



GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Focos de ansiedad, atención, autoconfianza y cohesión en equipos de fútbol y su relación con el rendimiento.

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

2016/2017

AUTOR: DAVID MOMPEÁN GUILLÉN | TUTORA ACADÉMICA: ANTONIA PELEGRIN MUÑOZ



Índice

1. Contextualización.....	2
2. Método.	3
2.1. Selección de la literatura.....	3
2.2. Criterios de inclusión y exclusión.	3
2.3. Resultados de la búsqueda.....	4
2.4. Características generales.....	5
3. Revisión bibliográfica.	6
4. Discusión.	9
5. Propuesta de intervención.....	10
5.1 Introducción.....	10
5.2 Método.	11
6. Bibliografía.	13



1. Contextualización.

El deporte no es un fenómeno aislado en nuestra sociedad, está ligado a nuestra vida diaria, nos influye desde muchos aspectos; la televisión, la prensa o simplemente la práctica deportiva propia o de algún amigo o familiar. El fútbol dentro de todos los deportes es uno de los más populares del mundo, cuenta con millones de practicantes y espectadores. Además de ser un deporte seguido por muchos aficionados alrededor del mundo, el fútbol, es uno de los deportes más evolucionados del momento. Este deporte partiendo de la práctica y de los problemas que plantea su juego, ha buscado desarrollar diversas disciplinas para poder optimizar el rendimiento. (García, Rodríguez & Garzón, 2011; Martínez, Molinero, Jiménez, Salguero, Tuero & Márquez, 2008) Estas disciplinas son:

1. La disciplina del desarrollo de elementos técnico-tácticos.
2. La disciplina del desarrollo de elementos físicos y fisiológicos.
3. La disciplina de elementos psicológicos.

Esta revisión se va a centrar en la disciplina de los elementos psicológicos ya que éstos son relevantes en la carrera de cualquier deportista. Los elementos psicológicos tienen gran importancia, por ejemplo al manejar la presión en competiciones y hacer que el deportista disfrute de su deporte bajo presión social o en situaciones de estrés, siendo crucial para que el deportista alcance un buen rendimiento. (Valdivia, Cachón, Zurita & Romero, 2017)

El fútbol es un deporte multidimensional, depende de múltiples factores que se conjugan de forma compleja dependiendo de los jugadores, del equipo de la competición, etc. No obstante, son muchos los expertos que coinciden en el estudio exhaustivo de los procesos psicológicos implicados en este deporte. Se afirma que los deportistas evidencian ganar o perder en función de su estado mental fundamentalmente antes de afrontar una competición. (González-Campos, Valdivia-Moral, Zagalaz & Romero, 2015)

Es por esto que los jugadores de fútbol de élite tendrán un rendimiento acorde a su preparación psicológica. En otras palabras, el rendimiento del futbolista es correlacional al estado (alto o bajo) de sus características psicológicas. Lo que significa que un futbolista preparado adecuadamente desde un punto de vista psicológico, tendrá un rendimiento remarcablemente superior a aquel de un futbolista con una preparación psicológica inferior. (Pacheco & Gómez, 2005)

Uno de los motivos por los que es importante la preparación psicológica es la regularidad; es decir, un deportista tiene más probabilidades de alcanzar un buen rendimiento si carece de lesiones y sus entrenamientos son continuos, así como si es capaz de dar siempre un buen rendimiento en cada competición. (Gimeno, Buceta & Pérez-Llantada, 2007)

En todas las áreas de funcionamiento que implica el deporte de competición, intervienen variables psicológicas que tienen una notable importancia, como son la motivación, la atención, el estrés, la ansiedad, la autoconfianza, los estados de ánimo, el autocontrol y la autorregulación, la cohesión, las habilidades interpersonales o el ajuste emocional, en la línea señalada por numerosos especialistas. (Gonzales, Campos & Romero, 2014)

Por ello, el conocimiento y la manipulación de estas variables, puede contribuir a que los deportistas optimicen su rendimiento aumentando de esta manera las posibilidades de conseguir mejores resultados deportivos, por un lado; y de disminuir la incidencia de variables que puedan afectar a su continuidad en el deporte de competición a largo plazo. (Gimeno, Buceta & Pérez-Llantada, 2007).

Es importante saber cómo entrenar las habilidades psicológicas y para ello hay que tener en cuenta que los factores psicológicos de los deportistas se ven influenciados por su entorno, la familia, los amigos el entrenador. El entorno deportivo del jugador será una fuente de influencias socializadoras que forman un papel clave en el desarrollo de todo deportista. No solo a nivel

competitivo si no en su actuación psicopedagógica. Con esto también podemos concluir que cada jugador tendrá unas necesidades peculiares y diferentes al resto. (Gómez, Rivera & Chacón, 2014).

Sabiendo ya donde nos encontramos y la importancia y la influencia que tienen las variables psicológicas, vamos a dar paso al estudio de los niveles de las 4 variables psicológicas seleccionadas para realizar la revisión bibliográfica.

Nuestros objetivos principales en esta revisión son:

1. Buscar en la literatura científica trabajos que analicen los niveles de ansiedad, autoconfianza y atención y relacionarlos con su posterior rendimiento en el fútbol.
2. Buscar en la literatura científica trabajos que analicen los niveles de cohesión y relacionarlos con su posterior rendimiento en el fútbol.
3. Elaborar un plan de intervención que sirva como herramienta para mejorar los niveles de ansiedad, autoconfianza, atención y cohesión.

2. Método.

2.1. Selección de la literatura.

La búsqueda bibliográfica se ha llevado a cabo en los meses de enero y febrero. Los artículos que se escogieron para esta revisión fueron publicados entre los años 2010 y 2017; la búsqueda tuvo estas características con la finalidad de obtener la información más actual y poder ofrecer al lector una herramienta útil en la que se recopile la información más importante en relación con las variables psicológicas, el rendimiento y el fútbol.

La información se ha obtenido revisando los estudios de las siguientes bases de datos: Researchgate, PubMed, Dialnet y Google Académico. Para obtener el material se han utilizado diferentes palabras clave, que han sido: “variables psicológicas”, “rendimiento”, “cohesión grupal”, “ansiedad”, “autoconfianza”, “psicología”, “deporte” “fútbol”, “atención” y “concentración”.

Al iniciar la búsqueda se confió sobre todo en Pubmed, ya que anteriormente se obtuvieron buenos resultados a la hora de recopilar información. Esta vez no se tuvo la misma suerte, pues me encontré con numerosos contratiempos como: Artículos de pago, artículos sin disponibilidad de descarga del pdf o artículos que a pesar de utilizar las palabras claves no coincidían con mis intereses. En esta base de datos como bien sabemos los descriptores deben estar escritos en inglés y estos fueron: “football”, “cohesion”, “anxiety”, “self-confidence”, “concentration” y “performance”.

En segundo lugar, se realizó la búsqueda por la base de datos ResearchGate, centrandose la atención en los artículos de revistas. En esta base de datos se acabó teniendo mucho más éxito, consiguiendo recopilar gran parte de los artículos utilizados en la revisión, se podría decir que el pilar fundamental de la información de la revisión se ha obtenido de Researchgate.

En tercer lugar, se intentó acabar de completar la recopilación de información buscando en las bases de datos de Dialnet y Google Académico de donde se pudo extraer información y acabar de completar la búsqueda.

En estas tres últimas bases de datos los descriptores fueron: “variables psicológicas”, “rendimiento”, “cohesión grupal”, “ansiedad”, “autoconfianza”, “psicología”, “deporte” “fútbol”, “atención” y “concentración”, como se indicó anteriormente.

2.2 Criterios de inclusión y exclusión.

Tras leer los resúmenes de todos los artículos seleccionados, se recopilaron para utilizar su información en el informe, aquellos que cumplieran las siguientes características:

1. Artículos de cohesión grupal, ansiedad, atención y autoconfianza relacionados con el rendimiento en fútbol.
2. Artículos de lengua inglesa y española.
3. Artículos recientes y posteriores al 2010.
4. Muestras masculinas.
5. Edad superior a los 12 años.

2.3 Resultados de la búsqueda.

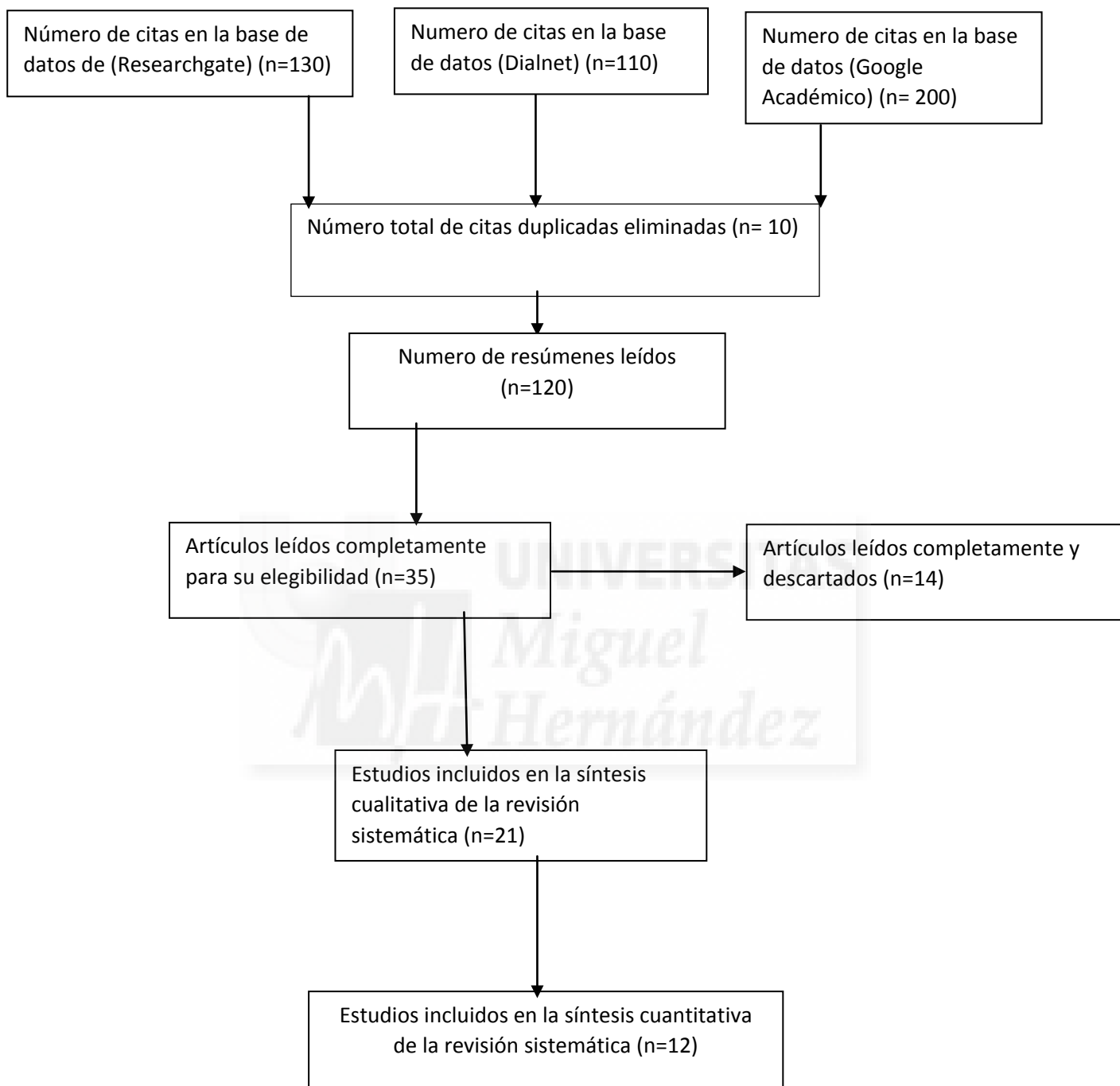
En Pubmed inicié la búsqueda sumergiéndome entre los casi 10 000 artículos que giraban en torno al fútbol. Utilizando los filtros de búsqueda y las palabras clave se pudo ir reduciendo el número de artículos de la búsqueda. Con la insistencia en la búsqueda, estos artículos que trataban sobre el tema del fútbol se fueron acercando también a los temas con los que se quería relacionar el trabajo, las variables psicológicas (ansiedad, autoconfianza, concentración y cohesión) llegando a reducir la búsqueda a 500 artículos. De estos 500 algunos eran de pago, otros no tenían el texto en pdf. De este total solo seleccioné un estudio para añadirlo a la revisión (Chicau, Cid & Silva, 2012), pero en la lectura acabé descartándolo debido a que añadía a la población femenina siendo uno de los criterios de exclusión.

En Researchgate encontré más de 1000 artículos relacionados con el fútbol que fueron más de 100 al relacionar la palabra "fútbol" únicamente con la palabra "rendimiento". Estableciendo en esta base de datos los criterios de búsqueda "variables psicológicas", "cohesión", "autoconfianza" y "concentración" se redujo la búsqueda en 130 artículos de los cuales algunos coincidían ya que relacionaban las variables y salían en búsquedas diferentes. En total de esta base de datos se han obtenido 12 artículos de los cuales, uno (Arroyo, 2013) fue descartado por no centrar su atención únicamente en el deporte a estudiar, el fútbol.

En Dialnet utilizando los criterios de búsqueda pertinentes obtuve alrededor de 110 artículos relacionados con variables psicológicas y rendimiento en fútbol. De estos solo 8 conseguían complementar lo que yo ya había obtenido antes ya que algunos se duplicaban y otros eran revisiones bibliográficas.

En la base de datos de Google Académico solo pude hacerme con 2 artículos válidos para mi revisión que relacionasen la psicología y el rendimiento deportivo en fútbol, muchos artículos los había obtenido de otras bases de datos y únicamente encontré esos dos diferentes.

2.4 Características generales.



3. Revisión bibliográfica.

Tabla 1

Estudios que exponen el análisis de la ansiedad, la autoconfianza y la concentración en el rendimiento del fútbol.

Referencia	Categoría	Muestra	Material	Resultados	Conclusión
Abenza,O Imedilla & Ortega, 2010	Juvenil	253 futbolistas de M=17,74 años de media.	CPRD-F	El grupo que ha sufrido lesión grave sufre mayor ansiedad y menor autoconfianza que los que no habían desarrollado lesión o han sufrido lesión leve o moderada. La concentración no varía.	Jugadores con menos ansiedad y más autoconfianza menos probabilidad de lesión. Importante trabajar post-lesión dichos niveles.
Valdivia- Moral, Calahorro & Prieto, 2010	Juvenil Cadete	44 futbolistas de 14 a 18 años.	CSAI-2	Aumentar de categoría no provoca aumento de ansiedad somática ni cognitiva. Se encuentran altos niveles de ansiedad cognitiva en ambas categorías.	El cambio de categoría no provoca cambios en la ansiedad que puedan dar lugar a lesión.
Aguirre- Loaiza & Ramos, 2011	Juvenil	19 futbolistas de 13 a 18 años.	STAI	La mayor ansiedad estado la tienen los defensas y la menor los delanteros. La ansiedad estado es superior en aquellos con un estrato económico mayor. Los que llegan a educación superior muestran una baja ansiedad estado. A mayor experiencia menor ansiedad en competición. Los malos resultados hacen aumentar la ansiedad estado. A mayor aspiración más ansiedad estado, a menor edad más concentración. Los ganadores presentaron menor ansiedad estado.	La ansiedad estado proviene de diversos focos de manera significativa, pero el más importante en el rendimiento es el que presenta la propia competición.
Olmedilla, Ortega & Gómez, 2013	3ªDivisión	13 futbolistas M=24,58	CSAI-2 POMS	La lesión influye en el estado de ánimo y la ansiedad precompetitiva. Antes de lesión altos niveles de autoconfianza (situaciones límite) y tensión. Después de la lesión mayores niveles de depresión, vigor, fatiga, ansiedad cognitiva y ansiedad somática.	Preparación psicológica pre lesión y post lesión.

*M= media; CSAI-2= Inventario de ansiedad competitiva-2; POMS= Cuestionario de perfil de estado de ánimo; CPRD= Cuestionario de variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo; CPRD-F= Cuestionario de variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo- factorizado; STAI= escala de ansiedad estado/rasgo

Tabla 2

Estudios que exponen el análisis de la ansiedad, la autoconfianza y la concentración en el rendimiento del fútbol.

Referencia	Categoría	Muestra	Material	Resultados	Conclusión
Carmona, Guzmán & Olmedilla, 2014	Juvenil	13 futbolistas de M=15,67	CSAI-2 CPRD-F	La ansiedad y la autoconfianza relativa al fútbol tras la intervención no mejora. Hay un aumento de la percepción de competencia específica del pase que podría influir en el aumento de la autoconfianza la motivación y el control de la ansiedad.	La intervención (entrenamiento del pase) provoca una posible mejora de autoconfianza y control de la ansiedad en el trabajo que se ha realizado pero no en la competición en su conjunto.
González, Campos & Romero, 2014	3ª División	25 futbolistas de M=20,9 años de media.	CPRD	Influencia en atención concentración. (Errores cometidos; a ½ le afecta y a ½ no, decisiones arbitrales; más de ½ no le afecta a la atención al resto si, comentarios o gestos del entrenador;3 jugadores pierden la concentración). Influencia de la ansiedad. Un jugador manifiesta altos niveles de ansiedad el resto tiene buen control de la ansiedad. Influencia de la evaluación de la autoconfianza (partidos previos).	En los futbolistas que tengan problemas de concentración, control de la ansiedad o autoconfianza en competición sería necesario incorporar un plan de intervención para mejorar sus habilidades psicológicas.
Gómez, Rivera & Chacón, 2014	3ª división	100 jugadores de M=16,7 años.	PSIS R-5	Cada grupo de jugadores por posición tienen unas necesidades psicológicas diferentes: <ul style="list-style-type: none"> • Porteros, niveles de ansiedad negativos. • Defensas y medios niveles de concentración negativos • Delantero, niveles de motivación y visualización negativos. 	Importante el psicólogo para el desarrollo de planificaciones deportivas y entrenamiento de habilidades psicológicas con el fin de aumentar el rendimiento y hacer cumplir los objetivos.
González, Valdivia-Moral, Cachón, Zurita & Romero, 2017	3ª División	100 futbolistas M=20,9 años.	CPRD	Los futbolistas no presentan ansiedad precompetitiva, los niveles de autoconfianza son altos, los niveles de atención-concentración son altos durante competición y bajan tras un error, por último, presentan bajos niveles de estrés provocando bajos niveles de ansiedad y desarrollando altos niveles de concentración y autoconfianza.	Los futbolistas tienen trabajadas las habilidades psicológicas y obtienen unos niveles óptimos ansiedad, concentración y autoconfianza.

*M= media; CPRD= Cuestionario de variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo; CPRD-F= Cuestionario de variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo- factorizado; CSAI-2= Inventario de ansiedad competitiva-2; PSIS R-5= Inventario de habilidades psicológicas para el deporte.

Tabla 3

Estudios que exponen el análisis de la Cohesión grupal en el rendimiento del fútbol.

Referencia	Categoría	Muestra	Material	Resultados	Conclusión
Leo ,García, Sánchez & De la vega, 2011	Cadete Juvenil	235 futbolistas M= 17,02 años de media.	GEQ	La cohesión no tiene relación con la eficacia percibida por entrenador y compañeros. Cohesión tarea y cohesión social relación positiva con percepción de autoeficacia y de eficacia colectiva. Cohesión tarea principal predictor de eficacia colectiva. Relación positiva entre eficacia colectiva y rendimiento. Pequeña relación entre cohesión social y rendimiento.	Entrenadores y psicólogos tendrían que trabajar tanto la cohesión tarea como la cohesión social dentro del equipo para así aumentar los niveles de eficacia colectiva que provocará un efecto positivo en el rendimiento grupal.
Olmedilla, Ortega, Almeida, Lameiras, Villalonga, Sousa, Torregrosa, Cruz & García-Mas, 2011	Infantiles Cadetes Juveniles	945 jugadores con una edad de 12 a 18 años.	CUESTION A-RIO DE CLIMA DE EQUIPO.	Altos niveles de cooperación incondicionada se correlacionan más con cohesión grupal que la cooperación condicionada que realmente es inversamente proporcional a la cohesión.	El psicólogo tiene el papel de obtener información de las dinámicas internas del equipo y utilizar las herramientas necesarias para su potenciación.
Leo, Sánchez-Miguel, Sánchez-oliva, Amado & García-Calvo, 2013	Cadete Juvenil	235 futbolistas M= 17,02 años de media.	CCD GEQ EC	A mayor cohesión mayor cooperación deportiva A mayor cohesión mayor eficacia colectiva. A mayor cooperación mayor eficacia colectiva.	Mejorando cohesión y cooperación afectará positivamente en la eficacia colectiva que actúa como intermediario en el rendimiento.
Leo, Sánchez-Miguel, Sánchez-Oliva, Amado y García-Calvo, 2014	3ªDivisión	203 futbolistas M= 24,71	PMSCQ-2 GEQ	Clima motivacional se relaciona positivamente con cohesión social y tarea. Clima tarea del entrenador, mejora cohesión social y tarea. Clima ego del entrenador, mejora poco la cohesión tarea y nada cohesión social. A mejor cohesión tarea más percepción de eficacia colectiva. A mejor cohesión social tiene poca influencia en la eficacia colectiva.	Para optimizar la percepción de eficacia percibida y la mejora del rendimiento, los entrenadores, deben proponer un clima motivacional orientado a la tarea y desarrollar la cohesión tarea.

*M=media; GEQ= cuestionario de ambiente del grupo; CCD= cuestionario de la cooperación; EC= cuestionario de la eficacia colectiva; PMSCQ-2= Cuestionario del Clima Motivacional Percibido en el Deporte-2

4. Discusión.

Como se puede observar, esta revisión, consta de un total de 12 artículos que hablan de 4 variables psicológica: la atención, la cohesión, la autoconfianza y la ansiedad. Con esta revisión lo que se quiere conseguir es saber cómo puede influir el nivel de cada variable en el rendimiento de un jugador de fútbol.

El rendimiento está marcado por la consecución de resultados y para ello el jugador deberá tener una continuidad muy marcada, tanto física, técnica como psicológicamente.

Es muy importante saber cómo le puede afectar a los futbolistas la ansiedad, la atención, la cohesión y la autoconfianza para poder establecer posteriormente unos planes de actuación fructíferos.

La ansiedad varía en función de múltiples factores o focos de influencia, estos focos pueden cambiar los niveles de ansiedad en cada uno de los miembros del equipo.

Dentro de un grupo de jugadores, la ansiedad, se presenta de forma diferente entre los deportistas. Una de las principales influencias en la ansiedad es su función en el campo, es decir, su posición en el terreno de juego (Gómez, Rivera & Chacón, 2014).

No solo importa la posición en el terreno de juego, hay más focos que provocan ansiedad al futbolista como pueden ser: El posicionamiento económico del jugador, la educación, la experiencia, los resultados en la competición y las aspiraciones colectivas e individuales. Hay que resaltar que la variable que más ansiedad puede generar son los resultados de la propia competición. (Aguirre-Loaiza & Ramos, 2011) Y que los cambios de categoría no provocan aumentos de la ansiedad somática ni cognitiva. (Valdivia-Moral, Calahorra & Prieto, 2010)

Las lesiones de larga duración también provocan altos grados de ansiedad precompetitiva, somática y cognitiva que afectan al deportista en el rendimiento una vez se recuperan y es crucial una preparación psicológica post lesión para volver a alcanzar un buen control de la ansiedad y volver a alcanzar un buen nivel deportivo. (Olmedilla, Ortega & Gómez, 2013; Abenza, Olmedilla & Ortega, 2010)

Los ejercicios basados en un aspecto concreto, por ejemplo, el pase, provoca una disminución de la ansiedad en la competición cuando realizamos esa actividad únicamente, no en la competición en conjunto. Habría que trabajar los aspectos que más le pueden costar a un deportista y más ansiedad le generan para así reducir sus niveles de ansiedad y mejorar su rendimiento. Esta es una de las soluciones importantes que un entrenador puede dar a sus jugadores para disminuir su ansiedad en las competiciones trabajando aspecto por aspecto y haciendo disminuir siempre la ansiedad al provocar que el jugador se sienta cómodo. (Carmona, Guzmán & Olmedilla, 2014)

Aunque un grupo de jugadores rinda bien, siempre hay que prestar atención a cada jugador por individualmente, pues puede que puntualmente un jugador desarrolle mayores niveles de ansiedad y no se aprecie directamente. Sería necesaria una evaluación regular para tener información del estado psicológico de todos los jugadores en cada momento. (González, Campos & Romero, 2014)

Otro factor psicológico importante es la concentración. Hemos llegado a la conclusión de que hay muchos factores que hay que controlar para mantener los niveles de concentración altos. Los deportistas son perturbados por varios factores como sus propios errores, los errores arbitrales que les perjudican y los comentarios y los gestos del entrenador. (González, Campos & Romero, 2014)

También es sabido que dependiendo de la posición en función en el terreno de juego los defensas y los medios presentan más dificultad para mantener la concentración. (Gomez,Rivera & Chacón, 2014)

La autoconfianza disminuye tras recuperarse de una lesión por lo que es importante el trabajo psicológico y la utilización de ejercicios de dificultad progresiva para que esa autoconfianza crezca y el jugador recupere su nivel competitivo.(Abenza,Olmedilla & Ortega, 2010; Olmedilla, Ortega & Gómez, 2013) La autoconfianza crece en el jugador al utilizar ejercicios que trabajan cualidades concretas y donde el jugador progresa y coge esa confianza en la realización de esas cualidades únicamente, por lo que habría que ir trabajando poco a poco todas hasta que el jugador se sintiese cómodo y recuperase su autoconfianza.(Carmona, Guzmán & Olmedilla, 2014)

En el estudio de González, Valdivia-Moral, Cachón, Zurita & Romero, 2016) encontramos un equipo con las variables psicológicas trabajadas; bajos niveles de ansiedad y altos niveles de autoconfianza y concentración. Este estudio puede servir como modelo y utilizar sus resultados para contrastar los resultados obtenidos en otros equipos y encontrar las necesidades de los equipos que se comparen a este.

Por otro lado la cohesión es otra variable psicológica que influirá en el rendimiento de un grupo como es un equipo de fútbol. En el fútbol que el grupo esté cohesionado y sea cooperativo es de gran importancia y va a repercutir directamente en la eficacia colectiva del equipo y en el rendimiento del equipo. (Leo, Sánchez-Miguel, Sánchez-oliva, Amado & García-Calvo, 2011)

Dentro de la cohesión encontramos dos vertientes importantes:

La cohesión tarea, que es la más importante y la que más influye en el rendimiento colectivo. Se podría decir que la cohesión tarea es el grado de implicación que tienen los jugadores con el rendimiento del equipo al margen de las relaciones interpersonales que se puedan dar entre los miembros del equipo.

La cohesión social, que tiene una mínima importancia con el rendimiento de un equipo de fútbol, es aquella en la que la importancia son los lazos afectivos que se generan entre los miembros del equipo. (Leo, García, Sánchez & De la vega, 2011)

Es importante que los entrenadores proporcionen un clima motivacional orientado a la tarea y no al ego que haga aumentar la cohesión social y tarea, que proporcionaría una mayor eficacia colectiva y como resultado final un aumento del rendimiento.(Leo, Sánchez-Miguel, Sánchez-Oliva, Amado y García-Calvo, 2014).

5. Propuesta de intervención.

5.1 Introducción.

Como ya sabemos el fútbol se compone de tres bloques importantes e influyentes en el rendimiento que son: La preparación física, la preparación técnico-táctica y la preparación psicológica.

Es normal ver en la mayoría de equipos de fútbol la figura del entrenador y la del preparador físico pero con discreción podemos observar un psicólogo deportivo en el cuerpo técnico de equipos de fútbol semiprofesionales o de categorías inferiores.

He de recalcar la importancia que tiene un psicólogo deportivo dentro de un equipo de fútbol, ya no solo desde el punto de vista de la intervención hacia los jugadores, sino que

también desde el punto de vista formativo, asesorando a los demás miembros del cuerpo técnico (entrenadores, fisioterapeutas o preparadores físicos).

Para poder solventar o disminuir este problema, en caso de no poder disponer de un psicólogo deportivo entre los recursos humanos del club. Se deberían de formar los miembros del cuerpo técnico pese a que no sean psicólogos deportivos, para así tener una base de conocimientos tras los cuales poder realizar tareas mejorando las capacidades psicológicas de sus deportistas, en este caso, futbolistas.

5.2 Método

En primer lugar, se tendría que recopilar información acerca de los jugadores de la plantilla para así evaluar su estado psicológico y poder posteriormente aplicar un entrenamiento apropiado. Para esto utilizaremos encuestas y entrevistas personales.

Una vez evaluados los jugadores se tendrían que remitir los datos a los deportistas para que ellos puedan tener constancia de sus niveles en las diferentes habilidades psicológicas.

Para poder aumentar el rendimiento en los jugadores que tengan un nivel desfavorable en alguna habilidad psicológica, se llevará a cabo el siguiente trabajo:

En aquellos jugadores que tengan una baja autoconfianza se deberán llevar a cabo durante el entrenamiento ejercicios con dificultad progresiva, en los que el deportista vaya aumentando su porcentaje de éxito. Al llegar a un porcentaje determinado se deberá pasar a un nivel superior en dificultad.

Por ejemplo: Un delantero que tiene problemas a la hora de meter gol de cabeza, en primer lugar deberá de empezar a rematar a puerta sin ninguna oposición, posteriormente con la oposición del portero, en tercer lugar con un defensor y, en cuarto lugar, en una situación simulada de partido.

Es importante el refuerzo del entrenador en este tipo de trabajos cada vez que cumple los objetivos marcados.

En otros jugadores en los que el problema es su ansiedad el entrenador debería de intentar proponer ejercicios en los que el jugador se habitúe a realizarlas tareas que le provocan ansiedad, hasta que las afronte con mayor seguridad y la ansiedad disminuya.

Por ejemplo: Un jugador va a hacer un centro desde la banda y quedan 3 minutos de partido, siente altos niveles de ansiedad porque ha fallado antes un centro y está en una situación idéntica.

Para trabajar esos niveles de ansiedad se pueden realizar acciones en los entrenamientos por equipos, donde el jugador deba centrar bien. Si el balón es rematado y el centro es bueno y sale fuera el balón no cuenta, si el balón no puede ser rematado cuenta -1 para su equipo y si el balón es rematado y acaba en gol el equipo suma +2 puntos. Con esto conseguimos que haya un ambiente competitivo y en algunas situaciones de juego se manifieste ansiedad por parte de algunos jugadores que deberán de intentar controlar. También sería interesante hacer periodos de tiempo reducidos para acostumbrar al jugador a jugar en esas situaciones que rozan el final de la competición.

La práctica imaginada también puede ayudar a disminuir esos niveles de ansiedad en ciertos momentos críticos dentro de la competición, ya que el jugador puede situarse en esos momentos en los que su ansiedad aumenta, ya sea por fallos propios, ajenos, errores arbitrales o situaciones en las que se sienta menos competente.

La concentración puede perderse a lo largo de una competición por múltiples factores como, el cansancio o el sumergirse en errores pasados y que afecten a acciones presentes o futuras.

Para mejorar los niveles de concentración con fatiga lo que deberemos hacer es proponer trabajos que impliquen cognitivamente a los jugadores, como por ejemplo: Tras una sesión de entrenamiento físico, realizar un ejercicio de jugadas combinadas en las que tras la acción de mi compañero anterior yo tenga que realizar unos movimientos tácticos u otros.

Para mejorar la concentración que es afectada por un error anterior se deberán realizar entrenamientos donde la importancia de la siguiente acción tenga mayor valor, así, el jugador se verá más implicado en la consecución del objetivo intentando que de este modo no le de tanta importancia a su fallo anterior.

Un ejemplo sería realizar ejercicios de pase entre porterías de 1 m de separación y a 10 m de distancia, dejando un margen de 6 segundos entre cada lanzamiento. El primer lanzamiento tendrá un valor de 2 puntos y cada lanzamiento multiplicará por 2 la anterior. Es importante ir aumentando la dificultad de forma progresiva para que el estímulo cognitivo siga haciendo efecto y sigan mejorando sus niveles de concentración.

Por último el trabajo de la cohesión es un poco más complejo, pues no influye a una persona sola en particular y su trabajo lo que requiere es hacer partícipe a todos los jugadores de todos los actos, ya sean buenos o malos y participen más o menos con el equipo.

Para mejorar la cohesión lo que tendremos que realizar son tareas en las que haya reparto de roles o en las que el equipo tenga que actuar de forma colectiva para alcanzar un objetivo. Dentro de esto también entra el concepto de cooperación que está muy relacionado con la cohesión.

Un ejemplo de ejercicio en el que trabajaremos la cohesión a través del pase en un entrenamiento, sería una posesión en el cual todos los jugadores tienen que tocar el balón y realizar 12 pases seguidos. Otro ejemplo sería hacer partidos agarrados de las manos por parejas ya que aquí entraría la cooperación intra-equipo y la cooperación entre la pareja para decidir donde moverse dentro del campo. Este trabajo puede mejorar la cohesión tarea y la cooperación dentro de un equipo de fútbol.

A continuación se recoge en la tabla 4, todas las herramientas útiles para mejorar las variables psicológicas tratadas en la revisión, así como también encontraremos, los factores más influyentes en el empeoramiento del estado psicológico en los futbolistas.

Tabla 4. Factores negativos y herramientas capaces de cambiar los niveles de las variables psicológicas.

H. psicológica	Empeora con:	Herramienta de mejora
Autoconfianza	-Tras error. -Tras lesión.	-Establecimiento de objetivos. - Práctica imaginada y visualización. - Mentalidad y auto dialogo positivo. Dejar de pensar en errores pasados.

Ansiedad	<ul style="list-style-type: none"> -Tras lesión. -Tras error. 	<ul style="list-style-type: none"> -Relajación. -Práctica imaginada y visualización. -Entrenamientos basados en las situaciones que generan mayor ansiedad al jugador.
Atención	<ul style="list-style-type: none"> - El cansancio. -Interferencias externas. -Sobrecarga y conflicto de demandas atencionales. -Confusión con el enfoque atencional (Externo o interno y amplio o reducido). 	<ul style="list-style-type: none"> -Entrenamientos con implicación cognitiva al final de las sesiones. -Mantener un auto dialogo positivo y no pensar en errores anteriores. -Relajación para mantener niveles de activación y no desembocar en pérdida de concentración. -Auto instrucciones. -Entrenar situaciones previas a competición. -Priorizar los objetivos. -Práctica imaginada
Cohesión	<ul style="list-style-type: none"> -Entrenadores autoritarios. -Objetivos orientados al resultado. -Acumulación de egos. 	<ul style="list-style-type: none"> -Enfocar los objetivos a la tarea. -Asumir el rol individual. -Tareas con objetivos grupales. -Buena relación entrenador-jugador

6. Bibliografía.

Leo, F.M, Sánchez-Miguel, P.A, Sánchez-Oliva, D., Amado, D. & García-Calvo, T. (2011). Incidencia de la cooperación, la cohesión y la eficacia colectiva en el rendimiento en equipos de fútbol. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 26(7), 341-354.

Leo, F.M, García-Calvo, T., Sánchez-Miguel, P.A. & De la vega, R. (2017). Relación entre la cohesión de equipo, la eficacia percibida y el rendimiento en equipos masculinos de jóvenes futbolistas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 6(1), 47-62.

Olmedilla, A., Ortega, E., Almeida, P., Lameiras, J., Villalonga, T., Sousa, C., Torregrosa, M., Cruz, J. & García-Mas, A. (2011). Cohesión y cooperación en equipos deportivos. *Anales de Psicología*, 27(1), 232-238.

Leo, F.M, Sánchez-Miguel, P.A, Sánchez-Oliva, D., Amado, D. & García-Calvo, T. (2014). Análisis de los procesos grupales y el rendimiento en fútbol semiprofesional. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14(53), 153-168.

González, G., Campos, M.C. & Romero, S. (2014). Análisis de la influencia de la evaluación del rendimiento en jugadores de un equipo de fútbol. *Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 1 (25), 85-89.

Hanei, H. & Ramos, S. (2011). Ansiedad-estado y variables sociodemográficas en futbolistas juveniles colombianos durante competencia. *Revista diversitas: Perspectiva en psicología*, 7(1), 239-251.

Gonzalez, G., Valdivia-Moral, P., Cachón, J., Zurita, F. & Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Retos*, 32, 3-6.

Abenza, L., Olmedilla, A. & Ortega, E. (2010). Efectos de las lesiones sobre las variables psicológicas en futbolistas juveniles. *Revista latinoamericana de psicología*. 42(2), 265-277.

Valdivia-Moral, P., Calahorro, F. & Prieto, J.M. (2010). Ansiedad y autoconfianza en equipos de fútbol base y su relación con las lesiones. <http://www.futbol-tactico.com>, 94-100.

Olmedilla, A., Ortega, E., & Gómez, J. M. (2014). Influencia de la lesión deportiva en los cambios del estado de ánimo y de la ansiedad precompetitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 55-62.

Carmona, D., Guzman, J.F., & Olmedilla, A. (2015). Efectos de un programa de formulación de objetivos y moldeamiento del pase en jóvenes jugadores de fútbol. *Revista de psicología del deporte*, 24(1), 81-88.

Gómez, J.A., Rivera, A.J. & Chacón, C.M. (2014). Comportamiento de las habilidades psicológicas por posición en jugadores semi-profesionales de fútbol del estado de Veracruz. *Recuperado en Octubre de 2014, de <http://www.efdeportes.com>*

Martínez, R., Molinero, O., Jiménez, R., Salguero, A., Tuero, C., & Márquez, S. (2008). La motivación para la práctica en la iniciación al fútbol: influencia de la edad/categoría competitiva, el tiempo de entrenamiento y la relación con el entrenador. *Apuntes. Educación Física y Deportes*, 3(93), 46-54.

Pacheco, M. P., & Gómez, J. (2005). Características psicológicas y rendimiento deportivo: un estudio en jugadores bolivianos de fútbol. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBS*, 3(2), 42-67.

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.