

**UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIOSANITARIAS**  
**TRABAJO FIN DE MÁSTER RENDIMIENTO**  
**DEPORTIVO Y SALUD**



**EFICACIA DEL AUTODIÁLOGO SOBRE EL**  
**RENDIMIENTO DEPORTIVO EN FÚTBOL SEMI-**  
**PROFESIONAL**  
**LÍNEA PROFESIONAL**

**AUTOR: Hernández Puig, Francisco Javier**

**TUTOR: González-Cutre Coll, David**

**Departamento de Psicología de la Salud**

**Curso Académico 2016 – 2017**

## Índice

1. Introducción.....	4
2. Método .....	8
2.1. Participantes.....	8
2.2. Procedimiento .....	8
2.3. Recogida de datos .....	10
2.4. Análisis de datos .....	11
2.5. Validez y fiabilidad.....	11
3. Resultados y discusión .....	12
3.1. Categorías y subcategorías pre intervención.....	13
3.1.1. Importancia del entrenamiento psicológico en el deporte .....	13
3.1.2. Técnica multidisciplinar .....	14
3.2. Categorías y subcategorías durante la intervención .....	15
3.2.1. Estrategias para mejorar la concentración .....	15
3.2.2. Posibles efectos .....	16
- Positivos.....	16
- Negativos .....	18
3.2.3. Herramientas.....	19
- Palabra clave .....	19
- Interiorización.....	20
- Diario.....	21
• Utilidad inicio intervención.....	21
• Estructura .....	21
• Objetivos y pasos para alcanzarlos .....	22
• Grado éxito .....	22
• Mejoras .....	23
3.3. Categorías y subcategorías post intervención .....	23
3.3.1. Importancia del entrenamiento psicológico en el deporte .....	23
3.3.2. Herramientas.....	24
- Palabra clave. Utilidad. ....	24
- Diario. Utilidad.....	25
3.3.3. Relación autodiálogo y otras variables psicológicas .....	25
3.3.4. Mantener palabra clave en el futuro .....	26

<b>4. Conclusiones .....</b>	<b>26</b>
<b>5. Referencias.....</b>	<b>28</b>
<b>6. Anexos.....</b>	<b>31</b>



## Resumen

El propósito del siguiente estudio ha sido analizar de forma cualitativa la relación entre el autodiálogo y el rendimiento de un futbolista en competición, concretamente, sobre la concentración. Participó un sujeto varón de veintiún años, semiprofesional, que fue asesorado y guiado en el uso del autodiálogo instructivo en situaciones de competición por el coordinador psicológico. Las herramientas utilizadas han sido un diario elaborado por el propio participante y el coordinador psicológico y una entrevista semiestructurada. Los resultados revelaron que el autodiálogo puede ser útil para aumentar la concentración y el rendimiento deportivo. La utilización de la palabra clave se mostró como un método efectivo, recalcando el propio jugador la importancia del trabajo de habilidades psicológicas en el fútbol.

## Palabras clave

Autodiálogo, concentración, rendimiento, fútbol, diario, entrevista,

### 1. Introducción

En los últimos años ha habido un interés creciente por el uso de técnicas de mejora del rendimiento psicológico en el deporte, tanto en la práctica como en la investigación (Johnson, Hrycaiko, Johnson, y Halas, 2004). Prueba de ello es que cada vez es más común la presencia de psicólogos deportivos en clubes, no solo de élite, sino también en escuela base. La labor del departamento de psicología del deporte se centra en dar respuesta a las diferentes necesidades cognitivas, emocionales y conductuales de la amplia población deportiva que integra el club. Por tanto, desde un plan de acción global, este departamento ofrece un servicio (evaluación, intervención, asesoramiento, orientación y formación) centrado en los jugadores, padres, técnicos deportivos, servicios médicos y la dirección deportiva para contribuir a la consecución de los objetivos establecidos por el club a nivel individual, de equipo e institucional (García-Naveira y Jerez, 2012).

Una de las técnicas de mejora del rendimiento psicológico más usadas es el autodiálogo (Zourbanos et al., 2011). El autodiálogo se define como “un diálogo interno en el cual el individuo interpreta sentimientos y percepciones, regula y cambia juicios y creencias, y se da instrucciones y refuerzo” (Latinjak, Álvarez, y Renom, 2009).

En general, los atletas usan el autodiálogo de cinco maneras diferentes. En primer lugar, para la adquisición de destrezas, cambiar malos hábitos y aprendizaje de habilidades; en segundo lugar, el autodiálogo se puede utilizar para la construcción y desarrollo de la autoeficacia; en tercer lugar, se puede usar para crear y cambiar el estado de ánimo; en cuarto lugar, como esfuerzo controlador, es decir, el autodiálogo puede sugerir al deportista la necesidad de incrementar el esfuerzo cuando sea necesario o mantenerlo cuando lo considere beneficioso para el aprendizaje o el rendimiento y, por último, para centrar la atención o la concentración (Cox, 2009).

Originalmente, se había distinguido entre autodiálogo positivo y negativo, pero aproximaciones más recientes categorizan el autodiálogo más por su contenido (Latinjak et al., 2009). Generalmente, el autodiálogo positivo se cree que es un activo que mejora la autoestima, la motivación, la concentración y el rendimiento. Por el contrario, el autodiálogo negativo se considera crítico y con un efecto negativo en el rendimiento, ya que fomenta la duda y la ansiedad (Johnson et al., 2004). No obstante, también hay un elemento interpretativo asociado con el autodiálogo, que es idiosincrásico y potencialmente más importante que el contenido de las autoafirmaciones “per se” (Hardy y Oliver, 2014). Esto indica que factores individuales y de personalidad pueden influir en el procesamiento de la información.

Por otro lado, el autodiálogo instruccional se utiliza para ayudar a aumentar y dirigir el foco atencional (Latinjak et al., 2009). Son palabras o afirmaciones que refuerzan la técnica, afirmaciones específicas de la tarea relacionadas con la técnica (Cox, 2009). Estudios realizados han demostrado que el diálogo interno instructivo fue más efectivo para mejorar el rendimiento en el aspecto de la precisión, mientras que el diálogo interno motivacional fue más útil en tareas de fuerza o resistencia (Cox, 2009). El autodiálogo instruccional es el que nos interesa para nuestra intervención.

La estructura del autodiálogo puede ir desde simples palabras, por ejemplo “cabeza” a frases específicas como “llegar allí” e incluso frases completas (Hardy y Oliver, 2014). No obstante, hay unas pautas para elegir las palabras claves con el fin de que sean más efectivas. Las afirmaciones deben ser breves y fonéticamente simples, han de estar asociadas de manera lógica con la destreza involucrada y ha de ser compatible con el tiempo secuencial de la tarea (Johnson et al., 2004).

El control mental es un factor decisivo en la competición, ya sea ésta a nivel de deportes individuales o de equipo, de base o de élite. La concentración es uno de los aspectos esenciales para alcanzar el máximo nivel para el que cada deportista esté capacitado. Para ello, es imprescindible focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando y no distraerse por estímulos internos o externos irrelevantes. Será, por tanto, labor del entrenador enseñar a sus deportistas a disminuir la atención hacia esos estímulos irrelevantes y/o aumentarla hacia estímulos relevantes de cara al rendimiento (Morilla et al., 2002). En este sentido, la teoría del estilo atencional de Nideffer (1976) proporciona un marco interesante para el estudio de la atención en el deporte en general y en la relación con el autodiálogo en particular (Galanis, Hatzigeorgiadis, Zourbanos, y Theodorakis, 2016). Nideffer llegó a la conclusión de que los

procesos atencionales podrían representarse como una función de dos dimensiones independientes. A la primera la denominó “amplitud” y a la segunda “dirección”. La dimensión de la amplitud del centro atencional del deportista oscila desde estrecha a amplia, mientras que la dirección varía desde interna a externa (Cox, 2009) (Figura 1).

La dimensión de amplitud implica que un deportista tenga una o pocas fuentes de estímulos relevantes (foco estrecho) o que, por el contrario, tenga muchos estímulos relevantes (foco amplio). Por otro lado, la dimensión de dirección de la atención implica que un deportista puede tener su atención enfocada interna (pensamientos, sentimientos...) o externamente (medio ambiente, indicaciones del entrenador...) (Galanis et al., 2016).

En cualquier caso, los extremos de los diferentes focos son generalmente poco adecuados, siendo, en general, más conveniente saber cambiar el foco de atención en cada momento (Morilla et al., 2002).



Figura 1. El foco atencional varía como una función de la amplitud (Ancha-Estrecha) y la dirección (Externa-Interna).

En base a lo descrito anteriormente, el objetivo de esta intervención es mejorar la concentración de un jugador de fútbol semi profesional mediante el autodiálogo instruccional. Así pues, a través del autodiálogo, esperamos mejorar la concentración para conseguir un mayor rendimiento.

## **2. Método**

### **2.1. Participantes**

Un sujeto, varón de veintiún años de edad, estudiante y jugador de fútbol en un equipo de 3ª división nacional, cuya posición es defensa central.

La intervención se ha llevado a cabo previo consentimiento del participante, el cual no había participado anteriormente en ningún programa de entrenamiento psicológico.

### **2.2. Procedimiento**

El objetivo general de la intervención es enseñar al sujeto a emplear un autodiálogo potenciador. Por otro lado, los objetivos específicos incluyen que el participante sea capaz de: conocer qué es el autodiálogo, comprender la influencia del autodiálogo en el rendimiento deportivo, examinar su propio diálogo interior y saber cómo gestionar y mejorar su autodiálogo.

El tiempo utilizado ha sido 23 semanas, entre seguimiento y entrevista final, estructurado de la siguiente manera:

Semana 1. Explicación del marco teórico y elaboración del diario de entrenamiento. Semana enfocada a la parte teórica y a la elaboración de las herramientas que se van a utilizar en la



intervención. Se le explicó al sujeto en qué consistía la técnica del autodiálogo, más en profundidad el instruccional. Y el porqué de haber elegido esta técnica para mejorar su rendimiento.

Tras una serie de conversaciones y análisis de la situación, se escoge la palabra clave que va a ser la utilizada a lo largo de la intervención y se elabora el diario de entrenamiento. En el Anexo 1 y 2 podemos ver la presentación del marco teórico y el diario que se elaboró respectivamente.

Semana 2-21. Puesta en práctica de la técnica del autodiálogo y posterior análisis individual supervisado semanalmente por el coordinador psicológico. Durante este tiempo el sujeto realizó sus entrenamientos y competiciones poniendo en práctica la técnica estudiada, utilizando la palabra clave escogida. El futbolista rellenaba el diario después de cada sesión de juego y una vez a la semana se reunía con nosotros para la supervisión del trabajo y así poder reorientar, modificar o simplemente comentar la experiencia.

Semana 22. Entrenamiento y competición sin intervención.

Durante esta semana el jugador realizó sus tareas deportivas sin necesidad de transcribirlo ni supervisarlo. Con ello, se buscaba el poder confirmar que el jugador finalmente había asimilado lo trabajado durante la intervención.

Semana 23. Realización de entrevista y análisis de resultados.

Para finalizar el estudio, elaboramos una serie de preguntas con las que pretendíamos conocer la visión del sujeto y su opinión sobre el trabajo realizado. En el Anexo 3 podemos ver la transcripción de la entrevista.

### **2.3. Recogida de datos**

Para este trabajo se ha utilizado un diario elaborado por el coordinador psicológico junto con el propio jugador. De esta manera el sujeto se implica de una manera directa y personal. La estructura del diario estaba dividida en cinco partes: fecha de la sesión, objetivo/s específico/s, pasos para alcanzar el/los objetivo/s, grado de éxito, valorado en una escala de 1 a 10 siendo 1 el valor más bajo y 10 el éxito total y, por último, las mejoras para la consecución completa de los objetivos, es decir, para conseguir el grado 10 de éxito.

En el Anexo 4 podemos ver un ejemplo del diario cumplimentado por el jugador.

El diario era supervisado semanalmente por el coordinador psicológico con el fin de llevar un seguimiento, resolver dudas y orientar al futbolista.

En cuanto a la entrevista realizada en la semana 23, fue elaborada con unos objetivos concretos: Primero, conocer si la intervención ha conseguido que el deportista utilice el autodiálogo para mejorar la concentración durante los entrenamientos (en situaciones globales de juego) y la competición. Segundo, conocer si el deportista ha integrado una rutina en su forma de trabajar para mantenerse concentrado durante los entrenamientos (en situaciones globales de juego) y la competición. Tercero, conocer si el diario, y su estructura, ha sido una herramienta útil para mejorar la concentración del deportista durante los entrenamientos (en situaciones globales de juego) y la competición. Se trata de una entrevista semiestructurada, con un guión, pero totalmente flexible según el desarrollo de la misma. Se realizó en un lugar tranquilo y cómodo para el entrevistado. Fue grabada con el consentimiento previo del participante y se le comunicó que no se iba a desvelar su identidad. La transcripción de la entrevista ha sido de forma literal con el fin de ser rigurosos en el proceso.

## **2.4. Análisis de datos**

El análisis convencional de contenido se realizó conjuntamente con el coordinador psicológico llegando a un sistema de categorías y subcategorías coherente. Para ello, se realizaron varias lecturas de la entrevista con el fin de extraer las ideas más importantes y significativas. Estas ideas las englobamos, según nuestro parecer, en varias categorías asociando de esta manera ideas comunes. De este modo, incluimos en caso de ser necesario una serie de subcategorías tal y como nuestro seguidamente.

## **2.5. Validez y fiabilidad**

Se utilizaron varias estrategias durante el trabajo de campo para mejorar el rigor de este estudio cualitativo. Se recopilaron los datos que transmitía el informante, nunca lo que interesaba al investigador.

En primer lugar, se escogió un lugar tranquilo en el que el entrevistado se sintiera cómodo y así llevar a cabo la entrevista de una manera distendida. La relación entre entrevistador y entrevistado era cercana y buena, y al entrevistado se le dio total libertad para que fuese franco en sus respuestas. Así mismo, se le informó que si no quería contestar alguna pregunta podía hacerlo sin problema. La actitud del entrevistador no fue en ningún momento contraria al entrevistado, ya que lo que se pretendía era recoger información de forma objetiva, nunca de manera juiciosa. Durante la entrevista siempre se le dejó hablar al sujeto sin interrupciones y con total respeto y en un clima amable. Los tres participantes de este estudio (futbolista, coordinador psicológico e investigador) han trabajado conjuntamente desde el inicio del proyecto para conseguir los objetivos de cada parte.

### 3. Resultados y discusión

De la entrevista realizada podemos extraer una serie de categorías y subcategorías. Dichas categorías se han estructurado siguiendo una línea temporal, es decir, pre intervención, durante intervención y post intervención. De este modo resulta más fácil ver el progreso del trabajo realizado (ver Tabla 1).

Tabla 1

*Tabla Resumen Categorías y Subcategorías*

Categorías	Subcategorías
Pre intervención	Importancia del entrenamiento psicológico en el deporte
	Técnica multidisciplinar
Durante intervención	Estrategias para mejorar la concentración
	Posibles efectos
	Positivos
	Negativos
	Herramientas
	Palabra clave
	Interiorización
	Diario
	Utilidad inicio intervención
	Estructura
Objetivos y pasos para alcanzarlos	
Grado éxito	
Mejoras	

---

	Importancia del entrenamiento psicológico en el deporte
	Herramientas
Post intervención	Palabra clave. Utilidad
	Diario. Utilidad
	Relación autodiálogo y otras variables psicológicas
	Mantener palabra clave en el futuro

---

### **3.1. Categorías y subcategorías pre intervención**

#### **3.1.1. Importancia del entrenamiento psicológico en el deporte**

El sujeto sí era conocedor de la existencia de este tipo de entrenamiento y confiaba en su efectividad. No obstante, nunca había tenido la oportunidad de llevarlo a cabo.

“Antes de trabajar con Rober, sí que tenía unos meros conocimientos sobre el entrenamiento psicológico, sí que tenía en cuenta que podía ser útil pero nunca lo había llevado a cabo. Es algo que se me había quedado en el tintero y me hubiese gustado hacer antes pero que no había tenido la oportunidad. Entonces yo le daba una supuesta importancia que luego nunca llevaba a la práctica.”

Sigue existiendo un divorcio entre muchos profesionales que se encuentran en el área de la investigación científica de la psicología del deporte, en relación al área aplicada, y por otro lado, existe un pequeño vacío en el quehacer práctico aplicado (López, Rodríguez, Ceballos, y Tristán, 2015).

### **3.1.2. Técnica multidisciplinar**

Tal y como comenta el futbolista, la decisión de poner en práctica la técnica psicológica (autodiálogo) fue tomada por el entrenador, el coordinador psicológico y el propio individuo.

“En primer momento, nosotros tuvimos unas reuniones con el místico y a partir de ahí sacamos unas cosas en clave que convenía trabajar con Rober... Y fue a partir de eso, de los consejos de Rober y el místico.”

El entrenamiento psicológico para la mejora del rendimiento desde una perspectiva de intervención multicomponente... prepara a nivel psicológico a los jugadores para mejorar el rendimiento deportivo. Por ejemplo, control de la activación + visualización + establecimiento de metas + autodiálogo. La línea de trabajo del psicólogo con el equipo se realiza de forma directa (con los propios jugadores) e indirecta (preparación del entrenador para que éste intervenga en el grupo) (García-Naveira y Jerez, 2012).

Los entrenadores deben participar en la selección de las palabras claves apropiadas. La dificultad actual es que la destreza y el conocimiento de los entrenadores a menudo se pasan por alto o se descuidan cuando los psicólogos del deporte intentan aplicar principios o técnicas psicológicas a la competición deportiva real (Johnson et al., 2004).

La carencia más significativa que el entrenador y el coordinador psicológico vieron en el sujeto fue la concentración. Por tanto, decidieron trabajar sobre ella para conseguir un mayor rendimiento. El modus operandi se centró en la focalización de la atención (ver subcategoría “durante la intervención”).

“...Y fueron ellos los que en un primer momento pensaron que para mí lo mejor sería empezar a trabajar sobre los niveles de concentración en ciertos momentos del juego y demás.”

A pesar de la escasez de la literatura las evidencias existentes sugieren que el autodiálogo tiene efectos beneficiosos sobre la cognición, en particular, sobre la concentración (Tod, Hardy y Oliver, 2011). En la literatura relacionada con el autodiálogo se ha sugerido que el autodiálogo instruccional es el más apropiado cuando el objetivo es mejorar el enfoque de la atención. La función principal del autodiálogo instruccional es la atención (Hatzigeorgiadis, 2006). La concentración, al ser una destreza, es susceptible de mejorarse y desarrollarse por la práctica. Será, por tanto, labor del entrenador enseñar a sus deportistas a disminuir la atención hacia estímulos irrelevantes de cara al rendimiento (Morilla et al., 2002).

## **3.2. Categorías y subcategorías durante la intervención**

### **3.2.1. Estrategias para mejorar la concentración**

La concentración no es algo que se consigue de un día para otro, existen técnicas para mejorarla y eso es lo que se hizo con el sujeto. En cada entrenamiento se trabajaba este aspecto para tener resultados positivos en la competición.

“...durante la semana trabajábamos lo mismo que podíamos trabajar en partido, los ejercicios que se daban en situaciones que requiriesen un punto de concentración o que pudiésemos trabajar la concentración en cuanto a fijar las marcas y demás, yo lo iba trabajando, independientemente de que fuese un entrenamiento o un partido, ¿para qué? Para que en el fin de semana me resultase más fácil. “

“yo con los mensajes que transmitía el míster y las características que tenían los otros equipos yo intentaba visualizar cómo podían ser cada acción del juego y cómo podía mejorar mi punto de concentración.”

En los últimos años ha habido un interés creciente por el uso de técnicas de mejora del rendimiento psicológico en el deporte. Dos de las técnicas más utilizadas son la fijación de objetivos y el autodiálogo (Papaioannou, Ballon, Theodorakis, y Auwelle, 2004). El autodiálogo es considerado una de las técnicas cognitivas más utilizadas en psicología del deporte. Se define como un diálogo interno en el que el individuo interpreta los sentimientos y percepciones, regula y cambia evaluaciones y convicciones, y se da a sí mismo instrucciones y refuerzo (Galanis et al., 2016).

### **3.2.2.Posibles efectos**

#### **- Positivos**

Según nos comenta el entrevistado, en muchas ocasiones su atención no estaba bien focalizada, se centraba en acciones irrelevantes en ese momento. Pero poco a poco fue aprendiendo a centrar su atención en las situaciones de juego que antes no dominaba (comenzando por situaciones analíticas y terminando en situaciones globales del juego). Además, podemos deducir que cada deportista puede utilizar esta técnica para potenciar su mayor rendimiento y disminuir sus carencias.

“El problema está en las situaciones del juego que no requerían tanto estrés, por ejemplo, situaciones en las que mi equipo atacaba me descentraba de mi principal objetivo que es defender”



“...antes podía tener algunas lagunas cuando el equipo atacaba, me despistaba porque el balón está lejos, porque te sientes que tienes la posesión y estás defendido entre comillas pero claro, luego cuando perdías el balón muchas veces estabas lejos de tu posición o lejos de tu marca y eso pues bueno, eso hace que los otros te ataquen que te creen peligro y a la hora de corregir eso me ha ayudado mucho porque ahora sí que estoy más pendiente”

“Al principio, cuando el balón salía de banda solo tenía que centrar en estar bien posicionado, en mirar al rival y conforme vas trabajando semana tras semana vas puliendo, vas dejando atrás las pequeñas generalidades del trabajo y te vas metiendo en tareas más específicas, que al final es de lo que se trata, las pequeñas cositas.”

“me ayuda a potenciar mis virtudes y bueno, al fin y al cabo tapar un poco mis posibles defectos.”

Los diseños y trabajos de investigación han respaldado plenamente que el autodiálogo puede ser una estrategia cognitiva efectiva para mejorar el rendimiento (Hatzigeorgiadis, 2006). La capacidad de un deportista para atender a los estímulos apropiados durante la competición se ha denominado foco atencional. El concepto de foco atencional incluye la capacidad del deportista tanto de estrechar como de ampliar su atención cuando es necesario (Cox 2009). La atención se ha identificado y ampliamente reconocido como un enfoque multidimensional. La atención se puede dividir en tres subsistemas: Orientar (a eventos sensoriales), detectar (señales para procesamiento consciente focal) y alertar (mantener un estado de alerta). Otros autores, distinguieron la atención en dos dominios principales: la selectividad (la atención se puede dirigir a un cierto lugar) y la intensidad (la atención se puede mantener a un cierto lugar) (Galanis et al., 2016). El componente principal de la concentración es la capacidad de focalizar

la atención sobre la tarea que se está desarrollando y no distraerse por estímulos internos o externos irrelevantes (Morilla et al., 2002).

El autodiálogo se puede utilizar para mejorar el enfoque de la atención y dirigir o reorientar la atención a las tareas pertinentes (Hatzigeorgiadis, Zourbanos,- y Theodorakis, 2009). Esta afirmación se corrobora en el trabajo de Hatzigeorgiadis (2006) donde se comenta que la eficacia del autodiálogo podría atribuirse a sus efectos sobre la atención, lo que indica que el autodiálogo puede utilizarse para enfocar y dirigir o redirigir la atención a las pistas relevantes de la tarea. Acerca de los efectos positivos del autodiálogo sobre el rendimiento se han propuesto algunas explicaciones. Unos autores sugieren que el autodiálogo podría mejorar la regulación del esfuerzo y la confianza, mientras que otros argumentan que también podría ser efectivo al controlar la ansiedad y al precipitar las acciones adecuadas (Latinjak et al., 2009).

### **- Negativos**

Como cualquier tarea nueva, al principio puede resultar extraña y complicada, pero tal y como nos dice el sujeto con paciencia y trabajo se puede conseguir el efecto positivo. Conseguir una concentración al cien por cien es difícil porque existen muchos factores tanto intrínsecos como extrínsecos que pueden desviar nuestra atención.

“...a veces si no lo controlas bien puede ser negativo en algunos casos porque hay gente, en mi caso no, pero si te da la manía de que si no haces una cosa no te salen las demás puede ser complicado.”

“Al principio, pues claro, algo nuevo, algo que incluso puede desviar tu atención de lo que son situaciones reales de juego, porque estás pendiente, lo hablábamos con Rober, estás pendiente de hacer las cosas bien que te has pautado de seguir unos objetivos de seguir unos pasos, estás

pendiente de hacerlo bien e incluso te puedes dejar, puedes dejar de hacer algo incluso más importantes en un partido como estar pensando en la marca, sí, pero tienes el balón en los pies, tienes que hacer otras cosas. Entonces, al principio es complicado, cuando empiezas un proceso nuevo es complicado, requieres esfuerzo como te he dicho otras veces y requiere un trabajo, si no lo haces durante la semana luego llega el partido y estás perdido también. Pierdes más concentración de la que la ganas (risa). El intentar, el llevar unas estrategias mal hechas, te hacen luego que el objetivo que tú buscas no lo consigas y encima te perjudicas a ti mismo, entonces es una cosa que hay que trabajarla, que yo considero que hay que trabajarla pero hay que trabajarla bien. Tienes que tener ganas de trabajarla porque si no tienes ganas de trabajarla y quieres hacerlo por el camino rápido y fácil no vas a poder y te vas a perjudicar a ti mismo.”

Curiosamente, el intentar concentrarse puede provocar una falta de concentración (Morilla et al., 2002). Un aspecto importante en el estudio de la atención es el enfoque de distracción. La distracción se describe como la aparición de estímulos competidores que pueden interferir con los estímulos relacionados con la tarea y desviar la atención de su enfoque original. El estudio de la distracción no es sencillo porque implica estímulos que evolucionan desde el medio ambiente y el yo (Galanis et al., 2016).

### **3.2.3.Herramientas**

#### **- Palabra clave**

La elección de la palabra clave fue una decisión tomada a partir de los aspectos que se buscaban mejorar. En este caso el sujeto tenía una falta de concentración a la hora de fijar la marca, por lo que decidió que su palabra clave fuese “fijar”.

“...yo empecé utilizando una palabra clave que era “fijar” con el objetivo de referirme yo mismo a fijar a la marca, al contrario, y entonces cada vez que el balón salía fuera yo me repetía la palabra clave “fijar, fijar” y buscaba al contrario al que tenía que fijar.”

La selección del contenido verbal adecuado, en relación con el individuo y la tarea, sería crucial para aumentar la efectividad de la intervención. Las afirmaciones específicas de la tarea relacionadas con la técnica se refieren a palabras o afirmaciones que refuerzan la técnica (Cox, 2009).

### **- Interiorización**

La interiorización es algo que requiere tiempo, puesto que se consigue progresivamente. Hay que ser constante y entrenarlo día a día hasta el punto que te das cuenta que lo has interiorizado.

“Luego fui interiorizándolo porque conforme lo vas trabajando tanto en entrenamiento como en partidos lo vas interiorizando y a veces incluso dejas de repetir tu palabra clave pero ya la asocias a una acción, ya no necesitas “fijar” fijo, ya simplemente cuando se da una situación de juego lo piensas por dentro y ya automáticamente es un pensamiento-una acción.”

“al principio me costaba más ... acababa de empezar y a veces incluso no te dabas cuenta y decías “mierda no lo he hecho” (risas) ... Llegó el punto en el que llegó un día y dices “no lo he hecho, no lo he estado diciendo, no lo he estado pensando, pero sí que lo he estado haciendo” y ahí es cuando te das cuenta de que estábamos haciendo un buen trabajo porque ya estábamos en un punto avanzado, pero desde una cosa a la otra han pasado muchas fases (risas).

## - Diario

### • Utilidad inicio intervención

Al inicio de la intervención es cuando el diario resulta más útil, ya que establece unas pautas y orienta al sujeto sobre los puntos en los que tiene que centrarse más y él mismo se va dando cuenta de su evolución.

“al principio el diario te ayuda para ir registrando, para tener constancia porque como he dicho es algo nuevo, algo que no sueles hacer y bueno el diario es una forma como de tú mismo autoexigirte, ver dónde has fallado, reflexionar, ser autocrítico a lo largo de la semana con lo que has hecho, con lo que no has hecho, con lo que puedes hacer y puedes mejorar”

“Entonces dices que al principio sí, y ¿ahora no? ¿Por qué?”

Sí, pero ya no tanto la utilidad porque ya las mejoras que tienes que hacer, quizás no sean tantas, sino que ya tienes que aplicarlo. Para mí, fue solo al principio, luego ya después el registrarlo queda como... sigue siendo una reflexión, pero ya no lo sentía yo como tan necesario. Ya sabía por dónde estaba trabajando, ya sabía lo que tenía que trabajar.”

### • Estructura

El diario está dividido en cinco partes: fecha, objetivos, cómo alcanzar estos objetivos, grado de éxito y mejoras.

“a mí la parte que más me ha ayudado ... los objetivos como los pasos para alcanzar esos objetivos porque al fin y al cabo era lo que buscábamos, al final trabajas para buscar un objetivo

y cuando ese objetivo sale bien es porque has hecho los pasos bien y es la parte que me ha sido más satisfactoria para mí.”

- **Objetivos y pasos para alcanzarlos**

Los objetivos iban variando dependiendo de la opinión del entrenador y del rival al cual se enfrentaba esa semana. Los pasos, por tanto, dependían del objetivo a alcanzar y se iban trabajando diariamente.

“Esos objetivos los marcaba yo, con respecto a lo que el míster pedía de mí y con respecto a la semana en particular... cada objetivo requería unos pasos, a veces el estar cerquita de la marca requería más repetir la palabra clave para estar más pendiente o requería en otros casos estar bien colocados en la posición corporal y demás.”

- **Grado éxito**

Tal y como nos comenta el futbolista, este apartado ha resultado complejo a la hora de valorar, ya que le ha sido difícil asociar un número a una acción, donde hay mucha subjetividad.

“...lo que menos me ha servido ha sido lo del grado de éxito, aunque sí que te ayuda a ver cómo vas mejorando porque a veces sí que necesitas tú mismo decir “joer es que ahora mismo estoy haciendo las cosas bien” y no me estoy dando cuenta y ves cómo está subiendo como una calificación.”

“...a veces resulta difícil asociar porque nosotros lo evaluábamos del 1 al 10 y bueno, luego cómo valoras un 7 un 8, has estado bien pero has tenido un fallo pero ese fallo no ha sido

relevante, el fallo ha sido relevante, era difícil mantener una misma escala, por decirlo de alguna manera, al final tú mismo te haces tus mismas escalas pero claro es muy subjetivo. Entonces por eso quizás sea la parte en la que menos me haya gustado.”

- **Mejoras**

El sujeto ha considerado este apartado bastante importante porque le llevaba a reflexionar sobre los objetivos marcados. De este modo buscaban soluciones para conseguir el grado de éxito máximo.

“...las mejoras sí que son importante porque al final cuando empiezas algo sobre todo objetivos y pasos muy importante pero también tienes que saber cómo mejorarlo y eso me ha venido bien.”

### **3.3. Categorías y subcategorías post intervención**

#### **3.3.1. Importancia del entrenamiento psicológico en el deporte**

El entrevistado opina que llegado a un cierto nivel futbolístico es importante marcar la diferencia de alguna forma. Por regla general, todos los futbolistas están más o menos igual preparados técnico-tácticamente; por tanto, la preparación psicológica puede ser la clave de esa diferencia.

“...es algo que requiere un tiempo extra pero a día de hoy son muchísima gente que quiere llegar que se prepara físicamente, técnicamente, tácticamente pero que luego a lo mejor una pequeña preparación mínima en tema psicológico como yo he comentado antes, para mí es un

30%-40% de lo que es el deportista a día de hoy porque antes sí, anteriormente en épocas pasadas pues habían más diferencias entre unos y otros, ahora está todo tan igualado que son pequeños detalles los que marcan la diferencia de estar en tercera, segunda b, segunda, primera división y cuanto más se trabaje antes, cuanto más pequeños también se trabaje yo creo que mejor porque estaría bien.”

“...Hay futbolistas buenos que a lo mejor no llegan por esa parte psicológica.

Claro, por esa parte psicológica porque a lo mejor no han sido capaces de incluso soportar presiones, como tú comentabas antes tener ansiedad o simplemente eran muy buenos pero tenías una falta de concentración a veces espectacular y se han ido quedando a veces por el camino... sí, lo recomendaría a los deportistas.”

### **3.3.2. Herramientas**

#### **- Palabra clave. Utilidad.**

El deportista deja claro que le ha sido útil la palabra clave. Finalizada la intervención, todavía sigue utilizándola, pero solo en situaciones concretas, puesto que ya la tiene interiorizada. La considera totalmente positiva tanto en entrenamientos como en competición.

“...ya no la repito con tanta frecuencia porque la tengo más interiorizada y hago ya las acciones independientemente de si diga o no la palabra clave. Pero sí que muchas veces lo sigo recordando, lo sigo recordando porque sé que es algo que me ha ido bien y que si sigo haciendo me va a ir mejor, no voy a perder nada, es algo que solo suma no resta.”



“Lo intento hacer en los entrenamientos que más se parecen a la competición y en la competición ... para ejercicios específicos y luego en competición, en competición siempre.”

### **- Diario. Utilidad.**

El sujeto considera que el diario es importante al inicio de la intervención. Poco a poco le va restando importancia hasta considerarlo casi innecesario, puesto que no hacía falta escribir para darse cuenta de las mejoras que necesitaba.

“...pero ya no tanto la utilidad porque ya las mejoras que tienes que hacer, quizás no sean tantas sino que ya tienes que aplicarlo. Para mí, fue solo al principio, luego ya después el registrarlo queda como... sigue siendo una reflexión pero ya no lo sentía yo como tan necesario. Ya sabía por dónde estaba trabajando, ya sabía lo que tenía que trabajar.”

“... ya no tenía que registrarlo ... llega un momento en el que tienes algo tan trabajado que solamente en el mismo momento de la acción ya te has dado cuenta, ya sabes qué has hecho mal y después, quizás el tener que registrarlo más tarde, ya no... a ver que sí que quedaba registrado pero que era algo que yo había sido capaz de tener en cuenta durante la misma tarea.”

### **3.3.3.Relación autodiálogo y otras variables psicológicas**

Como vemos en el siguiente párrafo, el deportista no encuentra relación entre el autodiálogo y otras variables psicológicas que no sea la concentración. Personalmente, solo le ha servido para mejorar este aspecto.

“... el uso de la palabra clave me ha ayudado a corregir el hecho de que... la concentración que era lo que yo buscaba, pero... otros aspectos... la verdad que no, yo creo que no, más que nada porque yo también no soy una persona que en ese aspecto sufra ansiedad durante situaciones del juego, al final yo lo disfruto y pocas situaciones de ansiedad, de estrés máximo más allá del partido que no te saca de una situación normal. Sobre todo me ayudaba a mejorar, lo que veníamos buscando que era la concentración.”

### **3.3.4.Mantener palabra clave en el futuro**

En un principio sí que tiene intención de seguir utilizándola y con el tiempo irá viendo si sigue siendo necesaria o no.

“...En principio sí. Mientras que yo pueda seguir mejorando sí porque llegará el día en el que ya esto lo haga perfecto y ya lo tenga tan interiorizado que ya no necesite usarla ...

Luego ya veremos al año que viene si seguimos o qué (risas) pero seguro que sí.

## **4. Conclusiones**

El autodiálogo puede ser efectivo para aumentar el rendimiento deportivo y, concretamente, para la concentración. En este proceso deben estar implicados el jugador, el entrenador y el coordinador psicológico.

La propuesta práctica que se lleva a cabo mediante la elaboración del diario, puede ser un método interesante a tener en cuenta para trabajar el autodiálogo. Le ayuda al participante a darse cuenta de sus errores, de su evolución y de su mejoría. Tenemos que intentar que la

elección de la palabra clave sea guiada, no impuesta. De este modo, al jugador le resultará más sencillo recordarla.

Este trabajo corrobora la eficacia de la palabra clave como método para la mejora de la concentración y, posteriormente, la mejora del rendimiento deportivo. Como limitación, podemos indicar que este proceso es complicado y largo. El jugador ha de dedicarle tiempo y tiene que estar totalmente comprometido en la tarea.



## 5. Referencias

Cox, R. H. (2009). *Psicología del deporte. Conceptos y sus aplicaciones*. Madrid, España: Médica Panamericana

Galanis, E., Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., y Theodorakis, Y. (2016). Why self-talk is effective? Perspectives on self-talk mechanisms in sport. *Sport and Exercise Psychology Research: From Theory to Practice*, 181-200.

Hardy, J., y Oliver, E. J. (2014) 'Self-talk, positive thinking, and thought stopping.', in *Encyclopedia of sport and exercise psychology*. Thousand Oaks, California: Sage.

Hatzigeorgiadis, A. (2006). Instructional and motivational self-talk: An investigation on perceived self-talk functions. *Hellenic Journal of Psychology*, 3(2), 164-175.

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., y Theodorakis, Y. (2007). The moderating effects of self-talk content on self-talk functions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(2), 240-251.

Johnson, J. J., Hrycaiko, D. W., Johnson, G. V., y Halas, J. M. (2004). Self-talk and female youth soccer performance. *The Sport Psychologist*, 18(1), 44-59.

Latinjak, A. T., Álvarez, M. T., y 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.

Latinjak, A. T., Torregrosa, M., y Renom, J. (2011). Comparing the effects of different self-instructions on thought content and tennis performance. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 13(1).

Morilla Cabezas, M., Pérez Córdoba, E. A., Gamito Manzano, J. M., Gómez Benítez, M. Á., Sánchez Loquiño, J. E., y Valiente Marín, M. (2002). Entrenamiento de la atención y concentración. Una propuesta para fútbol. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 51, 1-10.

Papaioannou, A., Theodorakis, Y., Ballon, F., y Auwelle, Y. V. (2004). Combined effect of goal setting and self-talk in performance of a soccer-shooting task. *Perceptual and Motor Skills*, 98(1), 89-99.


Tod, D., Hardy, J., y Oliver, E. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(5), 666-687.

Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Goudas, M., Papaioannou, A., Chroni, S., y Theodorakis, Y. (2011). The social side of self-talk: Relationships between perceptions of support received from the coach and athletes' self-talk. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 407-414.



## 6. Anexos

Anexo 1



**¿Cómo  
mantenerme  
concentrado  
durante un  
partido?**

## ¿Qué es el autodiálogo?

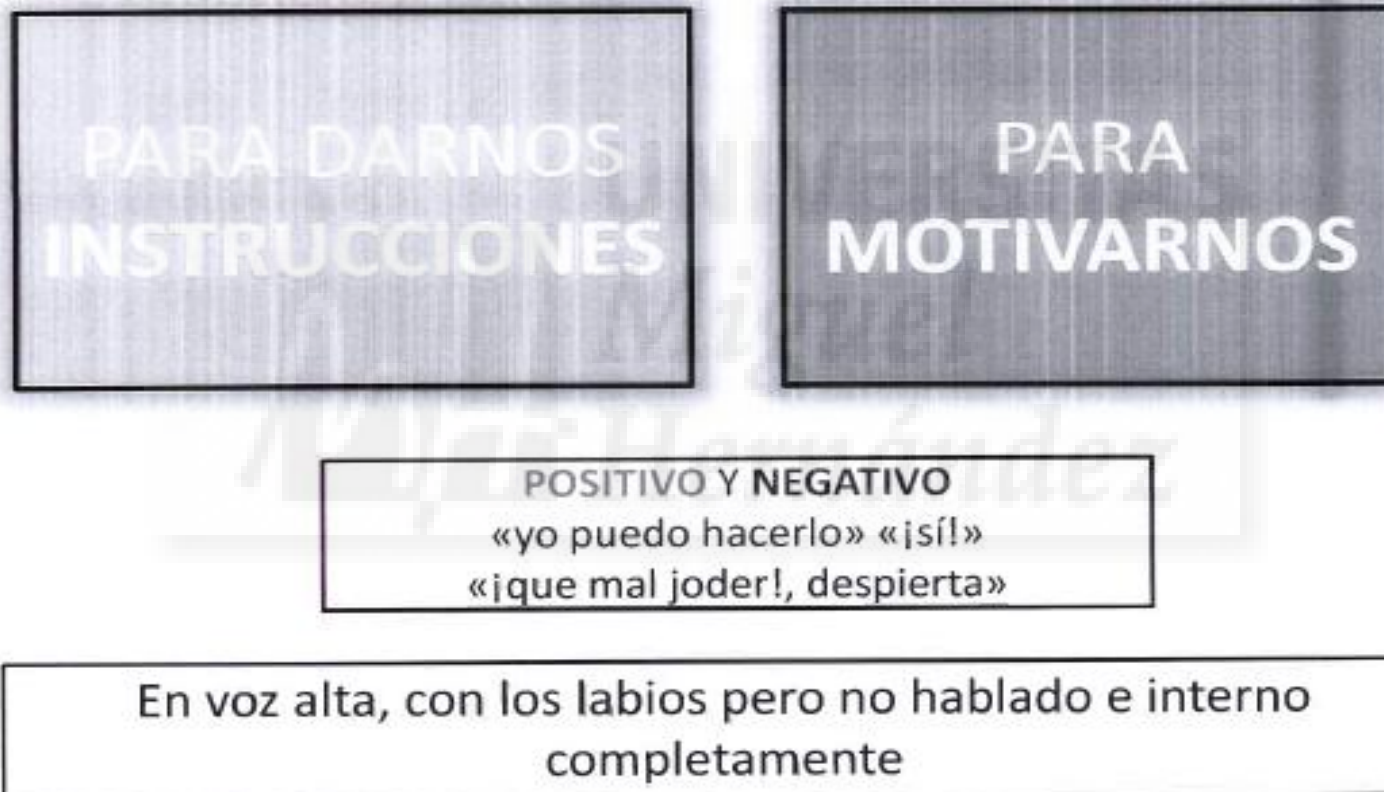
- Aautodiálogo:** lo que la gente se dice a sí mismo, ya sea “en voz alta” o “para sí mismo”.
- Instrucciones** dirigidas a uno mismo.
- Una de las **estrategias** más **eficaces**, utilizadas por **jugadores** para mejorar la **concentración**.

## ¿Qué hacer para elegir las palabras clave a la hora de poner en práctica el autodiálogo?

- A) Breve y simple (palabra clave).
- B) Asociado con la acción táctica.
- C) Compatible con la acción que tengo que hacer (no interrumpa el rendimiento).



## ¿Tipos de autodiálogo?



**VER FICHA  
DE  
SEGUIMIENTO**

Anexo 2

**ENTRENAMIENTO HABILIDADES PSICOLÓGICAS PARA EL ALT. RENDIMIENTO**

Temporada 2016-2017

- **Objetivo a medio plazo: mejorar la concentración en situaciones de peligro y transiciones.**
- Vamos a ir apuntando la información que te das durante un entrenamiento o partido para mantener la **concentración**. Tener una palabra clave te ayudará a detectar situaciones de peligro y a "estar alerta".
- **MI PALABRA CLAVLE VA A SER:** \_\_\_\_\_

FECHA:	DESCIPCIÓN DE TU OBJTIVO PARA EL PARTIDO/ENTRENAMIENTO DE HOY:	DESCRIBE LOS PASOS PARA ALCANZARLO Y LO QUE TE DIRÁS A TI MISMO PARA MANTENER LA ATENCIÓN:	GRADO DE ÉXITO CON EL OBJTIVO, VALORADO DEL 0 AL 10:	CORRECCIÓN. SI NO TE SIENTES SATISFECHO, PIENSA QUÉ MEJORARÍAS LA PRÓXIMA VEZ:
.....	Defender concentrado....	Cuando defienda en mi área... Mi palabra es: «.....». *Referente al partido de la semana, las exigencias del mster.		

**¿CUÁNDO PUEDO RECORDARLO DURANTE EL PARTIDO?**

Cuando se interrumpe el juego (cambios, saques de puerta, faltas...)

Anexo 3 (Por motivos de confidencialidad se utiliza el seudónimo de “Alberto” haciendo referencia al entrevistado)

F: Hola, “Alberto”.

F: Como hemos comentado, ¿nos das tu consentimiento para grabar esta entrevista?

A: Tienes mi permiso, es completamente voluntario.

F: Si no te importa dí tu nombre y apellidos confirmando la voluntariedad en la entrevista. No te preocupes, tanto tu nombre como al club de fútbol que perteneces se va a mantener en el anonimato.

A: Yo soy “Alberto García Sánchez” y doy mi consentimiento para que se grabe la entrevista

F: Me gustaría que te pusieses en la situación de antes de haber trabajado con Rober.

1) ¿Para ti el entrenamiento psicológico es útil?

A: Antes de trabajar con Rober, sí que tenía unos meros conocimientos sobre el entrenamiento psicológico, sí que tenía en cuenta que podía ser útil pero nunca lo había llevado a cabo. Es algo que se me había quedado en el tintero y me hubiese gustado hacer antes pero que no había tenido la oportunidad. Entonces yo le daba una supuesta importancia que luego nunca llevaba a la práctica.

F: 2) ¿Entonces este tipo de trabajo psicológico lo ves adecuado trabajar en el fútbol?

A: Yo creo que sí, es más, ahora después de la experiencia vivida durante el trabajo, yo creo que sí, es algo necesario, que se pueden dar un millón de aplicaciones y que viene muy bien.

F: 3) ¿Podrías darme un porcentaje, el cual le darías a la táctica, técnica, preparación física y psicológica?

A: Yo creo que ahora la parte más importante se dividiría entre preparación física porque ahora mismo el nivel físico en el fútbol está a un nivel espectacular, entonces es muy importante, por lo que daría casi un 40% a la preparación física, luego, daría casi un 30% de preparación psicológica, mental, y ya el otro 30% se repartiría en temas tácticos y técnicos. Porque como está el fútbol tienes que estar fuerte tanto física como mentalmente y ahí está la base de casi todo

F: Hablamos sobre todo en deportistas de élite, a lo mejor si hablamos en formación esos porcentajes pueden variar

A: Sí, claro.

F: 4) ¿Por qué empezaste a trabajar la concentración? ¿Te lo dijo Rober, fue idea tuya, del místico?

A: En primer momento, nosotros tuvimos unas reuniones con el místico y a partir de ahí sacamos unas cosas en clave que convenía trabajar con Rober. Y fueron ellos los que en un primer momento pensaron que para mí lo mejor sería empezar a trabajar sobre los niveles de concentración en ciertos momentos del juego y demás. Yo lo vi correcto, me gustó la idea y pensé que me podía ayudar mucho a mejorar. Y fue a partir de eso, de los consejos de Rober y el místico.

F: 5) ¿Tú tenías esa necesidad o te diste cuenta en ciertas situaciones de juego que perdías la concentración?

A: Antes de empezar a trabajar este tipo de cosas no porque al final es una cosa que no has hecho nunca y no eres consciente de que te estas dejando cosas o que no haces

las cosas al 100% de tus posibilidades. Luego, cuando empiezas a trabajar este tipo de cosas te das cuenta de que puedes mejorar y de que algo que no hacías y que ahora sí te ayuda a mejorar y te da mayor beneficio y te hace ser mejor cada día

F: 6) ¿Conocías alguna forma de trabajar la concentración?

A: Para mí fue todo nuevo, nunca lo había trabajado. Al principio me costó pero con el paso del tiempo más fluido.

F: 7) Dices que es todo nuevo, pero antes, ¿durante los entrenamientos o incluso partidos te decías algo?

A: Al final son muchos años de deporte y cada uno va siguiendo sus propias estrategias, en cuanto antes de los partidos, intentas mentalizarte con las charlas del míster para mantener tu propia concentración. Pero como he dicho antes, las herramientas que tienes son más escasas. Sí que a lo mejor durante las situaciones del juego en las que requieren mucho estrés sí que mantienes la concentración. El problema está en las situaciones del juego que no requerían tanto estrés, por ejemplo, situaciones en las que mi equipo atacaba me descentraba de mi principal objetivo que es defender

F: 8) ¿Qué estrategias has aplicado durante estos meses para concentrarte tanto en entrenamientos como en partidos?

A: Bueno, primero empezamos a trabajar con el autodiálogo. Primero en voz alta y luego interiormente. Al inicio aplicando técnicas básicas para ir cogiendo conceptos y luego ya profundizando en aspectos más específicos.

Al principio, cuando el balón salía de banda solo tenía que centrar en estar bien posicionado, en mirar al rival y conforme vas trabajando semana tras semana vas puliendo, vas dejando atrás las pequeñas generalidades del trabajo y te vas metiendo en tareas más específicas, que al final es de lo que se trata, las pequeñas cositas.

F: 9) Entonces, corrígeme si me equivoco, ¿la progresión que tú has utilizado ha sido al principio decirte en voz alta lo que tenías que hacer y poco a poco interiorizándolo?

A: Correcto

F: Por otra parte, ¿comenzaste a hacerlo de una forma específica, es decir, tareas más simples y terminando con situaciones más reales de juego?

A: Claro, como tú has dicho, al principio en voz alta autocorrigiéndome, mandándome mensajes a mí mismo en situaciones muy sencillas (cuando el balón estaba parado que es cuando menos estrés hay en el partido) y luego situaciones más complejas que requieren más estrés y es aquí cuando notas la mejora.

F:10) ¿Y qué te decías a ti mismo? ¿alguna frase o qué es lo que te decías?

A: Bueno, yo empecé utilizando una palabra clave que era "fijar" con el objetivo de referirme yo mismo a fijar a la marca, al contrario y entonces cada vez que el balón salía fuera yo me repetía la palabra clave "fijar, fijar" y buscaba al contrario al que tenía que fijar. Luego fui interiorizándolo porque conforme lo vas trabajando tanto en entrenamiento como en partidos lo vas interiorizando y a veces incluso dejas de repetir tu palabra clave pero ya la asocias a una acción, ya no necesitas "fijar" fijo, ya



simplemente cuando se da una situación de juego lo piensas por dentro y ya automáticamente es un pensamiento-una acción.

F: O sea que de un día para otro piensas “no estoy diciendo la palabra clave, pero sí que estoy haciendo correctamente la acción.

A: Claro, al principio me costaba más como es lógico, acababa de empezar y a veces incluso no te dabas cuenta y decías “mierda no lo he hecho” (risas) pero claro, al final es cuestión de trabajo y trabajo como todo. Llegó el punto en el que llegó un día y dices “no lo he hecho, no lo he estado diciendo, no lo he estado pensando, pero sí que lo he estado haciendo” y ahí es cuando te das cuenta de que estábamos haciendo un buen trabajo porque ya estábamos en un punto avanzado, pero desde una cosa a la otra han pasado muchas fases (risas).

F:11) ¿Has seguido alguna rutina para entrenar esta concentración? Quiero decir si durante la semana, antes del partido ¿hacías alguna rutina?

A: Nosotros antes de la semana, perdón, durante la semana trabajábamos lo mismo que podíamos trabajar en partido, los ejercicios que se daban en situaciones que requiriesen un punto de concentración o que pudiésemos trabajar la concentración en cuanto a fijar las marcas y demás, yo lo iba trabajando, independientemente de que fuese un entrenamiento o un partido, ¿para qué? Para que en el fin de semana me resultase más fácil. Además, con las charlas del míster yo cogía unos conceptos que luego yo por la tarde tranquilamente en casa repasaba todo lo que yo iba registrando para ver lo que podía mejorar. Por ejemplo: un rival que es rápido a las contras, sabía que tenía que estar más pendiente de la marca, fijar y luego todo esto lo usaba para visualizar jugadas la noche anterior e intentar ya acostarme pensando en el partido del día siguiente y demás.

F: Es decir, lo enfocabas a lo que te pedía el míster, dependiendo el partido que tenías visualizabas lo que tenías que hacer al día siguiente.

A: Visualizar, visualizaba siempre. El tema de lo que decía el míster era más específico, dependiendo del equipo al que nos enfrentábamos se requerían unas acciones, ya que cada equipo tiene una forma de jugar, sus delanteros. Entonces, yo con los mensajes que transmitía el míster y las características que tenían los otros equipos yo intentaba visualizar cómo podían ser cada acción del juego y cómo podía mejorar mi punto de concentración.

F: ¿Crees que te ha mejorado eso antes de jugar el partido?

A: Sí, yo creo que sí. También es verdad que a veces si no lo controlas bien puede ser negativo en algunos casos porque hay gente, en mi caso no, pero si te da la manía de que si no haces una cosa no te salen las demás puede ser complicado. Por eso también es interesante trabajarlo, con Rober lo hablamos en su momento, de que si algún día no hacía algunas de las cosas, tampoco me tenía que volver loco, al final, es cuestión de ir trabajando, y el trabajo de la semana se ve reflejado en el partido y si no pasa nada raro no tiene por qué haber problema (risa).

F: 12) Volvemos de nuevo a la palabra clave, “fijar”, ¿te ha ayudado a mejorar la concentración?

A: Yo creo que sí, porque al principio no tenía mecanismos suficientes y necesitaba de algo para enfocar, por decirlo de alguna manera, la atención en un principio, porque muchas veces se habla de “más concentración, más concentración” pero más

concentración respecto a qué, qué es la concentración en sí. Entonces a mí, la palabra "fijar", me ha servido como una forma de enfocar lo que yo estaba buscando en una sola palabra, que yo fuese capaz de decirla o de pensarla y saber lo que tenía que hacer en ese momento, como un único foco que después se dan en muchas ocasiones pero que yo sabía que tenía que fijar y me decía a mí mismo "fija" o "fijar" y yo ya sabía lo que tenía que hacer. Era como un embudo y eso era la puntita del embudo.

F: O sea, que ahora tú ¿estás en los partidos y te sientes más concentrado que antes?

A: Sí. Bueno, antes podía tener algunas lagunas cuando el equipo atacaba, me despistaba porque el balón está lejos, porque te sientes que tienes la posesión y estás defendido entre comillas pero claro, luego cuando perdías el balón muchas veces estabas lejos de tu posición o lejos de tu marca y eso pues bueno, eso hace que los otros te ataquen que te creen peligro y a la hora de corregir eso me ha ayudado mucho porque ahora sí que estoy más pendiente, estoy más cerca, me ayuda a anticipar y me ayuda a potenciar mis virtudes y bueno, al fin y al cabo tapar un poco mis posibles defectos.

F: 13) ¿Recomendarías a algún compañero que utilizase una palabra clave en su día a día?

A: Yo si tuviesen ganas de trabajarlo, sí. Además, se lo recomendaría a todos mis compañeros porque cada uno tenemos unas cosas buenas y unas cosas malas y las cosas malas o las mejoramos o intentamos taparlas al máximo posible con las cosas buenas que tenemos. Y sí, siempre que sea trabajar para mejorar yo se lo recomendaría a todos mis compañeros.

F:14) Me estuvo comentando Rober, y bueno, contigo también he hablado que estuviste realizando un diario, ¿verdad?

A: Correcto

F: ¿Te ha ayudado ese diario a mejorar la concentración?

A: Sobre todo al principio, al principio el diario te ayuda para ir registrando, para tener constancia porque como he dicho es algo nuevo, algo que no sueles hacer y bueno el diario es una forma como de tú mismo autoexigirte, ver dónde has fallado, reflexionar, ser autocrítico a lo largo de la semana con lo que has hecho, con lo que no has hecho, con lo que puedes hacer y puedes mejorar. Entonces, es una herramienta bastante útil más que nada para tenerlo reflejado porque luego llega el fin de semana te lees lo que has apuntado a lo largo de la semana y dices "vale, esto no lo he hecho, esto lo he hecho, esto lo puedo mejorar o esto ya lo hago bien".

F: Entonces dices que al principio sí, y ¿ahora no? ¿Por qué?

A: Sí, pero ya no tanto la utilidad porque ya las mejoras que tienes que hacer, quizás no sean tantas sino que ya tienes que aplicarlo. Para mí, fue solo al principio, luego ya después el registrarlo queda como... sigue siendo una reflexión pero ya no lo sentía yo como tan necesario. Ya sabía por dónde estaba trabajando, ya sabía lo que tenía que trabajar.

F: Simplemente ya te dabas cuenta de tu error.

A: Claro, ya no tenía que registrarlo, antes sí, quizás al principio tienes que registrarlo porque incluso a veces no te das cuenta y luego lo dejas pasar, luego llega un momento en el que tienes algo tan trabajado que solamente en el mismo momento de la acción ya te has dado cuenta, ya sabes qué has hecho mal y después, quizás el tener



que registrarlo más tarde, ya no... a ver que sí que quedaba registrado pero que era algo que yo había sido capaz de tener en cuenta durante la misma tarea.

F: Respecto al diario estaba estructurado en formular los objetivos, las mejoras, el grado de éxito y cómo alcanzarlo, ¿no?

A: Correcto.

F: 15) ¿Cuál me dirías tú, cuál de ellos te ha ayudado más a conseguir esa concentración y cuál de ellos menos?

A: Bueno, a mí la parte que más me ha ayudado ha sido las dos primeras que puse en mi diario, que eran los objetivos como los pasos para alcanzar esos objetivos porque al fin y al cabo era lo que buscábamos, al final trabajas para buscar un objetivo y cuando ese objetivo sale bien es porque has hecho los pasos bien y es la parte que me ha sido más satisfactoria para mí.

F: ¿Esos objetivos los marcabas tú?

A: Esos objetivos los marcaba yo, con respecto a lo que el mister pedía de mí y con respecto a la semana en particular, entonces era un cómputo de cosas ahí. Luego los pasos sí que los veíamos nosotros, junto con Rober y demás al principio, luego ya cada objetivo requería unos pasos, a veces el estar cerquita de la marca requería más repetir la palabra clave para estar más pendiente o requería en otros casos estar bien colocados en la posición corporal y demás.

Luego, quizás lo que menos me ha servido ha sido lo del grado de éxito, aunque sí que te ayuda a ver cómo vas mejorando porque a veces sí que necesitas tú mismo decir "joer es que ahora mismo estoy haciendo las cosas bien" y no me estoy dando cuenta y ves cómo está subiendo como una calificación. Nosotros lo hacíamos del 1 al 10. Pero, a ver, los cuatro puntos son importantes pero creo que el que menos me ha venido a mí es el del grado de éxito.

Luego, las mejoras sí que son importante porque al final cuando empiezas algo sobre todo objetivos y pasos muy importante pero también tienes que saber cómo mejorarlo y eso me ha venido bien.

F: ¿Te resultaba a lo mejor, hablando sobre el grado de éxito, difícil asociar un número a una acción?

A: Pues sí, sí que a veces resulta difícil asociar porque nosotros lo evaluábamos del 1 al 10 y bueno, luego cómo valoras un 7 un 8, has estado bien pero has tenido un fallo pero ese fallo no ha sido relevante, el fallo ha sido relevante, era difícil mantener una misma escala, por decirlo de alguna manera, al final tú mismo te haces tus mismas escalas pero claro es muy subjetivo. Entonces por eso quizás sea la parte en la que menos me haya gustado.

F: 16) Ahora que has dejado de trabajar con Rober sobre este aspecto, ¿te sigue resultando útil la palabra clave, igual que al inicio que comenzaste con él?

A: Sí, ya no la repito con tanta frecuencia porque la tengo más interiorizada y hago ya las acciones independientemente de si diga o no la palabra clave. Pero sí que muchas veces lo sigo recordando, lo sigo recordando porque sé que es algo que me ha ido bien y que si sigo haciendo me va a ir mejor, no voy a perder nada, es algo que solo suma no resta.

F: 17) ¿La sigues utilizando en entrenamientos, en competición, en ambas?



A: Lo intento hacer en los entrenamientos que más se parecen a la competición y en la competición.

F: Para ejercicios específicos

A: Eso es, para ejercicios específicos y luego en competición, en competición siempre.

F:18) ¿Utilizar tu palabra clave te ha ayudado en otros aspectos psicológicos? Como a lo mejor puede ser autoconfianza, estrés, ansiedad... ¿o no ves ahí que esté ligado?

A: Pff... a ver el uso de la palabra clave me ha ayudado a corregir el hecho de que... la concentración que era lo que yo buscaba, pero... otros aspectos... la verdad que no, yo creo que no, más que nada porque yo también no soy una persona que en ese aspecto sufra ansiedad durante situaciones del juego, al final yo lo disfruto y pocas situaciones de ansiedad, de estrés máximo más allá del partido que no te saca de una situación normal. Sobre todo me ayudaba a mejorar, lo que veníamos buscando que era la concentración.

F:19) ¿Tienes pensado seguir utilizando esta palabra clave?

A: En principio sí. Mientras que yo pueda seguir mejorando sí porque llegará el día en el que ya esto lo haga perfecto y ya lo tenga tan interiorizado que ya no necesite usarla. Esperemos que esto luego no tenga un efecto de retroversión, que deje de usarla y vuelva para atrás que yo creo que eso una vez lo interiorizas se queda ahí y yo creo que sí, por ahora lo sigo haciendo y este año seguro que lo voy a seguir haciendo. Luego ya veremos al año que viene si seguimos o qué (risas) pero seguro que sí.

F: 20) Te voy a formular de nuevo esta pregunta, ¿qué te parece que en el fútbol se trabajen este tipo de cosas? Ahora que sabes todo esto.

A: La verdad que, a ver, es algo que requiere un tiempo extra pero a día de hoy son muchísima gente que quiere llegar que se prepara físicamente, técnicamente, tácticamente pero que luego a lo mejor una pequeña preparación mínima en tema psicológico como yo he comentado antes, para mí es un 30%-40% de lo que es el deportista a día de hoy porque antes sí, anteriormente en épocas pasadas pues habían más diferencias entre unos y otros, ahora está todo tan igualado que son pequeños detalles los que marcan la diferencia de estar en tercera, segunda b, segunda, primera división y cuanto más se trabaje antes, cuanto más pequeños también se trabaje yo creo que mejor porque estaría bien.

F: Hay futbolistas buenos que a lo mejor no llegan por esa parte psicológica

A: Claro, por esa parte psicológica porque a lo mejor no han sido capaces de incluso soportar presiones, como tú comentabas antes tener ansiedad o simplemente eran muy buenos pero tenían una falta de concentración a veces espectacular y se han ido quedando a veces por el camino, yo creo que sí, incluso introducirlo a la edad más temprana posible porque claro esto requiere también un esfuerzo para el que lo hace por lo que no todo el mundo o a todas las edades se puede hacer pero sí incluirlo en las edades más tempranas posibles para que se vaya interiorizando porque es un proceso que requiere que se interiorice, práctica y paciencia para trabajarla. Entonces, sí, lo recomendaría a los deportistas.

F: Bueno, ya para terminar si quieres comentar alguna cosa sobre tu experiencia que has tenido con el autodiálogo, sobre lo que quieras, proceso, diario, si se ha quedado algo sin comentar y crees que es relevante para ti.

A: Sí, yo te diría un pequeño comentario. Al principio, pues claro, algo nuevo, algo que incluso puede desviar tu atención de lo que son situaciones reales de juego, porque estás pendiente, lo hablábamos con Rober, estás pendiente de hacer las cosas bien que te has pautado de seguir unos objetivos de seguir unos pasos, estás pendiente de hacerlo bien e incluso te puedes dejar, puedes dejar de hacer algo incluso más importantes en un partido como estar pensando en la marca, sí, pero tienes el balón en los pies, tienes que hacer otras cosas. Entonces, al principio es complicado, cuando empiezas un proceso nuevo es complicado, requieres esfuerzo como te he dicho otras veces y requiere un trabajo, si no lo haces durante la semana luego llega el partido y estás perdido también. Pierdes más concentración de la que la ganas (risa). El intentar, el llevar unas estrategias mal hechas, te hacen juego que el objetivo que tú buscas no lo consigas y encima te perjudicas a ti mismo, entonces es una cosa que hay que trabajarla, que yo considero que hay que trabajarla pero hay que trabajarla bien. Tienes que tener ganas de trabajarla porque si no tienes ganas de trabajarla y quieres hacerlo por el camino rápido y fácil no vas a poder y te vas a perjudicar a ti mismo.

F: Pues nada, muchas gracias "Alberto"

A: De nada



Anexo 4

Semana 7		Palabra clave: FIJAR		
	Objetivo	Procesos	Grado de éxito	Mejoras
29/11/2016 (entrenamiento)	• Palabra clave en todos los momentos del juego	• Recordarlo en situaciones de menor estrés que normalicen	7	• Seguir con los pases marcados
30/11/2016 (partido amistoso)	"	"	6 <sup>+</sup> • Situación perfecta para practicar, para mantener toda la concentración en el espacio	• Seguir con los pases marcados

Semana 8		Palabra clave: FIJAR		
	Objetivo	Procesos	Grado de éxito	Mejoras
7/12/16 (entrenamiento)	• Palabra clave durante el desarrollo del espacio	• Recordarlo en todas las posibles situaciones del juego	7	• Seguir mejorando
8/12/16 (partido)	• Palabra clave durante el desarrollo del partido en situaciones de orden y no orden	• Recordarlo en todas las posibles situaciones del juego	7	"
11/12/16	• Palabra clave en situaciones de menor orden	• Recordar palabra clave en situaciones generadoras de estrés y en las que siempre determinará respuesta al uso de palabra clave.	6	"