

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIOSANITARIAS

TRABAJO FIN DE GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE



**UNIVERSITAS**  
*Miguel Hernández*

**REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA: CONTROL DEL ESTRÉS Y RESILIENCIA EN FUTBOLISTAS**

**AUTOR:** GABRIEL AROCAS TORRECILLAS

**TUTOR/A:** ANTONIA PELEGRÍN MUÑOZ

**Departamento y Área:** Facultad de Ciencias Sociosanitarias. Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

**Curso académico:** 2017-2018

**Convocatoria de JUNIO**

### **Elección del tema. Motivos.**

Me considero un amante del deporte, por ello, desde pequeño tenía muy claro el realizar el Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte para en un futuro próximo poder desempeñar una labor profesional en este ámbito.

Desde pequeño hasta hace unos cuatro años he sido jugador de fútbol y actualmente estoy realizando las estancias de grado como preparador físico en un club de fútbol de la ciudad de Elche. Por ello, el poder realizar mi trabajo de fin de grado sobre las variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo en futbolistas, me resulta muy interesante de poder tratar, ya que pueden influir de una manera muy acentuada en el rendimiento de nuestros deportistas.

La salida profesional por la cual siento más vocación para en un futuro poder dedicarme a ello es el ámbito del rendimiento deportivo. Gracias a la elaboración de este trabajo pretendo indagar sobre qué variables pueden afectar, tanto a deportistas jóvenes como a profesionales, más concretamente y por ser el deporte que más amo, sobre el fútbol.

Centraré mi trabajo concretamente sobre dos variables psicológicas que me llaman especialmente la atención y que están estrechamente relacionadas, como son el control del estrés y la resiliencia en futbolistas.



## ÍNDICE

1. Contextualización .....	4-5
2. Método .....	6-7
2.1. Selección de la literatura .....	6
2.2. Criterios de inclusión/exclusión .....	6
2.3. Resultados de la búsqueda .....	6
2.4. Características generales .....	7
3. Revisión bibliográfica .....	8-9
4. Discusión .....	10
5. Propuesta de intervención .....	11-16
5.1. Introducción .....	11
5.2. Método .....	12-16
6. Referencias bibliográficas .....	17-20
7. Anexos .....	21-27

## 1. Contextualización

Como bien sabemos, el fútbol constituye el principal deporte practicado en el mundo, también conocido como el deporte “rey”, el cual posee innumerables repercusiones en la vida de los practicantes de este deporte. Como práctica físico-deportiva, puede contribuir a efectos positivos en la salud (Cecchini, González, Carmona, & Contreras, 2004; Cruz, Fernández, & González, 2007; Molt & McAuley, 2009). Además, como deporte colectivo, el fútbol es capaz de fomentar un gran número de valores como la relación y comunicación con los demás, adquisición de autoconfianza o sentimiento de pertenencia a un grupo (Méndez, 2003).

Son numerosos los estudios que hablan sobre la importancia de las características psicológicas en los deportistas, tanto en entrenamiento como en competición (Williams & Reilly, 2000). De hecho, existe un uso muy expandido del cuestionario Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (Gimeno, Buceta, & Pérez-Llantada, 2001) para evaluar las características psicológicas de los deportistas.

Para analizar y estudiar con precisión el rendimiento deportivo de un deportista, en nuestro caso de futbolistas, es de suma importancia realizar una exploración multifactorial de todos los componentes que forman parte del proceso o, dicho de otra forma, se llevaría a cabo un estudio multidimensional. Las dimensiones que constituyen el rendimiento deportivo de un sujeto se consolidan en grandes categorías que van a influir de una forma directa en el deportista, y como consecuencia de ello, en su rendimiento deportivo. Entre ellos podemos destacar los siguientes: los aspectos técnico-tácticos y estratégicos, la condición física, el material, los factores externos dentro de la competición y, por último, pero no de menor importancia, las habilidades psicológicas.

Según Galilea (1989), una correcta especialización en el deporte en el momento óptimo obliga a establecer qué variables hay que tener en cuenta para alcanzar el éxito deportivo, y podemos observar cómo la literatura muestra qué variables psicológicas predominan para ser analizadas como fundamentales en el rendimiento deportivo en futbolistas.

Hay autores como Gimeno, Buceta, & Pérez-Llantada (2007) que en sus estudios muestran una investigación sobre el análisis de la influencia de variables psicológicas en la consecución del éxito deportivo. Estos mismos autores en dicha investigación remarcan que en todas las áreas de funcionamiento que implica el deporte de competición, intervienen variables psicológicas que poseen una notable importancia. Estas son: la motivación, la atención, la ansiedad, el estrés, los estados de ánimo, la autoconfianza, el autocontrol y la autorregulación, la cohesión de equipo, las habilidades interpersonales o el ajuste emocional. Los estudios sobre variables psicológicas en fútbol, según Llames (2003), se pueden clasificar en tres tipos en función de los objetivos que persiguen y la metodología aplicada: 1. Tratan sobre las relaciones de variables psicológicas con la ejecución deportiva; 2. Buscan los resultados de determinadas variables tras intervenciones psicológicas; 3. Describen variables psicológicas de los deportistas.

Tras la realización de múltiples investigaciones en el ámbito de la Psicología del Deporte, hay autores que se plantean qué variables psicológicas deberían tener los deportistas de alto rendimiento, y en esta dirección, Weinberg & Gould (1996) afirman que estos deportistas tienen en común una mayor capacidad de concentración, menor ansiedad, elevada autoconfianza, pensamientos positivos, utilización de la visualización previa a la competición y si su motivación va orientada hacia la tarea en lugar de hacia el resultado, siendo la suma de todos ellos un elemento diferenciador de aquellos deportistas que logran alcanzar un gran rendimiento.

Dentro de las habilidades psicológicas fundamentales en el futbolista, en esta revisión bibliográfica se seleccionan algunas imprescindibles y de las cuales hemos encontrado información en estudios recientes, hablaremos del control del estrés y de la resiliencia como determinantes en el rendimiento deportivo en futbolistas.

El estudio y revisión de la literatura científica muestra cómo los aspectos tácticos, técnicos, físicos, fisiológicos y psicológicos en el deporte de rendimiento se deben combinar para poder competir con intensidad, hacer frente a las exigencias deportivas, la presión, etc. (Cox, 2009; Moore, Bullough, Goldsmith, & Edmonson, 2014; Weinberg & Gould, 2010). Esto puede producir un impacto a nivel psicológico en el futbolista y, en particular, la ansiedad y el estrés es un tema que ha sido analizado de manera exhaustiva desde la Psicología del Deporte (González & Garcés de los Fayos, 2014; Márquez, 2004, 2006).

Estos autores apuntan que altos niveles de ansiedad o estrés pueden tener una relación negativa con el rendimiento deportivo, la salud y el bienestar en general de los futbolistas. Señalan que una elevada ansiedad o estrés competitivo reduce el rendimiento ante situaciones de una alta presión durante el transcurso de la competición (Abenza, Alarcón, Leite, Ureña, & Piñar, 2009; Ferrer, 2013; Molina, Sandín, & Chorot, 2014) llegando en casos extremos algunos deportistas a padecer el síndrome de burnout, con una prevalencia entre el 4% y 6% aproximadamente, siendo el detonante para que estos jugadores abandonen su carrera deportiva (Carlin, Garcés de los Fayos, & De Francisco, 2012; De Francisco, Garcés de los Fayos, & Arce, 2014).

Los equipos de fútbol son grupos con características específicas, formados por un conjunto de jugadores que trabajan colectivamente para realizar o conseguir un objetivo común, donde se comparten responsabilidades y se intenta alcanzar una mayor eficacia individual y colectiva.

Según el autor Cabanyes (2010), el concepto de resiliencia lo define como el conjunto de cualidades personales que configuran la habilidad del ser humano para superar situaciones adversas y estresantes; asociando Serrano-Parra et al., (2012) a esta definición un crecimiento positivo en el sujeto como resultado y consecución de sus desafíos.

A lo largo de la carrera deportiva de un futbolista suceden una serie de acontecimientos que pueden influir de forma perjudicial en su rendimiento y progreso personal (García et al., 2014), tales como lesiones (Rodal, García, & Arufe, 2013; Zurita, Fernández, Cachón, Linares, & Pérez, 2014), resultados deportivos no esperados (Reche, Tutte, & Ortín, 2014) o dificultades en la vida personal (López-Suarez, 2014). De esta manera, deportistas con poca resiliencia son psicológicamente vulnerables, quedándose con aspectos negativos que ocurren a lo largo de su desempeño profesional o reaccionando con agresividad y frustración ante ciertas situaciones (Dramismo, 2007). Por tanto, es de vital importancia estudiar la capacidad resiliente de los futbolistas, con el objetivo de potenciar aquellas conductas y habilidades que permitan afrontar y superar situaciones adversas (Ortín-Montero, de la Vega, & Gosálvez-Botella, 2013), para alcanzar el máximo rendimiento deportivo (Romero, 2009). También, es importante destacar que la resiliencia en un sujeto no es innata, sino que se puede desarrollar y mejorar (Young, 2014), mediante la consecución de desafíos y retos.

Cuando se desencadenan situaciones estresantes en el deporte, García et al., (2014) muestran que, cuando un deportista se encuentra en una etapa importante de su carrera deportiva, tiende a ver estas adversidades como un reto motivante y de superación, lo que aumenta sus niveles de resiliencia. Por ello, ciertos elementos que tanto estos autores como Ortín-Montero et al., (2013) determinan para tener una mayor capacidad de resiliencia, y, por tanto, para alcanzar un rendimiento deportivo óptimo, son poseer una personalidad positiva para mostrar niveles elevados de motivación y confianza (Gutiérrez, 2014), tener una fuerte capacidad de concentración para hacer frente al foco estresor y contar con el apoyo social recibido por parte de compañeros y familiares.

El objeto de estudio del presente trabajo es comprobar/analizar que tanto la capacidad de resiliencia como el correcto manejo del control del estrés, se tratan de variables psicológicas que poseen un gran peso en el futuro rendimiento deportivo de nuestros futbolistas.

## **2. Método**

### **2.1. Selección de la literatura**

Se han revisado los estudios realizados sobre las variables psicológicas control del estrés y resiliencia relacionadas con el rendimiento deportivo en futbolistas, publicados desde el año 2012 hasta la actualidad, con el fin de disponer de información lo más actualizada posible.

Las bases de datos utilizadas para la búsqueda han sido las siguientes: Dialnet, Google Académico, PsicoDoc, SportDiscus, Recolecta, ProQuest e ISOC.

En un primer momento, centré la búsqueda en las bases de datos Dialnet y Google Académico, pero decidí ampliar la búsqueda en otras fuentes que a través de un enlace de acceso que nos ofrece la universidad podemos acceder a un gran número de ellas y obtener mucha más información.

Los descriptores utilizados en las bases de datos Dialnet, Google Académico, PsicoDoc e ISOC fueron “personalidad resistente en futbolistas”, “control del estrés en futbolistas” y “resiliencia en futbolistas”.

En las bases de datos SPORTDiscus, Recolecta y ProQuest los descriptores que se utilizaron para llevar a cabo la búsqueda fueron “personalidad resistente”, “control del estrés”, “resiliencia”, “futbolistas” y “fútbol” mediante el uso del operador algebraico booleano “AND”.

### **2.2. Criterios de inclusión/exclusión**

Una vez leídos todos los resúmenes y aspectos que consideraba de gran interés en cada uno de los artículos seleccionados en una primera instancia, se recopilaron aquellos que cumplieran los criterios de inclusión en la revisión bibliográfica para una lectura más profunda y detallada:

- Artículos que hablen sobre el control del estrés y la resiliencia en futbolistas.
- Artículos en lengua española y portuguesa.
- Estudios llevados a cabo en el ámbito nacional y en Portugal.
- Artículos publicados a partir del año 2012.
- Los artículos seleccionados deben ser de libre acceso.
- Se han seleccionado todas las franjas de edad debido a la falta de estudios.

### **2.3. Resultado de la búsqueda**

La búsqueda bibliográfica en las diversas fuentes mencionadas anteriormente tuvo su origen el día 5 de marzo de 2018 hasta el día 30 de ese mismo mes.

Los artículos seleccionados para esta revisión están publicados entre los años 2012 y 2018. Esta franja de años es debida a que no existen demasiadas publicaciones que hablen sobre estas variables psicológicas en futbolistas y, por ello, hemos escogido publicaciones del año 2012 hasta la actualidad, para intentar disponer de las publicaciones más actuales que traten sobre el control del estrés y la resiliencia en futbolistas.

En un primer momento, realicé una búsqueda general donde en las diversas bases de datos introduje los descriptores control del estrés y resiliencia en el deporte, encontrando numerosos resultados. Más tarde, decidí filtrar más la búsqueda con los descriptores mencionados anteriormente, pero sólo en el ámbito del fútbol, obteniendo de esta manera un número menor de artículos, pero donde obtuve realmente aquellos válidos para llevar a cabo la revisión bibliográfica final.

También centré la búsqueda en un autor portugués, Sidónio Serpa, que tiene abiertas varias líneas de investigación sobre estas variables, encontrando dos artículos sobre la resiliencia en futbolistas para la franja de años limitada en esta revisión.

## 2.4. Características generales

Como podemos ver en la Figura 1, esta revisión bibliográfica examina los resultados de 133 estudios que hablan sobre la relación entre el control del estrés y la resiliencia en el rendimiento deportivo de futbolistas.

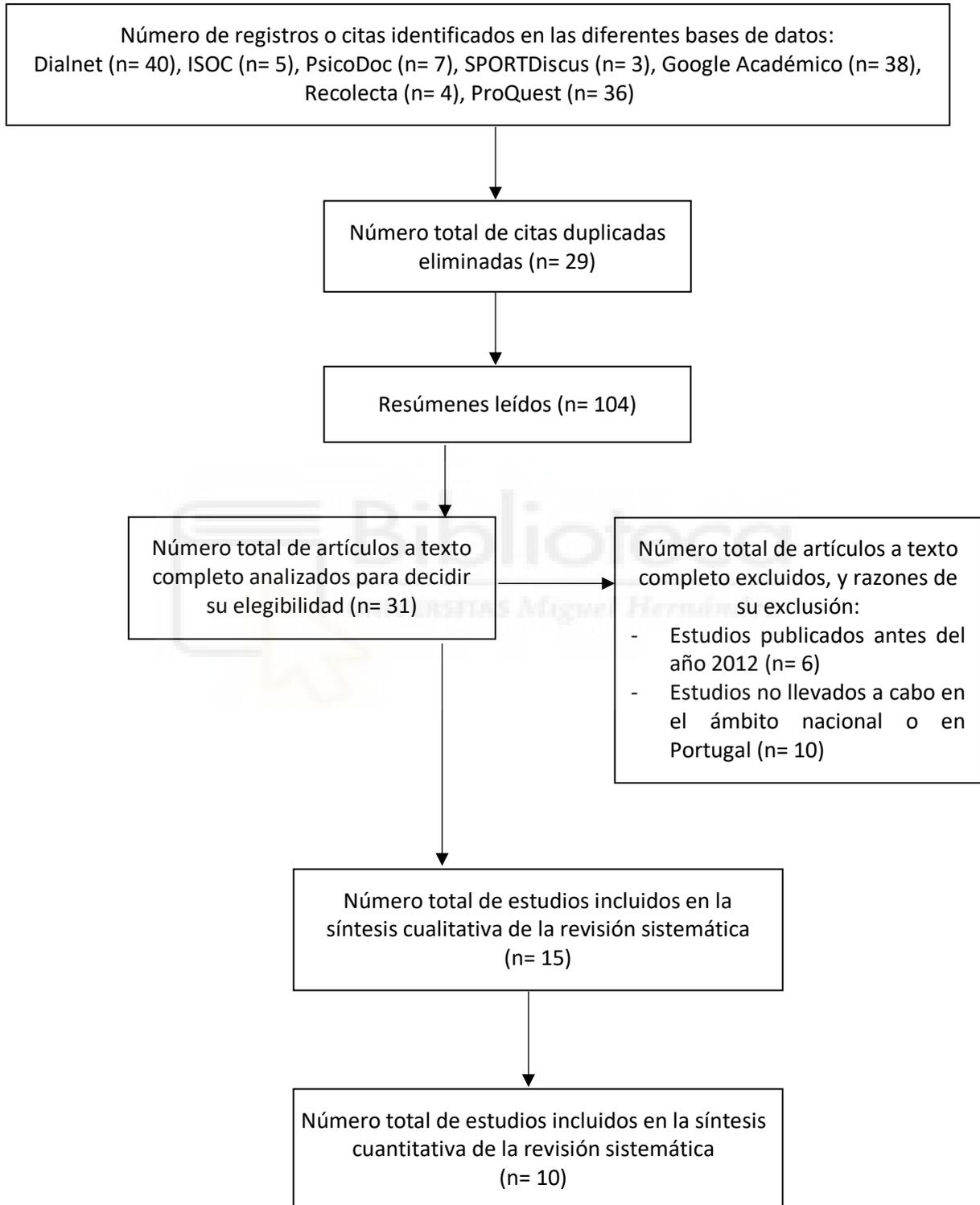


Figura 1. Proceso de inclusión de los artículos científicos para la síntesis cuantitativa de la revisión sistemática.

### 3. Revisión bibliográfica

Tabla 1. Estudios que exponen el análisis del control del estrés en jugadores de fútbol.

Referencia	Población	Instrumentos	Resultado	Conclusión
<b>Fenoy &amp; Campoy, 2012</b>	64 futbolistas Equipo: C.D. Vera M = 16 años DT = 3.37	CPRD	El control del estrés puede prever posibles conductas disfuncionales.	La recogida de información previa permite prescribir un tratamiento específico para el control de esta variable.
<b>Garrido, González, &amp; Chacón, 2013</b>	25 futbolistas semiprofesionales de 3ª división española M = 20.9 años	CPRD	Buen manejo del control del estrés previo a la competición.	La autoconfianza en cada futbolista ayuda a controlar y a manejar el estrés durante el entrenamiento o partido.
<b>González-Campos, 2013</b>	25 futbolistas de 3ª división española Edad: entre 17 y 24 años M = 20.9 años	CPRD, CSAI-2 y LOEHR	Niveles medios de control de estrés en los futbolistas.	La medición del control del estrés no predice la continuidad en un futuro de los futbolistas.
<b>González, Valdivia-Moral, Chacón, Zurita, &amp; Romero, 2016</b>	100 jugadores de fútbol semiprofesionales de 3ª división española Edad: entre 17 y 24 años M = 20.9 años	CPRD	Los jugadores no sienten miedo a la hora de competir. El día anterior al partido no muestran nerviosismo ni se sienten preocupados. Ante situaciones deportivas erradas descienden sus niveles de atención-concentración.	El correcto manejo del control del estrés previene alcanzar estados de ansiedad, mantener elevada la autoconfianza y una buena capacidad de atención-concentración durante la competición.
<b>Olmedilla, García-Más, &amp; Ortega, 2017</b>	36 futbolistas, 70 jugadores de baloncesto y 43 jugadores de rugby en etapa de formación M = 15.99 años	CPRD	Niveles altos de control de estrés en los futbolistas.	Los futbolistas muestran una buena capacidad para controlar el estrés, para interiorizar adecuadamente la evaluación que se hace de su ejecución deportiva y una buena motivación hacia su práctica deportiva.

\* M = Media; DT = Desviación típica; CPRD = Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo; CSAI-2 = Inventario de Ansiedad Competitiva-2; LOEHR = Inventario Psicológico Deportivo LOEHR.

Tabla 2. Estudios que exponen el análisis de la resiliencia en jugadores de fútbol.

Referencia	Población	Instrumentos	Resultado	Conclusión
<b>Ruiz, de la Vega, Poveda, Rosado, &amp; Serpa, 2012</b>	110 jugadores de fútbol en edad formativa Edad: entre 15 y 21 años M = 16.71 años DT = 1.726	RS	El 20% de los futbolistas muestra una alta resiliencia.	No existen diferencias significativas de resiliencia en la muestra de futbolistas en función de la categoría de edad deportiva ni del nivel de rendimiento.
<b>Ramadas, Serpa, &amp; Rosado, 2012</b>	135 jugadores juveniles de élite portugueses M = 15.6 años DT = 0.155	RS	El reconocimiento por parte de los entrenadores de las capacidades del futbolista proporciona un efecto favorable en el desarrollo de la resiliencia en el jugador.	Los futbolistas retenidos en su club demuestran un perfil psicossociológico más ajustado, destacando niveles de resiliencia más elevados.
<b>Castro, Chacón, Zurita, &amp; Espejo, 2015</b>	12 futbolistas, 16 jugadores de balonmano, 11 esquiadores y 4 practicantes de snowboard Edad: entre 16 y 29 años	CD-RISC	Futbolistas que han sufrido lesión en las últimas tres temporadas y que han competido en categorías de mayor nivel, poseen una mayor capacidad de resiliencia.	El nivel competitivo afecta de manera directa a la capacidad de afrontar las lesiones. Futbolistas que han sufrido más lesiones, están habituados a afrontarlas. La capacidad de resiliencia depende de las características y habilidades de cada individuo.
<b>Chacón, Castro, Espejo, &amp; Zurita, 2015</b>	12 futbolistas, 16 jugadores de balonmano y 11 esquiadores M = 22.62 años DT = 4.146	CD-RISC	Los factores resilientes con mayor puntuación en los futbolistas son la confianza y tolerancia a la adversidad.	Se corrobora la importancia de trabajar la resiliencia en futbolistas para mejorar o lograr un mayor rendimiento deportivo.
<b>Zurita et al., 2017</b>	185 futbolistas Edad: entre 15 y 34 años M = 21.15 años DT = 4.851	CD-RISC STAI-RASGO	Futbolistas con mayor nivel de profesionalidad tienen una capacidad de resiliencia superior.	El nivel competitivo afecta de forma directa a la capacidad de hacer frente a las lesiones independientemente de los niveles de estrés que muestren los futbolistas.

\* M = Media; DT = Desviación típica; RS = Adaptación al castellano de la Escala de Resiliencia en el fútbol; CD-RISC = Escala de resiliencia de Connor-Davidson; STAI-RASGO = Escala de Ansiedad Estado/Rasgo.

#### 4. Discusión

Esta revisión bibliográfica está basada en 10 artículos que analizan la relación entre el control del estrés y la resiliencia en el rendimiento deportivo en futbolistas.

El análisis y control de las variables psicológicas ayuda a comprender la relación que existe entre el rendimiento deportivo y el futbolista.

Las habilidades psicológicas y su buen manejo conforman una importante estructura en el desarrollo de capacidades del futbolista. El autor Martens (1987) expone que cada futbolista debe tratar de mejorar sus habilidades psicológicas para poder hacer frente a las numerosas situaciones de presión y estrés que se dan en las competiciones y a lo largo de una temporada. De esta manera, el entrenamiento psicológico pretende favorecer, fortalecer o eliminar aspectos relacionados con la propia competición para ayudar al futbolista a alcanzar el rendimiento deportivo (Fernández, Sánchez, & Zurita, 2013; Mora, Zarco, & Blanca, 2001).

Los resultados obtenidos en esta revisión bibliográfica sugieren que el mal manejo de algunas variables psicológicas, como pueden ser el control del estrés y la capacidad resiliente en futbolistas, puede desencadenar en un rendimiento menor y, en ocasiones, llevar al futbolista a sufrir una lesión. Y si éste no es capaz de disponer de las herramientas oportunas para hacer frente a una situación tan compleja de salir, puede llevarle al abandono del deporte.

Respecto a la variable control del estrés, podemos decir según los resultados y conclusiones obtenidas de los diferentes trabajos analizados, que se trata de una habilidad psicológica a tener muy en cuenta en los futbolistas para que puedan alcanzar el máximo rendimiento deportivo. Niveles altos de autoconfianza en un jugador ayuda a que éste pueda manejar y controlar situaciones de estrés durante un partido (Garrido, González, & Chacón, 2013). Además, el buen manejo del control del estrés previene alcanzar estados de ansiedad, mantener niveles elevados de autoconfianza y una capacidad de atención-concentración elevada durante la competición, favoreciendo el crecimiento personal de cada sujeto, así como mostrar o ser un ejemplo para los compañeros y que esta capacidad se pueda transmitir a todo el equipo (González, Valdivia-Moral, Chacón, Zurita, & Romero, 2016).

Respecto a la resiliencia en nuestros futbolistas, señalar como aspecto importante que la capacidad de resiliencia depende de las características individuales de cada sujeto. Futbolistas que han sufrido más lesiones o han vivido una gran cantidad de situaciones adversas a lo largo de su carrera deportiva, que han tenido que afrontar y superar, por lo general poseen una capacidad resiliente mayor, ya que están más habituados a combatir ese tipo de experiencias y han adquirido una personalidad resistente más fuerte (Castro, Chacón, Zurita, & Espejo, 2015).

En algunos estudios como el de Olmedilla, García-Mas, & Ortega (2017), se estudia y compara las características psicológicas de una muestra de futbolistas, jugadores de rugby y de baloncesto para ver si existen diferencias psicológicas entre ellos en función del deporte que practican, mostrando que los jugadores de fútbol son los que poseen niveles más altos en la variable control del estrés respecto a los otros deportistas.

Por otra parte, en los estudios que llevaron a cabo el grupo de investigadores formado por Castro, Chacón, Zurita, & Espejo (2015), se estudia los niveles de resiliencia en futbolistas, jugadores de balonmano y deportes de invierno, mostrando en este caso que los futbolistas son los deportistas con los niveles de resiliencia más bajos. También, se añade que deportistas con un nivel de profesionalización más elevado, muestran los niveles de resiliencia más altos. Esto puede ser debido a que estos deportistas estén más habituados a afrontar dificultades/retos que se dan durante la competición y gracias a ello, han adquirido una mayor fortaleza mental, desarrollando una serie de habilidades psicológicas que les hacen tener una mayor capacidad de resiliencia y ello les ha ayudado a superar obstáculos a lo largo de su carrera deportiva alcanzando un mayor rendimiento deportivo.

## 5. Propuesta de intervención

### 5.1. Introducción

El entrenamiento psicológico es una herramienta más del entrenamiento deportivo que, en los últimos años, se ha añadido en el método de trabajo de muchos deportistas y equipos deportivos. Algunos psicólogos han publicado manuales o monográficos relacionados de forma directa con la intervención psicológica, que pueden ser de gran interés y ayudar a otros profesionales del ámbito deportivo a encontrar técnicas, procedimientos, estrategias y sugerencias en muy diferentes ámbitos del deporte (Buceta, 1998; Dosil, 2002; Garcés de los Fayos, Olmedilla, & Jara, 2006; Jaenes & Caracuel, 2005; Viadé, 2003).

Algunos autores como González & Garcés de los Fayos (2009), muestran en sus trabajos que el entrenamiento psicológico es la práctica habitual de ciertas habilidades psicológicas y estrategias de afrontamiento en situaciones deportivas, y que el psicólogo deportivo debe incidir en el aprendizaje de éstas por parte de los deportistas (Highlen & Bennet, 1979; Mahoney, Gabriel, & Perkins, 1987; Auweele, De-Cuyper, Van-Mele, & Rzewnicki, 1993), trabajando mediante el uso de técnicas y estrategias, procesos de reflexión y la toma de decisiones, tanto a nivel individual con cada deportista (Cantón, Checa, & Ortín, 2009; Jackson & Csikszentmihalyi, 2002; Latinjak, Torregrosa, & Renom, 2009; Loher, 1984; Orlick, 2007), como a nivel colectivo en deportes de equipo, como en nuestro caso es el fútbol (Boillos, 2006; Morilla et al., 2001).

En numerosos manuales (como los de Balaguer, 1994; & Weinberg & Gould, 2010), se muestran algunas habilidades psicológicas que deberían dominar nuestros deportistas para poder alcanzar el máximo rendimiento deportivo como son principalmente el establecimiento de objetivos, la relajación, la práctica en imaginación, habilidades atencionales, la autoevaluación de la activación o la evaluación objetiva del propio rendimiento.

En la Tabla 3, se detallan las habilidades psicológicas que en el manual de Buceta (1998) podemos encontrar y que nos pueden servir de gran ayuda para poner en práctica con nuestros futbolistas.

- Establecimiento de objetivos.
- Autoobservación y autorregistro.
- Autoevaluación subjetiva del nivel de activación y otras experiencias internas.
- Evaluación objetiva del propio rendimiento.
- Autoaplicación de técnicas de relajación y respiración.
- Práctica en imaginación.
- Habilidades atencionales.
- Aplicación de autoafirmaciones, autoinstrucciones y autorrefuerzos.
- Habilidades para controlar cogniciones disfuncionales.
- Identificación y consecución del nivel de activación óptimo.
- Preparación personal para la actuación en la competición y el entrenamiento.
- Aplicación de habilidades para la autorregulación y el autocontrol en la competición y el entrenamiento.
- Técnicas para la solución de problemas y la toma de decisiones.
- Habilidades interpersonales.

Tabla 3. Principales habilidades psicológicas en el contexto del deporte de competición.

## 5.2. Método

La intervención psicológica en nuestro equipo de fútbol se realizará junto al resto de contenidos técnicos, tácticos y físicos de forma integrada. Se llevará a cabo mediante un trabajo individualizado y un trabajo grupal. En la Tabla 4 se puede observar la programación del trabajo psicológico que llevaremos a cabo. El plan de intervención con cada jugador se divide en varias partes que detallamos a continuación:

- Recepción del futbolista donde se le hace entrega de un cuadernillo de presentación de Psicología.
- Evaluación psicológica mediante el cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), una entrevista personal y la entrega a cada futbolista de un informe personalizado sobre aspectos positivos y aspectos a mejorar desde el punto de vista psicológico.
- Intervención del entrenamiento psicológico. Explicación y trabajo de la técnica, establecimiento de objetivos (objetivos para la temporada, objetivos de entrenamiento y objetivos de competición), preparación del plan de competición, estudio de posibles problemas a lo largo de la temporada y elaboración de planes alternativos, y planificación de estrategias específicas para jugadores que ocupan la misma demarcación durante los partidos.
- Toma de decisiones en ejercicios técnico-tácticos.

Intervención	Metodología y contenidos	
	Individualizado	Grupal
Entrenamiento psicológico en futbolistas	Cuadernillo de presentación. Evaluación psicológica (CPRD, entrevista personal, informe personalizado). Entrenamiento psicológico (especial énfasis en determinados futbolistas propuestos por el cuerpo técnico del equipo). Toma de decisiones en ejercicios técnico-tácticos.	Programas de entrenamiento en técnicas psicológicas. Programa A: relajación, respiración y visualización. En pretemporada (es necesaria una fase de aprendizaje) y en competición. Programa B: autoobservación y autorregistro, aplicación de autoafirmaciones, autoinstrucciones y autorrefuerzos, técnicas para la solución de problemas y la toma de decisiones. Antes, durante y tras la competición. Grupos de 5-10 futbolistas.
Metodología observacional en partidos		

Tabla 4. Planificación del trabajo psicológico.

El trabajo grupal lo llevaremos a cabo mediante dos programas de entrenamiento en técnicas psicológicas específicas que ayuden a controlar el estrés en el grupo de futbolistas y a mejorar la capacidad resiliente. Por ello, he optado por escoger aquellas técnicas de aprendizaje que en línea con los estudiado por otros autores (Johnson, Ekengren, & Andersen, 2005; Junichi & Hajime, 2007; Maddison & Prapavessis, 2005), ayuden en mayor medida al grupo de futbolistas a afrontar las diferentes situaciones deportivas y sociales que pueden suponer situaciones de gran estrés durante la temporada. El objetivo del presente programa es potenciar habilidades psicológicas básicas, que puedan favorecer el rendimiento deportivo y servir como base de un programa de entrenamiento psicológico individualizado y más complejo. En las tablas 7 y 8 muestro el ejemplo del trabajo realizado a nivel físico, técnico, táctico y psicológico en una semana de pretemporada y en otra de periodo competitivo.

<b>TÉCNICA</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>METODOLOGÍA</b>	<b>BENEFICIOS</b>	<b>¿CUÁNDO TRABAJARLO?</b>
<b>Relajación</b>	Conocer diversas técnicas de relajación y aprender a controlar el nivel de activación, dando instrucciones precisas de con qué objetivo, cómo, cuándo y dónde utilizar las estrategias aprendidas. Autoobservación y autoevaluación de niveles de activación en diferentes situaciones.	Puesta en práctica de diferentes técnicas de relajación (relajación pasiva y relajación muscular progresiva), con el fin de que cada futbolista pueda utilizar aquella con la que consigue mejores resultados.	Reducir el nivel de activación general, manejar situaciones estresantes, disminuir la activación en zonas del cuerpo específicas y facilitar la práctica en imaginación.	En pretemporada: sesiones de aprendizaje. Reforzar en situaciones donde se haya expuesto al futbolista a unos niveles elevados de estrés y éste se encuentre sobre-estimado.
<b>Respiración</b>	Aprender a respirar de forma correcta como estrategia para controlar diferentes estados de activación.	Puesta en práctica de ejercicios de respiración abdominal, insistiendo en la importancia de una correcta respiración como base para un buen funcionamiento deportivo y cotidiano.	Reducir el nivel de activación general, manejar situaciones estresantes, disminuir la activación en zonas del cuerpo específicas y facilitar la práctica en imaginación.	En pretemporada: sesiones de aprendizaje. Reforzar en momentos puntuales de la competición (tras recibir una fuerte entrada, esta técnica ayuda a mantener la calma).
<b>Práctica en imaginación</b>	Conocer el uso de la visualización como estrategia básica para optimizar diferentes aspectos de la práctica deportiva (ensayo de aspectos técnico-tácticos) dando instrucciones precisas de con qué objetivo, cuándo, cómo y dónde utilizar las estrategias aprendidas. Autoobservación y autoevaluación de la forma habitual en la que los futbolistas trabajan aspectos deportivos a nivel mental.	Entrenamiento en práctica imaginada, partiendo de los elementos básicos necesarios para tener un mayor conocimiento de la experiencia de la imaginación, y ensayo en imaginación de gestos técnicos y tácticos propuestos por los propios futbolistas.	Ejecutar movimientos técnicos, dirigir la atención a estímulos antecedentes discriminativos, exponer a los futbolistas a las condiciones de la competición, provocar sensaciones positivas y asociarlas a estímulos potencialmente estresantes y contribuir al proceso de recuperación en una lesión.	En pretemporada: sesiones de aprendizaje. Reforzar en situaciones donde le sea útil al futbolista antes de llevar a cabo la ejecución técnica (lanzamiento de una falta o de un penalti).

Tabla 5. Programa específico de entrenamiento psicológico en relajación, respiración y práctica en imaginación en futbolistas.

<b>TÉCNICA</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>METODOLOGÍA</b>	<b>BENEFICIOS</b>	<b>¿CUÁNDO TRABAJARLO?</b>
<b>Autoobservación y autorregistro</b>	<p>Ser capaz de observar de forma rigurosa cada futbolista su propia conducta externa e interna, y registrar los datos observados, para que puedan ser analizados y comparados con otros datos autoobservados en anteriores o futuras ocasiones.</p>	<p>Puesta en práctica de situaciones donde los futbolistas precisen identificar, en términos cuantificables, las respuestas concretas que son objeto de observación y los estímulos antecedentes que las preceden, otras respuestas y estados psicológicos, y las consecuencias que provocan.</p>	<p>Disminución del estrés y mejora de la autoconfianza y motivación.</p>	<p>Durante y tras finalizar los entrenamientos y partidos. Reforzar tras el análisis en vídeo de las acciones que el futbolista realizó de forma correcta durante el partido y aprender de aquellas donde se cometieron fallos.</p>
<b>Aplicación de autoafirmaciones, autoinstrucciones y autorrefuerzos</b>	<p>Aprender a utilizar el diálogo interno con la intención de que cada futbolista sepa controlar su estado psicológico en situaciones muy concretas.</p>	<p>Elaboración de una lista de situaciones en la que los futbolistas consideren las autoafirmaciones, autoinstrucciones y autorrefuerzos que podrían necesitar para posteriormente ponerlas en práctica durante los entrenamientos y partidos.</p>	<p>Regular estados emocionales, fortalecer la autoconfianza, prepararse para la acción inmediata, controlar la atención, afrontar situaciones estresantes y consolidar conductas eficaces.</p>	<p>Antes y durante el partido. Reforzar tras la buena actuación en una acción concreta del juego o para afrontar pensamientos negativos o disfuncionales que pueden darse durante la competición.</p>
<b>Técnicas para la solución de problemas y la toma de decisiones</b>	<p>Aprender a afrontar situaciones problemáticas.</p>	<p>Puesta en práctica durante los entrenamientos de ejercicios que ofrezcan situaciones para aprender a generar un amplio número de soluciones alternativas, valorar las ventajas e inconvenientes de cada opción y decidir la mejor opción posible.</p>	<p>Conseguir una capacidad resiliente más fortalecida y afrontar situaciones de estrés de la manera más eficaz y saludable posible.</p>	<p>Durante los entrenamientos y partidos. Reforzar tras la elección de una buena decisión a la hora de resolver un problema.</p>

Tabla 6. Programa específico de entrenamiento psicológico en autoobservación y autorregistro, aplicación de autoafirmaciones, autoinstrucciones y autorrefuerzos y técnicas para la solución de problemas y la toma de decisiones.

PERÍODO PREPARATORIO (Agosto 2018) Microciclo introductorio					
LUNES 13 de agosto. Sesión en la playa		MIÉRCOLES 15 de agosto. Sesión en campo.		JUEVES 16 de agosto. Sesión en campo.	
<u>Objetivo físico:</u> mejorar la condición física tras el período vacacional.	Sesión de trabajo físico en la playa.	<u>Objetivo físico:</u> aumentar la resistencia aeróbica de cada jugador.	Circuito de carácter aeróbico con balón y finalización en portería.	<u>Objetivo físico:</u> priorizar esfuerzos de régimen aeróbico en este primer microciclo de pretemporada.	Ejercicios de posesión donde buscamos que todos los jugadores estén en continuo movimiento.
<u>Objetivo técnico:</u> mejorar técnica de conducción de balón.	Ejercicio de conducción de balón en la playa.	<u>Objetivo técnico:</u> trabajar la orientación corporal para estar siempre bien perfilado a la hora de recibir o dar un pase.	Posesión donde los jugadores antes de recibir un pase deben perfilarse.	<u>Objetivo técnico:</u> intentar jugar siempre con hombres lejanos.	Posesión donde los jugadores se habitúen a levantar cabeza y mirar lejos para filtrar balón y superar líneas de presión rival.
<u>Objetivo táctico:</u> trabajar la presión tras pérdida.	Posesión donde el equipo que pierde balón debe intentar recuperarlo lo antes posible.	<u>Objetivo táctico:</u> superar presión alta del equipo rival.	Partido donde los jugadores deben tratar de mirar a lejanos para filtrar pase.	<u>Objetivo táctico:</u> trabajar las basculaciones defensivas.	Ejercicio táctico donde los jugadores sepan qué movimientos deben realizar en situaciones de repliegue defensivo.
<u>Objetivo psicológico:</u> aprender a respirar de forma correcta para controlar diferentes estados de activación, conocer y poner en práctica la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson.	Al acabar el entrenamiento enseñaremos a los futbolistas, técnicas de respiración que ayuden a reducir el nivel de activación y emplearé la técnica de relajación de Jacobson con los jugadores (Ver anexo).	<u>Objetivo psicológico:</u> trabajar el foco atencional (amplio-externo, reducido-externo, amplio-interno, reducido-interno).	Posesión donde los futbolistas aprendan a cambiar el foco atencional dependiendo de la situación.	<u>Objetivo psicológico:</u> enseñar o introducir la técnica de visualización. Aplicarla tras la realización de un ejercicio de táctica colectivo.	Dejar un minuto tras la explicación de los movimientos a realizar por cada jugador para que éste pueda visualizarlo antes de llevarlo a la práctica. Utilizar el autorregistro para la práctica imaginada. (Ver anexo).
Objetivo general del microciclo: llegar en las mejores condiciones físicas, técnicas, tácticas y psicológicas al inicio de la competición.					

Tabla 7. Objetivos y estrategias planteados en el primer microciclo de la pretemporada.

PERÍODO COMPETITIVO (Abril 2019) Microciclo de carga					
LUNES 8 de abril. Sesión en campo.		MIÉRCOLES 10 de abril. Sesión en campo.		JUEVES 11 de abril. Sesión en campo.	
<u>Objetivo físico:</u> supercompensar y recuperar a nivel físico tras el partido del fin de semana.	Ejercicios de prevención en tren inferior con elásticos y trabajo de core stability.	<u>Objetivo físico:</u> mejorar la fuerza explosiva en tren inferior.	Saltos con chaleco lastrado.	<u>Objetivo físico:</u> disminuir los tiempos de reacción.	Ejercicio de tiempo de reacción con estímulos visuales y auditivos con finalización en portería.
<u>Objetivo técnico:</u> trabajar los cambios de orientación.	Ejercicio por parejas, donde tras un cambio de orientación de uno de estos jugadores, se genera un 2 vs 2 con finalización en portería.	<u>Objetivo técnico:</u> superar con pase.	Posesión donde los jugadores al recibir balón estén obligados a superar con pase en lugar de intentar realizar un regate.	<u>Objetivo técnico:</u> jugar a uno o dos contactos.	Rondo donde los comodines juegan a un contacto y el resto a dos.
<u>Objetivo táctico:</u> atraer rivales para mover.	Posesión donde buscamos atraer rivales para en ese momento tratar de jugar con un lejano.	<u>Objetivo táctico:</u> tapan el centro, obligar al equipo rival a tener que abrir a las bandas.	Posesión donde el equipo defensivo acumule muchos jugadores por dentro obligando al equipo rival a desplegarse.	<u>Objetivo táctico:</u> defender centros laterales.	Ejercicio de ataque-defensa donde los defensores estén siempre bien perfilados y teniendo contacto con jugador atacante.
<u>Objetivo psicológico:</u> fomentar el uso de autoafirmaciones, autoinstrucciones y autorrefuerzos.	Posesión donde los jugadores se den feedback tras la ejecución de una acción, ya sea acertada o errada.	<u>Objetivo psicológico:</u> hacer uso de las técnicas de solución de problemas y la toma de decisiones.	Ejercicio donde existan varias soluciones válidas y los futbolistas deban decantarse por una.	<u>Objetivo psicológico:</u> poner en práctica la autoobservación y el autorregistro.	Tras la sesión cada jugador debe ser capaz de elaborar un informe sobre cómo ha realizado la sesión.
Objetivo general del microciclo: mejorar la fuerza explosiva, aspectos técnico-tácticos concretos y ciertas habilidades psicológicas.					

Tabla 8. Objetivos y estrategias planteados en un microciclo competitivo.

## 6. Referencias bibliográficas

- Abenza, L., Alarcón, F., Leite, N., Ureña, N., & Piñar, M. (2009). Relación entre la ansiedad y la eficacia de un equipo de baloncesto durante la competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9, 51.
- Auweele, Y. V., De-Cuyper, B., Van-Mele, V., & Rzewnicki, R. (1993). *Elite Performance and Personality: From Description and Prediction to Diagnosis and Intervention*. New York: Macmillan.
- Balaguer, I. (1994). *Entrenamiento Psicológico en el Deporte*. Valencia: Albatros.
- Boillos, D. (2006). *La mentalización en el fútbol moderno. Guía práctica para entrenadores y futbolistas*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Cabanyes, J. (2010). Resiliencia: una aproximación al concepto. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 3(4), 145-151.
- Cantón, E., Checa, I. & Ortín, F. J. (2009). Intervención psicológica con un nadador de medio acuático abierto. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(2), 57-65.
- Carlin, M., Garcés de los Fayos, E., & De Francisco, C. (2012). El síndrome de burnout en deportistas: nuevas perspectivas de investigación. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7, 33-47.
- Castro, M., Chacón, R., Zurita, F., & Espejo, T. (2015). Niveles de resiliencia en base a modalidad, nivel y lesiones deportivas. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 29, 162-165.
- Cecchini, J. A., González, C., Carmona, Á. M., & Contreras, O. (2004). Relaciones entre clima motivacional, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la auto-confianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas. *Psicothema*, 16(1), 104-109.
- Chacón, R., Castro-Sánchez, M., Espejo-Garcés, T., & Zurita, F. (2015). Estudio de la resiliencia en función de la modalidad deportiva: fútbol, balonmano y esquí. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 29, 157-161.
- Cox, R. H. (2009). *Psicología del Deporte. Conceptos y sus aplicaciones. 6ª Edición*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Cruz, P. J., Fernández, E., & González, G. M. (2007). El deporte como método preventivo en el uso de las drogas: teoría y práctica. *Revista Digital Wanceulen*, 3, 2-13.
- De Francisco, C., Garcés de los Fayos, E. J., & Arce, C. (2014). Burnout en deportistas: prevalencia del síndrome a través de dos medidas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 29-38.
- Dosil, J. (2002). *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención*. Madrid: Síntesis.
- Dramismo, H. (2007). Resiliencia y deporte. *Sinopsis. APSA revista*, (43), 16-18.
- Fenoy, J., & Campoy, L. (2012). Rendimiento deportivo, estilos de liderazgo y evitación experiencial en jóvenes futbolistas almerienses. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 137-142.
- Fernández-Fernández, R., Sánchez-Sánchez, L. & Zurita-Ortega, F. (2013). Eficacia de la hipnosis en la modificación de variables psicológicas y fisiológicas en deportistas. *Universitas Psychologica*, 12(2), 483-491.

- Ferrer, L. (2013). Procedimiento de identificación de las emociones positivas adecuadas para revertir el distrés asociado a los tiros libres en baloncesto. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 8(1), 19-38.
- Galilea, B. (1989). Características psicológicas y rendimiento deportivo. *Monografías Médicas Jano*, 3(8), 585-586.
- Garcés de los Fayos, E. J., Olmedilla, A. & Jara, P. (2006). *Psicología y Deporte*. Murcia: Diego Marín Editor.
- García, X., Molinero, O., Ruíz, R., Salguero, A., de la Vega, R., & Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 83-98.
- Garrido, M., González, G., & Chacón, F. (2013). Estudio sobre el control del estrés en futbolistas de un equipo semiprofesional. *Revista Internacional de Deportes Colectivos*, 15, 240-249.
- Gimeno, F., Buceta, J. M., & Pérez-Llantada, M. C. (2001). El cuestionario «Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo» (CPRD): Características psicométricas. *Análisis Psicológica*, 1(19), 93-113.
- Gimeno, F., Buceta, J. M. & Pérez-Llantada, M. C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: Evaluación mediante el cuestionario características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19(4), 667-672.
- González, G. (2013). *Análisis de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en jugadores de un equipo de fútbol semiprofesional*. Tesis doctoral. Universidad de Sevilla.
- González, G., Campos, M. D. C., & Romero, S. (2014). Análisis de la influencia de la evaluación del rendimiento en jugadores de un equipo de fútbol. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 25, 85-89.
- González, J. & Garcés de los Fayos, E. J. (2009). Plan de entrenamiento psicológico en el deporte de la petanca: en búsqueda del rendimiento grupal óptimo. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(1), 87-104.
- González, J. & Garcés de los Fayos, E. J. (2014). Diferencias individuales e indicadores de ansiedad como estrategias adaptativas de autoeficacia en el deportista. *Ansiedad y Estrés*, 20(1), 51-59.
- González, G., Valdivia-Moral, P., Cachón, J., Zurita, F., & Romero, O. (2016). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 32, 3-6.
- González, G., Valdivia, P., Zagalaz, M. L., & Romero, S. (2014). Estudio sobre las habilidades psicológicas en el futbolista. *Trances: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 6(4), 227-248.
- Gutiérrez, M. (2014). Relaciones entre el clima motivacional, las experiencias en educación física y la motivación intrínseca de los alumnos. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (26), 9-14.
- Highlen, P. S. & Bennet, B. B. (1979). Psychological characteristics of successful and non succesfull elite wrestlers: An exploratory study. *Journal of Sport Psychology*, 1, 123-137.
- Jackson, S. A. & Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir en el deporte. Claves para las experiencias y actuaciones óptimas*. Barcelona: Paidotribo.

- Jaenes, J. C. & Caracuel, J. C. (2005). *Maratón. Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición*. Córdoba: Almuzara.
- Johnson, U., Ekengren, J. & Andersen, M. B. (2005). Injury Prevention in Sweden. Helping Soccer Players at Risk. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1, 32-38.
- Junichi, M. & Hajime, K. (2007). Psychological skill training for the Japanese soccer team in 2005 Universiade game in Izmir. *Journal of Sport Science and Medicine*, 6(10), 88.
- Latinjak, A. T., Torregrosa, M. & Renom, J. (2009). Aplicando el auto-habla al tenis: su impacto sobre el foco atencional y el rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(2), 19-29.
- Llames, R. (2003). *Variables psicológicas y rendimiento deportivo en el fútbol*. Tesis doctoral inédita. Universidad de Granada.
- Loehr, J. E. (1984). How to overcome tension and play at your peak all the time. *Tennis*, 19, 66-76.
- Maddison, R. & Prapavessis, H. (2005). A psychological approach to the prediction and prevention of Athletic injury. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27, 289-310.
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J. & Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.
- Márquez, S. (2004). *Ansiedad, estrés y deporte*. Madrid: EOS.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359-378.
- Molina, J., Sandín, B., & Chorot, P. (2014). Sensibilidad a la ansiedad y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 45-54.
- Molt, R. W. & McAuley, E. (2009). Pathways between physical activity and quality of life in adults with multiple sclerosis. *Health Psychology*, 28(6), 682-689
- Moore, R., Bullough, S., Goldsmith, S. & Edmondson, L. (2014). Psychological elements of training and competition. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2(3), 108-116.
- Mora, J. A., Zarco, J. A. & Blanca, M. J. (2001). Atención-Concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(1), 49-65.
- Morilla, M., Pérez, E., Gamito, J. M., Gómez, M. A., Sánchez, J. E. & Valiente, M. (2001). Desarrollo de un programa de preparación psicológica con los equipos de un club de fútbol de la primera división española. *Revista digital efdeportes*, 7, 42.
- Olmedilla, A., García-Mas, A., & Ortega, E. (2017). Características psicológicas para el rendimiento deportivo en jóvenes jugadores de fútbol, rugby y baloncesto. *Acción Psicológica*, 14(1), 7-16.
- Olmedilla, A., Ortega, E., Andreu, M. D., & Ortín, F. J. (2010). Programa de intervención psicológica en futbolistas: evaluación de habilidades psicológicas mediante el CPRD. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(2), 249-262.
- Orlick, T. (2007). *Entrenamiento mental*. Barcelona: Paidotribo.

- Ortín-Montero, F. J., de la Vega, R. & Gosálvez-Botella, J. (2013). Optimismo, ansiedad-estado y autoconfianza en jóvenes jugadores de balonmano. *Anales de Psicología* 29(3), 637-641.
- Ramadas, S., Serpa, S., & Rosado, A. (2012). Relação entre características psicológicas e nível de desempenho em jovens jogadores de Futebol. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 12(2), 28-44.
- Reche, C., Tutte, V. & Ortín, F. (2014). Resiliencia, optimismo y burnout en judokas de competición uruguayos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 271-286.
- Rodal, F., García, J. L. & Arufe, V. (2013). Factores de riesgo de lesión en atletas. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 23, 70-74.
- Romero, C. E. (2009). Relación entre resiliencia, práctica de actividades recreativas físicas y consumo de alcohol en colegiales. *Revista Digital de Educación Física*, 5(26), 59-72.
- Ruiz, R., de la Vega, R., Poveda, J., Rosado, A., & Serpa, S. (2012). Análisis psicométrico de la Escala de Resiliencia en el deporte del fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 143-151.
- Serrano-Parra, M. D., Garrido-Abejar, M., Notario-Pacheco, B., Bartolomé-Gutiérrez, R., Solera-Martínez, M. & Martínez-Vizcaíno, V. (2012). Validez de la escala de resiliencia de Connor-Davidson (CDRISC) en una población de mayores entre 60 y 75 años. *International Journal of Psychological Research*, 5(2), 49-57.
- Viadé, A. (2003). *Psicología del rendimiento deportivo*. Barcelona: Editorial UOC.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (1996). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del deporte y el ejercicio físico. 4ª Edición*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Williams, A. & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 8, 657-667.
- Young, J. (2014). La resiliencia del entrenador. Qué significa, por qué es importante y cómo desarrollarla. *ITF Coaching and sport science Review*, 63(22), 10-12.
- Zurita, F., Fernández, R., Cachón, J., Linares, D. & Pérez, A. J. (2014). Aspectos psicósomáticos implicados en las lesiones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(2), 81-88.
- Zurita-Ortega, F., Rodríguez-Fernández, S., Olmo-Extremera, M., Castro-Sánchez, M., Chacón-Cuberos, R., & Cepero-González, M. (2017). Análisis de la resiliencia, ansiedad y lesión deportiva en fútbol según el nivel competitivo. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 12(35), 135-142.

## 7. Anexos

Anexo 1. Hoja de recogida de datos para la relajación.

### HOJA DE RECOGIDA DE DATOS PARA LA RELAJACIÓN

Nombre:.....

Código: N.A.= No aplicado

Fecha:.....

Escala: de 1 a 5

1= bajo; 5= alto.

Rellene este formulario después de cada sesión de relajación. Intente hacerlo a la misma hora todos los días. Practique durante dos semanas de 15 a 20 minutos, dos veces al día.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
POSICIÓN DE RELAJACIÓN							
RESPIRACIÓN PROFUNDA							
Ojos							
Mandíbula							
Cuello							
RESPIRACIÓN PROFUNDA							
Brazo derecho							
Brazo izquierdo							
Espalda							
Estómago							
RESPIRACIÓN PROFUNDA							
Pierna derecha							
Pierna izquierda							
RESPIRACIÓN PROFUNDA							
HORA: Comienzo/Fin							

Anexo 2. Cuestionario para evaluar la visualización en futbolistas.

**CUESTIONARIO PARA EVALUAR LA CAPACIDAD DE IMAGINACIÓN EN FUTBOLISTAS**

PREGUNTAS:

1. ¿Puedes imaginar cómo controlas el balón rodeado de jugadores rivales? SI NO

Observaciones:

---

---

---

☛ (Si no hay una respuesta afirmativa a esta primera pregunta, la prueba debe finalizar).

2. ¿Puedes observar al resto de tus compañeros? SI NO

¿Puedes observar el balón en todo momento? SI NO

¿Puedes observar los desmarques de tus compañeros? SI NO

¿Puedes observar y escuchar las instrucciones del entrenador? SI NO

Observaciones:

---

---

---

☛ (En esta pregunta se enumeran distintos estímulos ambientales que deberían estar presentes en la situación imaginada. Se pretende comprobar y especificar más la respuesta a la pregunta anterior; si no hay ninguna respuesta afirmativa, no procede hacer más preguntas y finaliza la prueba. Si hay alguna respuesta afirmativa, el psicólogo ya sabe a qué atenerse y puede continuar).

3. ¿Desde qué perspectiva estás imaginándote esta situación?

3.1. ¿La estás viendo desde tu propia perspectiva, como si estuvieras realmente allí en el terreno de juego? SI NO

3.2. ¿La estás viendo como si fueras un espectador que te observas a ti mismo desde fuera de ti? SI NO

Observaciones:

---

---

☛ (Puede ocurrir que el deportista no sepa qué contestar, o que conteste afirmativamente a las dos preguntas. Normalmente las observaciones posteriores resultarán muy valiosas para poder evaluar esta cuestión).

4. Céntrate ahora en una de las cosas que acabamos de señalar, por ejemplo, en los desmarques de tus compañeros (el psicólogo elige un estímulo con respuesta afirmativa en la pregunta 2).

4.1. ¿Puedes observar su silueta? SI NO

Observaciones:

---

---

---

4.2. ¿Puedes observar detalles muy específicos como dónde es mejor filtrar el pase a tu compañero para que éste tenga más ventaja? SI NO

Observaciones:

---

---

---

4.3. ¿Puedes observar su número de camiseta? SI NO

Observaciones:

---

---

---

5. (Siguiendo el mismo ejemplo). Ahora controla el balón estando rodeado de adversarios.

5.1. ¿Puedes conseguir la imagen de cómo controlar el balón y estando rodeado de adversarios consigues ver el mejor desmarque de uno de tus compañeros para darle el balón? SI NO

5.2. ¿Puedes oír el ruido de la gente que está en la grada, compañeros, rivales y entrenador? SI NO

Observaciones:

---

---

---

6. Ahora, imagina que controlas el balón, haces un cambio de ritmo dejando atrás a un adversario y después logras hacerle un caño al siguiente contrario y sigues con el balón.

6.1. ¿Puedes oír el ruido de la gente al realizar esta jugada? SI NO

6.2. ¿Puedes notar la sensación de fatiga en tus piernas al realizar esta jugada personal?

SI NO

Observaciones:

---

---

---

6.2. ¿Puedes notar el contacto del balón en tus pies? SI NO

6.3. ¿Y el contacto de los pies sobre el césped? SI NO

Observaciones:

---

---

---

7. Ahora a la señal de ¡ya! Avanza hacia la línea de fondo conduciendo el balón a la máxima velocidad que lo harías en una situación real. Cuando llegues aquí, levanta el dedo de la mano derecha. Preparado ¡ya! (el psicólogo cronometra el tiempo que el jugador tarda en hacer este recorrido para poder compararlo después con el tiempo que tarda en un ejercicio real).

7.1. ¿Has podido imaginarte la situación de avanzar conduciendo el balón? SI NO

Observaciones:

---

---

---

7.2. ¿Has oído el ruido que realiza el balón sobre el césped? SI NO

Observaciones:

---

---

---

7.3. ¿Has notado el contacto del balón en ambos pies? SI NO

Observaciones:

---

---

---

8. Ahora, vamos a repetir el ejercicio anterior, pero tienes que intentar hacerlo a “cámara lenta”. Preparado ¡ya! (el psicólogo vuelve a utilizar el cronómetro para conocer el tiempo que el deportista tarda y poder compararlo con el tiempo del ejercicio anterior y, posteriormente, con el tiempo en un ejercicio en vivo).

8.1. ¿Has podido trabajar a “cámara lenta”? SI NO

Observaciones:

---

---

---

8.2. ¿Has oído el ruido que realiza el balón sobre el césped? SI NO

Observaciones:

---

---

---

8.3. ¿Has notado el contacto del balón en ambos pies? SI NO

Observaciones:

---

---

---

9. Ahora debes intentar “detener la imagen”. Realiza toques sin que el balón caiga al suelo con ambos pies de manera alternativa, y cuando el balón llegue a tu pie una de esas veces “para la imagen”. Cuando hayas detenido la imagen, levanta un dedo de la mano derecha y estate atento a las preguntas que te voy a realizar.

9.1. ¿Has podido detener la imagen? SI NO

Observaciones:

---

---

---

(Levante o no levante el dedo, se le hace esta pregunta para comprobar lo sucedido).

9.2. Intenta fijarte en la imagen que has detenido.

¿Puedes notar el balón pegado al pie? SI NO

Observaciones:

---

---

---

9.3. ¿Puedes observar la distancia del balón al suelo? SI NO

Observaciones:

---

---

---

9.4. ¿Puedes observar tu bota, el pie de apoyo y una de tus medias? SI NO

¿Estás tocando el balón con el empeine? SI NO

¿Estás tocando el balón con el interior? SI NO

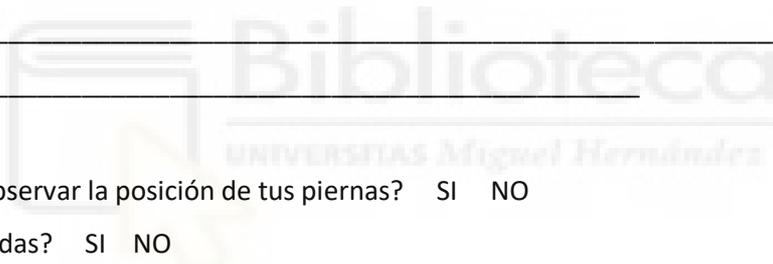
¿Tienes el tobillo flexionado? SI NO

Observaciones:

---

---

---



9.5. ¿Puedes observar la posición de tus piernas? SI NO

¿Están flexionadas? SI NO

Observaciones:

---

---

---

9.6. ¿Puedes observar la posición del tronco? SI NO

¿Está inclinado hacia un lado? SI NO

¿Está flexionado hacia delante? SI NO

Observaciones:

---

---

---

Anexo 3. Autorregistro imaginaria.

NOMBRE Y APELLIDOS:		Semana del ..... al ..... de.....					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
¿Qué situación he imaginado? (Describir muy brevemente)							
¿Qué conductas específicas he imaginado en presencia de esta situación?							
Nivel de relajación básico alcanzado (Tenso: 0 – 10: Muy relajado)							
Velocidad de las imágenes (rápida, real, lenta, inmóvil)							
¿Cuántas veces he repetido estas conductas?							
¿Durante cuánto tiempo cada una de ellas?							
Perspectiva utilizada (interna-externa)							
Nivel de realismo conseguido (Sin imagen: 0 – 10: Mucho)							
Nivel de control de las imágenes (Poco: 0 – 10: Apropiado)							
Empleo del enfoque atencional (Inapropiado: 0 – 10: Apropiado)							
Siento el impacto o efecto positivo de esta sesión (utilidad percibida)  Nada beneficiosa: 0 – 10: Muy beneficiosa)							