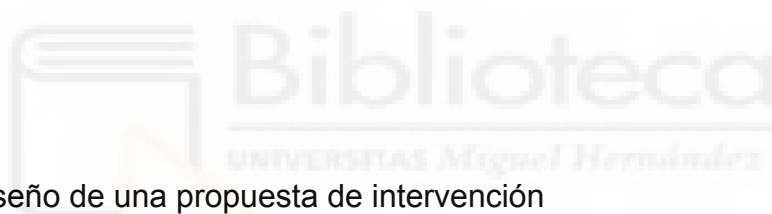




Grado en Psicología
Trabajo de Fin de Grado
Curso 2016/2017
Convocatoria Septiembre



Modalidad: Diseño de una propuesta de intervención

Título: Programa de intervención para la mejora de la ansiedad y la concentración en porteros de fútbol.

Autor: María Catherina Rives Molina

Tutora: Antonia Pelegrín Muñoz

Elche a 4 de Septiembre de 2017

Índice

1. Resumen.....	3
2. Introducción	4
2.1. Marco Científico.....	4
2.2. Finalidad del programa.....	6
2.3. Objetivo	6
2.4. Deporte al que se aplica.....	6
2.5. Para quién está dirigido el programa.....	7
2.6. Momento en que se pone en práctica el programa.....	7
3. Diseño de la Intervención: Programa de intervención para la mejora de la ansiedad y la concentración en porteros de fútbol.....	8
3.1. Sesión 1: Habilidades Psicológicas para un buen portero!.....	8
3.2. Sesión 2: La ansiedad del portero, cómo manejarla. Parte I.....	9
3.3. Sesión 3: La ansiedad del portero, cómo manejarla. Parte II.....	10
3.4. Sesión 4: El Autocontrol	12
3.5. Sesión 5: Eliminación de pensamientos negativos.....	13
3.6. Sesión 6: Mejora la concentración en tu portería	15
4. Variables e instrumentos.....	17
5. Conclusiones.....	18
6. Referencias Bibliográficas	19
7. Anexos.....	20
7.1. Anexo 1: Entrevista semiestructurada.....	20
7.2. Anexo 2: Sesión 2. La ansiedad del Portero: Cómo manejarla. Parte I.....	24
7.2.1. Parte Teórica.....	24
7.2.2. Parte Práctica.....	26
7.3. Anexo 3: Sesión 3: La ansiedad del Portero: Cómo manejarla. Parte II.....	27
7.3.1. Relajación Progresiva de Jacobson.....	27
7.3.2. Relajación Condicionada de Paul: Palabra Clave.....	28
7.4. Anexo 4: Sesión 5: Eliminación de pensamientos negativos.....	29
7.4.1. Ideas Irracionales Básicas.....	29
7.4.2. Modelo A-B-B y Expectativas de Autoeficacia.....	29
7.5. Anexo 5: "Registro de Distracciones Durante el Partido".....	30

Resumen

El fútbol actual exige múltiples cualidades de los deportistas. Además del elevado componente grupal, es la competición deportiva la que genera tensiones externas e internas. Ya no solo es necesario ser un buen jugador, sino que además, debes aportar otros valores al equipo. Es ahí donde entran en juego los psicólogos deportivos. Cada vez son más los equipos que cuentan con uno de ellos dentro de su equipo técnico. Las posiciones en el terreno de juego de los futbolistas exigen desarrollar diferentes habilidades psicológicas. El portero de fútbol presenta unas características determinadas para las cuales necesita potenciar y desarrollar diferentes destrezas psicológicas. Este programa pretende mejorar la concentración y la atención, y a su vez disminuir la ansiedad dentro y fuera de la competición con el objetivo final de aumentar y potenciar el rendimiento del portero.

Palabras Clave: Fútbol, Portero, ansiedad, concentración, psicólogo deportivo.

Abstract

Football today requires many qualities of athletes. In addition to high group component is the sporting competition, which generates external and internal stresses. It is not only necessary to be a good player, but it also must provide other values to the team. This is where sports psychologists come into play. More and more teams have one of them in their technical team. Positions on the playing field of football players require developing different psychological skills. The soccer goalkeeper has certain characteristics, which need to enhance and develop different psychological skills. This program aims to improve concentration and attention, and in turn reduce anxiety in and out of the competition with the ultimate goal to increase and enhance the performance of the goalkeeper.

Key words: Football, Goalkeeper, anxiety, concentration, sports psychologist.

2. Introducción

2.1. Marco Científico

La Psicología de la actividad física y el deporte es una ciencia que estudia el comportamiento humano en el contexto de la actividad física y deportiva (Dosil, 2004). La incorporación de los psicólogos deportivos al mundo del fútbol es una realidad, cada vez son más los clubes que cuentan con los servicios de un psicólogo deportivo en su cuerpo técnico al igual que un preparador físico, un fisioterapeuta o un médico.

El psicólogo del deporte puede trabajar en común con el deportista, el equipo, el entrenador, el árbitro u otra persona que forme parte de este entorno, con el objetivo de mejorar sus habilidades psicológicas para el entrenamiento y la competencia, manteniendo a la vez su bienestar personal (Raimundi, 2009).

En cuanto a las destrezas psicológicas, numerosos estudios han demostrado la influencia de los factores psicológicos sobre el rendimiento deportivo. Las variables psicológicas que tienen una relación significativa con el rendimiento son la motivación, la atención, el estrés, la ansiedad, la autoconfianza, los estados de ánimo, el nivel de autoeficacia y autoconfianza, el autocontrol, la cohesión, las habilidades interpersonales y el ajuste emocional (Gimeno, Buceta, Pérez, 2007). El entrenamiento psicológico persigue fortalecer o eliminar algunas de las reacciones que aparecen en competición cuya finalidad es aumentar el propio rendimiento deportivo (Mora, Zarco, Blanca, 2001).

Estas destrezas psicológicas son diferentes en función de la posición en el terreno de juego del futbolista. Sewell y Edmonson (1996) realizan un estudio en el que concluyen que en los porteros la ansiedad cognitiva es mayor a la de cualquier otro jugador. Es decir, el portero de fútbol, debido a sus características de juego y su papel dentro del propio equipo, presenta mayores pensamientos negativos y generadores de ansiedad que otros jugadores.

El peso de las actuaciones del portero respecto al resultado final en los partidos contribuye a que estas habilidades o destrezas psicológicas estén más desarrolladas y fortalecidas que en otras demarcaciones del terreno de juego. Por lo tanto, en función del rol se deberán de adecuar el plan de trabajo que ayudará a potenciar su fortaleza mental y aumentar su rendimiento dentro del terreno de juego.

Según Martens (1987), "nuestra finalidad es ayudar a los deportistas a mejorar sus habilidades psicológicas para poder hacer frente a las presiones asociadas a la competición". En este caso, dos de las destrezas más importantes respecto a la posición del portero de fútbol que se llevarán a cabo en el programa, serán la atención y la ansiedad, habilidades psicológicas que en un estado óptimo en el portero harían que el rendimiento aumentara.

En primer lugar, se entiende por atención a la capacidad cognitiva que permite seleccionar la cantidad de información que un sujeto puede atender (Weinberg y Gould, 1996). Según Nideffer (1976) la atención se divide en dos supuestos; amplitud o cantidad de información que

la persona puede tener y dirección, es decir, prestar atención a las señales internas del propio organismo o externas del contexto en el que se encuentra. En el fútbol, se habla de la atención como una habilidad entrenable, cuya carencia puede propiciar ejecuciones erróneas en las tareas o acciones deportivas fallidas, las cuales tienen un gran peso para los preparadores, técnicos y los propios deportistas (Mora, Zarco, Blanca, 2001). Por otro lado, la concentración, es centrar o dirigir la atención sobre algo determinado, como la focalización de la atención sobre los estímulos relevantes en cada situación (Weinberg y Gould, 1996). La concentración de los deportistas, se considera una habilidad mental esencial para alcanzar un alto rendimiento, puesto que facilita la atención a los aspectos apropiados en un momento determinado, mientras que se desatienden las distracciones (Wallenfels, 2011).

Según Dosil, “el control de la atención y la concentración debe ser uno de los objetivos a tener en cuenta en cualquier programa de entrenamiento psicológico y una habilidad que deberán perfeccionar tanto los deportistas como los entrenadores” (2004, p. 177). En el caso del portero de fútbol un fallo atencional conllevaría una falta de reacción ante un suceso, esto puede ocasionar un gol en contra que marcaría el devenir del partido o llevaría directamente a perder dicho encuentro. Por lo que la capacidad de estar concentrado y el tiempo de reacción es una de las claves fundamentales de un portero.

En segundo lugar, se puede considerar una de las principales variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo el control del estrés y la ansiedad (Dosil, 2002). Por un lado, Spielberg (1966) entendía ansiedad como “estado emocional negativo relacionado con la activación del organismo”. Según Caracuel, Jaenes y Pérez (1991, citado por Navarro, Amar y González, 1995), existen diferentes tipos de ansiedad: ansiedad rasgo; propensión conductual adquirida que predispone a una persona a percibir como amenazante circunstancias objetivamente no peligrosas, y ansiedad estado; cambios en el momento por sensaciones de nerviosismo y preocupación asociadas al arousal del organismo.

En el mundo del fútbol se conoce más como la ansiedad pre-competitiva, que es una de las emociones que más problemas causan en el rendimiento de los deportistas, ya que se presenta como un exceso de tensión muscular que impide responder adecuadamente a las demandas. Por este motivo, es importante practicar diferentes técnicas para dar respuesta eficaz a esta ansiedad y proporcionar un nivel óptimo de activación (Aznar, 2014).

Por otro lado, según McGrath, el concepto de estrés era entendido como un proceso que incluye el desequilibrio entre la capacidad de demanda (física o psicológica) y las respuestas, donde el fracaso en la satisfacción de dicha demanda tiene importantes consecuencias (1970). El estrés es algo característico de la vida cotidiana de un futbolista y de este deporte en general, debido a la enorme presión a la que están sometidos, ya sea por los aficionados o la prensa. Es esta última, junto con los medios de comunicación que se ocupan de cubrir el deporte del fútbol, al que dedican un altísimo porcentaje de su espacio para hablar de fútbol y de sus protagonistas.

En el caso de los porteros esta importancia se multiplica, ya que tanto sus aciertos como sus fallos pueden llevar al equipo a la victoria o a la derrota.

2.2. Finalidad del Programa

El mundo del fútbol es uno de los deportes de mayor repercusión mundial. Actualmente son los psicólogos, una de las nuevas incorporaciones al cuerpo técnico que se conforman en cada equipo de fútbol. Las buenas habilidades psicológicas, la actualización de los entrenamientos y en sí mismo, la forma de ver el fútbol es lo que hace el trabajo del psicólogo un área importante y que cada vez más clubes intentan cubrir. La especificación de la posición del portero de fútbol hace que estas habilidades sean diferente al resto. No solo las habilidades psicológicas, si no cómo se reflejaran éstas en el terreno de juego en la posición de portero tiene un repercusión muy importante en el resultado final de los partidos. Por ello y con la finalidad de que adquieran y mejoren sus habilidades y por tanto aumente el rendimiento en el terreno de juego, se realiza un programa de intervención en porteros de fútbol en activo de Tercera y Segunda B de la Provincia de Alicante.

2.3. Objetivo

Numerosos equipos de fútbol cuentan con buenos jugadores cuyo rendimiento no es el esperado. Teniendo en cuenta las habilidades psicológicas y las características físicas, tanto en la posición como en el juego del portero de fútbol, el objetivo de este programa es utilizar técnicas y tratamientos para aumentar y mejorar la concentración y la atención, además de disminuir la ansiedad tanto a nivel deportivo como personal en porteros mayores de 18 años de Tercera y Segunda División B española de la Liga de Fútbol en la Provincia de Alicante. Para ello, se llevarán a cabo dos vías de intervención, una de manera directa con el deportista y otra de manera indirecta a través del entrenador.

2.4. Deporte al que se aplica

El fútbol es un deporte colectivo de 11 contra 11. Además del elevado componente grupal, es también la propia competición deportiva la que genera tensiones externas y relaciones internas donde tienen una enorme repercusión los aspectos psicológicos (Mora, Zarco y Blanca, 2001). Como deporte colectivo presenta un conjunto de normas concretas por medio de un reglamento oficial. El fútbol enfrenta a deportistas con unas características determinadas a otro grupo con bases similares para conseguir un resultado (Mora, García, Toro y Zarco, 1995), es decir, el enfrentamiento deportivo se lleva a cabo por 11 jugadores contra otros 11 jugadores del equipo rival.

Además, presenta unas características específicas que le hacen diferenciarse del resto. Se trata de un deporte que presenta una dualidad, al mismo tiempo que se juega con compañeros

utilizando la cooperación y el trabajo en equipo, se juega contra 11 rivales a los que se oponen y de los que tratan de defenderse y a su vez atacar. Además de la competencia entre rivales de diferentes equipos, dentro de un mismo vestuario existe la competencia entre compañeros. En el caso del fútbol la posición más específica es la de portero ya que solamente hay uno y sus características son totalmente diferente al resto. Dentro de un equipo solamente suelen contar con dos deportistas en esa posición, los cuales uno será el portero titular y otro el suplente. Esta situación se suele mantener a lo largo de la competición, ya que es raro ver a dos porteros de un mismo equipo alternarse. Es algo que requiere un mayor trabajo psicológico, puesto que ambos pueden tomárselo de diferente forma. Podría entrenar y competir con el titular para llegar a quitarle el puesto (algo que mejoraría el rendimiento si es una competencia limpia) o por el contrario ante la decisión del entrenador de ser suplente bajar totalmente el ritmo de competición, lo cual haría también relajarse al portero titular lo que podría hacer disminuir su rendimiento tanto en los entrenamientos como en la competición y afectar con ello al rendimiento de todo el equipo.

2.5. Para quién está dirigido el programa

Los deportistas que se van a beneficiar del programa son los porteros de los 11 equipos de Tercera y Segunda B de la Provincia de Alicante activos en la Real Federación Española de Fútbol mayores de 18 años.

2.6. Momento en que se pone en práctica el programa.

El momento de aplicación o puesta en práctica del programa será en pretemporada, durante las seis semanas que dura este periodo, con el fin de que los competidores cuenten con dichas estrategias en el momento de empezar a competir.

En lo que respecta al programa, comenzará a desarrollarse en el mes de Julio, ya que es cuando los equipos comienzan a entrenar y a realizar partidos amistosos para preparar la competición, dependiendo del desarrollo de los mismos, suelen tener una duración de seis semanas entre Julio y Agosto. Tendrá una duración de un mes y medio, en el cual se realizará una sesión teórica a la semana impartida por el psicólogo. Además, de cuatro sesiones prácticas aplicadas a su entrenamiento de trabajo con ayuda del entrenador de porteros. La clase teórica tendrá una duración de 45/60 minutos aproximadamente y será impartida en las instalaciones del club. Además, se realizará un seguimiento durante toda la competición y una evaluación de los resultados del programa. La planificación del programa se adaptará al plan de entrenamiento de pretemporada que establezca el equipo de fútbol para no cargar al deportista de más de dos sesiones continuas al día.

3. Diseño de la intervención: Programa dirigido al portero de fútbol.

El programa consta de 6 sesiones teóricas de 45/60 minutos dependiendo de la sesión. Y 4 sesiones prácticas introducidas en el trabajo diario específico de portero. Cada una de las sesiones están destinadas a cumplir con los objetivos propuestos anteriormente. A continuación, se presenta el programa con las sesiones y la explicación de cada una de ellas.

Sesión 1. Habilidades Psicológicas para un buen portero.

Objetivo: Explicar los contenidos del programa y realizar el pase de cuestionarios.

Sesión 2. La ansiedad del portero, cómo manejarla. Parte I.

Objetivo: Identificar qué es la ansiedad y dotar de herramientas para el control de la misma I.

Sesión 3. La ansiedad del portero, cómo manejarla. Parte II.

Objetivo: Identificar qué es la ansiedad y dotar de herramientas para el control de la misma II.

Sesión 4. El Autocontrol.

Objetivo: Conocer qué es el autocontrol y la puesta en práctica en el deporte.

Sesión 5. Eliminación de pensamientos negativos

Objetivo: Identificar los pensamientos automáticos que producen ansiedad y los cambios que conllevan, aprendiendo a controlar esos pensamientos. Aprender a distinguir entre ideas racionales e irracionales.

Sesión 6. Mejorar la concentración en tu portería.

Objetivo: Distinguir conductas distractoras para mejorar la concentración.

3.1. Sesión 1: Habilidades psicológicas para un buen portero.

Objetivo: Explicar los contenidos del programa y realizar el pase de cuestionarios.

Duración: 60 minutos aproximadamente.

Material: Diapositivas, video, bolígrafos, cuestionarios y entrevista semiestructurada.

¡Buenos días! El equipo que va a realizar el programa con los porteros está formado por un grupo de psicólogas especializadas en el ámbito del deporte, la persona que lo va a llevar a cabo y que os acompañará a lo largo de las sesiones soy yo misma, Catherina. Bienvenidos al programa "Habilidades Psicológicas para un Buen Portero". Este programa está compuesto por 6 sesiones teóricas en total, de aproximadamente 45/60 minutos cada una, orientadas a distintos aspectos para ayudar a manejar y a controlar la ansiedad y la concentración en la competición del Fútbol, donde se realizarán diferentes dinámicas. Esperamos que os impliquéis, que aprendáis mucho y que os resulte aplicable y ameno. Si a lo largo del programa alguien tiene alguna duda, o quiere contactar con nosotros para preguntarnos cualquier duda o propuesta, podéis enviarnos un correo a la dirección que aparece en las diapositivas: psicologiaydeporte@gmail.com

En la sesión de hoy se realizará un pequeño recorrido por cada una de las sesiones que se van a ver en el programa, además de estrechar lazos y conocerlos mejor. Para ello, se realizará una entrevista semiestructurada y se pasarán 4 cuestionarios a cada uno de los participantes en el programa: en primer lugar, el Cuestionario de Ansiedad Competitiva, "SAS-2", en segundo lugar, el Cuestionario de Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo "STAI", en tercer lugar, la *Escala de Locus de Control* (Pérez García, 1984), adaptación española del Locus of Control Scale (Rotter, 1966) y, por último, el Test Toulouse-Piéron-Revisada "TP-R". Estos mismos cuestionarios se aplicarán también al finalizar la última sesión.

En primer lugar, se impartirán las sesiones 2 y 3 para conocer mejor el término de ansiedad, ansiedad en competición y el manejo de la misma. Posteriormente en la sesión 4 se tratará el manejo del control, qué aspectos son controlables por el deportista y cómo realizar ese tipo de control y cuáles no. En la sesión 5 se verán los pensamientos negativos y se realizará la técnica de reestructuración cognitiva para eliminar dichos pensamientos. Por último, en la sesión 6 se realizarán técnicas y actividades para la mejora de la concentración en competición. Todas las sesiones están compuestas por una parte teórica y una parte de puesta en común y dudas para resolver, además de una parte práctica en ejercicios que se llevará a cabo en conjunto con el entrenamiento habitual propuesto por el entrenador de porteros.

Si existen dudas en alguna sesión explicada o quieren comentar algo es el momento. A continuación, se realizará una dinámica para conocerlos mejor. Cada uno de vosotros deberá comentar por turnos el nombre, edad, y el motivo por el cual eligió ser portero de fútbol y cómo empezó en él. Incluso yo misma os contaré porqué decidí decantarme laboralmente por la psicología deportiva. Una vez conocidos todos entre sí, les lanzaremos una pregunta sobre la siguiente sesión. ¿Qué entendéis como ansiedad? ¿Qué entendéis por estrés? ¿Lo habéis sentido en pleno partido? ¿Lo sentís antes de la competición? Se realiza una pequeña puesta en común y todo ello se verá resuelto en la sesión 2. Muchas gracias, os veremos la próxima semana.

3.2. Sesión 2: La ansiedad del Portero: Cómo manejarla. Parte I.

Objetivo: Identificar qué es la ansiedad y dotar de herramientas para el control de la misma I.

Materiales: Hojas, bolígrafos, diana y dardos.

Contenido: Exposición oral, apoyo audiovisual y ejercicio práctico.

Duración: 60 minutos.

En primer lugar se explicará qué entendemos por ansiedad y la diferencia entre este término y el de estrés. La ansiedad según Spielberger (1966) es entendida como una situación negativa emocional relacionada con la estimulación del organismo, ese estado emocional negativo es una vivencia de la persona ante determinadas situaciones. Además, según Hackfort

y Spielberger, (1989 citado por Ries, Castañeda, Campos y Del Castillo, 2012), los deportistas con elevado nivel de ansiedad rasgo tienen una mayor predisposición a presentar mayor nivel de ansiedad estado. Esto a su vez afectaría al rendimiento de la competición.

Sin embargo, normalmente ante esta situación las personas suelen decir que están estresadas, pero la definición de estrés refiere según McGrath (1970), el concepto de estrés era entendido como un proceso que incluye el desequilibrio entre la capacidad de demanda (física o psicológica) y las respuestas, donde el fracaso en la satisfacción de dicha demanda tiene importantes consecuencias.

Una vez entendida la diferencia, entre ambos términos se pasa a explicar la ansiedad con mayor profundidad, los síntomas tanto físicos como psicológicos y por último, las tanto situacionales como personales que pueden causarla. Véase en el apartado *Anexo 2: 7.2.1:Parte Teórica*.

Además, se llevarán a cabo una serie de ejercicios pertenecientes a la sesión práctica que se pueden visualizar en el apartado *Anexo 2: 7.2.1:Parte Práctica* y con ello se pondrá fin a la sesión 2.

De todas las técnicas mencionadas en la teoría, en la siguiente sesión veremos la relajación muscular progresiva de Jacobson, la palabra clave de Paul, en posteriores sesiones también veremos las técnicas de Visualización y Autoinstrucciones. ¡Os vemos en la siguiente sesión!

3.3. Sesión 3: La ansiedad del Portero: Cómo manejarla. Parte II.

Objetivo: Ansiedad y manejo de ansiedad.

Materiales: Hojas, bolígrafos, colchonetas y ropa cómoda.

Contenido: Exposición oral, apoyo audiovisual, ejercicio práctica, tareas para casa.

Duración: 60 minutos

En la sesión de hoy, se van a tratar dos técnicas de relajación, pero antes se explicará qué se entiende por relajación y los beneficios que tiene. La relajación y la respiración son estrategias muy adecuadas y eficaces para disminuir la activación excesiva. Sobretodo cuando el sujeto presenta:

1. Activación elevada ante estímulos nada o débilmente amenazantes.
2. Activación elevada mantenida durante excesivo tiempo.

Ejemplo: deportista que manifiesta niveles altos de ansiedad y nerviosismo por la competición, por la presencia de público o por el simple fracaso en competición y la preocupación del mismo. En este caso, la técnica utilizada en primer lugar sería la *Relajación Progresiva de Jacobson* (1929). Esta técnica se fundamenta en la premisa de que las respuestas del organismo a las situaciones estresantes o ansiógenas evocan en pensamientos y

actos que comportan tensión muscular, provocando esta tensión fisiológica y sensación subjetiva de aumento de ansiedad.

En primer lugar, se explica la importancia de la relajación y la respiración para la disminución de la ansiedad presente tanto en la competición como fuera de ella. Es necesario saber que esta técnica se llevará a cabo junto con el terapeuta para después cada participante la realice en casa en forma de entrenamientos. Esta técnica de contracción y relajación muscular, utiliza los dieciséis grupos musculares. Consiste en aprender a tensar y a relajar grupos de músculos, para centrar la atención en las sensaciones que esto produce y así ayudarle a aprender a reducir la tensión del cuerpo. Es necesario entender que la relajación es una habilidad que habrá de aprender y, por tanto, es muy importante la colaboración activa y la práctica regular. Se explica el funcionamiento y las partes del cuerpo que se utilizan para dicha relajación, véase en el *Anexo 3: 7.3.1. Relajación Progresiva de Jacobson*.

Es una técnica que va variando a lo largo de los entrenamientos y evolucionando en la forma de realizarla hasta llegar a realizar la distensión de los músculos por evocación. La distensión por evocación supone que directamente el paciente debe de centrar dicha atención, sin haber tensionado los grupos musculares, en cualquier tensión que pueda experimentar en ellos y seguidamente tiene que centrarse en las sensaciones de distensión.

También se explicará la Técnica de Relajación Condicionada de Paul: Palabra Clave, véase en el *Anexo 3: 7.3.2. Relajación Condicionada de Paul: Palabra Clave*. Una vez entrenada dichas técnicas y con una habituación total en ellas, el deportista puede utilizar la técnica de relajación condicionada directamente y más rápidamente en la propia competición y el resto en las técnicas en su vida cotidiana.

Ejemplo de cuándo ponerla en practica:

- a) Para disminuir la excesiva activación del día anterior a un trascendental partido o después de un entrenamiento muy intenso. Cuanto mayor es la importancia que se le da a un encuentro, mayor puede ser la activación cognitiva.
- b) Para controlar situaciones que desencadenan nervios o preocupación como una entrevista o rueda de prensa con los medios. No son vividas por todos los deportistas por igual.
- c) Para controlar la ansiedad que se produce en previos momentos a un partido; ultimas instrucciones del entrenador.
- d) Para afrontar momentos críticos dentro del terreno de juego como puede ser encajar un gol, tener que parar un penalti. Realizar una relajación que te permita estar activado de manera óptima y no excesiva.

La parte practica de la sesión, será la práctica de la técnica de relajación progresiva de Jacobson en las instalaciones del gimnasio, además de realizarla también como tarea en casa.

(40 minutos para realizar la relajación) Al término de la relajación quedan todos los participantes citados para la siguiente sesión. Muchas gracias.

3.4. Sesión 4: El Autocontrol.

Objetivo: Conocer qué es el autocontrol y la puesta en práctica en el deporte.

Materiales: Cronómetro, hojas y bolígrafos.

Contenido: Exposición Diálogo, análisis y Discusión de Grupo y ejercicios prácticos

Duración: 45 minutos

En primer lugar, definiremos el autocontrol como la capacidad de ejercer control sobre uno mismo, controlando las emociones, conductas y deseos (García, 2016). Como bien vimos en sesiones anteriores, las emociones influyen mucho en nuestro comportamiento. Por lo tanto, es importante conocerlas y manejarlas, potenciando nuestro autocontrol y mejorando así la manera de afrontar las situaciones estresantes que se producen durante la competición.

Para conseguir este dominio de las emociones, las conductas y los deseos podemos utilizar entre otras las técnicas de relajación aprendidas en sesiones anteriores.

En segundo lugar, se explicará el locus de control de Rotter (1966) que hace referencia a la atribución que la persona hace sobre la causalidad de los sucesos. Si la persona considera que el determinante para dicho suceso ha sido una acción que ha realizado se considera que tiene un locus de control interno, es decir, la persona percibe que ese hecho ha sucedido por sus acciones y por lo tanto, posee mayor control sobre las cosas que le pasan. Por otro lado, si una persona posee un locus de control externo, piensa que las cosas que le pasan tienen una causa externa, como la suerte o el destino. Como consecuencia las personas con un locus de control interno se mostrarán más proactivas que las personas con un locus de control externo. Se les preguntará cómo se consideran ellos.

En tercer lugar, explicaremos el círculo de control, influencia y preocupación desarrollado por Stephen Covey.

Definimos el círculo de control como el lugar donde se sitúan las cosas sobre las que tenemos el 100% de control, ahora les pediremos que cada uno escriba en su círculo de control 3 cosas sobre las que tienen todo el control. Por ejemplo, tenemos el 100% de control sobre la intensidad de nuestros entrenamientos, los uno contra uno de portero delantero, las salidas en los córner o por otro lado, sobre si llevamos una dieta equilibrada.

En el círculo de influencia pondremos las cosas sobre las que no tenemos la totalidad del control pero sí tenemos algo. Les pediremos de nuevo que escriban 3 cosas que sitúen en ese círculo. Por ejemplo, parar un penalti, que la relación con los compañeros sea buena, etc.

En cuanto al círculo de preocupación, lo definiremos como las cosas sobre las que no tenemos nada de poder. También les pediremos que coloquen 3 ejemplos. Por ejemplo, no

tenemos nada de control sobre el árbitro, ni sobre los comentarios de los aficionados o la prensa, ni sobre las decisiones del entrenador.

Haremos una puesta en común corrigiendo si fuese necesario algún ejemplo de los porteros.

Por último, conviene explicar la necesidad de centrarnos en las cosas que tenemos el 100% o algo de control, ya que si nos centramos en ellas esos círculos cada vez serán más grandes. Si yo soy consciente de que puedo controlar la intensidad con la que compito o juego, puedo controlar mi ritmo de competición, entonces tendré más poder sobre realizar un buen rendimiento tanto en los partidos como en los entrenamientos, es decir, estaré aumentando el porcentaje de control. Esta variable interfiere en las otras dos variables y base de este programa, es decir, tanto en la ansiedad como en la concentración. Una mala atribución de las acciones o situaciones puede provocar un aumento de la ansiedad y por lo tanto a su vez, una disminución de la concentración. Por ello, es una sesión en la que el deportista, tiene que ser totalmente realista en aquellas cosas que “cree” controlar y cuales no.

Les preguntaremos entonces dónde colocarían las emociones pre-competición, ansiedad durante la competición y diferentes aspectos del interés de los porteros. Tras esta puesta en común se les citará para la próxima sesión teórica.

La sesión práctica constará del siguiente ejercicio que se llevará a cabo en el campo de entrenamiento de mano del entrenador de porteros. El primer ejercicio utilizará una elástica con dos picas para dividir dos franjas, superior e inferior. La colocación será en el borde del área pequeña y el entrenador realizará lanzamientos a distinta altura de los que el portero solo reaccionará a los que pasen por debajo de la elástica.

3.5. Sesión 5: Eliminación de pensamientos negativos.

Objetivos: Identificar los pensamientos automáticos que producen ansiedad y los cambios que conllevan, aprendiendo a controlar esos pensamientos. Aprender a distinguir entre ideas racionales e irracionales

Materiales: Hojas y bolígrafos.

Contenido: Exposición diálogo, análisis, evaluación y tareas para casa

Duración: 45 minutos

En primer lugar, se revisará la tarea para casa dejada en la última sesión. En la retroalimentación de las sesiones anteriores se volverá a hacer referencia a la importancia de la relajación para la disminución de la ansiedad y del empleo de las técnicas de autocontrol para afrontar las situaciones estresantes.

Para el trabajo de esta sesión se procede a ubicar los pensamientos automáticos que son mensajes aprendidos que se disparan solos sin ninguna intención. Además, se les explicará el

automonitoreo, que consiste en identificar las señales, estímulos o pensamientos que desatan la ansiedad, así como las sensaciones físicas. A continuación se dejará un tiempo para que los participantes expresen los pensamientos que le producen ansiedad (Ej.: “Si fallo el primer golpe, sé que haré un mal combate”). Para que les resulte más fácil identificarlas, se les expondrá las ideas irracionales básicas: véase en el *Anexo 4: 7.4.1. Ideas Irracionales Básicas*.

Posteriormente se procederá a explicarles el control de estímulos, es decir, cómo y cuándo inquietarse, reservando el tiempo y lugar para preocuparse, y no prestarles atención a los pensamientos distorsionados fuera de ese tiempo y de ese lugar elegido por cada deportista. Por ejemplo, si un portero tiene un partido importante la semana siguiente, el futbolista se preocupará por esta situación, entonces al elegir preocuparse en el salón de su casa y a las 17:00, esperará ese lugar y esa hora para pensar en dicha preocupación y aplicar las técnicas aprendidas en las sesiones anteriores para relativizar la preocupación, mostrarse seguro y relajarse.

Seguidamente se procede a evaluar la sesión manifestando que han aprendido a identificar sus pensamientos, y que aunque resulte difícil poder preocuparse en un tiempo y en un lugar fijado, lo intentarán llevar a cabo. Por tanto, anotarán en la hoja de tareas para casa el compromiso a cumplir.

A continuación, se les expondrá la técnica TREC de Ellis (1990), que es considerada la terapia pionera de reestructuración cognitiva. Se les explica el supuesto de que las personas tienen ideas irracionales que, aunque están inventadas por ellas mismas, las mantienen produciéndoles perturbaciones emocionales y conductuales, y en el caso de los deportistas, disminuirá su rendimiento. La causa de los problemas psicológicos estará en la manera que tiene el sujeto de interpretar su ambiente y sus circunstancias y las creencias que ha desarrollado sobre sí mismo, sobre los otros y sobre el mundo en general. Las características de estos pensamientos son los siguientes: 1) son falsos, ya que son interpretaciones erróneas de lo que sucede; 2) son disfuncionales, ya que dificultan la consecución de las metas y 3) son automáticos.

Se les mandarán a los participantes como tareas para casa un auto-registro basado en el modelo A-B-C, que considera que son las creencias o pensamientos lo que provoca el malestar emocional y que permitirá distinguir entre creencias racionales e irracionales. Véase los pasos a seguir en el *Anexo 4: 7.4.2. Modelo A-B-C y Expectativas de Autoeficacia*.

Todo ello ayudará al deportista a fomentar ideas racionales durante la intervención y comprobar sus efectos sobre el rendimiento, de modo que se fortalezca el hábito de esta nueva forma de pensar.

3.6. Sesión 6: Mejora la concentración en tu Portería.

Objetivo: Mejorar la concentración en tu portería.

Materiales: auto-registro, bolígrafos, video visualizaciones, cuestionarios.

Contenido: Exposición diálogo, análisis, discusión de grupo y ejercicios prácticos.

Duración: 45 minutos

Antes de comenzar el entrenamiento definiremos brevemente varios conceptos. Por un lado, la atención es conocida como la capacidad cognitiva que permite seleccionar la cantidad de información que un sujeto puede atender. Por otro lado la concentración, es centrar o dirigir la atención sobre algo determinado, como la focalización de la atención sobre los estímulos relevantes en cada situación (Weinberg y Gould, 1996). Por lo tanto, estar concentrado durante un partido supondría focalizar la atención sobre el juego en general y sobre los atacantes, las faltas, tu posición dentro del área de portero, las órdenes del entrenador y dejar de lado otros estímulos como el público, lo que ocurre en el banquillo, los conflictos dentro del terreno de juego etc.

Los deportes de larga duración como el fútbol presentan muchos momentos en el que el jugador no participa de forma directa en el partido, es decir, o porque el balón está parado, porque el juego se desarrolla en el área contraria, etc. Este periodo de inactividad es mayor en los porteros. Suelen ser uno de los deportistas que durante un partido más auto-diálogo realiza, y este tipo de pensamiento debe de estar muy controlado y utilizarlo siempre como un auto-análisis positivo. En el caso de que así sea, son los que más aportan al equipo ya que, tras analizar lo que sucede son capaces de tomar decisiones sobre como mejorar. Esto se ve reflejado cuando el portero comienza a dar órdenes o corregir y ayudar en la posición o el juego del resto de jugadores de campo.

Aunque esto no siempre es así, también hay jugadores que utilizan dichos auto-diálogos para centrar la atención en los errores cometidos o posibles errores y las consecuencias de ello en los próximos partidos. Por ello, es fundamental que el portero posea un mente positiva durante todo el encuentro y sepa retransmitírselo a sus compañeros, sobretodo en los momentos más difíciles del partido.

Teniendo en cuenta los 90 minutos de duración de un partido, también hay que contemplar que habrán altibajos en dicha concentración, el portero debe ser capaz de regularse y cambiar, estrechar o ampliar el foco atencional sobre los estímulos relevantes. El mantenimiento de la concentración hacia los minutos finales es importantísimo, ya que muchos de los partidos se ganan o se pierden en los últimos minutos.

Ejemplo: Foco atencional cuando vais a parar un penalti. (Dialogo entre los porteros)

El foco atencional debe de estar dirigido al jugador contrincante que va a lanzar el penalti y la información que él mismo no está proporcionando sobre la posición de su cuerpo, ya que nos

ayuda a intuir la dirección del lanzamiento. Por lo que, todo lo demás pasa a un segundo plano, los comentarios del tirador, el público, el banquillo...etc. Y debe tener en cuenta sus sentimientos, grado de tensión, posición corporal, para conseguir un estado mental óptimo que le lleve a detener dicho penalti.

Ahora se va a llevar a cabo uno de los ejercicios que nos acompañaran durante la temporada y es donde se van a registrar vuestras respuestas detectando aquello que os hace perder la concentración o variar el foco atencional. (Explicación de cómo completarlo) Se podrá contemplar en el *Anexo 5: Registro de Distracciones Durante el Partido*.

A continuación, se pondrá en marcha una técnica muy utilizada tanto para mejorar la concentración y el control de la mente, por automatización en el terreno de juego como para aumentar el rendimiento de las acciones dentro del mismo. Es probable cometer errores en acciones a balón parado después de un largo periodo de inactividad en un partido de fútbol. Además, muy pocos porteros manejan al 100% su habilidades, es decir, no todos son buenos técnicamente en acciones específicas del portero (juego de pies, uno contra uno, juego aéreo, bloqueo, etc.) y para ello utilizaremos como técnica las visualizaciones. Esta técnica consiste en imaginar uno o varios movimientos, una situación o un estado emocional con la mayor precisión posible. Es necesario que dicha imagen se represente en nuestra mente con los cinco sentidos, ya que nuestra mente las tomará como reales y pondrá en funcionamiento las áreas cerebrales específicas que llevarán a automatizar el movimiento y por ello a aumentar su rendimiento y activación una vez se lleven a cabo en la vida real. La práctica deportiva mental (imaginarse estar jugando) acelera y mejora las habilidades motoras, la imaginación “mueve” específicas partes del cuerpo, es decir, las neuronas aprenden más rápido.

Dialogo con los porteros de las acciones que más les preocupan dentro de un partido y que pueden hacerles desconcentrarse y llevar a cabo un entrenamiento en imaginación con dichas acciones. Explicar como llevarlo a su rutina diaria.

Una de las actividades que llevaremos a cabo en la parte práctica con el entrenador de porteros es el “Principio de Overload”. Consiste en buscar contextos y lugares dónde el ambiente se convierta en un entrenador, ello llevará a mejorar la habilidad técnica de los jugadores. La repetición motora constante bajo las mismas condiciones no genera nuevas conexiones neuronales ya que el sistema nervioso se adapta rápidamente a las rutinas y tareas conocidas. Es importante cambiar las reglas, horarios y condiciones de los entrenamientos para continuar desafiando al sistema nervioso. A su vez, la aclimatación en diferentes entorno llevará a conseguir una máxima concentración en cualquiera de los contextos en el que se desarrolle el entrenamiento o partido. En este caso se seleccionaría un nuevo contexto con el entrenador de porteros para realizar sus ejercicios de portería.

Para finalizar el programa y comprobar los cambios o avances en cada uno de los participantes se volverá a realizar el pase del Cuestionario de Ansiedad Competitiva, “SAS-2”, el

pase del Cuestionario de Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo "STAI", la *Escala de Locus de Control* y el Test Toulouse-Piéron-Revisada "TP-R" El deportista que quiera conocer los resultados de ambos test puede ponerse en contacto con el equipo para realizar el feedback tanto del programa como de los resultados obtenidos a través del correo psicologíaydeporte@gmail.com. Muchas gracias a todos.

4. Variables e instrumentos.

Para medir los resultados y comprobar el impacto y los efectos del programa sobre las destrezas psicológicas seleccionadas, así como del mantenimiento de los mismos, se ha seleccionado una evaluación pretest-postest con la finalidad de valorar si se han alcanzado los objetivos propuestos y hasta qué punto. Para ello, se van a utilizar una serie de instrumentos que elaborarán los porteros y que ofrecerán la información necesaria para poder evaluar la efectividad del programa. Además, los datos que se obtengan mostrarán qué aspectos se han visto menos beneficiados por la intervención y en los cuales, habrá que hacer más hincapié. A continuación, se definen las variables y los instrumentos necesarios para su medición y valoración.

En primer lugar, la destreza *Autocontrol*, capacidad de ejercer control sobre uno mismo, regulando las emociones y conductas se evaluará a través del Cuestionario de Inteligencia Emocional de Goleman (1995). Concretamente los ítems del Anexo B y C correspondientes al factor autocontrol. Estos ítems cuentan con cuatro alternativas de respuesta sobre la frecuencia con la que el sujeto se identifica con ellos ("Siempre", "Casi siempre", "Casi nunca" y "Nunca"). De este modo, se evaluará la manera en la que el sujeto maneja sus propios estados de ánimo, impulsos y recursos antes y después de aplicar el presente programa.

Además, se utilizará la *Escala de Locus de Control* (Pérez García, 1984), adaptación española de Locus of Control Scale (Rotter, 1966), que permitirá comprobar las habilidades del deportista para saber que hechos son controlables o modificables por ellos mismos y cuales no. Datos importantes y que interfieren de forma significativa tanto para el control de la ansiedad como para el aumento de la concentración. Dicha escala consta de 23 ítems dirigidos a medir el constructo y 6 con el fin de hacer ambiguo el objetivo de la prueba. Cada ítem contiene dos frases, una que puntúa control interno y otra que puntúa control externo. Para la corrección de dicho cuestionario se sumarán los ítems marcados internos y los marcados externos, con la suma de ambas variables se determinará el Locus de Control dependiendo de en cual se obtenga mayor puntuación.

En segundo lugar, *la variable Ansiedad* es comprendida según Spielberger (1966) como una situación negativa emocional relacionada con la estimulación del organismo, ese estado emocional negativo es una vivencia de la persona ante determinadas situaciones. La evaluación de la ansiedad se llevará a cabo mediante el Cuestionario de Ansiedad Estado y Ansiedad

Rasgo "STAI" (Spielberger et al, 2008), para la evaluación de la ansiedad rasgo y ansiedad estado, es decir, ansiedad como estado emocional transitoria y como propensión ansiosa estable generalmente. Además, se utilizará el Cuestionario de Ansiedad Competitiva SAS-2 (Ramis et al, 2010). Este cuestionario se utiliza para evaluar la ansiedad que los deportistas experimentan cuando afrontan una competición. Contiene 15 ítems divididos en tres subescalas: ansiedad somática, preocupación y desconcentración. Cada ítem se contesta a partir de una escala Likert de 4 puntos entre 1 (nada) a 4 (mucho). Los datos de fiabilidad del instrumento en la publicación original son de .83 para la escala somática, .78 para escala de preocupación y .73 para la escala de desconcentración. En esta muestra la escala somática presenta un alpha de Cronbach de .83, la escala de preocupación de .79 y la escala de desconcentración de .74.

Por último, dos de las variables que forman parte del programa son: Atención: capacidad cognitiva que permite seleccionar la modalidad de información deseada o requerida en un momento determinado y podríamos considerarla «como una habilidad que se aprende y mejora con la práctica, al igual que cualquier otra habilidad verbal o motora» (Oña, 1994, p. 186); y Concentración: habilidad para dirigir y mantener la atención hacia aquellos estímulos que son relevantes para la tarea" (Weinberg y Gould, 1996), en un momento específico y durante un tiempo determinado. Para la evaluación, se utilizará el TP-R "Test Toulouse-Piéron-Revisado" de E. Toulouse y H. Piéron con adaptación de M. Yela y Dpto. de I+D+i de TEA Ediciones (2013) para la evaluación concentración, capacidad de atención sostenida, de rapidez y agudeza perceptiva y la fatiga. Es un test que exige una gran concentración y resistencia a la monotonía. Puede ser empleado de forma grupal o individual y la duración es de 10 minutos.

5. Conclusiones

La incorporación del psicólogo deportivo al mundo del fútbol es ya una realidad. Contar con un psicólogo dentro del equipo técnico es un recurso que actualmente está en auge y que permite conocer y estudiar más de cerca las habilidades psicológicas de los deportistas. En este caso, se va un poco más allá y se realiza un programa específico de una determinada posición en el terreno de juego.

A parte de requerir un buen entrenamiento en habilidades físicas, son las psicológicas las que pueden ayudar a aumentar de manera exponencial su rendimiento dentro del terreno de juego. Como explica Mora, Zarco y Blanca, el entrenamiento psicológico persigue eliminar o fortalecer reacciones que aparecen en competición, cuya finalidad es aumentar el propio rendimiento deportivo (2003).

En este caso, el portero de fútbol es una de las figuras que más desarrollo de habilidades psicológicas requiere, por su juego y visión del mismo, posición en el campo, por el liderazgo respecto a sus compañeros y en definitiva, por el peso de sus actuaciones respecto al resultado final del encuentro, ya que es decisivo. En un estudio, fueron Sewell y Edmonson (1996) los que

establecieron que existen diferentes destrezas psicológicas que son necesarias potenciar según la posición del deportista en el terreno de juego. Es el portero el que genera mayores niveles de ansiedad y pensamientos negativos.

En diferencia a otros programas, éste intenta llevar a la práctica y al entrenamiento específico todo lo tratado de manera teórica, lo que proporcionará a los deportista otra visión del tratamiento o entrenamiento psicológico además de la comprobación del funcionamiento de las técnicas utilizadas. El programa trata de dotar al deportista de recursos y técnicas que fomenten sus aptitudes físicas y psicológicas.

Como dijo Martens (1987), la finalidad del psicólogo es ayudar a mejorar las destrezas psicológicas de los deportistas para hacer frente a las presiones de la competición. En este caso el programa intenta poner en marcha técnicas y tratamientos para aumentar y mejorar la concentración y la atención, así como la disminución de la ansiedad.

Tras la realización del programa los porteros serán capaces de mantener y focalizar la atención/concentración durante la competición, además de controlar la ansiedad pre-competitiva y competitiva. Es un programa de doble intervención en el que el psicólogo trabaja mano a mano tanto con el entrenador de porteros como con el entrenador del equipo, realizando una intervención de manera directa con el deportista y de manera indirecta con el entrenador, intentado dotar al portero de las mejores habilidades físicas y psicológicas.

6. Referencias Bibliográficas.

- Aznar, T. (2014). Controlando la ansiedad precompetitiva. Entrenamiento. Recuperado el 14 de junio de 2017 desde <https://www.entrenamiento.com/salud/controlando-la-ansiedad-precompetitiva/>.
- Bernstein, D.A. y Borkovec, T.D. (1983). *Entrenamiento en relajación progresiva. Un manual para terapeutas*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Dosil, J. (2002). Ansiedad y estrés: técnicas psicológicas para mejorar el rendimiento. En J. Dosil (Ed.), *Psicología y rendimiento deportivo*. (pp.71-82) Orense: Gersam.
- Dosil, J. (2004) *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: McGraw-Hill.
- Ellis, A. y Bernard, M.E. (1990). ¿Qué es la Terapia Racional Emotiva? En A. Ellis y R. Grieger, *Manual de Terapia Racional – Emotiva*. (pp. 19-46). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- García, J. (2016). Autocontrol: 7 consejos psicológicos para mejorarlo. *Psicología y Mente*. Recuperado el 29 de julio de 2017 desde <https://psicologiaymente.net/psicologia/autocontrol-consejos#>

- Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez, 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, 667-672.
- Goleman, D. (1995). *La Inteligencia Emocional*. Javier Vergara Editor. Bogotá, Colombia.
- Hackfort, D. y Spielberger, C. D. (Eds.). (1989). *Anxiety in Sports. An International Perspective*. New York, NY: Hemisphere.
- Jacobson, E. (1929). *Progressive relaxation*. Chicago: University of Chicago Press.
- Martens, R. (1989). L'entrenament psicològic de l'esportista. *IV Jornades de l'Associació Catalana de Psicologia de l'Esport (ACPE)*. (pp.13-20). Lleida: ACPE.
- Mcgrath, J. E. (1970). Major substantive issues: time, setting, and the coping process. In: J. E. Mcgrath, *Social and psychological factors in stress* (pp. 22-40). New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Mora, J. A., García, J., Toro, S. y Zarco, J. A. (1995). *Estrategias Cognitivas en Deportistas Profesionales*. Málaga: Coedición SPICUM y Dirección General de Deportes.
- Mora, J.A., Zarco, J.A., y Blanca, M.J. (2001). Atención-concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 1, 44-65.
- Navarro J., Amar J. y González C (1995). Ansiedad precompetitiva y conductas de autocontrol en jugadores de futbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 7-17.
- Nideffer, R. (1976) *The inner athlete*. New York: Thomas Crowell.
- Oña, A. (1994). *Comportamiento motor. Bases psicológicas del movimiento humano* (pp. 186-187). Granada: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Granada.
- Paul, G.L. (1966). *Insight versus desensitization in psychotherapy*, Stanford University Press, Stanford.
- Pérez-García, A. M. (1984). Dimensionalidad del constructo «Locus of Control». *Revista de Psicología General y Aplicada*, 39, 471-488.

- Raimundi, M. J. (2009). La entrevista en el trabajo del psicólogo del deporte. *Revista Digital*, 137.
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, M. C., y Cruz, J. (2010). Adaptación y validación de la versión española de la Escala de Ansiedad Competitiva SAS-2 para deportistas de iniciación. *Psicothema*, 22(4), 1004–1009.
- Ries, Francis, Castañeda Vázquez, Carolina, Campos Mesa, María del Carmen, & Castillo Andrés, Oscar Del. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 9-16. Recuperado el 28 de julio de 2017 desde http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232012000200002&lng=es&tlng=es.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80.
- Sewell, D. & Edmondson, A. (1996). Relationship between field position and pre-match competitive state anxiety in soccer and field hockey. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 159-172.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. En C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and Behavior* (pp. 3-22). New York: Academic Press.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R.L. y Lushene, R. E. (2008). *STAI. Cuestionario de ansiedad estado-rasgo* (7a ed. Rev.). Madrid:TEA.
- Toulouse, E. Y Piéron, H. (2013). TP-R. *Toulouse-Piéron-Revisado: Prueba perceptiva y de Atención* (8ª ed. Rev.). Madrid: TEA.
- Wallenfels, L. (2011). Ejercicios prácticos de concentración para el deportista. Alto Rendimiento. Recuperado de <http://altorendimiento.com/psicologia-deportiva-2/>.
- Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de Psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel, S.A.

7. Anexos

7.1. Anexo 1. Entrevista Semiestructurada.

Nombre:

Edad:

Deporte:

Años practicándolo:

1. Relaciones personales:

¿Con quién convives actualmente?

¿Que relación mantienen tus padres/hermano/amigos respecto al deporte que practicas?

¿Te sientes apoyado por ellos? ¿De qué manera lo hacen?

¿Quién es tu mejor apoyo social?

¿Consideras que son una barrera contra el estrés? O por el contrario ¿te sientes presionado por ellos?

2. Recursos económicos:

¿Actualmente, recibes ingresos por jugar al fútbol?

¿A parte de jugar, tienes algún otro empleo?

¿A qué se dedican tus padres?

3. Estudios/trabajo:

¿Qué nivel de estudios tienes?

¿Consideras que el deporte interfiere demasiado en tu vida?

¿De que manera ha influido el deporte en tu formación escolar? ¿Y viceversa?

4. Organización del tiempo:

¿Consideras que tienes una buena planificación del tiempo?

¿El horario de entrenamiento te permite compaginar estudios o trabajo?

¿Qué estrategias utilizas para la gestión del tiempo? ¿Son útiles o por el contrario consideras que te sigue faltando tiempo?

¿Te consideras una persona organizada? ¿Cómo te organizas?

5. Sueño:

¿Tienes un horario fijo de sueño? ¿Cual?

¿Cuántas horas duermes aproximadamente cada día?

¿Tienes problemas para conciliar el sueño?

¿Consideras que tienes un sueño reparador o te levantas cansado?

¿Tienes dificultad para conciliar el sueño los días pre- y post- partido?

¿Es el día post partido cuando más cansado te sientes?

6. Síntomas pre y post partido:

¿Qué síntomas sientes los días antes del partido? ¿Y el día del partido?

¿Qué pensamientos tienes antes del partido?

¿Y justo después del partido cómo te sientes? ¿Qué pensamientos tienes? ¿La semana posterior al partido sigues pensando en lo que pasó?

7. Alimentación:

¿Utilizas un régimen de comidas? ¿Alguna vez has visitado un nutricionista? En caso afirmativo, ¿Qué te llevó a tomar esa decisión?

¿Qué horario y número de comidas haces habitualmente? ¿Cambia eso el día de partido?

¿Qué pautas alimentarias sigues los días de partido?

¿Cómo de importante es para ti la hidratación durante el ejercicio físico?

¿Has tenido control excesivo de peso a lo largo de tu trayectoria en el deporte? ¿En qué consistía? ¿Tenías alguna sanción por estar por no estar en determinado peso? ¿En qué consistían?

¿Cuál es tu opinión respecto a esos controles?

8. Actuación en el deporte:

¿Cuáles son tus sensaciones cuando dejas de ser titular y estas en el banquillo? ¿Me puedes explicar como lo afrontas?

¿De qué manera afrontas las opiniones de la afición durante una acción fallida o post-partido en el que tu actuación no ha sido la esperada? ¿Afectan a tu rendimiento? SI/NO de qué manera.

9. Deporte actual:

¿A qué edad comenzaste a jugar? ¿Quién te motivó para que empezarás en este deporte?

¿Por qué decidiste ser portero? ¿Cuál es tu referente? ¿Qué es en lo que te identificas con él?

¿Podrías hacer un balance hasta día de hoy de tu carrera deportiva?

¿Como de importante consideras que son los resultados deportivos?

¿Qué tipo de estrategias utilizas para que esos resultados evolucionen?

¿Crees que te han sido útiles? ¿Qué cambiarías?

Actualmente, ¿Cuál es tu nivel de satisfacción con el deporte que realizas? Siendo 0 nada satisfecho y 10 Muy satisfecho. ¿Por qué?

10. Objetivos/ motivación:

¿Qué tipo de objetivos te planteas? ¿Cuáles consideras que son a corto plazo y cuales a largo plazo?

¿Este tipo de objetivos coinciden con los propuestos con el entrenador?

Utilizáis estrategias de motivación en el equipo? ¿De qué tipo?

¿Cómo de necesario crees que es la motivación para el aumento del rendimiento en tu deporte?

11. Relaciones con compañeros de equipo/ entrenador:

¿Cómo describirías la relación con tus compañeros de equipo? ¿Cómo crees que afectan esas relaciones en un partido?

¿Qué tipo de relación tienes con el entrenador? A parte de la relación profesional que os une, tienes algún tipo de relación personal?

A lo largo de tu carrera, ¿Ha tenido siempre una buena relación con los entrenadores? En caso negativo, ¿qué crees que afectó a dicha relación? ¿Cómo lo solventaste?

12. Entrenamiento:

¿Cuántas veces entrenas a la semana? ¿Tienes problemas para compaginar las horas de entrenamiento con otras actividades? Siendo 0 Nada y 10 Muy satisfecho, ¿cómo de satisfactorios son los entrenamientos? ¿Cambiarías algo?

13. Competencias:

¿Cómo describes tu rendimiento en competición comparado con el rendimiento durante los entrenamientos?

¿A qué crees que se deben tus triunfos? ¿Y tus fracasos?

Del 1 al 10, ¿cómo es tu ansiedad pre-competitiva? ¿y durante la competencia?

14. Habilidades físicas y psicológicas:

¿Qué virtudes destacarías de ti mismo como deportista? ¿Y qué aspectos crees que podrías mejorar como deportista?

15. Lesiones:

¿Has sufrido alguna lesión durante un partido? ¿Cómo fue? ¿Tuviste que recurrir a alguien para poder afrontarlo y superarlo? ¿Qué repercusiones tuvo en tu carrera como deportista?

16. Futuro:

¿Como visualizas tu relación con el deporte en el futuro?

¿Cómo te ves a ti mismo de aquí a 10 años? ¿Qué tipo de relación tendrás con este deporte una vez acabe tu carrera como futbolista?

7.2. Anexo 2 : Sesión 2: La ansiedad del Portero: Cómo manejarla. Parte I.

7.2.1. Parte Teórica.

Existen dos componentes de la ansiedad:

1. Ansiedad rasgo
2. Ansiedad estado

Ansiedad rasgo: motivo o propensión conductual adquirida que predispone a una persona a percibir como amenazadora una gama de circunstancias objetivamente no peligrosas y a

responder a ellas con estados de ansiedad, intensidad y magnitud desproporcionadas con respecto a la amenaza objetiva.

Ansiedad estado: cambios en el momento, en cuanto a sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, asociadas al arousal del organismo.

Ahora se conocerán una serie de síntomas que son habituales en deportistas con ansiedad y mientras se intentará reconocer si alguna vez habéis experimentado alguno de ellos.

Tipos de síntomas

Síntomas físicos: Manos frías y pegajosas, necesidad constante de orinar, sudoración, mirada ausente, aceleración de las pulsaciones por minuto, incrementos de la presión sanguínea, aumento de tensión muscular, falta de concentración, cosquilleo en el estómago, malestar, dolor de cabeza, boca seca, mareo constante, dificultad de conciliar el sueño, mejores ejecuciones en situaciones no evaluativas

Síntomas psicológicos días antes de la competición: alteraciones del pensamiento (ej: poner en duda la efectividad del entrenamiento), disminución del autocontrol, fatiga, insomnio, dificultades para la relajación, preocupación, irritabilidad, distracción.

Síntomas psicológicos en momentos previos a la competición: desconfianza, pensamientos negativos, auto-habla negativa, inflexibilidad, preocupación, irritabilidad, dificultades de atención, acentuación de conflictos personales, disminución en la capacidad de procesamiento de la información.

Una vez conocidos los síntomas, se explicarán las fuentes de ansiedad más comunes en los deportistas, éstas están divididas en fuentes situacionales y personales.

Fuentes situacionales

- Importancia que le dé el deportista al evento
- Incertidumbre

Fuentes personales

- Nivel alto en Ansiedad rasgo
- Autoestima baja
- Factores personales, es decir, problemas familiares.

Existen otras fuentes de ansiedad también comunes a muchos deportistas:

- Escasa seguridad de deportistas respecto a satisfacción de sus necesidades.
- Dificultades de ambiente que se vive donde entrena, como por ejemplo el club, los compañeros, etc.
- Errores en el método de entrenamiento poco adecuado al deportista.
- Amenaza de fracaso y experiencias frustrantes
- Falta de control del propio rendimiento y efectos adversos de la competición.

7.2.2. Parte Práctica.

Los ejercicios que se van a llevar a cabo son los siguientes.

Ejercicio 1: A continuación, se dejarán 10 minutos para que realicen una lista de mínimo 10 factores que consideren que pueden desencadenar ansiedad o estrés en ellos, tanto en competición como en la vida personal. (tras los 10 minutos). Tanto si éstos son por aumento o déficit de activación, presencia de estresores, etc.

Ejemplos: "no vamos a ganar", "el rival es muy superior", "siempre tenemos mala suerte en las finales", "al final el entrenador no confiará en mi y seré suplente", "el rival no vale la pena".

Se ponen en común todos los factores y se intenta que expliquen como se sintieron y como creen ellos que les afectó. Este mismo ejercicio se realizará en la siguiente sesión de ansiedad, pero prestando soluciones propias de los compañeros una vez explicadas las diferentes técnicas para la disminución o el aumento de la ansiedad, dependiendo del caso a tratar. En estos casos, se les explicará la necesidad de tener un punto óptimo de activación o ansiedad, poniendo ejemplos claros del efecto negativo tanto de un exceso de relajación como de un exceso de activación.

Ejercicio 2: Visualización de varios videos de deportistas con ansiedad (dos porteros y un delantero) y puesta en común de los síntomas y consecuencias de cada uno de los sujetos que aparecen en él.

Ejercicio 3: Realización de un experimento con grupo control y experimental para observar por ellos mismo como la ansiedad afecta a la ejecución. Para ello se realizarán 3 ejercicios, el primero tiro de dardos a una diana con la recogida de la puntuación en un registro (nº de tiros acertados, fallados y puntuación), el segundo la realización de un puzzle (el grupo experimental nunca podrá completarlo porque faltan piezas) se registrará también el tiempo en completarlo y por último, la realización de nuevo del tiro de dardo con la recogida también de dicha puntuación. Puesta en común de los resultados de todos los grupos.

Antes de dar por finalizada la sesión, se van a comentar las diferentes técnicas existentes para la disminución de la ansiedad.

A nivel Fisiológico: Relajación muscular progresiva, Control de respiración y Biofeedback.

A nivel Cognitivo: Entrenamiento autógeno, Pensamientos Positivos, autoinstrucciones, Respuesta de relajación, visualización, música y palabra clave.

Por el contrario, también es necesario tener técnicas útiles para la activación, para ello se puede utilizar:

A nivel Fisiológico: Respiración de activación y Biofeedback.

A nivel Cognitivo: Visualización, música y palabra clave.

Estas técnicas les ayudarán a controlar la ansiedad y a encontrar un punto óptimo con algunos entrenamientos tanto en la competición como fuera de ella para así aumentar el rendimiento en el campo de juego.

Sesión Práctica en entrenamiento: Durante el entrenamiento específico con el entrenador de porteros se realizarán dos ejercicios en los que se aumentara la rapidez con la que tiene que llevar a cabo el juego, las obstaculizaciones y además indicaciones del portero para aumentar la presión del ejercicio.

Ejercicio 1: Portero en portería de espaldas a la espera del aviso para comenzar, dos lanzadores en ambas bandas y obstaculizaciones en el área pequeña. Salir y bloquear en un tiempo.

Ejercicio 2: Tiro con obstáculos visuales. El portero deberá intentar parar los balones de tres tiros consecutivos, (eje: derecha, izquierda y arriba) con obstáculos que le impidan una visión limpia del balón.

7.3. Anexo 3: Sesión 3: La ansiedad del Portero: Cómo manejarla. Parte II.

7.3.1. Relajación Progresiva de Jacobson.

Los grupos musculares que se utilizan en la práctica de la Relajación Progresiva de Jacobson son los siguientes:

Extremidades superiores:

1. Mano y antebrazo dominantes.
2. Bíceps dominante.
3. Mano y antebrazo no dominantes.
4. Bíceps no dominante.

Cabeza y cuello:

5. Frente.
6. Ojos y nariz.
7. Boca
8. Cuello.

Tronco:

9. Hombros, pecho y espalda.
10. Estómago

Extremidades inferiores:

11. Muslo dominante.
12. Pantorrilla dominante.
13. Pie dominante.
14. Muslo no dominante.

15. Pantorrilla no dominante.

16. Pie no dominante.

Es necesario tener en cuenta que dicha técnica se ha de llevar a cabo en un entorno tranquilo. La contracción y relajación de los pares de músculos se realiza de la siguiente manera:

1ª Instrucción: Tensar el grupo muscular correspondiente.

2ª Instrucción: Focalizar la atención en el grupo muscular en tensión.

3ª Instrucción: Relajar el grupo muscular correspondiente.

4ª Instrucción: Focalizar la atención en el grupo muscular en relajación.

El entrenamiento en esta sesión va variando los tiempos en los que se realiza, primero la duración sería de unos 35 minutos hasta realizarla en solamente 10 minutos

7.3.2. Relajación Condicionada de Paul: Palabra Clave.

Dentro de la sesión 2 y antes de la explicación de la Relajación Condicionada de Paul se explicará otra de las técnicas de relajación que podrá ser llevada a la propia competición. Relajación Diferencial de Bernstein y Borkoveck (1983). Una variable de Relajación Progresiva anteriormente explicada, por la que pretende que el sujeto aprenda a relajarse en situaciones cotidianas, en las que no le es posible adoptar la posición típica de la relajación progresiva. Al deportista se le asignan tareas para casa en las que deberá aplicar la relajación diferencial en situaciones que combinan tres variables dicotómicas: posición (sentado / de pie), actividad (no activo / activo) y lugar (tranquilo/ no tranquilo). Esto ayudará al deportista a relajarse en contextos que no ayudan a la relajación, como puede ser en un encuentro con una afición rival muy fuerte que en ese momento actúe como estresor, o por el propio partido o competición. Esta será una de las tareas para casa.

Una vez se ha entrenado la relajación diferencial, se puede poner en práctica la Relajación Condicionada de Paul (1966), que consiste en asociar la relajación a una palabra que el sujeto se dice a sí mismo, es decir, la utilización de una palabra clave. Una vez que el sujeto se encuentra relajado debe pensar una palabra como "relax", "calma" o alguna similar que él evoque en esas sensaciones, además de ir pensándola en cada respiración que realice. Primero será el terapeuta, irá diciéndola las 10 primeras veces en un tono tranquilo y al final alargando las últimas sílabas y disminuyendo el volumen, y por último será el deportista el que la repita en las 20 siguientes respiraciones. Para comprobar que la palabra es efectiva y ha sido condicionada, es necesario que el sujeto piense una situación que le resulte desagradable, una vez la tenga en mente realice la respiración y entonces piense en la palabra elegida.

7.4. Anexo 4: Sesión 5: Eliminación de pensamientos negativos.

7.4.1. Ideas Irracionales Básicas.

1. Tengo que ser amado y tener la aprobación de todas las personas importantes de mi entorno.
2. Si soy una persona valiosa, tengo que ser siempre competente, suficiente y capaz para conseguir lo que me propongo.
3. Las personas malas deben ser culpadas y castigadas por sus malas acciones.
4. Es horrible que las cosas no salgan, no sean o no vayan como yo quiero o deseo.
5. Las desgracias humanas se originan por causas externas y no puedo hacer nada o casi nada para evitar o controlar la pena y el sufrimiento que me producen.
6. Es más fácil evitar que enfrentarse a las responsabilidades y los problemas de la vida.
7. Debo depender de personas más fuertes y poderosas en quien confiar y apoyarse.
8. Las cosas que ocurrieron en el pasado, son determinantes en la conducta actual y futura y volverán a ocurrir.
9. Debo asumir y preocuparme mucho y constantemente por los problemas de los demás, como si fueran los míos.
10. Cada problema tiene una solución acertada y perfecta y es horrible no encontrarla.

Para los que no puedan ubicar los pensamientos con facilidad se les explicará nuevamente.

7.4.2. Modelo A-B-C y Expectativas de Autoeficacia.

Los pasos que se les mandarán a los participantes como tareas para casa un auto-registro basado en el modelo A-B-C, que considera que son las creencias o pensamientos lo que provoca el malestar emocional y que permitirá distinguir entre creencias racionales e irracionales son los siguientes:

- Se les explicará a los sujetos el modelo A-B-C de Ellis (1990).
- El segundo paso consiste en identificar las ideas irracionales que están disminuyendo el rendimiento de los deportistas, para pasar a debatirlas, lo cual han aprendido a realizar en el ejercicio anterior.

A continuación, con el objetivo de crear creencias racionales se les enseñan estrategias basadas en las expectativas de autoeficacia:

1. Ayudas de inducción a la respuesta: consiste en crear situaciones que disminuyan la diferencia que percibe el deportista entre su rendimiento actual y el que desea alcanzar.
2. Afirmaciones de autoeficacia: consiste en reproducir mentalmente mensajes positivos sobre la ejecución justo antes de la competición o el entrenamiento.
3. Reforzar verbal: se basa en reforzar y convencer al deportista de que posee la capacidad de realizar con éxito la ejecución.

4. Evaluar los propios progresos: se le explica al sujeto que debe compararse con uno mismo y valorar la situación por los progresos alcanzados.

5. Ser realista: consiste en decirse a sí mismo que si se ha entrenado duro para conseguir los objetivos propuestos, será capaz de superar los imprevistos de las competiciones. Por último, hay que fomentar ideas racionales durante la intervención y comprobar sus efectos sobre el rendimiento, de modo que se fortalezca el hábito de esta nueva forma de pensar.

7.5. Anexo 5. Registro de Distracciones Durante el partido.

Tabla 1.

Registro de Distracciones Durante el Partido.

Distracciones	% Emoción	% Juego	Total
Error propio			
Peleas (compañeros, rivales)			
Afición			
Problemas físicos (dolor molestias, no estar al 100%)			
No participación por un tiempo largo			
Cosas que no salen como quiero			
Gol en contra			
Familia, amigos			
Árbitro			
Cuerpo técnico			
Partido parado			
Pre y Post partido			
Rival			
Jugada futura			
Otro			
Total			

El jugador deberá atribuir de 0 a 100% entre emoción o juego.