuye al disfrute intrínseco en la competición.
- Además de moverse por el afán de conseguir el éxito, de superar al rival, es necesario orientarse también hacia la mejora de la ejecución, a hacerlo mejor progresivamente.
- La Autoconfianza y el estado de ánimo en la competición deben estar por encima de las circunstancias que la rodean. El deportista debe aprender a hacer de ellos algo estable, independientes del rendimiento y del reconocimiento por parte del entrenador, aficionados o medios de comunicación.

- Hay que prepararse para entender el éxito y tolerar el error o fracaso, sabiendo alejarse de las emociones que provocan.
- Hay que levantarse tras el error y trabajar en sus soluciones. Las excusas y los lamentos impiden levantarse y trabajar con firmeza.
- Se cobra ventaja en la competición sobre los rivales cuando se es capaz de aliarse con los obstáculos, contratiempos y dificultades, logrando que no afecten emocionalmente.
- Es inteligente darse cuenta que se necesita al equipo para acceder a la satisfacción de motivaciones individuales.
- Llegar al deporte de alto rendimiento requiere priorizar esta inquietud por encima de cualquier otra Motivación.
- La fuerza mental que lleva a superar las dificultades una y otra vez, es la clave que diferencia a los buenos de los mejores.

#### **3.2.4.2 Actitudes mentales específicas del fútbol**

Carrascosa (2003) también sugiere una serie de creencias y actitudes que entendemos conforman una disposición mental apropiada para encarar la competición específicamente en fútbol. Se tratan de valores que ayudan a competir, que predisponen mejor al futbolista y al equipo para afrontar la exigencia de la competición. Los valores específicos a los que hace mención son los siguientes:

- Inteligencia en el juego: Capacidad para leer las situaciones y tomar decisiones efectivas en el juego. Facilidad para aprender y resolver problemas= inteligente.

- Asumir Iniciativas: capacidad para asumir iniciativas o tomar decisiones en el juego, que entrañen un cierto riesgo, que resulten desequilibrantes = atrevido.
- Competir: tener la expectativa o la idea de competir, de enfrentarse de pugar, de pelear y de superar al rival en cada acción del juego = buscando enfrentamiento.
- Estar centrado en la tarea: inquietud por cuidar el trabajo bien hecho. Poner énfasis en la tarea, y no tanto en el resultado = con mentalidad de trabajador, más que de “crack”.
- Dureza ante la dificultad: capacidad mantener la serenidad y de seguir trabajando igual, sin verse afectado por la dificultad = perseverante y con dureza mental.
- Tolerancia a la fatiga y al dolor: capacidad de tolerar, aguantar y soportar el esfuerzo, la fatiga y el dolor físico, de forma que no se vea afectado el rendimiento = incansable y resistente.
- Receptividad y asimilación: habilidad para escuchar las instrucciones y correcciones del entrenador, assimilarlas y aplicarlas con decisión y convicción = decidido, sin dudas, directo.
- Trabajo colectivo: el juego del equipo se entiende como un solo trabajo en el que cada futbolista realiza su función: pensando en el equipo, no priorizar en uno.

Mata (1999) sostiene que además de las características de velocidad, fuerza, resistencia, etc... “debe poseer otra serie de características... que hacen que el futbolista esté a un nivel más o menos alto” (p.46). Estas características

a las que hace mención Mata (1999) son las siguientes: Arrojo: que siempre se quiera ganar;

Confianza: en sí mismo y en los demás, se siente seguro de sus capacidades;

Agresividad: le gusta la lucha, cuando pierde siempre piensa en desquitarse; Receptividad para el entrenamiento: respeta al entrenador y acepta sus consejos;

Determinación: no abandona fácilmente; Emotividad: es estable, no se deja llevar por sus sentimientos, y Don de mando: quiere influir en sus compañeros, le gusta tomar decisiones, procura dar ejemplo en los esfuerzos para demostrar lo que los demás tienen que hacer.

### **3.2.4.3. La evaluación objetiva del rendimiento como actitud**

Se habla de las características de respuesta objetiva del futbolista ante situaciones en las que éste evalúa su propio rendimiento. En caso de estar también valorando la respuesta y reacciones del futbolista ante situaciones en la que lo están evaluando personas significativas para él, externas a su persona, esto significa la influencia de la evaluación externa del rendimiento. También los antecedentes que puedan generar o llevan implícita una valoración del rendimiento deportivo del futbolista, como las situaciones en las que el propio futbolista u otras personas pueden emitir juicios acerca del rendimiento deportivo del primero: al participar en una competición, al destacar más la labor de otros miembros del equipo, al recibir críticas o reconocimiento, o al escuchar, observar las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador.

Al realizar y dar una valoración objetiva del rendimiento, el tipo de comentarios proporcionados y su intención son importantes. La fijación de metas ayudará al entrenador y futbolistas a determinar la dirección y el

rendimiento futuro de un jugador. El jugador debería comprender que cualquier comentario o retroalimentación negativa tiene la intención de convertirse en un desafío y un estímulo para mejorar el rendimiento personal futuro. Los futbolistas que son capaces de reconocer una crítica constructiva por parte de otro, y utilizar dicha información para mejorar, es probable que se muestre menos aprensivo y más eficaz ante una situación estresante. Llevar a cabo una evaluación objetivo del rendimiento de forma exitosa, cuando es llevada a cabo por el entrenador, depende de la capacidad de éste para transmitir que el propósito de su evaluación es el de dar una información útil y beneficiosa. Esta influencia de la autoevaluación o de la evaluación externa surge como consecuencia de las percepciones y valoraciones del sujeto que le permiten vincular los acontecimientos del medio con la satisfacción o no de sus necesidades o motivaciones. Las emociones negativas germinan cuando en las apreciaciones del sujeto aparecen señales amenazadoras, conflictos o frustraciones. Cuanto más intensos sean estos elementos valorativos, más fuertes son las reacciones emocionales; por ejemplo, en el proceso de regulación de las acciones, las emociones se relacionan frecuentemente con las decisiones anticipadas de las acciones, con el trayecto y resultado de la acción.

La raíz de la mayoría de las preocupaciones por las evaluaciones del rendimiento en el deporte es el miedo al rechazo. Si el individuo falla se plantea: ¿Qué pensará la gente de mí?, ¿Qué pasará con el respeto y la admiración de los demás? De aquí surge la necesidad de valorar, cómo se vive la Influencia de la Evaluación del Rendimiento.

La preocupación está enraizada en los pensamientos de base, acerca de la importancia de la evaluación de los otros sobre el futbolista. Éste puede

reducir esa importancia en su mente, con más pensamientos positivos y firmemente asentados acerca de sí mismo (De la Vega y García-Ucha, 2003).

#### **3.2.4.4. La imaginación o práctica imaginada como estrategia**

De acuerdo con De la Vega (2003), antes de dar una definición sobre esta destreza psicológica, que todos los seres humanos manejamos en cualquier situación de nuestra vida, merece la pena que destaquemos, aunque sea solamente de manera superficial, que el término clásico que se ha utilizado es el de Visualización, término que puede dar lugar a equívocos porque hace referencia únicamente a uno de los sentidos: el de la visión. El autor defiende que el término más apropiado es de Imaginación, puesto que éste sí que engloba todos los sentidos que se encuentran presentes en cualquier momento y, cómo no, de manera muy especial en la competición deportiva.

La Imaginación es una forma de simulación, es parecida a una experiencia real, pero toda ella tiene lugar en la mente. Activa cogniciones y emociones que fácilmente se trasladan a la situación en vivo, a la realidad. La Práctica Imaginada es otra forma de entrenar, complementaria al entrenamiento de campo. En cuanto a los aspectos que forman parte de la definición, existe cierta confusión referida a la conceptualización del término, ya que se puede hablar de habilidad (capacidad del sujeto para producir imágenes mentales), o de una técnica (conjunto de ejercicios que hacen uso de la Imaginación para facilitar el aprendizaje de destrezas físicas y/o psicológicas) (Pelegrín y Andreu, 2002).

En uno de los primeros intentos de definir la Práctica Imaginada o Imaginación, Richardson (1969) expuso que la imaginación mental son todas

las experiencias cuasi sensoriales o cuasi-perceptivas de las que tomamos consciencia y que existen en nosotros en ausencia de estimulaciones externas que las producen genuinamente.

Mora, García, Toro y Zarco (2000a) exponen sobre esta habilidad psicológica, que consiste en imaginar la situación, la conducta o el estado en que quisiéramos estar con la mayor precisión posible, de tal modo, que esas vivencias mentales funcionen a modo de ensayos repetidos de la realidad futura.

Vealey (2002) apunta la necesidad de implicar a la mayor parte de los sentidos corporales en el proceso de Imaginación y, por lo tanto, sostiene que el entrenamiento en Imaginación supone utilizar todos los sentidos para recrear o crear una experiencia en la mente.

Los psicólogos del deporte han propuesto diversas conceptualizaciones teóricas de la Imaginación. Hernández-Mendo (2002) y Dosil (2004) efectuaron una revisión de las principales aportaciones teóricas ofrecidas por los autores que han dedicado su esfuerzo a investigar esta área de conocimiento. Asimismo, Hernández-Mendo (2002) considera que los modelos más estudiados y discutidos han sido la Teoría Psiconeuromuscular, la Teoría del Aprendizaje Simbólico, la Teoría de la Activación, y la Teoría Bioinformacional. A continuación se expone brevemente la teoría que nos parece más aceptada y explicativa del funcionamiento de la imaginación, la teoría Psiconeuromuscular.

Esta teoría basa su explicación en el principio ideomotor de la imaginación de Carpenter (1894), que sostiene que al imaginar un movimiento, por ejemplo un golpeo de falta directa, se produce un patrón de impulsos neurológicos

asociados, aunque de menor magnitud que el que produce al realizar realmente el movimiento. Es decir, los eventos imaginados con viveza inervan los músculos de forma parecida a como lo harían la practica física real. Estos impulsos son idénticos, pero de menos magnitud (Weinberg y Gould, 1996). Las teorías psiconeuromusculares sostienen que existe una equivalencia funcional entre realizar una acción e imaginarla (Pelegrín y Andreu, 2002). Así pues, imaginar un movimiento desencadena impulsos nerviosos en las fibras motoras implicadas en el movimiento real, estableciéndose unos patrones neuromusculares detectables mediante electromiografía. Esta inervación muscular subliminal podría favorecer la iniciación y la transmisión de futuros impulsos nerviosos, además de reducir el umbral de excitación del nervio (Atienza y Balaguer, 1994).

El principio ideomotor de Carpenter (1894) no es el único modelo representativo y específico de las teorías psiconeuromusculares. Pelegrín y Andreu (2002) apuntan como teorías a incluir en este apartado las siguientes: Teoría de los ensamblajes celulares de Hebb (1968), la hipótesis del aprendizaje neuronal de Eccles (1972), la hipótesis del feedback cinestésica de Corbin (1972), la teoría de la activación nodular de McKay (1981).

La evaluación de la capacidad para imaginar se ha llevado a cabo, habitualmente, a través de auto informes, en los cuales se pide al deportista que cree en su mente una determinada escena y, a partir de los resultados obtenidos, se estima la calidad de la imagen representada. Algunos autores (Ostrow, 2002; Palmi y Mariné, 1996) apuntan otra serie de medidas, complementarias a los autoinformes, que podrían resultar interesantes a la hora de valorar el potencial imaginativo, tales como las medidas

comportamentales y fisiológicas (González-Oya, 2004; Hernández-Mendo, 2001).

Los usos y aplicaciones de la Imaginación en el ámbito del deporte varían dependiendo del autor que los propone. De la Vega (2003a) propone los siguientes usos de la Visualización en el terreno deportivo en general, y en el fútbol en concreto: mejora de la Concentración, aumento de la confianza, control de respuestas emocionales, entrenamiento de destrezas y habilidades, entrenamiento de la estrategia, afrontamiento del dolor y de las lesiones. González-Oya (2004) propone los siguientes usos de la capacidad de Imaginación: control de las respuestas emocionales, mejora de la Concentración, creación de confianza, control de la activación, control cognitivo, afrontamiento del dolor y las lesiones.

En el instrumento que se utiliza en esta investigación para la evaluación de las Habilidades Psicológicas para Competir (CPRD) existen varios ítems referidos a evaluar la utilización o no de la Práctica Imaginada (7, 23, 25 y 48), qué tipo de Imaginación utiliza el jugador y qué importancia le dan a cada una de ellas (23 y 25). Dichos ítems se encuentran incluidos en la subescala denominada Habilidad Mental del CPRD original. Sin embargo con la factorización llevada a cabo para la adaptación a la muestra, los ítems referidos a esta técnica psicológica se sitúan en la variable denominada Actitud y Preparación Mental.

#### **3.2.4.5. La actitud de cohesión de equipo**

El rendimiento en los deportes colectivos se basa en la interacción entre los componentes del grupo. La calidad de esa relación interpersonal es la que determina que un conjunto de deportistas pasen de la condición de grupo a la

de equipo. El primer punto para favorecer esta transformación es conseguir que los objetivos individuales se encuentren al servicio de unos objetivos comunes, dirigidos por un entrenador. Esta tarea, que requiere crear en ellos un sentimiento común, una complicidad que les lleve a trabajar juntos y afrontar las dificultades de forma cohesionada, no resulta sencilla.

Durante mucho tiempo se ha enfocado el aprendizaje del fútbol, especialmente en la niñez y en la adolescencia, enfatizando la adquisición de los aspectos técnicos y tácticos. Sin embargo cada vez parece más patente lo importante que resulta que el entrenador cree buenos ambientes motivacionales para que los jóvenes jugadores se sientan bien en el equipo, desarrollen buenos lazos de amistad entre ellos y se diviertan jugando (Balaguer, Castillo, Moreno, Garrigues y Soriano, 2004)

Pese a que en la actualidad se le concede una gran importancia a la actitud de trabajar en equipo, en los vestuarios aún hay escasa ingeniería para la construcción de la cohesión interna (Carrascosa, 2003c). En la actualidad, y en un futuro próximo, dada la situación de penuria económica en la que estamos inmersos, las diferencias pueden venir marcadas por la optimización de los recursos humanos disponibles en los equipos, utilizando como media la implantación de la cultura de trabajo en equipo.

El entrenador, como líder, juega un papel clave. La forma en la que se comunique con los miembros del equipo afectará favoreciendo o dificultando claramente al desarrollo de la cohesión (Carron y Dennis, 2001). El estilo de comunicación del entrenador también interviene sobre otros parámetros que influyen en la dinámica del equipo. Entre estos parámetros figura la forma en la que el entrenador transmite lo que se va a considerar éxito o fracaso en ese contexto, o más específicamente la forma en

la que el entrenador define la estructura situacional de meta o el Clima Motivacional.

Podríamos por tanto afirmar que la característica definitoria clave de un grupo es la interacción entre sus miembros. La necesidad de conseguir un rendimiento colectivo les obliga a depender unos de otros y compartir objetivos comunes, por lo que resulta recomendable que se establezcan sentimientos de atracción interpersonal y líneas de comunicación abiertas. Los grupos también exhiben una interdependencia con respecto a la tarea, es decir, sus integrantes deben interactuar para cumplir un cometido. Pero lo más importante es que un grupo necesita un sentimiento de identidad colectiva en virtud del cual sus miembros lo consideren como una unidad en sí mismo, distinguible de los demás grupos (Weinberg y Gould, 1996).

Carron (1982) define cohesión interna como “un proceso dinámico reflejada en la tendencia de un grupo a no separarse y permanecer unido en la búsqueda de sus metas y objetivos” (p. 124). Bayer (1986) considera la actitud de cohesión de grupo como la dinámica de ese grupo en torno a una unidad, una estabilidad y la estructuración.

Más recientemente, Carron, Brawley y Widmeyer (1998) amplían la definición de cohesión y consideran que “es un proceso dinámico reflejado en la tendencia de un grupo a permanecer junto y mantenerse unido en la búsqueda de objetivos instrumentales y/o para satisfacer las necesidades afectivas de sus miembros” (p. 213).

En lo que a la evaluación respecta, tradicionalmente todos los intentos de evaluación de la cohesión han partido de su condición dinámica, dado que fluctúa de momento a momento, particularmente cuando se han de tener en

cuenta los efectos emocionales y cognitivos de los acontecimientos que suceden en la dinámica deportiva (derrotas, triunfos, atribuciones personales por victorias...). Dosil (2004) y Weinberg y Gould (1996) apuntan que los dos tipos de medidas que clásicamente se han empleado para determinar el nivel de cohesión grupal son los sociogramas y los cuestionarios. Los cuestionarios han sido las herramientas más habituales para medir la Cohesión de Equipo, pero no muestran el modo en que las personas concretas se relacionan entre sí, o lo que es lo mismo, si se forman subgrupos o si alguno de los miembros del equipo se encuentra socialmente aislado (Carron y Grand, 1982). El sociograma es una alternativa capaz de poner de manifiesto la afiliación y la atracción entre los integrantes del grupo (Díez y Márquez, 2005).

Recientes investigaciones sobre Cohesión de Equipo en fútbol, afirman que el mejor predictor para la cohesión social es el clima que implica a la tarea. Además no se han encontrado estudios que afirmen la capacidad predictiva del clima hacia el ego sobre la Cohesión de Equipo (García-Calvo, 2006; Balaguer, Castillo y Duda, 2003).

Balaguer, Castillo y Duda (2003) estudiaron la relación Clima Motivacional y Cohesión de Equipo en futbolistas cadetes. Los resultados confirmaron que el clima de implicación en la tarea actúa como el mejor predictor de la cohesión tanto social como de tarea.

Balaguer, Castillo, Moreno, Garrigues y Soriano (2004) encontraron estudiando a jóvenes jugadores de fútbol, que el clima de implicación en la tarea estuvo relacionado positivamente con la cohesión de tarea y con la cohesión social. Además el clima de implicación en el ego estuvo negativamente relacionado con la cohesión de tarea y con la cohesión social.

En la misma línea García Calvo et al. (2008) afirman existir relaciones positivas entre la cohesión de equipo y el Clima Motivacional que se orienta a la tarea, y relaciones negativas entre la Cohesión de Equipo y el Clima Motivacional que se orienta al ego. Leo, Sánchez Miguel... García-Calvo (2011) exponen que la Cohesión de Equipo y un Clima Motivacional orientado a la tarea fomentan el Compromiso de los jóvenes futbolistas y la adherencia a la práctica.

Por último, Leo, Sánchez Miguel... y González-Ponce (2011) confirma que la Cohesión de Equipo, tanto social como de tarea, relaciona positivamente con el Clima Motivacional del entrenador hacia la tarea. La atracción de la tarea hacia el grupo muestra una relación negativa con el clima que implica al ego.

### **3.4.3. CONTROL DE LA ANSIEDAD**

Para Martnes, Vealey y Burton (1990) la ansiedad precompetitiva es un estado emocional, que se describe por la tensión, y está relacionada con la activación del organismo que genera la competencia. A su vez, la ansiedad es una sensación que puede ser subjetiva, conscientemente percibida, y puede estar ligada por dos componentes: la ansiedad cognitiva que es el componente mental, que puede ser causado por expectativas negativas sobre el éxito o por una autoevaluación negativa de sí mismo; y la ansiedad somática, es el elemento psicológico o afectivo que experimenta la ansiedad, y va directo al arousal automático. Se refleja en la sudoración de manos, palpitations rápidas de corazón, respiraciones cortas, mariposas en el estómago y tensión muscular.

La ansiedad es el proceso emocional, que por diversas circunstancias, se percibe en la persona de manera desagradable, imposibilita la atención, ejecución motriz, los pensamientos, ritmo cardiaco elevado y sensación de ahogo. Esta sensación aparece de manera imprevista ante diversas situaciones (Valdés, 2002).

Para Barlow (como se citó en Clark y Beck, 2012) la ansiedad es “una emoción orientada hacia el futuro, caracterizada por las percepciones de incontrolabilidad e impredecibilidad con respecto a sucesos potencialmente aversivos y con un cambio rápido en la atención hacia el foco de acontecimientos potencialmente peligrosos o hacia la propia respuesta afectiva ante tales sucesos”. (p. 106)

#### **3.4.3.1. Concepto de ansiedad rasgo, ansiedad estado**

Carrascosa (2003) la define como un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación o el arousal del organismo.

Clásicamente en el estudio de la ansiedad generalmente se han distinguido dos tipos:

- **Ansiedad estado**, la cual hace referencia al componente siempre variable del estado de ánimo: estado emocional caracterizado por sensaciones subjetivas, conscientemente percibidas, de recelo y tensión acompañadas de activación o arousal del sistema nervioso autónomo (Spielberger, 1966) Tales sensaciones son transitorias y se relacionan con el evento o la situación en particular.

- **Ansiedad rasgo**, que es una parte de la personalidad como tendencia o disposición conductual adquirida que predispone a una persona a percibir una amplia gama de circunstancias objetivamente no peligrosas como amenazadoras, y a responder a éstas con reacciones de ansiedad estado de intensidad y magnitud desproporcionadas con respecto al peligro objetivo (Spielberger, 1966).

Además, actualmente se sugiere que la ansiedad podría tener dos componentes: un componente de pensamiento llamado ansiedad cognitiva o preocupación, y un componente fisiológico llamado ansiedad somática o arousal fisiológico, que constituye el grado de activación física percibida (Weinberg y Gould, 1996).

Existe una relación directa entre los niveles de ansiedad estado y de ansiedad rasgo en una persona determinada. Las investigaciones han demostrado que los que tienen puntuaciones elevadas en las medidas de ansiedad rasgo experimentan un estado de ansiedad más alto en situaciones de evaluación y en las muy competitivas. Sin embargo, la relación no es perfecta. Un deportista que tenga un nivel elevado de ansiedad rasgo puede tener una enorme experiencia en una situación particular y, por ello, no percibir una amenaza y la correspondiente elevación del nivel de ansiedad estado. Del mismo modo, algunas personas con altos niveles de ansiedad rasgo aprenden estrategias de afrontamiento que les ayudan a reducir el estado de ansiedad que sufren en situaciones de evaluación.

#### **3.4.3.2. Concepto de Ansiedad en la versión revisada del inventario CSAI-2 y su naturaleza multidimensional.**

Los diversos estudios y validaciones obtenidas de la versión revisada del test

de ansiedad precompetitiva de Martens (CSAI-2R) indican un modelo efectivo donde las propiedades psicométricas que componen la estructura trifactorial, permiten medir y estudiar el constructo. Este concepto ha sido trabajado por los autores Cox, Martens y Russell desde la perspectiva multidimensional, entendiendo que la ansiedad posee diversos componentes, agrupados en lo que se denomina ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza. Estos constructos se miden en el test CSAI-2 (Cox, 2008).

La ansiedad es una de las muchas emociones que pueden emerger como respuesta a una situación competitiva, la cual es definida por Cox (2008) como la reacción al hecho de enfrentarse a una amenaza incierta para el deportista relacionada con el miedo al fracaso, a la evaluación social negativa y al daño físico (Cox, 2008).

Se entiende la ansiedad como un constructo multidimensional, el cual es definido por Martens (1977) como la respuesta ante una situación que es subjetivamente aversiva y que responde como un modo de evitación, caracterizado por la preocupación y aprensión ante la posibilidad de daño físico o psicológico (Martens, 1977 citado en Weinberg & Gould, 2010).

Cabe mencionar que produce un estado físico muy desagradable, aumenta la tensión en los músculos alterando el funcionamiento pero a su vez puede ser considerada como una emoción completamente normal, una emoción cuya función es siempre activadora, es decir, que estimula y facilita la capacidad de respuesta del individuo ante las demandas del entorno.

Sin embargo, también es cierto que cuando esta emoción es excesiva en intensidad, frecuencia o duración, y además aparece asociada a estímulos que

no representan una amenaza real para el organismo, provocando alteraciones en la actividad emocional y funcional del sujeto; se considera una manifestación patológica (Weinberg & Gould, 2010). Todo ello supone, como señalan Weinberg y Gould (1996) que la ansiedad tiene dos componentes: un componente de pensamiento (la aprensión y la preocupación) y un componente fisiológico (el nivel de activación del sistema nervioso autónomo). Al primer componente se le denomina ansiedad cognitiva, y está directamente relacionado con la percepción, la formación de imágenes y de conceptos, el pensamiento, el juicio y la imaginación; al segundo, que constituye el grado de activación física percibida, se le conoce con el nombre de ansiedad somática (Weinberg & Gould, 2010).

Además el constructo es multidimensional en dos formas, posee tanto un componente de rasgo como un componente estado, al igual que las demás emociones (Cox, 2008).

El componente rasgo de la ansiedad es considerada como una disposición de la personalidad, mientras que el componente estado apunta a la respuesta específica a una situación. Cox (2008) define estos componentes basándose en la teoría multidimensional de Spielberger, entendiendo la ansiedad estado como un estado emocional inmediato que se caracteriza por la aprensión, tensión, miedo y un aumento en la activación fisiológica del organismo; por su parte, la ansiedad rasgo es una predisposición del organismo en percibir las situaciones ambientales como peligrosas y responder a estas situaciones con un aumento de la ansiedad estado (Cox, 2008).

Al mismo tiempo se cree que la ansiedad posee componentes cognitivos y somáticos (Endler, Parker, Bagby & Cox, 1991 citado en Cox, 2008).

### 3.4.3.3. Dimensiones que se evalúa

- **Ansiedad cognitiva/ Ansiedad somática**

Normalmente ambos conceptos van juntos pero hay casos excepcionales como es el caso de los deportistas entrenados en los que el control de la manifestación somática de éstos no conlleva una reducción de la ansiedad. Tanto la ansiedad cognitiva, como la somática están estrechamente relacionadas con el arousal, siendo la conducta final dependiente de esta activación.

- **Ansiedad cognitiva;** Es una manifestación psicológica y encadena en el sujeto que la padece un aumento de la preocupación, una reducción de la concentración y una mayor probabilidad de fallar.

- **Ansiedad somática;** Es una manifestación a nivel fisiológico y se refiere a los elementos afectivos y psicofisiológicos de la experiencia ansiosa que derivan de la activación autonómica.

- **Autoconfianza;** Corresponde a uno de los principales factores personales que intervienen en competición relacionados con la ansiedad. Puede generar estrés debido a desequilibrios entre las demandas y las posibilidades que se cree poseer y se refiere a las posibilidades que el sujeto piensa que posee. Valores bajos de autoconfianza deben ser tratados puesto que mantiene una relación estrecha con la ansiedad, al igual que los excesos, que conllevan efectos negativos.

### 3.4.3.4. La Ansiedad y su relación con el concepto de Autoconfianza.

En el modelo multidimensional de autoconfianza deportiva expuesto por Vealey (1986) se define autoconfianza como un rasgo o un estado a lo largo del tiempo, pero finalmente este autor reconoce el constructo de autoconfianza

como la convicción o grado de seguridad que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte (Vealey, 1986 citado en Weinberg & Gould, 2010).

Se espera que aquellos sujetos con altos niveles de autoconfianza estén menos ansiosos que aquellos con menos niveles de confianza (Vealey, 1986 citado Weinberg & cols., 2010).

El término autoconfianza corresponde a uno de los principales factores personales que intervienen en una competencia y se encuentra directamente relacionado con la ansiedad. Dicha relación se manifiesta en que la autoconfianza puede ser generador de estrés debido a desequilibrios entre las demandas y las posibilidades que el deportista cree poseer, es decir, si este posee niveles bajos de autoestima puede generar alto grado de inseguridad, aumentando los niveles de ansiedad y tener efectos negativos en el rendimiento deportivo (Laura, 2012, p.12).

La autoconfianza ha sido estudiada como un factor que media entre la ansiedad y el rendimiento deportivo, por lo que siempre se ha observado una relación positiva entre la variable de autoconfianza y rendimiento deportivo (Montero, 2010, p.26). Al mismo tiempo la relación que existe entre autoconfianza y ansiedad es decisiva en muchas situaciones en el mundo del deporte. Se trata de una relación inversamente proporcional, ya que el aumento de una, provoca la disminución de la otra, y viceversa (García & Ruiz, 2012, p.16). Durante una competencia, un bajo grado de autoconfianza suele llevar consigo un alto grado de ansiedad y como consecuencia de esto, el deportista observa con mayor importancia el fracaso. Por el contrario, si existe un alto grado de autoconfianza o con niveles normales, se verán niveles de ansiedad bajos y le traerán al deportista muchos beneficios. No obstante, una

autoconfianza excesivamente alta, supondría unos niveles de ansiedad tan bajos, que podría afectar en la activación y concentración del deportista y ser perjudicial para su rendimiento (García et al., 2012).

Todo lo expuesto anteriormente es extrapolable a la inversa, es decir, si los niveles de ansiedad son excesivamente altos provocarán una caída de los niveles de autoconfianza porque el deportista no se sentirá capaz de afrontar el reto, ni a nivel físico ni a nivel psicológico, mientras que unos niveles de ansiedad normales, pueden ir acompañados de un buen nivel de confianza en sus capacidades y habilidades (García, 2012).

La autoconfianza y los niveles de ansiedad del deportista son unos factores muy importantes en la preparación del deportista y que influyen de manera notoria en su rendimiento, por lo que su preparación es de suma importancia (Cauas, 2015).

#### **3.4.4. CONTROL DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD.**

El contenido de este factor abarca dos categorías de items:

- Las características de la respuesta del deportista (e.g. concentración, confianza, tensión) en relación con las demandas del entrenamiento y de competición.
- Las situaciones potencialmente estresantes que pueden provocar estrés y en cuya presencia es necesario el control (e.g. el día anterior a una competición, los momentos previos a la misma y durante la propia competición, cometer un error, un mal entrenamiento, una lesión).

Una puntuación alta en esta escala parece indicar que el deportista dispone de recursos psicológicos para controlar el estrés relacionado con su participación en competiciones deportivas.

El control del estrés y la ansiedad se puede considerar una de las principales variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (Dasil, 2002c; González-Oya, 2004).

Los trabajos que describen cómo influye la ansiedad y el estrés en el rendimiento son numerosos, e inciden en la fuente que las provoca, así como en las técnicas para controlarlo. (Cox, Robb y Russell, 2001; Jaenes, 1996; 2000; 2002; Mora, García, Toro y Zarco, 2000a; Weinberg y Gould, 1996; Williams, 1991).

La capacidad de controlar el estrés y la ansiedad podría ser junto con la Autoconfianza, otra de las habilidades psicológicas más importantes que debe manejar y controlar en gran medida el futbolista, si quiere acceder a su estado ideal de rendimiento, necesario para competir conforme a su verdadero nivel. De hecho hay autores como Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (2007) que afirman que hay una asociación significativa entre ambas variables, el Control de Estrés y la Autoconfianza, coincidiendo con Covassin y Peros (2004) que además lo relacionan con los estados de humor, afirmando que los atletas con un rendimiento deportivo positivo presentaban niveles más bajos de ansiedad cognitiva, elevada Autoconfianza y estados de humor positivos.

Wilson, Smith, Chattington, Ford y Marple-Horvat (2006) que en su estudio pretenden examinar la relación ansiedad-rendimiento con base en la teoría de la eficiencia del procesamiento, y sus resultados indicaron que el aumento de los niveles de ansiedad tiene un efecto negativo en la eficiencia del procesamiento de la información; relación negativa entre ansiedad-

rendimiento, siendo esta relación más fuerte para los individuos con elevado rasgo de ansiedad.

Las investigaciones sugieren que el estrés y la ansiedad de los futbolistas, debe ser reducido con el entrenamiento de las habilidades psicológicas tales como la enseñanza de técnicas y rutinas de relajación, actividades de promoción de la autoestima/autoconfianza y la trasmisión de conocimientos al respecto de todos estos acontecimientos psicológicos a los futbolistas en cuestión (Santitadukul, 2004).

Los conceptos arousal, estrés y ansiedad se utilizan indistintamente. Sin embargo, los psicólogos del deporte creen que es importante diferenciarlos, para lo cual emplean definiciones precisas, a fin de que los fenómenos estudiados tengan un lenguaje común (López-Walle, 2002; Dosil, 2002).

#### **3.4.4.1. Definición de arousal, estrés y ansiedad**

El arousal, según Gould y Krane (1992) es una activación general fisiológica y psicológica del organismo (persona), variable a lo largo de un continuo que va desde el sueño profundo hasta la excitación intensa. El término hace referencia a las dimensiones de la Motivación en cuanto a la intensidad en un momento concreto, en un continuo que se extiende desde la falta absoluta de arousal (coma) hasta el arousal máximo (frenesí).

El estrés es un proceso, una secuencia de eventos que conducen a un fin concreto. Se define como un desequilibrio sustancial entre la capacidad de demanda (física y/o psicológica) y la capacidad de respuesta, en condiciones en las que el fracaso en la satisfacción de dicha demanda tiene consecuencias importantes (Horn, 1992; López-Walle, 2002). Según Spielberger (1966) el estrés es un complejo proceso psicobiológico que consiste de tres grandes

elementos: estresores, percepciones, o evaluaciones de peligro (amenaza) y reacciones emocionales.

El estrés surge cuando existen dudas sobre la disponibilidad de recursos para hacer frente a las exigencias del entorno. Cuanto mayor sea la distancia entre los recursos o habilidades disponibles y la exigencia percibida, mayor es el estrés.

La ansiedad es generalmente aceptada como un sentimiento desapacible. Según De Diego y Sagredo (1992) es la adaptación inadecuada a una situación dada, que provoca un aumento en el nivel de activación del deportista y, con ello, alteraciones en el funcionamiento emocional y nervioso.

#### **3.4.4.2. Concepción teórica del estrés, ansiedad y arousal**

Los psicólogos del deporte y del ejercicio físico han estudiado durante décadas la relación entre la ansiedad y el rendimiento. No han llegado a conclusiones definitivas, pero han arrojado luz sobre aspectos del proceso que tienen diversas implicaciones en la ayuda que se puede brindar a los deportistas para mentalizarse e incrementar su rendimiento.

Un gran número de concepciones teóricas han intentado relacionar el rendimiento con el estrés, ansiedad y arousal, sin embargo, ninguna ha podido explicar completamente tal relación. Recientemente, diversas concepciones teóricas (zonas de funcionamiento óptimo, IZOP, modelo de la catástrofe, teoría de la inversión y teoría multidimensional de la ansiedad).

- **Zonas de Funcionamiento Óptimo: ZOF.**

Hanin, psicólogo del deporte ruso, presentó un enfoque alternativo llamado zona de funcionamiento óptimo, (Z.O.F) el cuál varía de la U invertida en dos aspectos: en primer lugar, el nivel óptimo del estado de ansiedad no siempre

se produce en el punto medio de la curva sino que varía de una persona a otra; en segundo lugar, el nivel óptimo del estado de ansiedad no es un punto único, sino una banda ancha (Hanin, 2000). Hanin revisó su modelo en la pasada década, proponiendo uno nuevo, en el que el carácter individual de cada deportista adquiere un papel predominante. El modelo de zonas individuales de funcionamiento óptimo (IZOF, Hanin, 2000) permite mayor consideración e integración del constructo multidimensional de la ansiedad.

- **Modelo de Catástrofe de Hardy.**

Según Hardy (1990) el rendimiento depende de una compleja interacción arousal-ansiedad competitiva. A grandes rasgos, consiste en la idea de que para un rendimiento óptimo no basta con un nivel ideal de arousal, también es preciso dominar o controlar el estado cognitivo de la ansiedad (preocupación). Parece que la teoría de la Catástrofe nos puede aportar claves importantes porque, en el momento en el que la activación cognitiva pasa a un nivel excesivo y se comienza a manifestar como ansiedad que no se puede dominar, se produce un descenso tan brusco y evidente en el rendimiento que pareciera que se está presenciando la actuación de dos jugadores diferentes o de dos equipos totalmente distintos (De la Vega, 2003).

- **Teoría de la Inversión.**

Kerr (1985), que adoptó la teoría de la inversión al deporte, a partir de la teoría de Apter (1982). Afirma que el modo en que el arousal de una persona afecta a su rendimiento depende básicamente de la interpretación que aquélla hace de su nivel de arousal, es decir, un nivel de activación o ansiedad elevado será beneficioso si es interpretado como excitación placentera (motivación) mientras que será perjudicial si lo interpreta como ansiedad. Por el contrario, un nivel de activación o ansiedad bajo será favorable si es asumido como

relajación (ausencia de estrés) mientras que será perjudicial si lo considera aburrimiento (estrés).

- **Teoría Multidimensional de la Ansiedad.**

Por último, esta teoría postula que los componentes influyen diferencialmente en la ejecución, es decir, que el arousal fisiológico (somático) y la preocupación (arousal cognitivo) afectan a los ejecutantes de modo diferente (Weinberg y Gould, 1996). La relativa independencia de los tres componentes (cognitivo, somático y autoconfianza), puesta de manifiesto por su diferente pauta de evolución temporal y su relación con distintos factores desencadenantes, resulta importante para el diagnóstico diferencial de la ansiedad y la obtención de perfiles de respuesta característicos de cada sujeto. Desde esta teoría se predice que los tres componentes no siguen las mismas pautas de cambio durante el período previo a la competición (Martens, Vealey y Burton, 1990). La estrecha relación que existe entre el nivel de activación y el resto de variables psicológicas que intervienen en el rendimiento deportivo hace que el conocimiento y el manejo de las técnicas con las que se encuentran asociadas sean, desde cualquier punto de vista, necesarios.

#### **3.4.4.3. Evaluación de la ansiedad y el estrés**

Una adecuada evaluación del estrés y la ansiedad será fundamental para que el futbolista aprenda a controlarlos. La presentación de cuestionarios o tests a los deportistas ha sido el método más empleado en la obtención de la información sobre el nivel de activación, estrés y ansiedad. La mayoría de escalas fueron diseñadas para medir este último constructo. El cuestionario de ansiedad-rasgo (STAI) de Spielberger, Gorsuch y Lushene (1970), el cuestionario de percepción somática (Landy y Stern, 1971), el test de ansiedad en el deporte

de competición (SCAT) (Martens, 1977) y el CSAI (de Martens, Burton, Rivkin y Simon, 1980) ha sido utilizados habitualmente para medir el nivel de ansiedad en ambientes específicamente deportivos.

La última tendencia en la construcción de inventarios ha sido la creación de cuestionarios capaces de medir el carácter multidimensional del constructo ansiedad. Para ello, mientras algunos de los cuestionarios existentes han sido modificados, han surgido otros nuevos. A partir del primer instrumento multidimensional, el Cuestionario de ansiedad cognitiva-somática (Schwartz, Davidson y Goleman, 1978), que divide la ansiedad en aspecto somático y cognitivo, han sido creados múltiples cuestionarios. Nos gustaría destacar uno, por ser el más actual, contextualizado y específico para el fútbol, el Inventario de Estrés de Fútbol (ISF, Brandao, 2000).

*Ilustración 5: Instrumentos para medir el nivel de activación- Ansiedad en deportistas*

Autor	Instrumento
Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith (1990)	Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)
Smith, Smoll y Schutz (1990)	Sport Anxiety Scale (SAS)
McNair, Lorr y Droppleman (1971)	Profile of Mood States (POMS)
Brandao (2000)	Inventario de Estrés en Fútbol (ISF)

**Fuente:** ISF,Brandao,(2000)

En resumen, una evaluación individualizada y adecuada de cada futbolista permitirá conocer la cantidad y tipo de activación que debe estar presente tanto durante el entrenamiento como en los partidos de competición, el tipo de circunstancias que favorecen o perjudican la consecución del nivel de activación óptimo y los recursos que tiene o necesita para conseguirlo.

En el instrumento que se utiliza en esta investigación para la evaluación de las habilidades psicológicas para competir (CPRD) existe una subescala específica para evaluar la capacidad de controlar el estrés, con 20 ítems. De la misma forma, tras el análisis factorial realizado, se mantiene esta subescala con una denominación conceptual que atiende también a la ansiedad, Control de Estrés y Ansiedad. Esta nueva subescala está comprendida por 11 ítems.

#### **3.4.4.4. Estudios sobre ansiedad y estrés en fútbol**

Navarro, Amar y González (1995) estudian la ansiedad cognitiva, somática y Autoconfianza percibida precompetitiva y las conductas de autocontrol de futbolistas, especialmente ante conductas no reglamentarias (agresiones, tarjetas, insultos...) mediante la grabación de los partidos, previa administración del CSAI-2. Consideran que un estado de ansiedad agudo puede causar determinadas reacciones en el deportista tales como miedo, enfado, preocupación o culpabilidad. Este estado facilitará un complejo abanico de reacciones físicas y psicológicas: síntomas físicos que proceden directamente de una activación autónoma, síntomas psicológicos en los momentos previos a la competición (desconfianza, pensamientos negativos, preocupación, irritabilidad, dificultades de atención, etc...) y síntomas psicológicos día/s antes de la competición (por ejemplo, poner en duda la efectividad del entrenamiento, disminución del autocontrol, insomnio, preocupación, distracción). Los resultados arrojaron que no existen correlaciones estadísticamente significativas entre las puntuaciones.

#### **3.4.5. ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN**

La concentración es una de las habilidades más importantes a desarrollar en el deportista para mejorar su prestaciones deportivas y, reconocida de forma

general como una de las relevantes en el rendimiento (Carrascosa, 2002; Carrascosa, 2003a; De la Vega y García-Ucha, 2003; Gálvez y Paredes, 2007). De hecho, las alusiones a la Concentración son muy frecuentes entre los deportistas y los entrenadores. Es muy frecuente, incluso, escuchar cómo se explica un mal resultado por la falta de Concentración, ya sea en momentos críticos puntuales de la competición, o durante todo su desarrollo (De la Vega, 2003).

Además numerosos estudios confirman que esta variable incide de manera directa con la ansiedad, el estrés, la autoconfianza, la activación y otras variables presentes en una actuación deportiva, la fatiga o el conocimiento del juego, y por lo tanto con el rendimiento deportivo (Cauas, 2002; De la Vega, 2003c), motivo por el cual deber ser tenida muy en cuenta de cara a optimizar el rendimiento de los futbolistas. Incluso se ha tratado de relacionar con la vulnerabilidad ante las lesiones, aunque Olmedilla (2003) encuentra en su tesis que la Concentración no parece tener relación significativa con las lesiones.

#### **3.4.5.1. Definición de atención y concentración**

A pesar de reconocer que la Atención y la Concentración son factores decisivos tanto en el entrenamiento como en los partidos, todavía no se ha profundizado en la definición de estos términos. De hecho, en la mayoría de las ocasiones, los términos Atención y Concentración sean empleados como sinónimos, y por tanto, de manera intercambiable.

El término atención procede del latín (tendere ad, tender hacia), implicando una tendencia del individuo a entrar en contacto con algo concreto, sea ese algo muy particular o específico (concentrado en ello) o más amplio o genérico (alerta a lo que ocurre) (Morilla y Pérez, 2002).

En el contexto deportivo, varios autores han tratado de obtener una definición de Atención y Concentración aplicada a este ámbito. Para Guallar, y Pons (1994) la atención se conceptualiza como un mecanismo que consiste en la percepción y estimulación selectiva y dirigida. Weinberg y Gould (1996) entienden que una definición útil de Concentración debe contener dos partes: a) atención a las señales pertinentes del entorno: se refiere a centrarse en las señales ambientales pertinentes, y hacer caso omiso al resto de estímulos. Así, por ejemplo, el futbolista excluiría señales procedentes del público y se centraría únicamente en el desarrollo del juego; y b) mantenimiento de ese foco atencional: el mantenimiento de ese foco durante todo el tiempo requerido, además de formar parte del concepto de Concentración, no resulta sencillo, puesto que muchos encuentros de competición llegan casi a dos horas, y algunos (con prórrogas) las superan.

Mora, Zarco y Blanca (2001) apoyan la definición de atención como: “la capacidad cognitiva que permite seleccionar la modalidad de información deseada o requerida en un momento determinado” y además la consideran “como una habilidad que se aprende y mejora con la práctica, al igual que cualquier otra habilidad verbal o motora”. Los mismos autores, cuando hablan de Concentración aluden a “la habilidad para dirigir y mantener la atención hacia el aspecto requerido de la tarea que se esté realizando. Estar concentrado es atender únicamente a aquellos aspectos relevantes de la actividad deportiva que se realice y no prestar atención a otros estímulos que no son importantes en esa actividad” (p.54).

Carrascosa (2003) define la Concentración como el manejo focalizado de la atención. Adaptado al fútbol expone que: “la focalización de la atención permite la percepción nítida, de la información seleccionada. A la vez,

oscurece totalmente cualquier otro tipo de información. Un futbolista concentrado, percibe con nitidez todas las acciones del juego y es capaz de inhibirse de otros estímulos, como por ejemplo sus preocupaciones. Experimenta la sensación de “estar metido” en el juego, aislado de los demás” (p. 76).

#### **3.4.5.2. Modelos teóricos de la atención y la concentración**

Las habilidades psicológicas de la Atención y la Concentración han tratado de ser explicadas desde diferentes perspectivas teóricas. De ellas, las que más han destacado han sido las relacionadas con la teoría psicofisiológica, la psicología social y con el procesamiento de la información (González-Oya, 2004).

Además, algunos autores como Boutcher (1992) elaboraron un modelo de atención que intenta aunar los principios de las tres perspectivas mencionadas. Boutcher (1992) considera que la atención se caracteriza por cuatro aspectos: mecanismo de alerta, claridad y amplitud del campo atencional, capacidad atencional y selectividad de la atención. Sin embargo, la teoría sobre la atención más utilizada en la Psicología del Deporte es la propuesta por Nideffer (1976; 1985), que explicamos brevemente a continuación.

- Modelo Atencional de Nideffer.

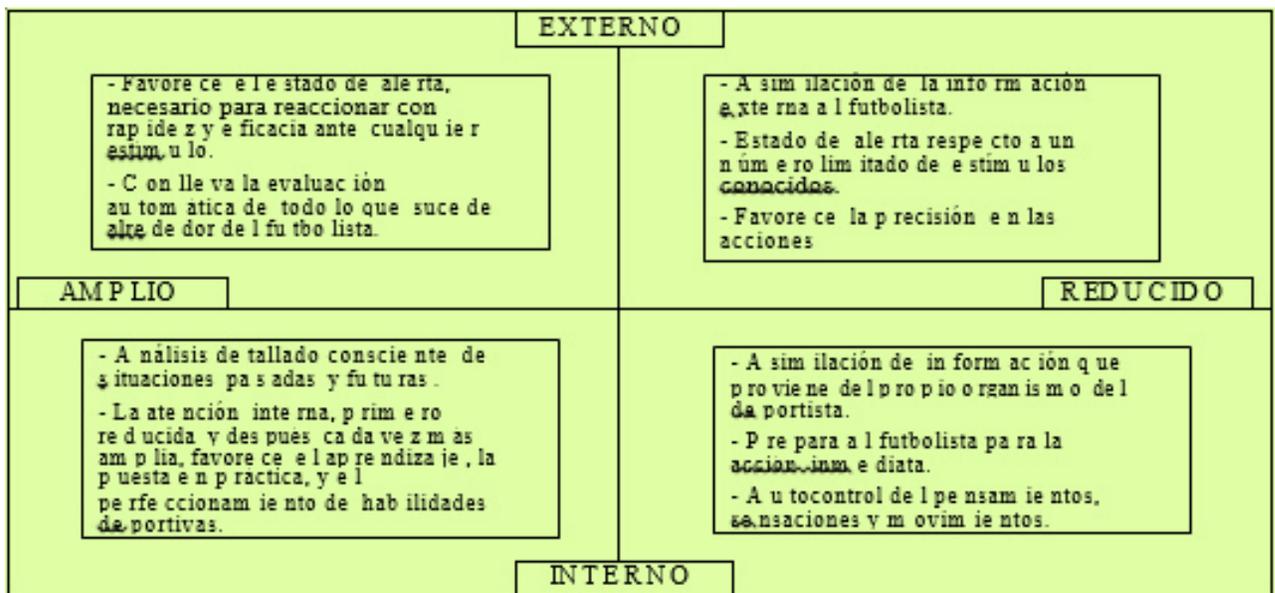
Este modelo teórico establece que existen dos dimensiones de la focalización atencional: amplitud y dirección. La dimensión de amplitud se refiere a la cantidad de información que es capaz de atender un sujeto en un momento determinado. Esta dimensión posee dos categorías: reducida (se centra en un número limitado de estímulos), y amplia (centrada en un gran número de estímulos). Se trata de dos categorías excluyentes y complementarias entre sí, y su uso estará en función de las demandas ambientales. La dimensión de

dirección se entiende como la capacidad del deportista para dirigir la atención hacia dentro o hacia fuera de sí mismo. También posee dos categorías: interna (dentro de sí mismo, como por ejemplo las pulsaciones) y externa (fuera de uno mismo, como por ejemplo el público).

De la combinación de ambas dimensiones resultan cuatro estilos diferentes de Concentración, correspondientes a cuatro modos diferentes de focalizar la atención. Nideffer representa los cuatro estilos mediante un gráfico de ejes cartesianos en el que cada eje simboliza una de las dos dimensiones (amplitud-dirección); los estilos atencionales son el resultado de la intersección de ambas dimensiones.

Nideffer (1976; 1985, 1989) definió cuatro estilos o tipos atencionales basados en una clasificación referida a las dos dimensiones ya mencionadas: la amplitud y la dirección.

*Ilustración 6: Diferentes tipos de foco atencional*



**Fuente:** Tomado de Nideffer y Sagal (2001).

Cuatro estilos diferentes de Concentración resultan de la combinación de las dos dimensiones y de sus posteriores divisiones, que corresponden a cuatro modos diferentes de focalizar la Atención.

**-Atención amplia - externa:**

Se produce cuando el deportista centra su atención en un importante número de estímulos y en estímulos fuera de él mismo. Se corresponde sobre todo con situaciones de evaluación, es decir, es la adecuada para reaccionar a las situaciones rápidamente cambiantes del juego (como puede ser la puesta en marcha de un contraataque).

**-Atención amplia - interna:**

El deportista se fija en su estado físico o mental. Es el tipo de atención adecuado por ejemplo para analizar y planificar mentalmente una estrategia de juego ante una situación dada.

**-Atención estrecha - externa:**

El deportista focaliza su atención en un estímulo concreto del entorno (por ejemplo en la escuadra derecha en el lanzamiento de una falta).

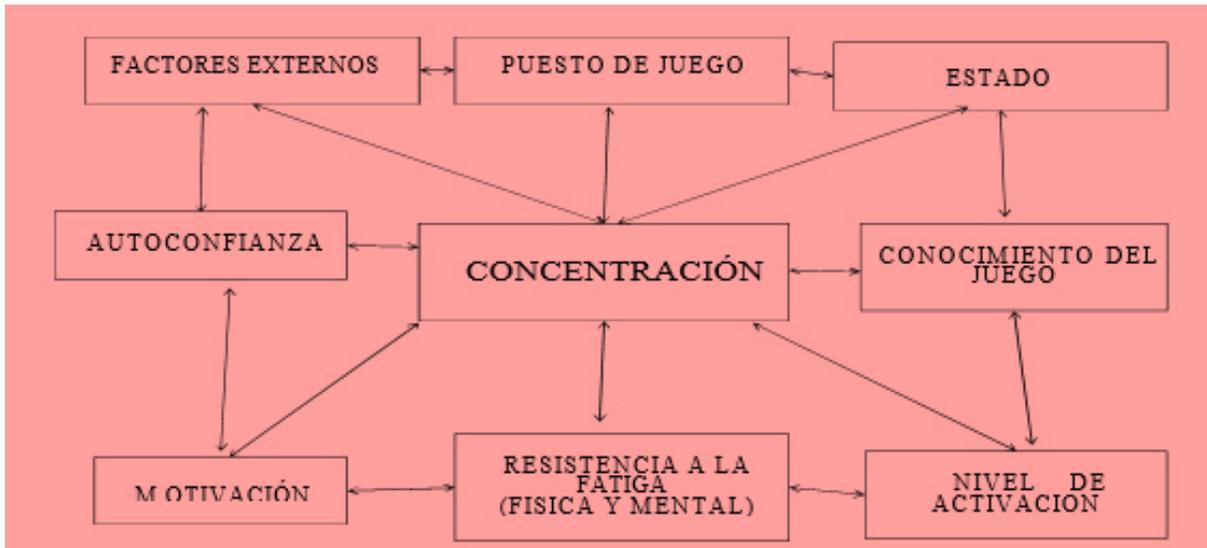
**-Atención estrecha - interna:**

Se produce cuando el deportista dirige la atención sobre sí mismo. Es la adecuada para prepararse para ejecutar una acción mediante el repaso mental o para examinar el nivel de tensión.

- Modelo basado en la Lógica Interna del Juego.

De la Vega (2003a; 2003b; 2003c) expone un modelo teórico de referencia y organizativo, muy contextualizado en el deporte, y que atiende a las variables relacionadas con la Concentración que se exponen en la siguiente figura:

Ilustración 7: Esquema de logica para el futbol



Fuente: Tomado de De la Vega, 2003.

Como se puede ver en este modelo, la Concentración puede entenderse como la variable más directamente observable de una serie de aspectos psicológicos que se pueden encontrar en su base y que pueden explicar los déficits que se encuentren en los jugadores e incluso en el equipo.

### 3.4.5.3. Evaluación de la atención y de la concentración

La evaluación de la capacidad de Atención y Concentración que tiene un futbolista será esencial y previo a la planificación y propuesta de un programa de entrenamiento para su mejora, que podrá concretarse una vez conocidas sus carencias. No hay que olvidar que en la evaluación no solamente se debe atender a valorar el estado (variable en función de muchos factores), sino también el estilo, es decir, su forma de atender, más o menos regular, a lo largo del tiempo (Morilla y Pérez, 2002).

Por lo tanto, se observa cómo la evaluación puede ser bastante compleja, a no ser que se seleccione previamente un aspecto concreto a estudiar. Por esta

razón, al evaluar cuáles son las demandas atencionales de la actividad deportiva concreta se han utilizado diferentes técnicas: medidas de reconocimiento, análisis observacionales, medidas psicofisiológicas, entrevistas, técnicas de muestreo de pensamiento y cuestionarios (Boutcher, 2002). No obstante, los instrumentos que se han empleado con más frecuencia en el contexto deportivo para evaluar la capacidad atencional han sido los cuestionarios (González-Oya, 2004).

De los diferentes cuestionarios, el más popular a la hora evaluar el estilo atencional de un deportista ha sido el Test de Estilo Atencional e Interpersonal (TAIS; Nideffer, 1976) cuestionario de lápiz y papel de 144 ítems distribuido en 17 subescalas, seis de las cuales miden el estilo atencional (focalización amplia externa, sobrecarga de estímulos externos, focalización amplia interna, sobrecarga estímulos de internos, focalización estrecha y focalización atencional reducida), nueve evalúan el estilo interpersonal y dos el control cognitivo (Dasil, 2004; Nideffer y Sagal, 2001).

#### **3.4.5.4. Atención, Concentración y Rendimiento**

Los deportes de oposición y de equipo como el fútbol, al estar caracterizados por una técnica más abierta y dinámica, suelen fluctuar en estilos atencionales de dirección interna a externa, manteniéndose preferentemente en esta última, pasando por los diferentes estilos atencionales de forma constante y rápida (Mora, García, Toro, y Zarco, 2000).

En el transcurso de un partido de fútbol hay que cambiar o mover el foco atencional, ya que los estímulos están en continuo movimiento. En este deporte el foco atencional se ha de mover entre las zonas externa-estrecha

(más tiempo), externa-amplia (de forma puntual), e interna-amplia (siempre que haya control de balón) (Carrascosa, 2003).

De la Vega (2003) confirma que es importante que el cuerpo técnico en general, y el entrenador en concreto, conozcan y comprendan la relación que se establece entre el nivel de activación y la Concentración, puesto que de ello depende la importancia que, en parte, concedamos al entrenamiento en la discriminación del nivel óptimo de activación.

#### **3.4.5.5. Estudios sobre atención y concentración en fútbol**

Cei (1994), en un trabajo con 25 futbolistas de elite italianos, se planteó como objetivo de este estudio la descripción preliminar de un sistema de evaluación y entrenamiento del estilo atencional de los jugadores. Para conseguir este objetivo se usó el análisis cuantitativo y cualitativo de la comparación entre la evaluación del estilo atencional del jugador de fútbol y su rendimiento en los partidos. El análisis cuantitativo incluía: frecuencia de toques del balón, tiempo real de juego, tipos de pases (corto, medio y largo), intercepciones, disparos a gol, pie de contacto (izquierdo, derecho) y posiciones de fuera de juego. El análisis cualitativo describe a los jugadores y los equipos con relación al tanto por ciento del resultado de las acciones, y sus dimensiones principales son: el cociente total de las acciones de juego (positivas y negativas), el cociente selectivo de eficacia de juego (intercepciones, pases decisivos, disparos, tipo de faltas, disputas del balón con la cabeza, balones ganados y perdidos) y el modelo técnico-táctico (la comparación entre el cociente selectivo de eficacia y el rendimiento ideal del jugador). Como conclusiones más importantes, y basándose en sus datos, afirma que es posible llegar a sugerir la existencia de algunas relaciones entre el estilo atencional de los jugadores de su muestra y los distintos factores de análisis de su juego.

Morilla (1995) trata la temática del entrenamiento de la atención y la Concentración en jóvenes jugadores de fútbol, en un primer acercamiento, que posteriormente completaría ampliamente (Morilla y Pérez, 2002).

Mora, Zarco y Blanca (2001) trataron estrategias de mejora de la capacidad atencional en un grupo de futbolistas profesionales, estudiando factores ambientales, móvil, tiempo, factores emocionales y motivacionales y referentes al grupo. La hipótesis inicial es que el empleo de técnicas psicológicas incide en el desarrollo, mantenimiento e incremento de la atención, dando lugar a la mejora de cuatro acciones técnicas: controles, intersecciones, anticipaciones y faltas cometidas. Se recogieron los datos utilizando un diseño de serie temporal interrumpida con grupo de control. Éste siguió dos fases: fase de línea base (encuentros 1-12), y fase de tratamiento, que la constituyó el programa de intervención en atención (encuentros 13-38).

### **3.4.6. MOTIVACIÓN**

La Motivación es uno de los temas centrales de la psicología en general, y de la deportiva en particular, considerándose como una de las habilidades fundamentales para el desempeño exitoso del deportista (De la Vega, 2003a). Además es un aspecto central en cualquier esfera de la actividad humana, sea en contexto empresarial, académico o deportivo, pues el rendimiento y los buenos resultados generalmente se asocian al nivel de Motivación percibido por los individuos (Escartí y Cervelló, 1994).

A nadie se le escapa que la Motivación es una variable psicológica que resulta el motor que insta a las personas a realizar y llevar a cabo sus proyectos e iniciativas, hasta el punto de estar relacionada con menor incidencia de lesiones de grado moderado (Olmedilla, Prieto y Blas, 2009).

La exigencia cada vez mayor que tiene el deporte de competición provoca que, con frecuencia, se dejen de lado aspectos que resultan de una extraordinaria trascendencia para el rendimiento posterior de los jugadores, uno de los cuales, sin ningún tipo de dudas, es la Motivación. El entrenador y el resto del equipo técnico deben colaborar y trabajar para que el clima del grupo sea positivo y favorezca la intensidad en cada ejercicio y competición que se dispute. Para conseguirlo hay que provocar que todos y cada uno de los deportistas se sientan implicados en el proyecto que se desarrolla, estén lo suficientemente valorados por el cuerpo técnico y por sus propios compañeros y, además, tengan la ilusión suficiente como para entregarse al máximo por conseguir sus objetivos individuales atendiendo a sus intereses propios, sin renunciar al mismo tiempo, a los del equipo como colectivo. Es en esta faceta compleja de conjugar objetivos individuales y colectivos donde el entrenador resulta determinante para conseguir un rendimiento óptimo (De la Vega 2003).

Los continuos y repentinos cambios de dinámicas personales de cada jugador, dependiendo del entrenador (uno que demuestre más confianza en su juego y por tanto lo haga participar o al contrario), de su rendimiento (que le permita obtener buenos feedbacks de las personas influyentes en su futuro, entrenador, directivos, incluso prensa) y de su situación contractual (diferente si está en vías de renovación, con contrato para la siguiente temporada o sin él) podría hacer que el futbolista cayese en una situación de desmotivación si no se tienen altos niveles y solidez de esta habilidad psicológica (López-López, 2008; 2009).

La Motivación resulta crucial para adquirir el compromiso y dedicación, la perseverancia en el esfuerzo y la tolerancia que requiere el deporte de

competición (Buceta, 1999a). Según este autor, la Motivación favorece un estado de alerta y Concentración y un nivel de activación fisiológica que favorecen el rendimiento, salvo en casos de exceso de Motivación, en los que la activación puede resultar perjudicial.

La habilidad psicológica que se quiere tratar en este trabajo responde al concepto de Automotivación, es decir, se pretende valorar la capacidad para encontrar recursos dentro de sí mismo para sentirse motivado, sin la necesidad de la intermediación de nadie para conseguirla (entrenadores, familiares, crítica favorable...). En este apartado se revisarán las definiciones más actuales de Motivación, las diferentes teorías explicativas e, hipótesis que se han propuesto hasta nuestros días, los tipos de Motivación propuestos, cómo afecta al rendimiento y las formas de evaluarla.

#### **3.4.6.1. Definición de motivación**

Uno de los aspectos que más poderosamente llaman nuestra atención cuando hablamos de Motivación dentro del círculo futbolístico, es que se sigue cometiendo el error de confundirlo con el de activación. Cuando un entrenador entra al vestuario en el descanso de un partido, suele hablar de que el equipo no ha estado a la altura de las circunstancias porque no ha estado motivado. Resulta evidente que a lo que en realidad está refiriéndose es a que el nivel de activación era demasiado bajo (De la Vega, 2003).

En el ámbito específico del deporte la Motivación ha sido definida por Vallerand y Thill (1993) como un constructo hipotético que describe las fuerzas internas y/o externas que producen la iniciación, dirección, intensidad y persistencia de la conducta. En esta misma línea, Escartí y Cervelló (1994) la entienden como un conjunto de factores de tipo social, ambiental y personal que, en interacción, determinan la elección de una

actividad deportiva u otra, la intensidad con que se practica, la persistencia en la misma y el rendimiento ofrecido. Según esta definición, la Motivación estaría formada por dos tipos de componentes: a) de energía o intensidad del impulso: se refiere al motivo por el cual las personas invierten tiempo y energía en una determinada actividad; b) de direccionalidad: indica por qué las personas se orientan a un objetivo u otro. Si nos centramos en cada una de estas partes, se puede apreciar que para ambos factores, cuando hablamos de deportes colectivos, como es el caso del fútbol, resulta pertinente diferenciar entre los propios intereses que tiene el jugador como persona individual y los intereses de conjunto que deben primar y estar por encima de los individuales. De este modo podemos llegar a comprender que uno de los primeros y principales problemas con los que se puede encontrar un entrenador al hacerse cargo de una plantilla es el de conseguir que los jugadores y el equipo salgan beneficiados mutuamente, es decir, provocar que todos los motivos que tienen unos y otros coexistan. (De la Vega, 2003a). Por lo tanto, nuestra perspectiva parte de la idea de Motivación como variable que explica por qué los jugadores se implican con una determinada intensidad en su práctica deportiva y, al mismo tiempo, qué es lo que hace que persista y que se pueda modificar cuando las circunstancias por las que atraviesan los jugadores no son las más óptimas.

Buceta (2000) la define como la fuerza o el interés por conseguir algo. Es decir, cuanto más alta es la Motivación, más dispuesto está uno a realizar todas las acciones para conseguir el objetivo deseado (Peris, 2008). La definición de Vasalo (2001), como energía disponible para..., encierra, en cierta medida, revisiones anteriores formuladas acerca de la Motivación por medio de autores como Williams (1991) o De Diego y Sagredo (1992). Vasalo

(2001) la define como el caudal de impulsos al servicio del deportista para la satisfacción de las necesidades que se presentan en esta área de desarrollo.

#### **3.4.6.2. Concepción teórica de la motivación**

Las diversas teorías que han analizado la Motivación en el ámbito del deporte pueden contemplarse como un continuo que va desde las teorías mecanicistas hasta las cognitivas. Mientras las primeras consideran al deportista como sujeto a los estímulos ambientales, las cognitivas entienden que los deportistas son activos procesadores de la información.

Existen varias teorías que intentan explicar el funcionamiento de la Motivación en los individuos. Weinberg y Gould (1996) sostienen que aunque existan cuantiosas perspectivas individuales de Motivación, la mayoría de deportistas encajan en una de las tres orientaciones generales que proponen:

- a) Orientación centrada en el rasgo (o centrada en el participante): sostiene que la conducta del deportista está en función de sus características individuales.
- b) Orientación centrada en la situación: propone que el nivel de Motivación está determinado por la situación en la que esté inmerso el deportista.
- c) Orientación interaccional: los interaccionistas afirman que la Motivación no depende únicamente de factores centrados en el participante ni solo de factores situacionales, sino que la mejor manera de entender la Motivación es examinando cómo interactúan ambos conjuntos de factores.

Con el paso de los años se han propuesto múltiples soluciones teóricas. En el terreno deportivo las aproximaciones más destacadas son la teoría de la Necesidad de Logro (Atkinson, 1974 y McClelland, 1961), la teoría de las Metas de Logro (Nicholls, 1984, 1989; Maehr y Nicholls, 1980; Ames, 1984;

1992), el modelo jerárquico de la Motivación Intrínseca-Extrínseca (Vallerand y Rousseau, 2001) y la teoría de la Atribución (Heider, 1958; Weiner, 1985, 1986). A continuación, una breve descripción de las teorías reseñadas.

- **Teoría de la Necesidad del Logro**

La teoría de la necesidad de logro (Atkinson, 1974 y McClelland, 1961), al igual que el modelo propuesto por Weinberg y Gould (1996), se enmarca en una perspectiva interaccional, que considera tanto los factores personales como los situacionales. La teoría de la necesidad de logro, consta de cinco componentes que se detallan a continuación:

- a) Factores de personalidad: según esta perspectiva, las personas tienen dos motivos de logro fundamentales: alcanzar el éxito y evitar el fracaso.
- b) Factores situacionales: en este sentido, hace hincapié en dos aspectos esenciales, la probabilidad de éxito en la situación o tarea, y el valor del incentivo del éxito.
- c) Tendencias resultantes: se obtienen al examinar los niveles de motivos de logro de una persona, respecto a la probabilidad de éxito o al valor del incentivo del éxito.
- d) Orgullo y vergüenza: los deportistas desean experimentar orgullo y reducir al máximo la vergüenza. Así, mientras los deportistas de alto nivel se centran más en el orgullo, los de menos rendimiento lo hacen en la vergüenza.
- e) Conducta de logro: este componente final indica el modo en que los cuatro elementos anteriores interactúan para influir en la conducta.

- **Teoría de las Metas de Logro**

La teoría cognitiva ha supuesto un importante avance en la investigación de la Motivación en el ámbito deportivo. Una aportación especial, por su relevancia

actual, es la derivada de la teoría de la perspectiva de meta (Maehr y Nicholls, 1980; Nicholls, 1984; 1989), estudiada originalmente en el entorno educativo y adaptado posteriormente al deportivo.

Los principios generales en los que se basa la teoría fueron diseñados por una serie de psicólogos de la educación: Nicholls (1984; 1992); Maehr (Maerh y Nicholls, 1980) y Ames (1984, 1992). Los autores postulan que el tema fundamental en las situaciones de logro es el de demostrar competencia, por lo que la percepción de habilidad es un elemento central. Igualmente afirman que existen parámetros autorreferenciales (la meta de maestría), y otro relacionado con parámetros competitivos o de comparación social (la meta de competitividad).

Maehr y Nicholls (1980) sostienen que las personas difieren en sus definiciones personales de éxito y fracaso cuando se encuentran en entornos de logro en los que sólo deben mostrar competencia sino que, además, tienen que alcanzar alguna meta. Estos autores elaboraron una clasificación en la que agrupan las distintas conductas que observaron en entornos de logro: conductas orientadas a demostrar capacidad; conductas orientadas más al proceso de aprendizaje de la tarea que al resultado final de la conducta; conductas orientadas a la aprobación social; conductas orientadas a alcanzar metas. Posteriormente, Nicholls (1984; 1989) amplió y mejoró estas formulaciones sugiriendo que la percepción del éxito y del fracaso se encuentra unida a tres factores: la percepción que tiene la persona de si está demostrando alta o baja habilidad, las diversas variaciones subjetivas de cómo se define el éxito y el fracaso y la concepción de habilidad se encuentra influenciada por cambios evolutivos, disposicionales y situacionales.

Además Nicholls (1984) consideró que existen dos concepciones de capacidad o habilidad: implicación a la tarea e implicación al ego. La creación y definición de tales concepciones supuso dotar al estudio de la Motivación de una firme concepción teórica.

- **Modelo Jerárquico de la Motivación Intrínseca - Extrínseca**

El modelo jerárquico de la Motivación busca integrar los principales hallazgos que sobre esta temática se han producido en los últimos años. En resumen este modelo aporta dos elementos decisivos. En primer lugar identifica cuales son los mecanismos que subyacen a los cambios motivacionales. En este sentido, el modelo considera de particular importancia tres aspectos fundamentales: a) los diferentes tipos de Motivación (intrínseca, extrínseca y desmotivación); b) examina la Motivación a tres niveles de generalidad (situacional, contextual y global), y c) tiene en cuenta las diferentes relaciones existentes entre los niveles propuestos (de un nivel superior a otro nivel inferior y viceversa).

- **Teoría de la Atribución**

La teoría de la atribución se relaciona con la forma en la que las personas explican sus éxitos y sus fracasos. Esta perspectiva ha sido iniciada por Heider (1958) y popularizada por Weiner (1985, 1986). Su importancia ha sido tal, que la mayor parte de las nuevas aportaciones han tenido como modelo el de Heider. La principal aportación de éste es la clasificación, en unas pocas categorías, de las posibles explicaciones que sobre el éxito y el fracaso se pueden ofrecer.

La teoría de Heider (1958) evidencia que las causas del éxito y fracaso que los deportistas atribuyen en las situaciones competitivas influyen en su Motivación y, por lo tanto, en sus éxitos y fracasos posteriores. Además los

deportistas explican sus actuaciones en función de cuatro grandes tipos de causas: habilidad o capacidad, esfuerzo, la dificultad en la tarea y suerte.

- **Evaluación de la motivación**

La medición del nivel de Motivación en deportistas ha sido un tema complejo, debido en parte a la dificultad que entraña evaluar dicho constructo y también a la escasez de instrumentos dedicados a tal finalidad. No obstante, los avances metodológicos han permitido el desarrollo de escalas que midan los diferentes niveles de Motivación (global, situacional y contextual).

En lo concerniente a la herramienta utilizada en esta investigación (CPRD), evaluaremos a nivel global la Motivación a través de una de las cinco subescalas del cuestionario. Dicha subescala en el CPRD original consta de 8 ítems, en los que se evalúa: la Motivación-interés de los deportistas por entrenar y superarse día a día, el establecimiento y consecución de metas u objetivos, la importancia del deporte en relación con otras actividades y facetas de la vida del deportista y la relación coste/beneficio que para el deportista tiene su actividad deportiva.

Con el análisis factorial realizado para adaptarlo a nuestra muestra, dando lugar al CPRD-F, sigue manteniéndose la denominación conceptual de la subescala, pero los ítems se han reducido a 5.

### **3.4.6.3. Motivación y rendimiento en fútbol**

Los entrenadores, en ausencia de psicólogos del deporte, como responsables de crear el Clima Motivacional óptimo para instar al rendimiento, cuentan con una serie de técnicas o herramientas básicas para aumentar la Motivación y evitar su descenso.

Muchos creen que la principal tarea de un entrenador es mejorar las habilidades físicas, técnicas y tácticas de sus jugadores. Sin embargo, los trabajos científicos han demostrado que el entusiasmo, la pasión, el estímulo, el soporte emocional y la orientación para vencer los desafíos y obstáculos de forma efectiva, combinados con el estilo de comunicación y la compatibilidad psicológica del entrenador con sus deportistas, tienen una correlación significativa con el rendimiento deportivo y hacen que los deportistas tengan una alta o baja motivación para el rendimiento (Brandao, 2004).

En apoyo a esto, Carrascosa (2010) piensa que el factor más influyente en la motivación individual y colectiva en un equipo de fútbol es el entrenador, en concreto su estilo de liderazgo y la gestión del factor humano y del rendimiento, su pedagogía y la metodología que tiene de transmitir su manera de entender el fútbol.

El estilo de dirección de equipo del entrenador va a ser básico en el Clima Motivacional reflejado en la convivencia del vestuario, en la dinámica de los entrenamientos y en el rendimiento en la competición. Diferentes resultados y rendimiento podrían obtener aquellos entrenadores que crean un clima de interacción tenso y poco fluido con los colaboradores y jugadores, una comunicación limitada y condicionada con los futbolistas, que aplican su estilo de personalidad crítico y perfeccionista con la vida a la dirección del equipo, que aquellos otros que utilicen una opción de liderazgo y de dirección de equipo más colaboradora, más comprensiva, más basada en la inteligencia emocional y más democrática (López-López, 2001; 2008; 2009). Nosotros apoyamos sin duda alguna, y hablando desde la experiencia, esta segunda opción de cara a conseguir la realización, la implicación y la Motivación

intrínseca de los jugadores. La intervención del entrenador a nivel motivacional debería orientarse a hacer ver a cada jugador que es útil y necesario en la dinámica del equipo, que tiene un papel determinado e importante para el buen funcionamiento, y en general, que valora sus cualidades como futbolista y sus aportaciones al equipo.

En relación con esto último, Mellalieu y Juniper (2006) hicieron un estudio en el que pretendían explorar el papel desempeñado dentro del equipo en fútbol. Los resultados apuntan a que las percepciones positivas acerca del papel desempeñado en el equipo tienden a mejorar el rendimiento de los futbolistas.

Torregrosa, Sousa, Viladrich, Villamarín y Cruz (2008) afirma que el clima de implicación promovido por el entrenador está altamente correlacionado con la percepción que los jugadores tienen de su comportamiento en el campo. Además, el Clima Motivacional y el estilo de comunicación de los entrenadores determina significativamente la diversión y el Compromiso de los jugadores. Por lo tanto, sería importante seleccionar y/o formar lo que Janssen y Dale (2002) definieron como entrenadores con credibilidad, que son aquellos con una definición de éxito más amplia que ganar y perder, que animan a los deportistas a ser más autodeterminados y autorregulados, contribuyendo así al desarrollo de deportistas intrínsecamente motivados, confiados y comprometidos (Duda y Balaguer, 2007), y que son percibidos por sus jugadores como fuente de apoyo (Torregrosa et al, 2008).

Así, algunas de las técnicas o estrategias básicas que exponen los psicólogos del deporte, son las siguientes (Carrascosa, 2003b; González-Oya, 2004): establecimientos de metas u objetivos; utilización de incentivos y

reforzadores; administración de feedback o retroalimentación del rendimiento individual y colectivo; identificar, organizar y secuenciar los aprendizajes; clima positivo y distensión; creación de expectativas; desarrollar una red social de apoyo; y Establecer un liderazgo efectivo (López-López, 2001, 2008, 2009).

Mendelsohn (2001) al respecto de la Motivación y el rendimiento afirma que uno de los errores que a menudo se manifiestan en el ámbito deportivo, es creer que por el sólo hecho de dedicarse a una actividad, que a uno le gusta, que es bien pagada, que tiene repercusión mediática, tiene éxito... etc., (y no en todas las ocasiones) convierte dicha profesión en un lugar deseado por una gran mayoría, por lo que un deportista debería estar siempre motivado. Evidentemente, esto no es así, y de ahí la necesidad de evaluar y reforzar constantemente la Motivación incluso de superestrellas del fútbol mundial. En la misma línea Carrascosa (2010) apunta que la Motivación no es algo inherente al salario, como equivocadamente se piensa.

Relacionado con el estilo de dirección de equipo del entrenador, García-Mas y Rivas (2001) exponen una serie de valiosos argumentos, que a su parecer, pueden hacer sentir motivado al deportista de alto nivel, y con ello, aumentar u optimizar su rendimiento: a) hacerlo sentir único, especial de alguna forma, y de manera relevante, y que lo sienta emocionalmente, b) hacerlo sentir tratado y considerado de forma personal, c) conseguir que entienda claramente, esté de acuerdo e implicado, con los objetivos del equipo.

#### **3.4.6.4. Una Teoría Integrada de la Motivación en los Deportes y la Actividad Física. CSAI-2R**

En esencia, la motivación intrínseca es poco más que tomar parte en una actividad interesante simplemente debido al amor por la actividad o por el

juego mismo. La teoría integrada incluye las nociones de la motivación intrínseca y extrínseca pero el foco es la motivación persistente y de largo plazo. Hasta no hace mucho, la motivación era un concepto muy difícil de explicar de manera operativa. La mayoría de las personas tienen cierta idea de lo que significa estar motivado pero muy pocas tienen más que una idea borrosa acerca de la forma en que la motivación se puede desarrollar y mantener a lo largo de la vida (Cox, 2007, págs. 116-117).

La teoría integrada de la motivación en el deporte se basa en el concepto central de autodeterminación. La autodeterminación es el constructo psicológico unificado que le da el significado al concepto global de motivación. La teoría de la autodeterminación se basa en los trabajos de Deci y Ryan (1985, 1991) y Deci, Vallerand, Pelletier y Ryan (1991). Vallerand (1997) fue el creador del modelo jerárquico de motivación extrínseca e intrínseca que incluye los conceptos de autodeterminación de Deci y Ryan así como la noción de que existen tres niveles jerárquicos de la teoría (general, contextual, específico).

Vallerand y Losier (1999) son los autores de la teoría integrada de la motivación en el deporte que es el centro de esta sección. El núcleo central de la teoría integrada de Vallerand y Losier es el concepto de Deci y Ryan de autodeterminación aplicando el ámbito del deporte (nivel específico de una situación). Los factores sociales y los mediadores psicológicos se ven como determinantes de la motivación que tienen ciertas consecuencias. Los mediadores psicológicos se ven como mediadores de la relación entre los factores sociales y motivación.

En el modelo de la autodeterminación aparece específicamente como autonomía o agencia y también le otorga significado a lo que llamaremos el

continuo de autodeterminación relativo a la motivación (Cox, 2007, págs. 116-117).

#### **3.4.6.4.1. Mediadores psicológicos.**

Este concepto resultante o mediador psicológico es el que determina la motivación. La teoría de la autodeterminación se centra en dos necesidades innatas del individuo: la necesidad de competencia y la necesidad de autonomía. En la medida en que los factores sociales no permitan la satisfacción de estas dos necesidades psicológicas básicas el resultado será una disminución de la motivación, un desarrollo psicológico deficiente, alineación y quizás un rendimiento pobre (Deci y Col., 1991; Vansteenkiste, Simons, Soemens y Lens, 2004). A continuación se explicara cada necesidad, las cuales determinan la motivación de deportista, y para ello se deben satisfacer o en caso contrario, la motivación del deportista disminuirá:

- **Competencia.**

Esto es lo que Rick McGuire, entrenador principal de pistas y campo de la Universidad de Missouri, Columbia, dice acerca de la competencia: “La competencia es la base de la confianza. Ser competente significa haber trabajado intensamente y haber logrado dominar una destreza. Si no te levantas temprano y corres los kilómetros necesarios no tienes derecho a estar confiado en la línea de largada (citado en Smith, 2005 p. 34). La teoría de la autodeterminación valora la competencia como un prerrequisito para la motivación, pero en sí misma no es una condición suficiente para su desarrollo. Está claro que la competencia (auto-confianza) es fundamental para el desarrollo de la motivación intrínseca, pero sin autonomía no hay autodeterminación y sin autodeterminación no hay motivación intrínseca en su verdadero sentido. Parafraseando a Deci y col. (1991, p. 339), la competencia sin autonomía da origen al *peón efectivo*. El *peón efectivo* es el individuo que

confía en tener éxito en una tarea pero que la lleva a cabo por un motivo externo. Si se elimina el motivo externo perderá la motivación para realizar la tarea, aunque puede continuar llevándola a cabo sin entusiasmo ni verdadera motivación (Cox, 2007, págs. 118-119).

El concepto de competencia o autoconfianza es relevante a la hora de determinar el tipo de motivación que tiene el deportista, ya que la autoconfianza lleva a que el deportista desarrolle una motivación intrínseca hacia su deporte.

- ***Autonomía.***

El concepto de la autonomía es fundamental para la teoría de la autodeterminación. No se puede tener autodeterminación sin *autonomía*, o sin lo que se ha dominado “agencia”. Si un individuo es agente de si mismo tiene el control de su destino y de sus acciones. Según la teoría de la autodeterminación, cada individuo tiene la necesidad innata básica de ser un “origen” y no un “peón”. Para poder desarrollar un sentimiento maduro de motivación interna, un deportista debe creer que tiene voz o influencia en la determinación de su propia conducta (Cox, 2007, pág. 119).

Este elemento es fundamental para determinar una motivación intrínseca o interna, ya que la autonomía permite que el jugador domine las decisiones y acciones que toma, sin influencia de personas o situaciones externas a él, con respecto a su práctica deportiva.

#### **3.4.6.4.2. La motivación.**

Se entenderá que la competencia y la autonomía son percepciones psicológicas que median la relación entre los factores sociales y la manifestación de la motivación (Cox, 2007, pág. 119).

Además se entiende que el grado en el que un deportista se siente competente,

autónomo y relacionado depende de la calidad de las experiencias sociales que ha atravesado. Estas experiencias sociales se dan bajo la forma de percepciones de éxito y fracaso, competencia y cooperación y la conducta del entrenador (Cox, 2007, pág. 119).

En su relación con la autodeterminación la motivación se entiende como un continuo. En las diferentes etapas a lo largo de la zona media tenemos diferentes tipos de motivación extrínseca. Algunos tipos de motivación extrínseca se asocian con una mayor autodeterminación mientras que otros se asocian con una autodeterminación menor (Cox, 2007, págs. 119-120). A continuación se dará una conceptualización de la amotivación o desmotivación y las dos motivaciones centrales de esta teoría.

#### **3.4.6.4.3. Amotivación.**

El grado más bajo de autodeterminación de la motivación es la ausencia de motivación. *La Amotivación* se refiere a las conductas que no tienen base externa ni interna. Se trata de la ausencia de relajación de motivación. Un deportista amotivado no sabe por qué juega, no ve ningún beneficio particular asociado con la práctica deportiva. En la práctica esta parece ser una forma relativamente rara de motivación. Los individuos amotivados generalmente no intentan practicar algún deporte. Ntoumanis, Pensgaard, Martin y Pipe (2004) a partir de una muestra de 390 niños de entre 14 y 15 años, identificaron a 21 niños que fueron categorizados como casi desprovistos de motivación (Amotivación). A través de entrevistas semiestructuradas se confirmó que los 21 niños tenían un nivel bajo de competencia y pertenencia (Cox, 2007, pág. 120). Este concepto de amotivación es importante, porque se tiene en cuenta a la hora de evaluar, analizar e interpretar los datos y así tener conocimiento de si algún jugador presenta amotivación hacia la práctica del fútbol.

#### **3.4.6.4.4. Motivación intrínseca.**

El tipo de motivación que exhibe el nivel más elevado de autodeterminación o agencia se conoce como intrínseco o de naturaleza interna. Los individuos intrínsecamente motivados se involucran en actividades que les interesan y se comprometen en ellas libremente, con una sensación plena de control personal. No tiene sentido comprometerse en la actividad por una recompensa material ni por cualquier otro tipo de recompensa o motivación externa. Se cree que la motivación intrínseca es multidimensional por naturaleza. Los tres aspectos de las manifestaciones de la motivación intrínseca son la motivación por el conocimiento, por el logro y por el estímulo que da la experiencia (Cox, 2007, pág. 120).

“La motivación intrínseca por el conocimiento refleja el deseo del deportista de aprender nuevas destrezas y formas de perfeccionar una tarea. La motivación intrínseca refleja el deseo del deportista de superarse en una destreza particular y el placer que proviene de alcanzar un objetivo personal en su perfeccionamiento. La motivación intrínseca por la experiencia refleja el sentimiento que un deportista obtiene de la experiencia física de la sensación de que tiene el don para realizar determinada tarea”. (Cox, 2007, pág. 120).

#### **3.4.6.4.5. Motivación extrínseca.**

Mientras que la amotivación y la motivación intrínseca se encuentran en los dos extremos del continuo de autodeterminación, la motivación extrínseca se halla en una zona intermedia. Por definición, *motivación extrínseca* se refiere a la motivación que proviene de una fuente externa, opuesta a la interna. La motivación extrínseca adopta varias formas pero los ejemplos más comunes son las recompensas, los trofeos, el dinero, la aprobación social y el temor al castigo.

Existen diversos grados de motivación extrínseca. A medida que nos acercamos al extremo derecho del continuo de autodeterminación, la motivación extrínseca y la motivación intrínseca se tornan más semejantes en términos de la autodeterminación. Deci y Ryan (1991) identificaron cuatro tipos diferentes de motivación extrínseca. Estos cuatro tipos se denominan regulación externa, regulación introyectada, regulación identificada y regulación interna. “El termino *regulación* se refiere a la percepción de que una conducta es regulada de manera externa o interna”. Se considera que la regulación externa está muy lejos de la motivación intrínseca mientras que la regulación integrada se asocia de manera más estrecha con ella en términos de auto determinismo. Con este concepto en mente la noción de que la motivación extrínseca y la motivación intrínseca son dicotómicas por naturaleza pierde sentido (Cox, 2007, págs. 120-121).

#### **3.4.6.4.5. Regulación externa.**

*La regulación externa* describe la forma menos auto determinada de motivación extrínseca. Se dice que una conducta que se lleva a cabo solo para obtener una recompensa externa o evitar un castigo se regula de manera externa. Por ejemplo, un corredor que demuestra regulación externa participa en una carrera de 10km durante el fin de semana para obtener un trofeo y un premio en dinero. Un jugador de básquet con regulación externa evita cuidadosamente la aparición de “slacking off” (disminución del ritmo) para evitar el castigo de correr agotadoras carreras cortas después de la practica. Ninguna de estas conductas lleva a la autodeterminación ni a la percepción de tener el control personal. Los deportistas de estos dos ejemplos son peones en términos del ejercicio del control personal en su conducta (Cox, 2007, pág. 121).

#### **3.4.6.4.6. regulación introyectada.**

La motivación extrínseca sometida a una regulación introyectada solo se internaliza de manera parcial. Implica un mayor grado de autodeterminación que un motivo regulado de manera externa pero que aun no ha sido completamente asimilado. En este estado de la asimilación el deportista todavía lucha con la noción de causalidad. Ha internalizado un motivo de manera parcial pero aun percibe la motivación como controladora. Por ejemplo, siente que practica diariamente para complacer al entrenador en lugar de practicar para llegar a ser un mejor jugador solo porque él lo desea. El motivo ha sido internalizado o regulado de manera parcial (Cox, 2007, págs. 121-122).

#### **3.4.6.4.7. Regulación identificada.**

Cuando un deportista llega a “identificarse” con una motivación extrínseca hasta el punto de percibirla como propia se dice que tiene una regulación identificada. Esta presente cuando el deportista se compromete con una actividad que no percibe como particularmente interesante pero lo hace debido a que cree que la actividad puede ser un medio para obtener otro objetivo que si le interesa. Un ejemplo podría ser un jugador de futbol que se dedica a levantar pesas fuera de temporada deportiva para mejorar su capacidad de patear la pelota. Juega al futbol porque le resulta una actividad interesante. Quiere destacarse a una actividad que percibe como poco interesante para obtener su objetivo (Cox, 2007, pág. 122).

#### **3.4.6.4.8. Regulación integrada.**

La forma más internalizada de regulación se conoce como regulación integrada. Cuando los mecanismos reguladores están bien integrados llegan a ser valiosos para las personas y se realizan libremente. En este nivel de

integración una conducta antes considerada como controlada de manera externa llega a ser completamente asimilada y controlada de manera interna. Desde la perspectiva de la autodeterminación, la motivación extrínseca puede distinguirse de la motivación intrínseca. En esta etapa el deportista percibe las conductas controladoras del entrenador como completamente compatibles con sus propias aspiraciones y objetivos y ya no puede percibirlas como controles externos (Cox, 2007, págs. 122-123).

En su conjunto los tres últimos tipos de motivación extrínseca (introyectada, identificada e integrada) representan diferentes niveles de internalización. *La internalización* es el resultado natural de la integración que se produce cuando las personas logran establecer relaciones significativas con otras. Las recompensas y otras formas de motivación extrínseca llegan a ser menos externas y más internas a través del proceso de internalización. Este proceso implica la asimilación de la motivación. Los motivos externos se asimilan a medida que son aceptados como propios y llegan a formar parte de la persona (Cox, 2007, pág. 121).

#### **3.4.6.5. Variables que pueden Incidir en la Motivación de los Jugadores**

- **Sociales (entrenadores).**

Los factores sociales facilitan o causan sentimientos de competencia, autonomía y pertenencia.

Los factores sociales específicos identificados en el modelo incluyen experiencias de éxito y fracaso, experiencias de competición y cooperación y la conducta de los entrenadores (Cox, 2007, pág. 117).

- **Éxito y fracaso.**

En la práctica deportiva habrá muchas oportunidades de experimentar fracasos o retroalimentación negativa así como éxitos o retroalimentación positiva. A

partir de la teoría de la motivación para la competencia de Harter, la teoría de la autoeficacia y el modelo multidimensional de confianza deportiva de Vealey se sabe que las experiencias exitosas conducen a la creencia de que se es competente y eficaz con respecto a las destrezas que se ha aprendido y puesto en práctica. A la inversa, la retroalimentación del fracaso conduce a creer que no se es eficaz y competente. Además de afectar directamente la competencia, las experiencias de éxito y fracaso tienen un efecto sobre la percepción de la autonomía y la asociación. Los deportistas quieren tener la posibilidad de elegir sus acciones y quieren sentirse conectados con los demás (Cox, 2007, pág. 117).

- **Competencia y cooperación.**

Las situaciones de logro tienden a centrarse en la competencia o en la cooperación. En situaciones competitivas el objetivo generalmente es ganar o vencer a la otra persona o en equipo con el objeto de parecer superior en un sentido de comparación social. Debido a esta concentración del interés en una recompensa externa (comparación social) muchos investigadores creen que el deportista puede sufrir la pérdida del placer intrínseco de practicar un deporte. A la inversa, cuando la cooperación es el centro de la participación en un deporte muchos investigadores creen que el interés se concentra en demostrar mejoras y hacer contribuciones al equipo. Esta es la razón por la que la competición y la cooperación predicen en gran medida los mediadores psicológicos que ayudan al desarrollo de la motivación intrínseca (Cox, 2007, pág. 117).

- **Conducta del entrenador.**

La conducta del entrenador es otro factor social que puede influir en la percepción de competencia, autonomía y pertenencia del deportista. El clima motivacional creado por el entrenador es tan importante para el desarrollo de

la motivación en el deportista. Un estilo de entrenador controlador o dictatorial puede debilitar la motivación intrínseca del deportista al disminuir su percepción de autonomía o de tener control. Aunque arriesgándonos a generalizar más de lo debido podemos decir que parece haber dos amplias categorías de entrenadores. Una de ellas comprende a los que insisten en tener el control y tomar todas las decisiones, incluso hasta el último detalle, respecto de todo lo que ocurre en el campo de juego durante el partido o en las prácticas. La otra categoría comprende a los entrenadores que son más democráticos y desean compartir la percepción del control con sus jugadores y sus ayudantes. El entrenador controlador corre el riesgo de destruir la motivación intrínseca del deportista en aras del control personal o aun quizá de más triunfos (Cox, 2007, págs. 117-118).

### **3.5. FACTORES DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO**

El rendimiento deportivo es el resultado de la integración de las capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia, equilibrio, coordinación...), técnicas (dominio de los movimientos de la modalidad deportiva), estratégico-tácticas (conocimiento de las estrategias de la especialidad deportiva, decisiones tácticas...) y destrezas psicológicas (capacidad para mantener la concentración, para autorregular los niveles de activación, autoconfianza o cooperación con el resto del equipo...) del deportista (Williams y James, 2001).

#### **3.5.1. Preparación Física**

Por las características propias y su lógica interna, un equipo de fútbol lo conforma una gama diferente de jugadores en cuanto a capacidad morfofuncional y posición dentro del campo de juego, lo que obliga gastos de energía específicos. Sumado a esto, ocurre el hecho de que prácticamente en

ninguna ocasión los jugadores del mismo equipo, se encuentran en óptimas condiciones psicofísicas durante la temporada en un mismo momento. Por tanto la preparación física es extremadamente compleja, difícil y delicada de programar.

Un partido de fútbol, requiere de una producción de energía (rendimiento biológico) y de un gasto de esa energía producida, percibida a través del rendimiento físico (Godoy, 1997).

La forma básica de obtención es mediante procesos aeróbicos, pero al tener que realizar cambios de actividad es necesario recurrir también a procesos anaeróbicos. Es decir, las sollicitaciones cardiovasculares y metabólicas son intermitentes (Turpin, 1998).

Al entrenar un equipo, la planificación nace a partir del deportista; según su función y capacidad se le plantean acciones de juego variadas que exijan respuestas diferentes cada vez, como de hecho sucede en un partido de competición. Cuando automatizamos los ejercicios solo estamos trabajando una porción del jugador de fútbol, tanto cognoscitivamente como físicamente. Puede ser valioso en deportes sicomotrices pero no en los sociomotrices.

### **3.5.2. Técnica**

Es la disposición de un conjunto de movimientos aprendidos, siguiendo modelos ideales, resultado de diferentes investigaciones concretas, que le permitirán al deportista realizar acciones precisas al objeto de perfeccionarse en su propia práctica motriz (Seirullo, 1987), con el objetivo de alcanzar un máximo rendimiento.

Tanto acciones de ataque como defensivas comprometen en el jugador toda su potencialidad, en ella la manifestación técnica (adaptada al jugador) es fundamental a la hora de ejecutar, dirigir o recibir el balón, por tanto la

habilidad técnica-táctica se transforma en el eje donde se basa la eficacia y eficiencia del juego. Esta habilidad requiere de cualidades motrices como la coordinación dinámica general y el equilibrio, además de una coordinación específica a nivel segmentario ejecutor (Hernández, J.L. y Velázquez, R., 2004. (p.83)

Se distingue una técnica regular de naturaleza cerrada, característica de los deportes cíclicos (atletismo, gimnasia, natación) y una técnica variable de naturaleza abierta perteneciente a los deportes con un adversario directo u oponente (fútbol, baloncesto, tenis).

### **3.5.3. Táctica**

Es la respuesta espontánea de uno o más jugadores a la circunstancias del juego; condiciones limitadas en el tiempo, en el espacio y en el número de jugadores. El sentido táctico define la calidad y rapidez de reacción del jugador frente a una situación de juego. Involucra la capacidad de percibir, analizar, decidir y ejecutar exitosamente una jugada futbolística, elegida de entre su memoria y repertorio psicomotriz. Traduce la inteligencia de juego del jugador.

Para Sampedro (1999), la táctica es "la combinación inteligente de los recursos motrices, de forma individual y colectiva, para solucionar las situaciones de juego de forma actual que surgen de la propia actividad competitiva". (p.91)

### **3.5.4. Estrategia**

Pareciera ser que la planificación y previsión en el plano teórico de un equipo en tanto partido de fútbol, como de acciones generales a mediano y largo

plazo está asociado al concepto de estrategia, mientras que la táctica se encuentra vinculado a lo inmediato y lo espontáneamente realizado por los jugadores durante la acción de juego.

Según Riera, J. citado por San Pedro (1999), la estrategia significa:

- Intentar conseguir el objetivo principal (ganar)
- Planificar previamente la actuación a corto, medio y largo plazo (entrenamiento, temporada)
- Abordar la globalidad de los aspectos que intervienen (selección deportistas, plan de entrenamiento, dieta deportiva, etc.)

Al relacionarlo directamente con la disposición estratégica de un equipo de fútbol, Olivós (1997) dice que la estrategia nos revela la estructura esencial del fútbol, el esqueleto que le da al juego su forma y consistencia. Cada partido es diferente de los demás, como cada persona es diferente de las otras. Sin embargo sus esqueletos son iguales y constan de las mismas piezas.

En este comportamiento estratégico motriz inciden todos los parámetros que determinan la estructura funcional de los deportes de cooperación - oposición, es decir participa la técnica, el reglamento, el espacio, tiempo y la comunicación. (GEIP, 2004, p.67).

**CAPÍTULO IV**  
**DISEÑO METODOLÓGICO**

## 4. METODOLOGÍA

### 4.1 TIPIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación referente a las: “*Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo de los futbolistas en competición, que juegan en la primera A de la Asociación Tarijeña de Fútbol (ATF)*” corresponde al área de la Psicología del Deporte porque estudia y trata los factores psicológicos que están presentes en la práctica de diversas actividades deportivas, misma que se apoya con la definición que brinda la Asociación de Psicólogos Americanos (APA) “la psicología del deporte y de la actividad física es el estudio científico de las variables psicológicas que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física”, concepto que está relacionado con el tema investigativo que se eligió y el cual ayudará a tener una idea más clara de esta tendencia que tiene la psicología, interesándose por la relación que existe de la parte psíquica en el deportista y su actuación en las competiciones.

#### 4.1.1. Diseño de la investigación

Esta investigación se enmarcó dentro del diseño **no experimental**, pues, no se manipulo las variables; al contrario, se las estudió tal como se presentaron en su contexto natural para después analizarlas.

Según Hernández, S. Fernández, C. y Baptista, L., (2010), el diseño no experimental “es aquel que se realiza sin la manipulación deliberada de variables y en el que sólo se observan los fenómenos del ambiente para después analizarlos (p.243).

Así también este trabajo se tipifica como un estudio a nivel **descriptivo** en el que se diagnosticó y describió las variables psicológicas como ser: autoconfianza, preparación de la actitud mental, concentración y atención, control del estrés, ansiedad precompetitiva y motivación mismas que tienen una importancia relevante en el nivel de rendimiento deportivo de los futbolistas de la categoría primera A de la ATF (Asociación Tarijeña de Fútbol).

Para la cual hace referencia el autor (Velasco 1993) señalando que: “se parte de un problema existente donde se pretende conocer y describir sus partes a través de la realización de un diagnóstico de la misma y así identificar carencias del problema para luego sugerir acciones correctivas a las mismas.”(p 143)

El tratamiento de los datos fue en base a un **enfoque cuantitativo**, pues se realizó un análisis estadístico en base a los instrumentos que se aplicaron, estableciendo frecuencias y porcentajes, las cuales se presentan en tablas, mismas que están ilustradas en gráficas.

Por otra parte, también se basó en un **enfoque cualitativo**, debido a un análisis descriptivo que se realizó sobre la base de los resultados más significativos, a partir de los esquemas estadísticos. Así, se consiguió dar respuesta a cada uno de los objetivos planteados en el diseño teórico de esta investigación.

## 4.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

### 4.2.1 Población

En este trabajo de investigación se tiene como población o universo para el estudio, a todos los equipos de fútbol de la categoría primera A de varones de la Asociación Tarijeña de Fútbol (ATF) del departamento de Tarija con un total de 375 jugadores que compiten en los distintos equipos representantes de las diferentes provincias, de los cuales 15 son registrados hasta la fecha, mismos que se detallan en la siguiente tabla:

*Tabla 2: Equipos de la ATF*

Equipos de la 1°A de la ATF		Jugadores
	Nacional Senac	28
	Club Municipal	20
	Deportivo y cultural Royal Obrero.	24
	Gobierno Municipal	25
	Deportivo 15 de Abril.	25
	Deportivo Petrolero	25
	Deportivo Atletico Bermejo	25
	Deportivo de Educación Técnica	22

Equipos de la 1°A de la ATF		Jugadores
	Avilés Industrial F.C.	24
	Deportivo Real Tomayapo	23
	Atlético Ciclón.	26
	Unión Tarija	30
	Universitario	28
	Real Tarija	30
	Deportivo y cultural TCNL. Rodolfo García Agreda	20
<b>Total</b>		<b>375</b>

Fuente: ATF

Elaboración: Propia

#### 4.2.2 Muestra

Se utilizó una muestra representativa la cual presenta las características adecuadas para la investigación. En cuanto a la técnica que se utilizó para la selección de la muestra fue la del **Muestreo Intencional** u Opinático; se escogió de manera intencionada y no así al azar, pues existen características representativas consideradas para el fenómeno del estudio.

Silvia Rodríguez y Martínez Galindo (1995) dan una definición muy clara de lo que es el muestreo intencional; señalan que esta técnica “consiste en seleccionar las unidades de muestreo con base en el juicio del investigador, su experiencia, su lógica y su sentido común, sustenta la elección de la muestra”

Es importante dar a conocer al lector que, es la primera vez que un trabajo de investigación en este ámbito del deporte cuenta con una muestra bastante representativa, ya que está comprendida por 244 futbolistas equivalente a un 65,07% del total de la población, a diferencia de otras investigaciones que anteceden a la misma las cuales trabajaron con un solo equipo o un promedio de 10 a 20 deportistas. A continuación se detalla los equipos que aceptaron ser parte de la muestra:

Tabla 3: Equipos que aceptaron ser parte de la investigación

Equipos de la 1°A de la ATF		Jugadores
	Nacional Senac	Aceptó
	Club Municipal	Aceptó
	Deportivo y cultural Royal Obrero.	Aceptó
	Gobierno Municipal	Aceptó
	Deportivo 15 de Abril.	Aceptó
	Deportivo Petrolero	Aceptó
	Deportivo Atletico Bermejo	Aceptó
	Deportivo de Educación Técnica	No aceptó

Equipos de la 1°A de la ATF		Jugadores
	Avilés Industrial F.C.	Aceptó
	Deportivo Real Tomayapo	Aceptó
	Atlético Ciclón.	Aceptó
	Unión Tarija	Aceptó
	Universitario	No aceptó
	Real Tarija	Aceptó
	Deportivo y cultural TCNL. Rodolfo García Agreda	Aceptó

**Elaboración:** Propia

Para la obtención de la muestra en primera instancia se envió una carta al presidente de la Asociación Tarijeña de Fútbol (ATF) Freddy Cortez, para solicitar realizar un trabajo de investigación con los equipos que conforman la primera A de la ATF, la cual fue valorada y aceptada, por lo que se pidió asistir a la reunión que realizaron a inicios de la temporada para poder explicar en qué consistía la investigación y cuál iba a ser el propósito de la misma, a los delegados de cada equipo, Sin embargo en la primera reunión hubo gran ausencia de los delegados, por lo que se tuvo que volver a asistir en posteriores reuniones para dar a conocer la información a los delegados que faltaban.

Después de varias reuniones se vio conveniente dejar una planilla donde se registraban datos para los clubes que estaban dispuestos a participar de esta investigación, en coordinación con el presidente de la ATF quien estaba muy interesado en que se realice la investigación para conocer los resultados y así gestionar talleres en beneficio de los Directores Técnicos (DT) para un mejor manejo de sus equipos, así también incluir más a la psicología en el fútbol Tarijeño.

Finalmente se contactó con los DT y delegados de 13 equipos lo que son casi la totalidad de equipos pertenecientes a la ATF que significan un 86,7% que aceptó ser parte de esta investigación. Del total de futbolistas de cada equipo y en coordinación con los DT y delegados con fines de la investigación no fueron parte de la muestra los jugadores eventuales quienes son jugadores externos a los cuales se los habilita en ciertos partidos, y los de prueba quienes están debutando por poco tiempo, trabajando así con los jugadores que entrenan con mayor frecuencia y los más estables dentro de sus equipos, quienes toman con seriedad y responsabilidad a su equipo, los cuales son:

Tabla 4: Equipos que conforman la muestra

Equipos de la 1°A de la ATF		Jugadores
	Nacional Senac	20
	Club Municipal	14
	Deportivo y cultural Royal Obrero.	15
	Gobierno Municipal	23

Equipos de la 1°A de la ATF		Jugadores
	Deportivo 15 de Abril.	22
	Deportivo Petrolero	15
	Deportivo Atlético Bermejo	19
	Avilés Industrial F.C.	18
	Deportivo Real Tomayapo	21
	Atlético Ciclón.	19
	Unión Tarija	16
	Real Tarija	29
	Deportivo y cultural TCNL. Rodolfo García Ágreda	13
<b>Total</b>		<b>244</b>

Fuente: ATF

Elaboración: Propia

Las aplicaciones de los test CPRD-F y EMD a los 244 jugadores se realizaron por equipos separados en los diversos sitios de entrenamiento (Canchas del complejo García Ágreda, cancha Petrolera, stadium La Bombonera, cancha de La Pampa, cancha La Hoyada, cancha de Los Chapacos, cancha de Lourdes), para lo cual se tuvo que acomodar a sus horarios de entrenamiento: 4:30am, 5:30am, 12:00pm, 14:00 pm, 19:00 pm, y así poder recopilar la información requerida. Sin embargo para la aplicación del CSAI-2R se tuvo que aplicar directamente en los Stadiums donde se jugaban los partidos oficiales por la

característica del instrumento donde indica que debe ser aplicado antes de una competición, en cualquiera de los casos se realizó el máximo esfuerzo para que esta investigación contenga la mayor cantidad de datos.

## 4.3 MÉTODOS, TÉCNICAS e INSTRUMENTOS

### 4.3.1 Métodos

Los métodos utilizados en la investigación fueron los siguientes:

#### 4.3.1.1. Método teórico.- Dentro de este método se empleó:

- Método Hipotético-deductivo: A través de observaciones realizadas de un caso particular se plantea un problema, este lleva a un proceso de inducción que emite el problema a una teoría para formular una hipótesis que a través de un razonamiento deductivo se intenta validar la hipótesis empíricamente.
- Método inductivo: Permitted deducir el diagnóstico general de los futbolistas de la primera A de la ATF a partir del estudio de las dimensiones de sus variables, cuyos resultados fueron tomados para extraer información general
- Método analítico: Se empleó para analizar las variables de los factores psicológicos y el rendimiento deportivo.
- Método sintético: Mediante el razonamiento y la síntesis se profundizó en los elementos resaltantes del análisis de una forma metódica y concisa para conseguir una comprensión de lo estudiado.

**4.3.1.2. Método empírico:** Se refiere a aquellos sistemas de recolección de información que se utilizó de forma directa de la muestra, tales como la aplicación de los test o cuestionarios validados (CPRD-f, CSAI-2R, EMD).

- Método de la encuesta: Es un método sistemático que recolecta información de un grupo seleccionado de personas, se utilizó más ampliamente para la recopilación de datos primarios.

**4.3.1.3. Método estadístico:** Se utilizó para realizar el tratamiento de los datos que se obtuvieron y el análisis de los resultados para tal efecto se utilizaron herramientas digitales de apoyo como el sistema EXCEL Y SPSS.

#### 4.3.2 Técnicas

La técnica que se empleó para la actual investigación fue la **encuesta** estructurada, que consistió en la recopilación de información por medio de preguntas escritas organizadas y presentadas de forma impresa. Fue empleada para investigar hechos o fenómenos y pretende "conocer lo que hacen, opinan o piensan los encuestados mediante preguntas realizadas por escrito y que puedan ser respondidas sin la presencia del encuestador" (Buendía, y otros, 1998, p. 124).

Esta técnica se utilizó para recoger información acerca de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.

#### 4.3.3. Instrumentos

Para poder medir las variables psicológicas, se recurrió a la utilización y aplicación de los siguientes cuestionarios:

**Cuestionario, Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo para Futbolistas (CPRD-F).**

El cuestionario original fue elaborado por los expertos en la psicología del deporte Fernando Gimeno, José María Buseta y María del Carmen Pérez Llanta (2001), el cual fue readecuado para la aplicación de futbolistas por los autores Ismael Santiago López López, José Jaenés Sánchez y David Cárdenas Vélez (2013) quienes son psicólogos españoles especializados en el área, mismo que se utilizó en esta investigación el cual consta de preguntas estructuradas, es decir, cerradas con respuesta a escalas de medición, se la debe aplicar de manera individual.

El CPRD-F es un instrumento adecuado de tipo Likert para evaluar multidimensionalmente variables psicológicas de futbolistas, se caracteriza por ser un cuestionario no muy extenso ya que contienen 40 ítems que van a diagnosticar cinco factores psicológicos relacionados con el rendimiento deportivo, distribuidas de la siguiente manera: autoconfianza, actitud y preparación mental, concentración, control de estrés y ansiedad y motivación; de esa forma ayuda a brindar información valiosa de variables psicológicas relacionadas con el rendimiento. Cabe recalcar que este instrumento fue utilizado en investigaciones de varios países con distintos equipos correspondientes a los mismos, por ejemplo: España, Argentina, Perú, Colombia, Bolivia y Brasil.

Como validez, se presentaron evidencias de validez de la estructura interna. Se calcularon los estimadores de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin ( $KMO = .951$ ) y la prueba de esfericidad de Barlett ( $p < .001$ ). En efecto, ambos resultados se consideraron como aceptables, lo cual permitió proceder

con la realización del análisis factorial (Lloret, Ferreres, Hernández & Tomás, 2014; Montoya, 2007).

Se realizó el análisis factorial exploratorio a través del método de componentes principales con rotación Varimax, y se establecieron valores de .3 como mínimo criterio de saturación (Ferrando & Anguiano, 2010).

En cuanto a las cargas factoriales, se encontró que el factor Autoconfianza muestra cargas factoriales entre .34 y .66. Además, el factor de Actitud y Preparación Mental presenta cargas factoriales en un rango de entre .30 y .66. Para el factor Concentración se encuentran cargas factoriales entre .31 y .63, mientras que para el factor control de estrés y ansiedad oscilan entre .31 y .63. Por último, el factor Motivación obtuvo cargas factoriales entre .32 y .82. De esta manera, todas las cargas factoriales de las variables cumplieron con el criterio mínimo de saturación (Ferrando & Anguiano, 2010).

Respecto a las evidencias de confiabilidad, se analizó el coeficiente de consistencia interna. Se encontró un coeficiente de alfa de Cronbach de .85, siendo este coincidente con el cuestionario empleado (López-López, Jaenes-Sánchez & Cárdenas-Vélez, 2013).

En relación a las cinco subescalas, se obtuvo valores de alfa de Cronbach de .77, .59, .68, .75 y .67, respectivamente. En efecto, Morales (2011) indica que los valores en torno a .60 también son aceptables e incluso valores inferiores hasta .50, pueden ser utilizados en instrumentos para trabajos de investigación.

De esta manera, para cada una de las subescalas resultantes se aplicó el coeficiente Alfa de Cronbach, que debe ser interpretado como un indicador de la consistencia interna de los ítems ya que se calcula a partir de la covarianza

entre ellos. Los valores Alpha de Cronbach del CPRD original y la del CPRD-F resultan coincidentes (.85), y son elevados. (Celina y Campo, 2005).

Tras el análisis factorial y de fiabilidad, se realizó un análisis de contenidos de los ítems estableciendo conceptualmente las siguientes subescalas:

El **primer factor**, Autoconfianza, está compuesto por nueve ítems, de los cuales seis de ellos (5, 13, 15, 17, 36 y 39) se refieren a la evaluación de diferentes aspectos de la autoconfianza, y los otros tres (27, 33 y 37) que evalúan aspectos más específicos de la Concentración, de la Influencia de la Evaluación del Rendimiento externa y de la Motivación. A este factor se decidió denominarlo Autoconfianza.

Así mismo, el **segundo factor** Actitud y Preparación Mental, está compuesto por ocho ítems (3, 14, 16, 18, 25, 26, 28 y 31) que hacen referencia a diferentes aspectos de la actitud mental para encarar una competición o partido y a la preparación mental de técnicas psicológicas, por lo que se le ha llamado Actitud y Preparación Mental. Respecto a la actitud mental, hacen referencia a aspectos de la Cohesión de Equipo, a la aceptación del feedback y de la evaluación externa como vía de mejora futura, a la preparación mental de los partidos, la utilización de la técnica de Visualización o Ensayo, al uso del autodiálogo y la evaluación objetiva del rendimiento.

En el caso del **tercer factor** Control de Estrés y Ansiedad, este contiene once ítems (2, 6, 7, 9, 11, 12, 19, 23, 24, 30 y 38) que aluden a la capacidad de control del estrés y la ansiedad con la práctica de fútbol, los aspectos relacionados con la preparación próxima a la competición, momentos previos al partido, la ansiedad y el estrés durante la participación competitiva, control de estrés y ansiedad frente a un error en competición, la influencia de la

ansiedad y el estrés frente a la evaluación externa y los celos deportivos, la influencia y control de la ansiedad ante las dudas de éxito en la competición, por último, la influencia del control del estrés y la ansiedad en la concentración con el componente claro de Influencia de la Evaluación del Rendimiento.

El **cuarto factor** Concentración está compuesto por siete ítems (1, 4, 10, 22, 29, 32, 34) todos están referidos al manejo de la atención y concentración durante la competición, evalúa los aspectos relacionados con el manejo de la atención durante la competición o entrenamientos, así también los matices referidos al manejo de la concentración ante distractores del entorno competitivo (decisiones arbitrales, comentarios de adversarios) además la concentración relacionada con la autoconfianza durante la competición. Por último evalúan la capacidad de focalizar la atención y atender a las acciones y los estímulos prioritarios y significativos mientras se compete.

El **quinto factor** Motivación está compuesto por cinco ítems (8, 20, 21, 35 y 40) los cuales aluden a diversos aspectos motivacionales, como ser: establecimiento de metas alcanzables a corto plazo, la utilización de la técnica psicológica de establecimientos de objetivos, la importancia del fútbol con respecto a otras actividades y facetas de la vida del deportista, es decir, el lugar que ocupa en sus prioridades personales y la motivación del futbolista por entrenar y superarse cada día.

**Significación:** Una puntuación se considera alta o baja, según el número de ítems o afirmaciones. La puntuación mínima posible es de 40 y la máxima es de 160. Un puntaje alto indica una alta frecuencia, relacionado con una buena preparación psicológica, y un puntaje bajo indica una baja frecuencia,

relacionada con problemas en su preparación psicológica para dar frente a competiciones en el Fútbol.

**Grupo de referencia (población destinataria):** El CPRD-F va dirigida a futbolistas de cualquier equipo.

Extensión: la prueba consta de 40 ítems. El tiempo de duración para desarrollar la prueba es de 40 minutos.

Material a utilizar: Un computador con el programa SPSS, versión actualizada.

Escalas: Para determinar si las variables psicológicas puntúan entre alto, medio o bajo se realizará de la siguiente forma. Entre el puntaje mínimo y el máximo posible (40 y 200) se establecen tres intervalos de igual tamaño dividiendo la diferencia de los dos puntajes entre tres y a partir del puntaje mínimo se suma el resultado obtenido así:

- Nivel Bajo: De 40 a 93 puntos. (20% a 46,5%)
- Nivel Medio: De 94 a 146 puntos. (47% a 73,5%)
- Nivel alto: Puntajes entre 147 a 200. (74% a 100%)

Se realiza el mismo procedimiento para realizar las 5 sub escalas de acuerdo a la suma total del número de ítems por la puntuación más alta del cuestionario.

### **Cuestionario de Ansiedad Precompetitiva CSAI- 2R.**

El test de ansiedad Precompetitiva en su versión revisada CSAI-2R tiene sus precedentes en una de las pruebas con mayor importancia para la psicología del deporte conocida como cuestionario de ansiedad precompetitiva CSAI-2. Esta prueba fue creada el año 1990 por Rainer Martens con el propósito de

investigar y evidenciar los efectos de la ansiedad en el desempeño de los deportistas (Montero, 2010). Este instrumento está compuesto por 27 ítems que miden ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza siendo la versión más usada para la medición multidimensional de la Ansiedad (Martens, Vealey & Burton, 1990, p.3).

Las investigaciones realizadas con el cuestionario CSAI-2 permitieron conocer y medir el grado de ansiedad de los deportistas frente a las competencias y de esta manera poder abordar su entrenamiento psicológico para mejorar el control y manejo de esta pero con el paso del tiempo y tras realizar distintas investigaciones, el test debió ser modificado y reestructurado el año 2003 por los autores Cox, Martens y Russell, quienes mejoraron esta versión y desarrollaron el test de ansiedad precompetitiva 2 – versión revisada (CSAI - 2R) compuesto por 17 ítems que miden los factores mencionados anteriormente (Cox, 2008, p.510).

Este instrumento fue mejor catalogado para el uso deportivo que los antecesores y además permitió comenzar investigaciones en torno a la relación significativa que existe entre las dimensiones de rasgo y estado de la ansiedad en las situaciones de competencia (Martens et al., 1990, p17).

Martens et al. (2003) analizaron la consistencia interna del instrumento reportando coeficientes buenos y similares a la muestra de referencia. Se obtuvo un alfa de Cronbach de 0,83, 0,88 y 0,91 respectivamente para el factor de ansiedad cognitiva, ansiedad somática, y autoconfianza.

El proceso de **validación** de la muestra recién ajustada se realizó a través del análisis factorial confirmatoria. En este estudio se observó que los ítems cuyos valores se encontraban bajo 0.52 fueron eliminados. En la escala de Ansiedad

Cognitiva los ítems eliminados fueron el 1, 4, 19 y 25, para la escala Somática los ítems 2 y 14 y finalmente en la escala de Autoconfianza los ítems 3, 6, 12, 21. Aquellos ítems que se mantuvieron fueron los que saturaron sobre 0.65, reduciendo de 27 a 17 los ítems que componen el test (Cox et al., 2003).

Todos estos datos obtenidos en los procesos de reelaboración permitieron concluir que la versión revisada del CSAI-2 (CSAI-2R) posee propiedades psicométricas más fuertes que la versión original (Cox et al., 2003).

El test de ansiedad precompetitiva en su versión revisada CSAI-2R mide el estado emocional en situaciones de competencia y consta de 17 ítems que conforman tres subescalas; ansiedad cognitiva (5 ítems), ansiedad somática (7 ítems) y autoconfianza (5 ítems). Cada individuo responde el cuestionario en escala tipo Likert de 4 puntas donde 1 es “nada”, 2 un “poco”, 3 “moderadamente” y 4 es “mucho”.

Nombre Original: Competitive State Anxiety Inventory 2 revised (2003)

Nombre Español: Inventario de Ansiedad Precompetitiva 2 versión revisada (2003)

**Ficha Técnica:**

- **Nombre Abreviado:** CSAI-2R. (2003)
- **Autor:** Richard H. Cox, Matthew P. Martens y William D. Russell
- **Objetivo:** medir la ansiedad en los deportistas.
- **Finalidad:** medir los niveles de autoconfianza, ansiedad cognitiva y somática.
- **Aspectos que Evalúa:** autoconfianza, ansiedad cognitiva y somática
- **Ámbito de aplicación:** individual o colectiva
- **Tiempo:** 15 o 45 minutos antes de la competencia

### **La Escala de Motivación en el Deporte (EMD)**

Desarrollada por Brière N.M., Vallerand R.J., Blais M.R. y Pelletier L.G. en 1995 se construyó y validó durante tres estudios. La **validación** del instrumento constó de varias etapas. En el estudio unos construyeron los reactivos teniendo en cuenta la validez de contenido; así como la estadística del análisis factorial y consistencia interna. En el estudio dos, se realizó un análisis factorial confirmatorio; se analizaron los niveles de consistencia interna de los diferentes factores.

Posteriormente se tradujo y se sometió a juicio de diez profesores expertos en el área de la psicología y el dominio del idioma francés, se corrigió de acuerdo a sus indicaciones sobre el contenido semántico. Luego se les pidió a doce expertos en el área de la psicología del deporte que se revisara la redacción de acuerdo al ambiente deportivo de nuestro país, es decir, que adaptaran el cuestionario de acuerdo al lenguaje más común del deportista. Se estudió la validez de constructo de los 7 factores.

Esta escala consta de 29 reactivos relacionados con la motivación. La prueba considera siete subescalas: (1) sin motivación; (2) regulación externa; (3) regulación introyectada; (4) regulación identificada; (5) motivación intrínseca para aprender; (6) motivación intrínseca como satisfacción personal; (7) motivación intrínseca por la estimulación de los sentidos. Todas las subescalas fueron evaluadas con un peso de 7 puntos, donde el 1 equivale a la respuesta "nunca", 2 "pocas veces", 3 "raras veces", 5 "algunas veces", 6 "muchas veces", el 7 indica "siempre", y el 4 como punto medio, significa "indeciso". Esta variable se divide en las siguientes categorías:

**Motivación Intrínseca:** (Para aprender, Para experimentar estimulación de los sentidos, como satisfacción personal)

**Motivación Extrínseca:** (Regulación Identificada, Regulación Introyectada y regulación Externa)

**No motivación**

La **confiabilidad** del instrumento se utilizó un análisis de homogeneidad que determina la consistencia interna. El análisis se obtuvo mediante el estadístico Alfa de Cronbach, el cual arrojó .8936, lo que nos indica que la probabilidad de error del instrumento es de .1064. Esto indica una alta confiabilidad del instrumento.

En el estudio normativo participaron un total de 1003 deportistas de 22 deportes, con un rango de edad entre 14 y 31 años con un promedio de 20 años de edad, de ambos sexos (570 hombres y 433 mujeres) y diferente grado escolar (1 de nivel medio superior, 993 nivel superior y 9 de posgrado).

**Calificación de la prueba.**

La prueba es un instrumento autoadministrable, puede ser aplicado individual o colectivamente y no requiere más instrucciones que las indicadas en la prueba, donde el examinado responderá directamente. Es importante que antes de iniciar la aplicación se resuelvan todas las dudas sobre la forma de contestar.

Los reactivos se calificarán conforme su valor, a excepción de los reactivos 4, 14, 15, 21 y 29 en donde se invierte la calificación, es decir, si el deportista contesta en el reactivo 4 "raras veces" lo que indica el valor 3, esto se transforma a valor 5.

Lo anterior significa que los reactivos en contra del atributo antes mencionado el valor 1 será 7, el valor 2 será 6, el valor 3 será 5, el valor 4 seguirá siendo el mismo, el 5 será 3, el 6 será 2, y el 7 será 1.

Una vez transformados los reactivos en contra del atributo, se realiza una suma total y sumas parciales de acuerdo a cada factor.

La suma total mayor que se puede obtener en el instrumento es 203 y la menor es 29. En el factor I, [6,42], en los factores II, III, IV, V, [4,28]; en el factor VI [5,35], y en el factor VII [2,14].

En anexos se muestra la media, desviación estándar, moda, curtosis, sesgo y rango (mínimo-máximo), de acuerdo a cada factor.

#### 4.6 PROCEDIMIENTO

La presente investigación fue realizada siguiendo las siguientes fases:

**Primera Fase.-** Revisión amplia de bibliografía tanto física como digital, además se hizo la búsqueda y solicitud de la población para este estudio. Se recopiló la información de los libros digitales y físicos además de revistas, artículos y diversas paginas académicas relacionadas al tema de investigación, para elaborar el marco teórico de forma detallada y organizada; es muy importante mencionar que la información que se consiguió fue completa, posteriormente se elaboró el diseño metodológico donde se detalla la población y muestra del estudio como también los métodos e instrumentos utilizados.

**Segunda fase.-** Fase donde se realizó la visita a la sede de la ATF y campos de entrenamiento para coordinar fechas y horarios que posteriormente se llevaron a cabo la aplicación de los instrumentos validados, estos fueron de forma escrita ordenada y sistemática habiendo logrado el ambiente de

confidencialidad necesaria para su aplicación, para luego realizar la respectiva recolección de datos. Los instrumentos fueron distribuidos de manera que no presenten dificultad alguna en cuanto a tiempo y desgaste emocional, para así obtener respuestas con la mayor veracidad posibles por lo mismo no se realizaron cuestionarios muy extensos considerando que la población es bastante compleja.

**Tercera fase.-** Tabulación de los datos e información recopilada a través de los instrumentos aplicados a la muestra, donde en primera instancia se realizó la corrección individual para que con esos datos se pueda tabularlos y después representarlos de forma didáctica en gráficos estadísticos utilizando los programas Excel y SPSS v25.

**Cuarta fase.-** Los diferentes cuadros y gráficas de los datos obtenidos fueron objeto de un análisis detenido y preciso sobre los resultados conseguidos, en relación con la base teórica recopilada siguiendo los objetivos de la presente investigación, para afirmar o negar las hipótesis planteadas.

**Quinta fase.-** Elaboración y presentación del informe final basado en el formato que la UAJMS y la Carrera de Psicología requieran.

**CAPÍTULO V**  
**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**  
**DE RESULTADOS**

## 5. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En este capítulo se podrán conocer los cuadros estadísticos con sus respectivos gráficos y el análisis minucioso de cada variable que se estudió.

Para la tabulación se tomó en cuenta los resultados obtenidos en las distintas pruebas y con ello se emprendió a cumplir con cada uno de los objetivos específicos planteados a inicio de este estudio, finalmente se realizó una detallada interpretación de la información obtenida tratando de que ésta tenga una cierta correlación entre lo propuesto y la base teórica que se recopiló.

Primeramente se muestran los resultados obtenidos mediante la aplicación del instrumento, cuestionario Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo para Futbolistas (CPRD-F), mismo que midió el nivel de rendimiento en los factores de Autoconfianza, Preparación de la actitud mental, Concentración y atención, Control del estrés, Control de la Ansiedad y por último la Motivación, de los jugadores de la primera A de la Asociación Tarijeña de Fútbol ATF, y serán reflejados mediante una escala de nivel Alto, Medio o Bajo.

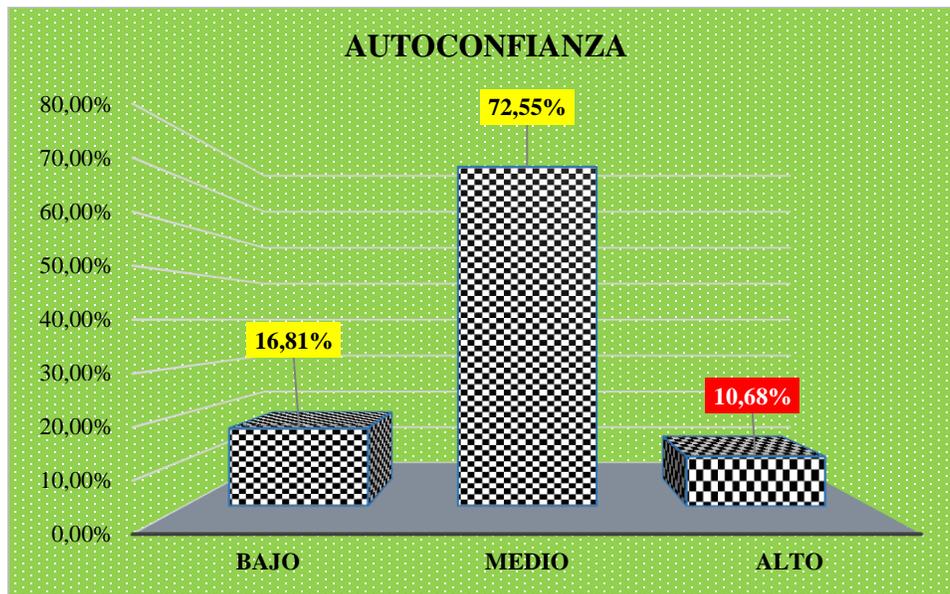
De la misma manera se presenta los cuadros y gráficas de los instrumentos de Control de la Ansiedad Precompetitiva (CSAI.2R) y el de La Escala De Motivación Deportiva (EMD) que van a respaldar a los resultados del instrumento anterior.

Tabla 5: Nivel de Autoconfianza

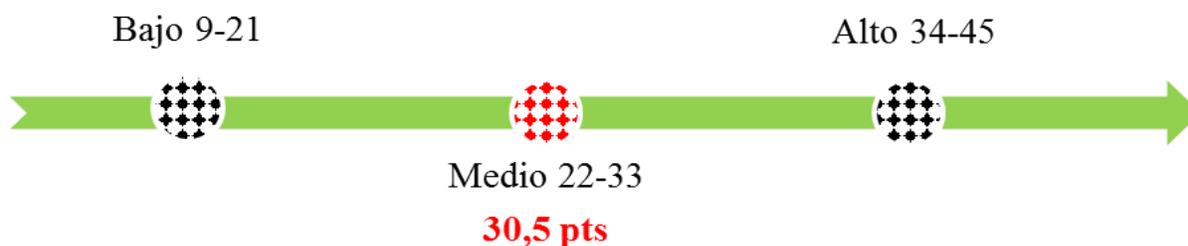
AUTOCONFIANZA												
Items	Totalmente en desacuerdo		Bastante en desacuerdo		Un poco de acuerdo		Bastante de acuerdo		Totalmente de acuerdo		Total	
	No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo.	100	41%	44	18%	43	18%	18	7%	39	16%	244
Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.	87	36%	35	14%	56	23%	14	6%	52	21%	244	100%
Generalmente, puedo seguir jugando con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.	46	19%	16	7%	100	41%	32	13%	50	20%	244	100%
Mi confianza en mí mismo es muy inestable.	110	45%	30	12%	43	18%	19	8%	42	17%	244	100%
A menudo pierdo la confianza durante un partido por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.	99	41%	28	11%	54	22%	12	5%	51	21%	244	100%
Me preocupa mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante un partido.	62	25%	24	10%	50	20%	24	10%	84	34%	244	100%
Mi confianza depende en gran medida del reconocimiento que obtengo.	72	30%	21	9%	47	19%	22	9%	82	34%	244	100,0%
Mi confianza en el partido depende en gran medida de los éxitos o fracasos en los partidos anteriores.	71	29%	18	7%	52	21%	17	7%	86	35%	244	100%
Suelo confiar en mí mismo aun en los momentos más difíciles de un partido.	19	8%	5	2%	22	9%	24	10%	174	71%	244	100%

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 1: Nivel de autoconfianza



Fuente: Elaboración propia



El primer factor evaluado corresponde a la autoconfianza, en ese sentido los autores Vives y Garcés de los Fayos (2002) definen a la autoconfianza como la convicción de que una persona tiene las habilidades tanto físicas como mentales, necesarias para ejecutar con éxito la conducta requerida, con la finalidad de producir un resultado determinado.

En el fútbol eso puede significar desde un mal pase de balón, hasta el fallar un penal que defina un título, los deportistas con un alto nivel de autoconfianza nunca se dan por vencidos, siendo que es este alto grado de autoconfianza, que les lleva a alcanzar un rendimiento óptimo y con ello, el éxito; la Autoconfianza parece permitir al jugador autoconocerse y saber con bastante objetividad sus posibilidades reales de éxito.

Cuando esté a buen nivel, permitirá al jugador intentar acciones que de otra forma no se le pasaría por la cabeza probar, va a darle ese punto de automatismo a cada una de sus decisiones y acciones, que las va a hacer más rápidas y fluidas; le va a aportar esa sensación de ser importante y necesario dentro del juego que lo libera de responsabilidades superfluas.

En resumen, le va a permitir sacar realmente lo que el jugador tiene como potencial, sin dejar nada de su capacidad esperando la inspiración. (López-López, 2009).

Por eso es importante hacer énfasis en los resultados que se obtuvieron, pues los jugadores que pertenecen a la primera A de la Asociación Tarijeña de Fútbol tienen una autoconfianza enmarcada en el nivel medio por la puntuación alcanzada de 30,5 en la escala del CPRD-F que refleja un 72,55%, lo que indica que la autoconfianza debe mejorarse aún más hasta llegar a un nivel alto para que puedan tener resultados óptimos en su competición y eso se podrá notar en los entrenamientos o en los mismos partidos oficiales, tanto por el cuerpo técnico de cada equipo o los mismos espectadores.

Así también, los resultados de la tabla indican que la mayoría de los jugadores que están de acuerdo en que la autoconfianza suele bajar rápidamente cuando empiezan a jugar un partido cometiendo algunos errores de juego, pero eso no significa que durante el partido no puedan recuperar la misma ya que algunos afirmaron que puede pasar eso aunque se trate de una de sus peores actuaciones.

Otro factor que influye en la desestabilización de la confianza están las decisiones que el entrenador puede tomar respecto del desenvolvimiento del jugador, ya que el entrenador al igual o más que el resto, se encuentra en un estado de máxima adrenalina y desesperación, es por ello que a veces no controlan la forma en dar las instrucciones adecuadamente puesto que los presionan a gritos desvalorizando el juego de alguno de los jugadores tanto en el campo de juego o en los vestuarios y todo eso influye en el futbolista.

Además la autoconfianza de estos futbolistas también depende en gran medida del reconocimiento que puedan obtener, por ejemplo los aplausos del público, compañeros o el aliento y motivación que pueda dar el entrenador y también

los resultados de anteriores partidos que pueden aportar de forma positiva si se ganó o hubo mayor marcación de goles o negativa si se obtuvo lo contrario.

Estos ítems tienen altas puntuaciones que indican que el jugador entra en conflicto con su autoconfianza. Una buena autoconfianza de cada jugador debe ser su mejor arma para obtener su máximo potencial y de esa forma poder mejorar su rendimiento deportivo.

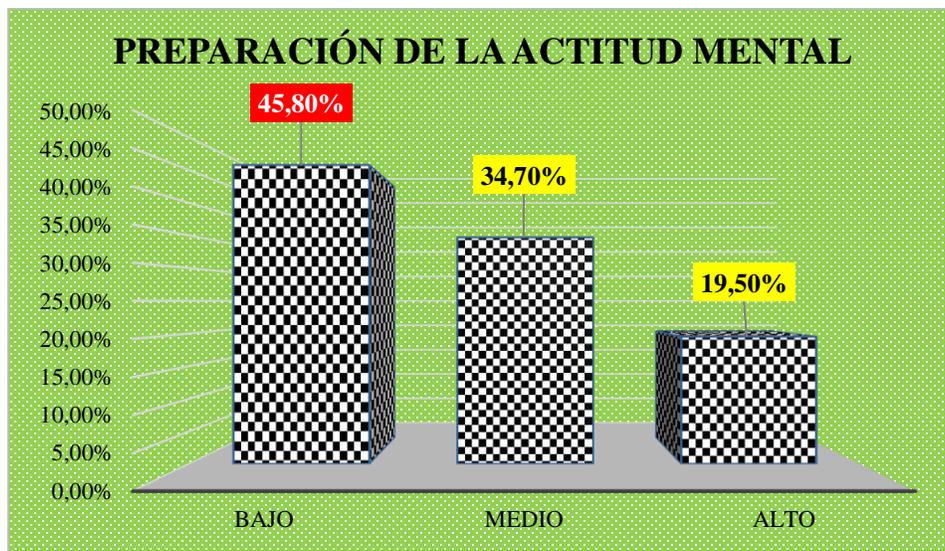
## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Tabla 6: Nivel de preparación de la actitud mental

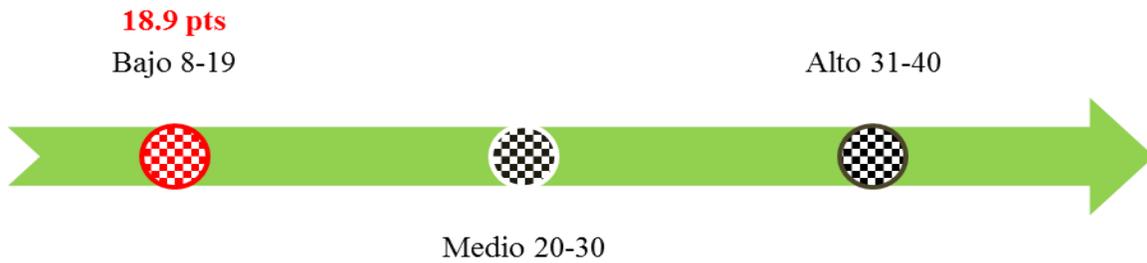
PREPARACIÓN DE LA ACTITUD MENTAL												
Items	Totalmente en desacuerdo		Bastante en desacuerdo		Un poco de acuerdo		Bastante de acuerdo		Totalmente de acuerdo		Total	
	A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar a jugar en un partido.	127	52%	10	4%	33	14%	34	14%	40	16%	244
Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.	7	3%	23	9%	184	75%	17	7%	13	5%	244	100%
Cuando me preparo para jugar un partido, intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, hare o notare cuando la situación sea real.	146	60%	11	5%	30	12%	38	16%	19	8%	244	100%
Cuando mi equipo pierde, me siento mal con independencia de mi rendimiento individual.	58	24%	84	34%	49	20%	31	13%	22	9%	244	100%
Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo, es sumamente importante para la obtención del éxito de equipo.	21	9%	10	4%	169	69%	24	8%	24	10%	244	100%
En los partidos suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.	18	7%	13	5%	24	10%	26	11%	163	67%	244	100%
Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.	19	8%	5	2%	163	67%	21	9%	36	15%	244	100%
Cuando finaliza un partido analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado del partido por separado).	152	62%	6	2%	24	10%	29	12%	33	14%	244	100%

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 2: Nivel de Actitud y Preparación Mental



Fuente: Elaboración propia



La preparación de la actitud mental va a estar estrechamente relacionada con el desenvolvimiento óptimo del juego, podemos mencionar que un futbolista debe jugar al máximo mentalmente, agilizando la toma de decisiones y manteniendo las respuestas emocionales bajo control, ya que éstas si son negativas, van a influir en el rendimiento futbolístico del jugador, además de que la preparación de la actitud mental implica el saber competir bajo condiciones de máxima exigencia y dificultad, lo que les falta mejorar a estos futbolistas; como ya es de conocimiento en el ámbito del deporte, por emociones que se generan durante la competición, pueden darse situaciones de agresividad o falta de control ante diversas situaciones que se generan por ejemplo con los adversarios del otro equipo y en algunas ocasiones con los árbitros.

Teniendo en cuenta esto, son importantes los datos obtenidos para este factor, pues los futbolistas de la ATF tienen un nivel Bajo que supera el 45,8% y solo en un 19,5 % la actitud y preparación mental está en un nivel Alto, obteniendo 18,9 puntos en la escala de CPRD-F.

Lo anterior indica que se debe trabajar y dar una mayor importancia a la parte psicológica del futbolista, para que el mismo esté mejor preparado ante cualquier eventualidad interna del jugador.

Siguiendo los resultados de la tabla, también se evidencia que al momento en el que el jugador se prepara mentalmente en lo que debe hacer antes de un partido, no lo hace adecuadamente, es decir no se imaginan desde su propia perspectiva lo que harán, notaran o verán cuando la situación se haga real y a esto acompaña el no saber cómo reaccionar. Por ello es necesaria una preparación interna individual, es decir, cada jugador antes de un partido debe tener las ideas claras para afrontarlo sin llegar a mezclar emociones que se generan por el deporte, con las de su vida personal.

Se puede apoyar este argumento en lo que según Paco M. (2015) afirma, que una actitud mental positiva es el principio más importante de todo éxito. La actitud mental de cada uno es lo único sobre lo que cada uno de nosotros tenemos control total pues la actitud es la suma de nuestras acciones, de nuestros sentimientos y de nuestros estados de ánimo, que influyen sobre las acciones, los sentimientos y los estados de ánimo de otras personas. Esto es una relación de causa o efecto, es decir se tiene de regreso lo que se manda, el mundo es un espejo.

La actitud mental ayuda a organizar el diálogo interno y las emociones que guían el comportamiento; en el caso de los futbolistas, estos deben estar siempre enfocados en su objetivo dentro del partido en el que se desempeñan; deben estar preparados para entender el éxito y tolerar el error o fracaso, sabiendo alejarse de las emociones que las provocan, tienen que levantarse tras el error y trabajar en sus soluciones, dejando a un lado las excusas y los lamentos que le impedirán levantarse y trabajar con firmeza.

La fuerza mental que lleva a superar las dificultades una y otra vez, es la clave que diferencia a los buenos futbolistas de los mejores.

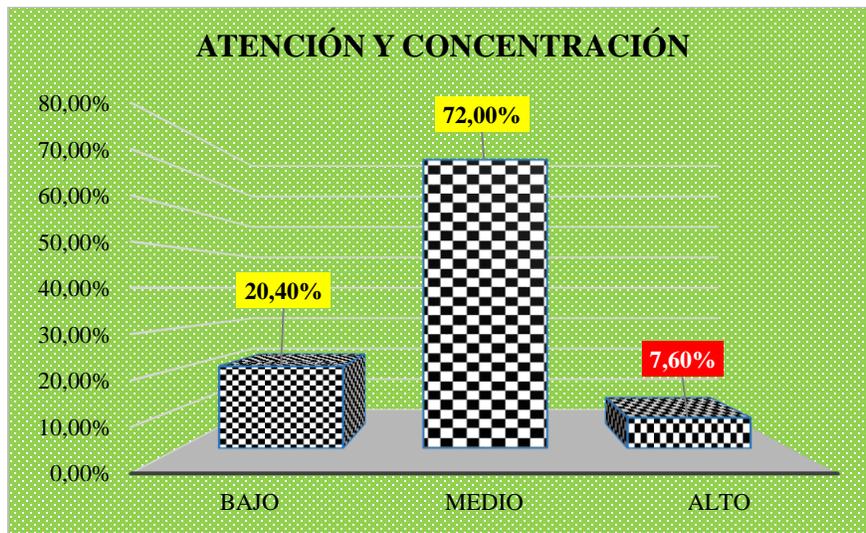
## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Tabla 7: Nivel de atención y Concentración.

ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN													
Items	Totalmente en desacuerdo		Bastante en desacuerdo		Un poco de acuerdo		Bastante de acuerdo		Totalmente de acuerdo		Total		
	Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.	67	27%	26	11%	100	41%	8	3%	43	18%	244	100%
Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.	65	27%	27	11%	68	28%	16	7%	68	28%	244	100%	
Durante mi actuación en un partido, mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.	67	27%	29	12%	76	31%	20	8%	52	21%	244	100%	
A menudo pierdo la concentración durante los partidos como consecuencia de las decisiones de los árbitros que considero desacertadas y que van en contra mía o de mi equipo.	19	8%	23	9%	74	30%	73	30%	55	23%	244	100%	
Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de un partido.	22	9%	10	4%	142	58%	27	11%	43	18%	244	100%	
A menudo pierdo la concentración en el partido a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.	48	20%	29	12%	128	52%	10	4%	29	12%	244	100%	
Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado en lo que tengo que hacer.	19	8%	8	3%	37	15%	27	11%	153	63%	244	100%	

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 3: Nivel de Atención y Concentración



Fuente: Elaboración propia



Mora, Zarco y Blanca (2001) entienden la definición de atención como: “la capacidad cognitiva que permite seleccionar la modalidad de información deseada o requerida en un momento determinado” y además la consideran “como una habilidad que se aprende y mejora con la práctica, al igual que cualquier otra habilidad verbal o motora”. Los mismos autores, cuando hablan de Concentración aluden a “la habilidad para dirigir y mantener la atención hacia el aspecto requerido de la tarea que se esté realizando. Estar concentrado es atender únicamente a aquellos aspectos relevantes de la actividad deportiva que se realice y no prestar atención a otros estímulos que no son importantes en esa actividad” (p.54).

Apoyándonos en eso se puede considerar que dentro de los entrenamientos tácticos y físicos que realizan los equipos a diario, debe haber un espacio para poder ejercitar el estado mental, para estar íntegramente en el partido, ya que el nivel de atención y concentración de los jugadores de la ATF está en un nivel medio con un 72%, seguido del nivel bajo que llega a 20,4% y 25 puntos reflejado en la escala CPRD-F ubicándolo también en un nivel medio y en la tabla los ítems que indican la concentración que el jugador debe tener dentro del partido, es baja la frecuencia.

El hecho de que un jugador no este concentrado en un partido va a afectar directamente en el desenvolvimiento de todo el equipo, ya que el futbol es un deporte de juego colectivo en donde cada jugador es indispensable.

Weinberg y Gould (1996) entienden que una definición útil de Concentración debe contener dos partes: a) atención a las señales pertinentes del entorno: se refiere a centrarse en las señales ambientales pertinentes, y hacer caso omiso al resto de estímulos. Así, por ejemplo, el futbolista excluiría señales procedentes del público y se centraría únicamente en el desarrollo del juego; y b) mantenimiento de ese foco atencional: el mantenimiento de ese foco durante todo el tiempo requerido, además de formar parte del concepto de Concentración, no resulta sencillo, puesto que muchos encuentros de competición llegan casi a dos horas.

En muchas ocasiones se puede evidenciar como espectador, que algunos jugadores entran al juego con todas las ganas de ganar, realizando un juego de buen nivel, pero a medida que pasa el partido, algunas jugadas erróneas que se dan, comentarios u órdenes que reciben por parte de sus entrenadores o la influencia del público, hace que el jugador ya no sea el mismo que empezó a jugar el partido, la pérdida de la concentración lo lleva a cometer más errores y su desenvolvimiento deja mucho que desear, pero se entiende que no es por su falta de preparación física o táctica, ya que eso se aprende y se lo entrena casi todos los días, entonces no se puede olvidar eso durante el partido.

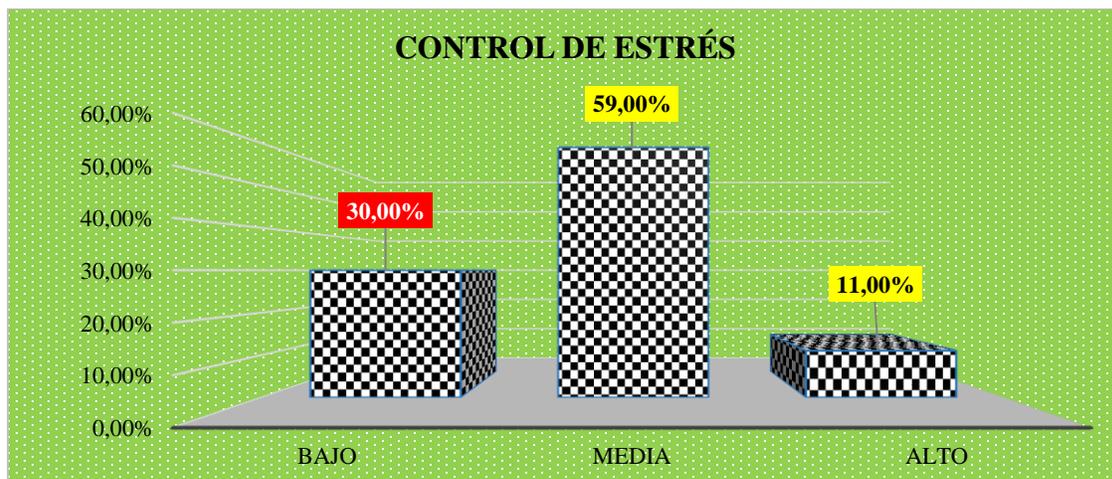
La concentración adquiere gran importancia en el papel que desempeñará cada jugador y repercutirá directamente en el juego colectivo dentro de su equipo y de igual forma el aumento de nivel del mismo.

Tabla 8: Nivel de control de Estrés

CONTROL DEL ESTRÉS												
Items	Totalmente en desacuerdo		Bastante en desacuerdo		Un poco de acuerdo		Bastante de acuerdo		Totalmente de acuerdo		Total	
	Mientras duermo, suelo “darle muchas vueltas” al partido en el que voy a participar.	56	23%	27	11%	52	21%	21	9%	88	36%	244
A menudo estoy “muerto de miedo” en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en un partido.	146	60%	34	14%	33	14%	7	3%	24	10%	244	100%
Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo.	12	5%	35	14%	62	25%	81	33%	54	22%	244	100%
Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy jugando un partido.	43	18%	22	9%	62	25%	32	13%	85	35%	244	100%
Tengo frecuentes dudas respecto a las posibilidades de hacerlo bien en un partido.	90	37%	27	11%	58	24%	15	6%	54	22%	244	100%
Gasto mucha energía intentando estar tranquilo antes de que comience un partido.	38	16%	52	21%	112	46%	7	3%	35	14%	244	100%
Cuando cometo un error en un partido me pongo muy estresado.	53	22%	25	10%	86	35%	11	5%	69	28%	244	100%
Cuando cometo un error durante un partido, suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien de entre los espectadores.	70	29%	17	7%	63	26%	23	9%	71	29%	244	100%
El día anterior a un partido me encuentro habitualmente demasiado nervioso o preocupado.	50	20%	30	12%	107	44%	14	6%	43	18%	244	100%
Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.	108	44%	32	13%	46	19%	10	4%	48	20%	244	100%
Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen inferir negativamente en mí durante el partido.	51	21%	27	11%	46	19%	17	7%	103	42%	244	100%

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 4: Nivel de Control de Estrés



Fuente: Elaboración propia



Dentro del deporte mantener el control de estrés es fundamental ya que estos llevarán al deportista a cometer varios errores. El estrés se define como un desequilibrio sustancial entre la capacidad de demanda (física y/o psicológica) y la capacidad de respuesta, en condiciones en las que el fracaso en la satisfacción de dicha demanda tiene consecuencias importantes, afirma (Horn, 1992; López y Walle, 2002).

El estrés surge cuando existen dudas sobre la disponibilidad de recursos (técnica y tácticas de juego, rendimiento físico y psicológico) para hacer frente a las exigencias dentro del campo de juego; cuanto mayor sea la distancia entre los recursos o habilidades disponibles y la exigencia percibida, mayor es el estrés y si un jugador está estresado por el juego perderá la concentración, cometerá varios errores y bajará su rendimiento de juego.

Podemos interpretar los datos obtenidos mediante la teoría como; los jugadores de la ATF tienen un control del estrés medio, es decir que su capacidad de respuesta de su equilibrio emocional ante las expectativas del partido, el nivel de juego o el marcador del partido, etc. (situaciones que expone los ítems de la tabla), no es lo suficientemente adecuada para afrontarlo; este nivel de control de estrés se refleja con un 59% y un nivel bajo de un 30%, también expuesto por la escala CPRD-F con 36,5 puntos sobre ésta.

La mayoría de los jugadores afirman que sienten un estrés deportivo que puede deberse incluso por ser campeonatos extensos, donde indicaron que mientras duermen suelen “darle muchas vueltas” al partido en el que van a participar, acompañado de un temor o miedo en los momentos anteriores al comienzo de su participación de un partido.

Además cuando cometen un error indican que les cuesta olvidarlo y algunas veces sienten una intensa ansiedad, por esa misma razón la cual es que no les deja tranquilos mientras están jugando un partido e incluso después de la misma, porque además les preocupa lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien de entre los espectadores, motivo por el cual se puede generar un estrés en ellos que repercute en un bajo rendimiento deportivo.

Asi tambien los jugadores estan “un poco de acuerdo” en que el día anterior a un partido se encuentran habitualmente demasiado nerviosos o preocupados, por lo que gastan energía intentando estar tranquilo antes de que comience un partido, pero no cualquiera sino específicamente en aquellos que son importantes o claves dentro del torneo.

Sin embargo una puntuación alta en esta escala según los autores, parece indicar que el deportista dispone de recursos psicológicos para controlar el estrés relacionado con su participación en competiciones deportivas, no estando dentro de este parámetro los jugadores de nuestros equipos tarijeños.

Las investigaciones sugieren que el estrés y la ansiedad de los futbolistas, deben ser reducidos con el entrenamiento de las habilidades psicológicas tales como la enseñanza de técnicas y rutinas de relajación, actividades de

promoción de la autoestima/autoconfianza y la trasmisión de conocimientos al respecto de todos estos acontecimientos psicológicos a los futbolistas en cuestión (Santitadakul, 2004). ¿Qué nos indica esto? quien tiene conocimiento de la manera de cómo los equipos de nuestro contexto realizan sus entrenamientos día a día, entenderá que lo que mayormente se entrena, por no decir lo único, es lo físico, lo técnico y lo táctico de juego, no dando lugar al bienestar y entrenamiento de una mente estable, firme y enfocada en el juego preparada para cualquier situación que se presente.

Si bien los entrenadores o directores técnicos en ocasiones dan charlas de aliento y motivacionales a sus jugadores, sabiendo que es necesario, no es suficiente ya que la estabilidad emocional de cada uno es muy compleja y se la debe dar más importancia.

Por su parte, “el control del estrés y la ansiedad se puede considerar una de las principales variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo” (Dosil, 2002c; González-Oya, 2004).

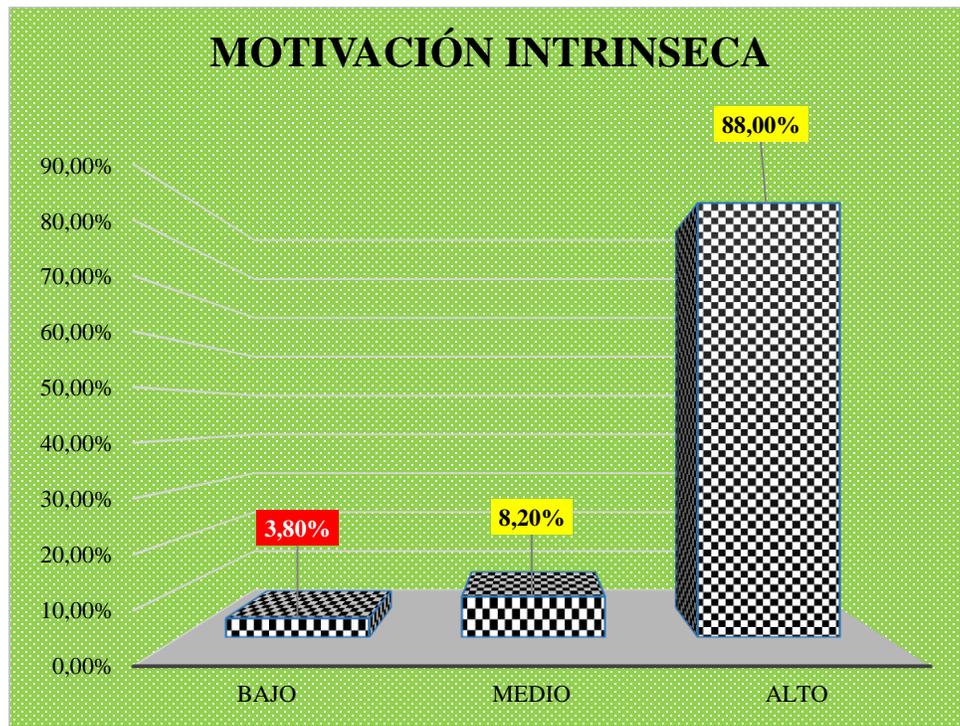
## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Tabla 9: Nivel de motivación intrínseca CPRD-F

MOTIVACIÓN												
Items	Totalmente en desacuerdo		Bastante en desacuerdo		Un poco de acuerdo		Bastante de acuerdo		Totalmente de acuerdo		Total	
	Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.	19	8%	12	5%	27	11%	42	17%	144	59%	244
En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en el fútbol.	24	10%	5	2%	32	13%	32	13%	151	62%	244	100%
El fútbol es toda mi vida.	30	12%	8	3%	30	12%	33	14%	143	59%	244	100%
Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada partido.	33	14%	11	5%	44	18%	32	13%	124	51%	244	100%
Estoy dispuesto a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor	11	5%	3	1%	6	2%	13	5%	211	86%	244	100%

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 5: Nivel de Motivación Intrínseca



Fuente: Elaboración propia



El factor motivacional para muchos autores debería estar entre los primeros a ser considerados para un óptimo entrenamiento de los jugadores, por ejemplo (Torregrosa, Sousa, Viladrich, Villamarín y Cruz) afirman que el clima de implicación promovido por el entrenador está altamente correlacionado con la percepción que los jugadores tienen de su comportamiento en el campo. Además, el Clima Motivacional y el estilo de comunicación de los entrenadores determina significativamente la diversión y el compromiso de los jugadores.

En lo que respecta a los jugadores de la ATF, los datos obtenidos son satisfactorios ya que en todos los ítems de motivación mostrados en la tabla, la frecuencia de respuestas positivas es alta, pero cabe mencionar que las mismas están limitadas a demostrar una motivación intrínseca, es decir, una motivación interna; se evaluó también la motivación extrínseca, ambas evaluadas por la Escala de Motivación Deportiva (EMD) también utilizado para un mayor respaldo y confiabilidad de embarcación de la motivación en lo que respecta al deporte, los datos se muestran en la siguiente gráfica.

Los resultados que arrojaron los ítems del CPRD-F son; 20,8 puntos sobre su escala, que corresponde a 88% en un nivel Alto y a un 8,2% se encuentra con un nivel medio de motivación.

Muchos creen que la principal tarea de un entrenador es mejorar las habilidades físicas, técnicas y tácticas de sus jugadores; sin embargo, con las investigaciones y los trabajos científicos que se realizan en distintas partes del mundo, han demostrado que el entusiasmo, la pasión, el estímulo, el soporte emocional y la orientación para vencer los desafíos y obstáculos de forma efectiva, combinados con el estilo de comunicación y la compatibilidad psicológica del entrenador con sus deportistas, tienen una correlación significativa con el rendimiento.

El entrenador y el resto del equipo técnico deben colaborar y trabajar para que el clima del grupo sea positivo y favorezca la intensidad en cada ejercicio y competición que se dispute. Para conseguirlo hay que provocar que todos y cada uno de los deportistas se sientan implicados en el proyecto que se desarrolla, estén lo suficientemente valorados por el cuerpo técnico y por sus propios compañeros y, además, tengan la ilusión suficiente como para entregarse al máximo por conseguir sus objetivos individuales atendiendo a sus intereses propios, sin renunciar al mismo tiempo, a los del equipo como colectivo; es en esta faceta compleja de conjugar objetivos individuales y colectivos donde el entrenador resulta determinante para conseguir un rendimiento óptimo (De la Vega 2003).

Los continuos y repentinos cambios de dinámicas personales de cada jugador, dependiendo del entrenador (uno que demuestre más confianza en su juego y por tanto lo haga participar o al contrario), de su rendimiento (que le permita obtener buenos feedbacks de las personas influyentes en su futuro, entrenador, directivos, incluso prensa) y de su situación contractual (diferente si está en vías de renovación, con contrato para la siguiente temporada o sin él) podría

hacer que el futbolista cayese en una situación de desmotivación si no se tienen altos niveles y solidez de esta habilidad psicológica (López-López, 2008; 2009).

**Motivación evaluada con la escala de motivación deportiva (EMD)**

El nivel de motivación que tienen los jugadores de la Asociación Tarijeña de Fútbol (ATF) en la categoría de la primera división, de acuerdo a la Escala de Motivación Deportiva (EMD), se ubica en un 94% (230) que presenta motivación extrínseca, un 88% (214) motivación intrínseca y un 0% (0) de no motivación hacia la práctica del fútbol, como se evidencia en la siguiente gráfica:

Gráfico 6: Nivel de Motivación Intrínseca y Extrínseca (EMD)



Fuente: Elaboración propia

Los resultados generales del cuestionario de la escala evidencian que la motivación hacia la práctica del fútbol proviene más de un gusto personal por aprender, por sentir alegría o felicidad por hacer algo que se quiere hacer y por la satisfacción de saber que se puede llegar a ser profesional en eso que más se quiere; pero es aun más la motivación externa, búsqueda de reconocimiento o aprobación de otro, recompensas (puede ser el redito monetario, subir de categoría, etc.) y evitación del castigo (para este caso se pueden dar los descensos de categoría o el retiro de sus respectivos equipos).

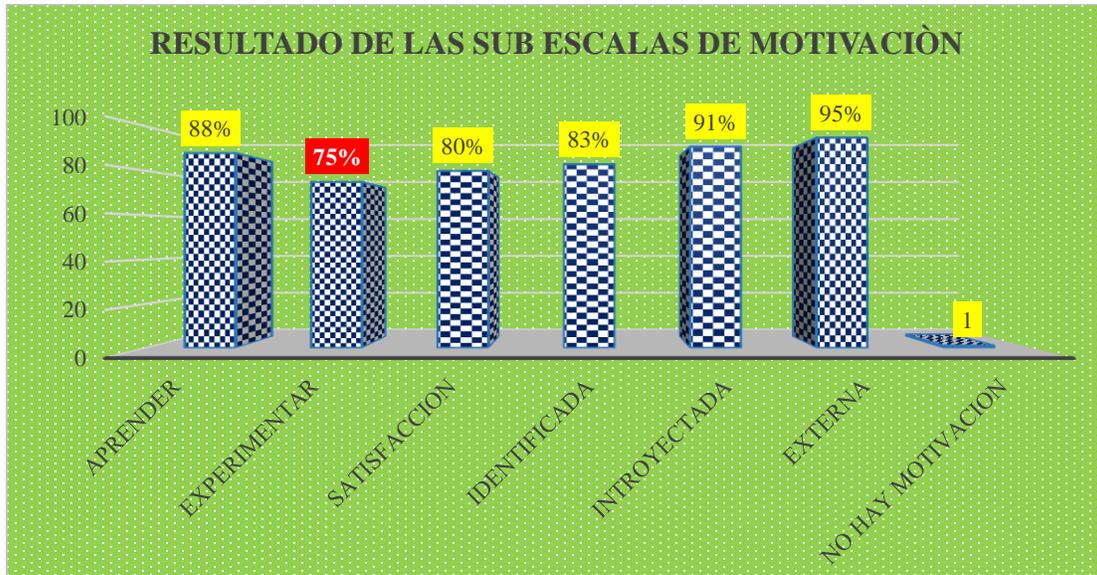
Considerando lo dicho por Cox en el año 2007 y Weinberg & Gould en 1999, acerca de la motivación intrínseca y extrínseca, se puede decir que los jugadores de la primera división de la Asociación Tarijeña de Fútbol se involucran en la práctica del fútbol porque realmente les interesa y se comprometen en ella libremente, es decir la práctica del fútbol proviene desde un deseo personal. Pero les resulta más importante para ellos el obtener recompensas externas o practicar el fútbol por evitación de castigo. Igualmente de acuerdo a los resultados los jugadores se esfuerzan por aprender más acerca del fútbol, superar obstáculos y sentirse orgullosos y felices mostrando su talento.

Además con respecto a los resultados obtenidos mediante el CPRD-F acerca de la motivación, estos coinciden con la misma respecto a la motivación intrínseca. Sin embargo este instrumento que fue de respaldo sirvió además para identificar que la motivación intrínseca si bien no es baja en los jugadores, pero es la extrínseca la motivación que más los mueve en la competición, lo que sería más prudente de que se trabaje en poder aumentar

aún más la motivación intrínseca para que puedan mejorar su rendimiento deportivo.

En el análisis de cada una de las variables de la EMD se partieron del 100% de la muestra:

Gráfico 7: Sub Escalas de motivación EMD.



Fuente: Elaboración propia

Las más sobresalientes en la totalidad de la población están: motivación externa con un 95% (232 jugadores): La conducta se realiza para satisfacer una demanda externa o por la existencia de premios o recompensas.

Los individuos experimentan la conducta sintiéndose controlados o alienados. La regulación externa constituye el típico caso de motivación por la búsqueda de recompensas o evitación de castigos.

La regulación introyectada con un 91% (222 jugadores): está asociada con las expectativas de auto-aprobación y el logro de mejoras del ego, en aspectos tales como el orgullo, los motivos de participación en la práctica del fútbol son

principalmente el reconocimiento social, las presiones internas o los sentimientos de culpa.

La regulación identificada con un 83% (202 jugadores): en esta la conducta es altamente valorada y el jugador juzga como importante, por lo que el jugador la realizara libremente aunque la actividad no sea agradable, existe un alto grado de autonomía.

Dentro de las escalas que conforman la motivación intrínseca tenemos:

La motivación para aprender se encuentra con un 88% (214 jugadores): el jugador se compromete en una actividad por placer mientras intenta mejorar o superarse a sí mismo.

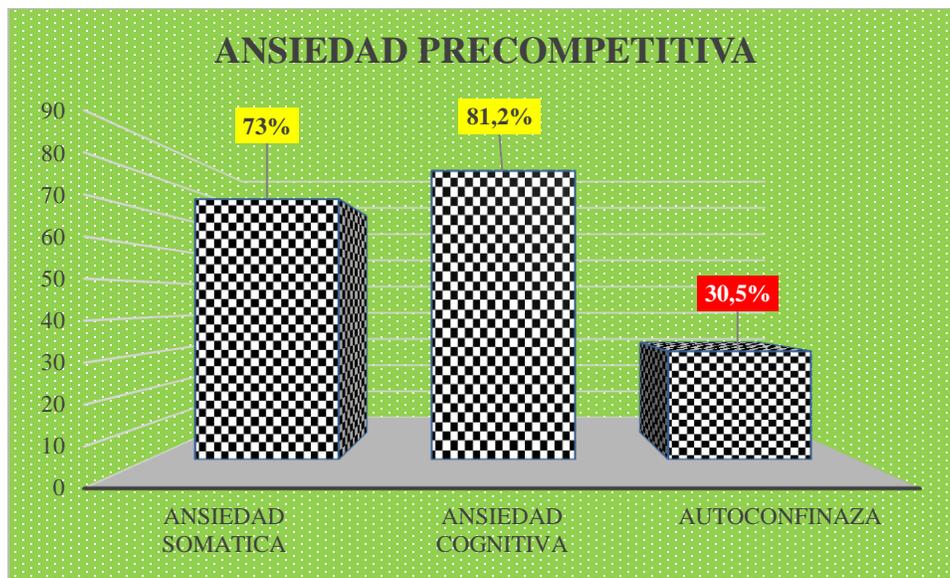
La motivación por satisfacción personal con 80% (195 jugadores): en esta el jugador se siente feliz de hacer lo que más le guste dándole gratificaciones emocionales y físicas.

Tabla 10: Nivel de ansiedad precompetitiva CSAI-2R

ANSIEDAD PRECOMPETITIVA		
Escala	Baremos %	Resultados
Nada	0	0,0%
Algo	33	30,5%
Bastante	66	73,0%
Mucho	100	81,2%

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 8: Nivel de Ansiedad Precompetitiva y Autoconfianza CSAI-2R



Fuente: Elaboración propia

La Ansiedad Precompetitiva se define como una sensación muy desagradable y negativa que sufre un deportista en un aproximado de 24 horas antes de una competición importante. (Weinberg, Gould, 1996).

Generalmente todo deportista al enfrentarse a una competencia maneja cierto grado de ansiedad y estrés. Los jugadores de la primera A de la Asociación Tarijeña de Fútbol no son la excepción, ya que previo a una competencia, se enfrentan a la necesidad de alcanzar objetivos y cumplir metas deportivas.

Además, ellos compiten a nivel departamental como nacional, y también se enfrentan a las exigencias y expectativas del entrenador, la familia y el público en general.

Los resultados de la evaluación indican que los futbolistas de la ATF presentan un 73% de Ansiedad somática. Así también presentan un 81,2% de Ansiedad cognitiva, es decir que sienten preocupación y nerviosismo que se caracteriza por pensamientos llenos de angustia que influye en el rendimiento físico y la concentración del deportista. Por último presentan un 30,5% de Autoconfianza, se refiere a la seguridad que la persona tiene de sus habilidades y capacidades tanto físicas como mentales que impulsan para conseguir un objetivo.

Para enriquecer el análisis de estos resultados nos apoyamos en lo que sostienen Martnes, Vealey y Burton (1990) que indican que la ansiedad es un estado emocional, que se describe por la tensión, y está relacionada con la activación del organismo que genera la competencia. A su vez, la ansiedad es una sensación que puede ser subjetiva, conscientemente percibida, y puede estar ligada por dos componentes: la ansiedad cognitiva que es el componente mental, que puede ser causado por expectativas negativas sobre el éxito o por una autoevaluación negativa de sí mismo; y la ansiedad somática, que es el elemento psicológico o afectivo que experimenta la ansiedad, y va directo al arousal automático. Se refleja en la sudoración de manos, palpitaciones rápidas de corazón, respiraciones cortas, mariposas en el estómago y tensión muscular.

En conclusion, el instrumento CSAI-2R indica que hay existencia de mucha ansiedad cognitiva y algo de ansiedad somatica, acompañadas de un nivel bajo de autoconfianza misma variable que fue evaluada tambien por el CPRDf con la cual existe una relación lógica respaldando a los resultados hallados.

Durante una competencia, un bajo grado de autoconfianza suele llevar consigo un alto grado de ansiedad y como consecuencia de esto, el deportista observa con mayor importancia el fracaso. Por el contrario, si existe un alto grado de autoconfianza o con niveles normales, se verán niveles de ansiedad bajos y le traerán al deportista muchos beneficios. No obstante, una autoconfianza excesivamente alta, supondría unos niveles de ansiedad tan bajos, que podría afectar en la activación y concentración del deportista y ser perjudicial para su rendimiento (García et al., 2012).

Todo lo expuesto anteriormente es extrapolable a la inversa, es decir, si los niveles de ansiedad son excesivamente altos provocarán una caída de los niveles de autoconfianza porque el deportista no se sentirá capaz de afrontar el reto, ni a nivel físico ni a nivel psicológico, mientras que unos niveles de ansiedad normales, pueden ir acompañados de un buen nivel de confianza en sus capacidades y habilidades.

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

*Tabla 11: Evaluación por equipos de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo*

FACTORES PSICOLOGICOS POR EQUIPOS										
EQUIPOS	AUTOCONFIANZA		PREP. DE LA ACT. MENTAL		CONCENTRACIÓN.		CONTROL DEL ESTRÉS		MOTIVACIÓN	
	PUNT	%	PUNT	%	PUNT	%	PUNT	%	PUNT	%
Gobierno M.	26	57	26	57	33	95	33	60	32	81
Nacional S.	25	54	27	59	35	100	38	69	30	75
Royal O.	22	49	22	49	34	96	32	58	33	83
15 de Abril	24	53	25	56	32	91	32	58	33	83
García	23	51	23	51	30	85	32	58	35	88
Real T.	22	50	22	50	31	90	30	55	31	77
Ciclón	24	53	24	53	33	94	33	60	33	83
Municipal	22	49	22	49	27	76	30	55	33	83
Aviles I.	23	51	23	51	31	90	34	62	34	85
D. Real Tomayapo	27	59	25	54	34	98	36	65	35	87
Union T.	21	47	21	47	31	89	31	56	28	71
Atletico B.	27	59	27	59	34	98	38	69	32	80
Petrolero	23	52	23	52	30	86	32	58	34	84

**Fuente:** Elaboración propia

Los resultados se relacionan con la realidad de nuestro contexto, ya que dentro del nivel bajo se encontrarían los jugadores menos experimentados de los distintos equipos excepto jugadores de Petrolero, Ciclón, Atlético Bermejo, Real Tomayapo y Nacional Senac ya que estos se encontrarían en el nivel Alto, debido a que los mismos cuentan con mayor apoyo profesional, o experiencia de sus entrenadores y directores técnicos durante su preparación para la competición. Ellos tienen un poco más de conocimiento de la importancia de que sus jugadores estén bien preparados tanto física como mentalmente.

Se demostró que cada variable psicológica juega un rol importante para el rendimiento deportivo dentro de la competición y que es muy difícil jerarquizarlas; las cinco variables evaluadas se ven plasmadas en la tabla anterior: la **Autoconfianza**; entendida como la creencia o grado de certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte; así también la **Actitud mental**, es la variable que se encarga, en primer lugar, de preparar al futbolista para encarar el partido, éste debe saber responder de un modo óptimo ante acciones del juego que exigen un dominio técnico importante, y donde la ejecución de la acción también tiene mucho que ver con lo concentrado que se encuentre el jugador; **Concentración**, se considera este factor de vital importancia porque es una de las variables que mejor se pueden manipular a la hora de trabajar y entrenar la concentración del jugador de fútbol; **Control de estrés**, el control de estrés impide que las emociones negativas invadan al jugador, permitiendo que esté más concentrado durante el partido; **Motivación**, al igual que ocurre con el resto de las variables de este modelo, tiene una enorme capacidad de influencia sobre cualquiera de los aspectos recogidos permite el impulso de competir al jugador.

Recordando lo que significa estas variables psicológicas en el deporte, podemos mencionar que los equipos que mayor nivel de manejo adecuado tienen de estas variables son: Atlético Bermejo, Real Tomayapo y Nacional Senac; los demás equipos mantienen un nivel medio de manejo de las variables; por último los equipos de más bajo nivel de manejo de las variables psicológicas son; Unión Tarija y Club Municipal.

Cumplíéndose lo que se sostuvo en todo el trabajo de investigación, de que las variables psicológicas se relacionan con el rendimiento deportivo, en este caso se demuestra con el nivel competitivo de cada equipo y siendo la evidencia de esto, la tabla de posiciones de los equipos en el último torneo apertura de la gestión 2019 que realiza la Asociación Tarijeña de Fútbol.

**CONCLUSIONES**  
**Y**  
**RECOMENDACIONES**

### Conclusiones

En cuanto al análisis de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo de los futbolistas en competición, que juegan en la primera A de la Asociación Tarijeña de Fútbol (ATF) en la gestión 2019, se llegó a las siguientes conclusiones:

- En cuanto al nivel de autoconfianza que tienen estos jugadores tras la evaluación de los instrumentos obtuvieron un nivel medio, concluyendo que la autoconfianza en los jugadores puede debilitarse por los éxitos o fracasos de partidos anteriores, también influye la toma de decisiones del director técnico respecto al desenvolvimiento del jugador, así también la autoconfianza de los futbolistas depende en gran medida del reconocimiento que obtienen, estos aspectos son lo que los jugadores indicaron que entra en conflicto su autoconfianza. Una buena autoconfianza de cada jugador debe ser su mejor arma para obtener su máximo potencial por lo que se tiene que mejorar.
- Al evaluar la preparación de la actitud mental de los jugadores de la primera A de la ATF se pudo conocer que se encuentran con un nivel bajo, de modo que ellos no ensayan a menudo mentalmente lo que deben hacer justo antes de comenzar a jugar en un partido, no agilizan la toma de decisiones y les cuesta mantener las respuestas emocionales bajo control, ya que éstas si son negativas influyen en su rendimiento futbolístico del jugador porque la preparación y actitud mental implica el saber competir bajo condiciones de máxima exigencia y dificultad. También se evidencio que al momento en que el jugador se prepara mentalmente lo que debe hacer antes de un partido, no lo hace

adecuadamente, es necesario una preparación interna individual, es decir, cada jugador antes de un partido debe tener las ideas claras para afrontarlo.

- Al medir el nivel de atención y concentración que presentan los jugadores de la primera A de la ATF durante los partidos se pudo evidenciar un nivel medio, y podemos corroborar así lo que ocurre en la mayoría de veces cuando se enfrentan dos equipos por primera vez, y es que algunos futbolistas entran al partido con sus aspiraciones bastante altas y todas las ganas de ganar, realizando un juego de buen nivel, pero a medida que pasa el partido, algunas jugadas erróneas que se dan, comentarios u órdenes que reciben por parte de sus entrenadores o la influencia del público, hace que el jugador ya no sea el mismo que empezó a jugar el partido, la pérdida de la concentración lo lleva a cometer más errores y su desenvolvimiento deja mucho que desear, además se constató que tienen problemas para concentrarse mientras compiten como consecuencia de las decisiones de los árbitros que consideran desacertadas y que van en contra del jugador o su equipo, así también a menudo pierden la concentración en el partido a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de sus adversarios.
- Al diagnosticar el control del estrés de los jugadores de la primera A de la ATF se pudo encontrar un nivel medio debido a que el estrés surge cuando existen dudas sobre la disponibilidad de recursos (técnica y tácticas de juego, rendimiento físico y psicológico) para hacer frente a las exigencias dentro del campo de juego, cuanto mayor sea la distancia entre los recursos o habilidades disponibles y la exigencia percibida,

mayor es el estrés y si un jugador está estresado por el juego perderá la concentración, cometerá varios errores y bajará su rendimiento de juego. Sin embargo más allá de tener estrés lo más importante es controlarlo y no es nada fácil hacerlo para estos futbolistas puesto que cuando cometen un error les cuesta olvidarlo para concentrarse rápidamente en lo que tienen que hacer, tienen frecuentes dudas respecto a las posibilidades de hacerlo bien durante un partido, gastan mucha energía intentando estar tranquilos antes de que comience un partido; además, cuando cometen un error durante un partido, suelen preocuparse de lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien de entre los espectadores ya que las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen inferir negativamente en su concentración durante el partido.

- Se pudo identificar la existencia de ansiedad precompetitiva en los jugadores de la primera A de la ATF. En conclusión, el instrumento CSAI-2R indica que hay existencia de mucha ansiedad cognitiva que es el componente mental, que puede ser causado por expectativas negativas sobre el éxito o por una autoevaluación negativa de sí mismo y algo de ansiedad somática la cual se refleja en la sudoración de manos, palpitaciones rápidas de corazón, respiraciones cortas, mariposas en el estómago y tensión muscular; estos aspectos están acompañados de un nivel bajo de autoconfianza, variable que fue evaluada también por el CPRD-f comprándose que existe una relación lógica respaldando a los resultados hallados.

- En el deporte es bastante frecuente la motivación extrínseca; los jugadores se esfuerzan por obtener un premio material (medallas, copas, puntos de clasificación, reconocimiento, aplausos y dinero...), sin embargo es muy importante también tener una buena motivación intrínseca, pues ésta exige mucho sacrificio y esfuerzo y en ocasiones el amor propio, superación personal y palabras de aliento, son lo que les hace seguir luchando a cualquier deportista, es así que en este estudio se pudo averiguar que el nivel de motivación deportiva intrínseca que tienen los futbolistas que juegan en la primera A de la ATF es más bajo respecto a los niveles de motivación deportiva extrínseca, por lo mencionado anteriormente; lo ideal es que la motivación intrínseca sea más elevada que la extrínseca, los resultados señalan que se puede trabajar para mejorar dicha motivación en los jugadores.
- Los equipos de la ATF con mayor manejo de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo fueron Real Tomayapo y Atlético Bermejo con muy buenos índices en autoconfianza y concentración y el de menor manejo estuvo Unión Tarija y Municipal contando con bajos niveles en los factores ya mencionados además de tener altos niveles de ansiedad deportiva; así mismo es importante dar a conocer de que los resultados se lo obtuvieron hasta inicios de la segunda temporada del torneo y finalizando la temporada se pudo observar de que Real Tomayapo clasificó a la Simón Bolívar y Municipal fue el equipo que tuvo que descender, hecho que respalda los resultados obtenidos con los instrumentos utilizados en este estudio.

Finalmente se concluye que esta investigación respondiendo a las hipótesis planteadas al inicio de la investigación:

- El nivel de autoconfianza de los futbolistas que juegan en la primera A de la ATF es medio.
- El nivel de la preparación de la actitud mental de los futbolistas que juegan en la primera A de la ATF es bajo.
- El nivel de atención y concentración que presentan los futbolistas que juegan en la primera A de la ATF durante los partidos es medio.
- El control del estrés de los futbolistas que juegan en la primera A de la ATF es bajo.
- El nivel de ansiedad precompetitiva de los futbolistas que juegan en la primera A de la ATF es alto.
- El nivel de motivación deportiva intrínseca que tienen los futbolistas que juegan en la primera A de la ATF es bajo respecto a la motivación deportiva extrínseca.
- Un buen nivel del manejo de las variables psicológicas de los equipos; Real Tomayapo y Atlético Bermejo, contribuyeron a un óptimo rendimiento deportivo y un bajo nivel del manejo de las variables psicológicas de los equipos; Unión Tarija y Municipal, contribuyeron a un bajo rendimiento deportivo en el torneo.

## Recomendaciones

A la Asociación Tarijeña de Fútbol.:

- Es necesario que los directivos de la ATF se concienticen de la importancia de la psicología en el deporte y así en coordinación con la directiva de cada equipo puedan gestionar apoyo por parte de profesionales en el área para los equipos.
- Que se realicen invitaciones a más psicólogos deportivos nacionales e internacionales para una mejor orientación en el área.
- Crear un convenio con la universidad Autónoma Juan Misael Saracho, para realizar otros trabajos de investigación que vayan en beneficio de mejorar el fútbol Tarijeño.

A los diferentes Clubs de la ATF:

- De que se facilite el tiempo necesario y horario adecuado, para realizar estudios con mayor profundidad y con exclusividad de acuerdo a la necesidad de cada equipo.
- A sus entrenadores capacitarse individualmente más en el área de la psicología del deporte para tener en cuenta al momento de los entrenamientos físicos, técnico y tácticos.
- Abrir espacios para futuras investigaciones que tenga que ver con la preparación psicológica de los jugadores.
- En un futuro analizar la posibilidad de incorporar psicólogos deportivos dentro de sus equipos de fútbol.

A la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho”:

- Que se puedan crear más convenios con diferentes instituciones deportivas, que permitan a los estudiantes poder realizar más prácticas referidos a esta área de la psicología del deporte.
- Que se incentive a realizar nuevas temáticas que no hayan sido abordadas en una investigación de tesis con el apoyo y la guía correspondiente.
- Analizar la posibilidad de que el tutorado de trabajo de investigación final tesis o prácticas institucionales, en lo posible esté a cargo de un solo docente las tres etapas del proceso hasta la culminación, para evitar disonancia de criterios.

A los estudiantes interesados en el área de la psicología deportiva:

- Profundizar aún más esta investigación o realizar nuevas investigaciones en base a ésta.
- Realizar Prácticas institucionales (PID) en la Asociación Tarijeña de Fútbol o Clubes pertenecientes a la misma.
- Innovar con nuevos instrumentos de medición psicológica referidas netamente al deporte.

