



PRÁCTICA PROFESIONAL

COORDINADORES: FERNANDO GIMENO
ENRIQUE CANTÓN



PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN FUTBOLISTAS: EVALUACIÓN DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS MEDIANTE EL CPRD¹

Aurelio Olmedilla*, Enrique Ortega*, María Dolores Andreu**
y Francisco J. Ortín***

A PSYCHOLOGICAL INTERVENTION PROGRAMME FOR FOOTBALLERS: AN EVALUATION OF PSYCHOLOGICAL SKILLS THROUGH THE CPRD

KEY WORDS: Psychological training, Young footballers, CPRD.

ABSTRACT: Psychological training is a form of sports training that is gradually inserting itself into the work methods of many athletes and sports teams. We present the implementation of a psychological training programme whose goal is for athletes to learn

Correspondencia: Aurelio Olmedilla Zafra. Universidad Católica San Antonio. Facultad de Ciencias de la Salud, de la Actividad Física y el Deporte. Campus de los Jerónimos, s/n. 30107 Guadalupe (Murcia).

E-mail: aolmedilla@pdi.ucam.edu

¹ En parte, este trabajo se ha realizado gracias a la ayuda 05691/PPC/07 (Fundación Séneca, Agencia Regional de Ciencia y Tecnología de Murcia).

Parte de este trabajo se expuso en el XI Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Sevilla, marzo, 2008.

* Universidad Católica San Antonio de Murcia.

** Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y del Deporte.

*** Universidad de Murcia

— Fecha de recepción: 23 de Mayo de 2008. Fecha de aceptación: 2 de Abril de 2010.

psychological techniques and strategies and apply them to improving their psychological skills, both during training and competition; we also sought to ascertain whether there were any differences between the CPRD scores taken at the start of the intervention and those taken at the end of it. The sample consisted of 22 footballers ages 14 to 18 from a professional football club who compete in the children's and junior categories. The psychological intervention was conducted for five months through individualised (voluntary) work and group (obligatory) work. The results indicate that there were no significant differences between the initial and final scores on the different factors of the CPRD.

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

Se puede considerar, tal y como indican González y Garcés de los Fayos (2009), que el entrenamiento psicológico es la práctica habitual de determinadas habilidades psicológicas y estrategias de afrontamiento en situaciones deportivas, y que el psicólogo deportivo debe incidir en el aprendizaje de éstas por parte de los deportistas (Highlen y Bennet, 1979; Mahoney, Gabriel y Perkins, 1987; Auweele, De-Cuyper, Van-Mele y Rzewnicki, 1993), trabajando el uso de técnicas y estrategias y los procesos de reflexión y toma de decisiones, tanto a nivel individual con cada deportista (Cantón, Checa y Ortín, 2009; Jackson y Csikszentmihalyi, 2002; Latinjak, Torregrosa y Renom, 2009; Loher, 1984; Orlick, 2007), como a nivel colectivo en deportes de equipo (Boillos, 2006; Morilla et al., 2001). Desde esta perspectiva, el psicólogo cuando trabaja con deportistas de forma individual pueda tener un feedback más directo y fiable de la eficacia de su trabajo, que cuando lo hace

con equipos o grupos deportivos. En estos casos no tiene una visión tan clara del proceso de entrenamiento psicológico, apareciendo otras variables (relaciones entre los miembros, cooperación y cohesión, rendimiento individual y de equipo, resultados, etc.) que hacen que la percepción de eficacia pueda difuminarse.

La valoración del trabajo psicológico debe centrarse, básicamente, en la mejora del funcionamiento psicológico de los deportistas, aunque no se pueda, ni se deba, obviar su relación con el rendimiento deportivo. A pesar de todo, el contestar a la pregunta ¿de qué o para qué ha servido el entrenamiento psicológico?, puede posibilitar la operativización de aspectos que puedan ayudar a la evaluación de la eficacia de la intervención psicológica. Quizá, lo más sencillo sea, partiendo de esta cuestión, abrir otros interrogantes que delimiten, o mejor orienten, el análisis de la eficacia. Se podrían contemplar diferentes aspectos del funcionamiento psicológico de los deportistas entrenados, el grado en que les sirve para afrontar entrenamientos, competiciones o cualquier otro aspecto de tipo social o personal.

Sin embargo, no hay muchos trabajos en el ámbito deportivo que señalen los niveles de eficacia del entrenamiento psicológico. Algunos muestran los índices de mejora (si ésta se produce) de diferentes variables psicológicas tras un programa de entrenamiento psicológico, incluyendo varias técnicas o estrategias (Godoy-Izquierdo, Vélez y

Godoy, 2007; Junichi y Hajime, 2007; Landi, Benedetti y Merla, 2007), o centrándose exclusivamente en algún aspecto o técnica en concreto, como la visualización (De la Vega, 2002; Munroe-Chandler, Murphy, Hall y Fishburne, 2007), o técnicas específicas de manejo de submodalidades del pensamiento, basadas en la PNL (Pelegrín y Jara, 2009), o simplemente describiendo el desarrollo del juego y especificando habilidades psicológicas necesarias para afrontar con éxito aquel (López, 2009). En muchos casos, los trabajos publicados se limitan a mostrar el programa de entrenamiento psicológico realizado, con pautas y criterios metodológicos, en un afán de mostrar “lo que se está haciendo” en el ámbito aplicado o profesional (Eraña, 2004; González y Garcés de los Fayos, 2009; Nieto y Olmedilla, 2001; Pulgarín, 1996), aunque en otros sí se detallan, con mayor o menor rigor los criterios para la evaluación de la eficacia de la intervención (Marí, 1997).

Godoy-Izquierdo et al. (2007) presentan un entrenamiento de componentes múltiples, en jugadores juveniles de fútbol, cuyo objetivo principal era examinar los efectos derivados de este entrenamiento en el uso y control de diferentes habilidades psicológicas específicas. Utilizan como método de evaluación el *Cuestionario de Habilidades Psicológicas y Comportamientos en el Deporte de Competición (CHPCDC)* de Godoy-Izquierdo et al. (2006) en un diseño pre-test-pos-test. Evalúan 21 variables (conductas y recursos de los deportistas) agrupadas en autoconfianza, autohabla, motivación competitiva y fair play. La evaluación pre-post indicó cambios significativos en las variables analizadas.

Junichi y Hajime (2007), en un trabajo con equipos de fútbol universitario, indican que el entrenamiento psicológico (que incluía técnicas de relajación, control de la respiración y meditación) era eficaz para optimizar

procesos de *team building*, mejorando la estabilidad emocional, la autoconfianza y la cooperación durante concentraciones de entrenamiento y de competiciones. Los autores sugieren que el apoyo psicológico del entrenamiento mental facilita el nivel de relación entre los miembros del equipo, así como el rendimiento del mismo.

Landi et al. (2007), en un trabajo con porteros de fútbol jóvenes, muestran la eficacia de un programa de entrenamiento mental, para mejorar las habilidades de afrontamiento ante situaciones percibidas como difíciles. Utilizaron técnicas de aprendizaje observacional (modelado y automodelado) y entrenamiento en visualización para incrementar la percepción de eficacia antes situaciones difíciles. Los resultados indican que se produce un incremento estadísticamente significativo en algunos aspectos de la percepción de eficacia, como resistencia a estresores internos, habilidades estratégicas, competencias técnicas, coordinación motora o atribuciones causales.

El trabajo de Munroe-Chandler et al. (2007), realizado con 68 jugadores jóvenes de fútbol de edades comprendidas entre los 11 y los 14 años, muestra los efectos de dos tipos diferentes de entrenamiento en visualización en el rendimiento deportivo de los jugadores. Se formaron dos grupos de trabajo; en el primero, los jugadores (asignados al azar) recibieron un entrenamiento en visualización, centrado fundamentalmente en aspectos cognitivos, mientras que el otro grupo recibió un entrenamiento en visualización centrado en procesos de activación. No encontraron diferencias significativas.

En este trabajo se presenta una intervención psicológica en un contexto muy “especial”, ya que no se trata de un entrenamiento individualizado, ni de un trabajo con un equipo deportivo; es una intervención con

un grupo de deportistas, formado por futbolistas jóvenes. El objetivo fue que los jugadores aprendieran técnicas y estrategias psicológicas y que las aplicaran para mejorar sus habilidades psicológicas, tanto en entrenamientos como en competición; además se pretendió conocer si se producían diferencias entre las puntuaciones en el CPRD tomadas al inicio de la intervención, y las tomadas al finalizar la misma.

Método

Participantes

La muestra estuvo formada por 22 futbolistas pertenecientes a un club de fútbol profesional, con edades comprendidas entre los 14 y los 18 años que compiten en categoría juvenil y cadete. Estos jugadores realizan 2 entrenamientos a la semana como grupo de élite, entendiéndose éste como la reunión de aquellos jugadores seleccionados por el equipo técnico del club, y que realizan estos dos entrenamientos al margen de sus respectivos equipos. El objetivo del club para este grupo es el de posibilitar y acelerar el desarrollo profesional de los mejores jugadores promesas de sus equipos de base. El cuerpo técnico que trabaja con este grupo está formado por un responsable técnico, tres entrenadores (uno de ellos, de porteros), un preparador físico, un fisioterapeuta, un médico y dos psicólogos.

Instrumentos

Para la valoración del aprendizaje percibido de las técnicas psicológicas y su aplicabilidad, tanto en el ámbito deportivo como no deportivo, se utilizó un cuestionario específico para ello (Olmedilla, Ortega, Ortín y Andreu, 2008), en el que además se valoraba la satisfacción respecto al programa de intervención.

Por otro lado, se realizó una valoración psicológica de los futbolistas utilizando, en primer lugar el cuestionario *Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)* de Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (2001), y a continuación y en la misma sesión una entrevista que profundizaba en aquellos aspectos considerados relevantes de las respuestas al CPRD. Este cuestionario consta de 55 reactivos distribuidos en cinco factores: Control de Estrés, Influencia de la evaluación del rendimiento, Motivación, Habilidad Mental y Cohesión de Equipo. Se ha considerado la utilización de este cuestionario por ser uno de los instrumentos que mayor utilidad está mostrando en la evaluación de las características psicológicas implicadas en el rendimiento deportivo, en la continuidad en el deporte de competición y en el éxito deportivo, tal y como indican Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (2007). Por otro lado, es el instrumento que se estaba utilizando desde que el área de psicología del club se creó en el año 2004, y que servía perfectamente para la evaluación del perfil psicológico de los jugadores, por lo que no se consideró la utilización de la versión de Olmedilla, García-Montalvo y Martínez-Sánchez (2006).

Procedimiento

La intervención psicológica se realizó durante cinco meses, mediante un trabajo individualizado (voluntario) y un trabajo grupal (obligatorio). En la Tabla 1 se puede observar la programación del trabajo psicológico.

El esquema general de actuación del trabajo individualizado consistió en: recepción del jugador (entrega del Cuadernillo de Presentación del Área de Psicología), evaluación psicológica (CPRD, entrevista y entrega a cada jugador de un informe personalizado sobre puntos fuertes y puntos a

mejorar desde el punto de vista psicológico), intervención (explicación y trabajo de la técnica establecimiento de objetivos –objetivos para la temporada, objetivos de entrenamiento y objetivos de competición–; preparación del plan de

competición –estudio de posibles problemas y elaboración de planes alternativos–; y elaboración de estrategias específicas para jugadores con funciones tácticas similares – porteros, defensas, centrocampistas y delanteros–.

Intervención	Metodología y contenidos	
	Individualizado	Grupal
Entrenamiento psicológico jugadores	Cuadernillo presentación Evaluación psicológica (CPRD, entrevista, otros) Entrenamiento psicológico (especial énfasis en jugadores determinados propuestos por responsable o psicólogo)	Programa de entrenamiento en técnicas psicológicas (relajación, pensamientos...) Se forman grupos de 7-8 jugadores
	Metodología observacional en partidos (según necesidades)	

Tabla 1. Planificación del trabajo psicológico.

El trabajo grupal se llevó a cabo mediante un programa de entrenamiento en técnicas psicológicas específicas (ver Tabla 2). Se ha optado por incorporar el aprendizaje de aquellas técnicas, en la línea de lo realizado por otros autores (Johnson, Ekengren, y Andersen, 2005; Junichi y Hajime, 2007; Maddison y Prapavessis, 2005), que pueden suponer una mayor ayuda al futbolista, fundamentalmente al afrontar las diferentes situaciones deportivas y sociales asociadas que, en general, suponen situaciones de estrés. Se hicieron tres grupos con los jugadores: a) grupo de juveniles del equipo de la División de Honor (9-10); b) grupo de juveniles del equipo de categoría Nacional (7-8); y c) grupo de juveniles de primer año y cadetes (5-6).

En la Tabla 2 se puede ver el desarrollo del programa con sus objetivos y metodología.

Análisis de los datos

Respecto a las puntuaciones del CPRD, en primer lugar, se realizó un análisis descriptivo (media, desviación típica y moda) de las puntuaciones totales de cada uno de los factores del cuestionario (control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo). Posteriormente, se realizó un análisis descriptivo de cada uno de los 55 ítems que forman parte del cuestionario. Para apreciar las posibles diferencias entre la medida antes del comienzo del programa de intervención, y la realizada después del programa, y debido a que la muestra estaba formada por menos de 30 sujetos, se utilizaron pruebas no

paramétricas (Manzano, 1995). En concreto, se utilizó la prueba t Wilcoxon para muestras

apareadas con un nivel de significación de $p > .05$.

Objetivo del programa

Potenciar habilidades psicológicas básicas, que puedan favorecer el rendimiento deportivo y puedan servir como base de un programa de entrenamiento psicológico individualizado y más complejo.

Metodología de trabajo general del programa

Se trabajaron todos los contenidos del programa con todas las categorías, con una frecuencia de una vez cada dos semanas (dos grupos por día), durante unos 45-60 minutos por sesión y categoría.

Técnicas de respiración:

Nº de sesiones: 5 con cada una de los grupos

Objetivo: aprender a respirar de forma correcta como estrategia para controlar diferentes estados de activación.

Metodología: puesta en práctica de ejercicios de respiración abdominal, insistiendo en la importancia de una correcta respiración como base para un buen funcionamiento deportivo y cotidiano. Tareas para casa.

Técnicas de relajación:

Nº Sesiones: 5 con cada una de los grupos

Objetivo: conocer diferentes técnicas de relajación y aprender a controlar el nivel de activación, dando instrucciones precisas de con qué objetivo, cómo, cuándo y dónde utilizar las estrategias aprendidas. Autoobservación y autoevaluación de niveles de activación en diferentes situaciones.

Metodología: puesta en práctica de diferentes técnicas de relajación (relajación muscular progresiva y relajación pasiva), con el objeto de que cada deportista pueda utilizar aquella con la que consigue mejores resultados, en función del objetivo con la que la ponga en práctica. Tareas para casa.

Visualización:

Nº de sesiones: 4 con cada una de los grupos

Objetivo: conocer el uso de la visualización como estrategia básica para optimizar diferentes aspectos de la práctica deportiva (ensayo de aspectos técnicos y tácticos) dando instrucciones precisas de con qué objetivo, cómo, cuándo y dónde utilizar las estrategias aprendidas. Autoobservación y autoevaluación de la forma habitual en que los jugadores “trabajan” aspectos deportivos a nivel mental.

Metodología: entrenamiento en práctica imaginada, partiendo de los elementos básicos necesarios para tener un mayor conocimiento de la experiencia de la imaginación, y ensayo en imaginación de gestos técnicos y tácticos propuestos por los propios jugadores.

Tabla 2. Programa específico de entrenamiento psicológico en respiración, relajación y visualización.

Para el análisis de la satisfacción se utilizó la descripción en porcentajes de las respuestas de los sujetos. La aplicabilidad se expresa en los términos que los propios futbolistas utilizaron.

Resultados

Un 70% de los jugadores indican que pusieron en práctica las técnicas y estrategias psicológicas aprendidas con bastante frecuencia o a veces (Olmedilla et al., 2008), en la línea de lo señalado por Pelegrín y Jara (2009). Además, respecto a la aplicabilidad de lo aprendido, la visualización fue la técnica que más aplicaron en partidos y entrenamientos, seguida de la relajación; estrategias de concentración y relajación también fueron señaladas como estrategias aplicadas en otros ámbitos, como para la preparación de exámenes.

Respecto a la satisfacción de los jugadores con el programa de intervención

realizado un 55% de los sujetos respondieron que percibieron un grado de satisfacción alto o muy alto con el trabajo psicológico realizado.

En la Tabla 3 se pueden ver las puntuaciones obtenidas por los jugadores en los factores del CPRD antes y después del entrenamiento psicológico. Las medias obtenidas después del entrenamiento psicológico son superiores en tres de los factores (Control de estrés, Influencia de la evaluación del rendimiento y Habilidad mental), e inferiores en dos de ellos (Motivación y Cohesión de equipo). Sin embargo, no se encuentran diferencias estadísticamente significativas en ninguno de los factores. En cualquier caso, se puede observar una tendencia a la significación en el factor Cohesión de equipo, pero en sentido negativo, es decir, los jugadores al finalizar la temporada presentan una menor disposición a trabajar con el equipo, en general, que al comienzo del entrenamiento psicológico.

Variable	Medida Inicial				Medida Final				P valor
	Media	D. T.	Moda	Percentil	Media	D. T.	Moda	Percentil	
ESTRÉS	61,63	13,09	66,00	86	62,75	10,07	71,00	88	.530
INFLUENCIA	32,37	6,06	33,00	83	33,69	6,98	35,00	88	.669
MOTIVACIÓN	26,00	4,46	24,00	90	25,50	3,86	29,00	87	.613
HABILIDAD	22,44	4,11	22,00	62	23,31	3,89	21,00	75	.551
COHESIÓN	20,37	2,63	21,00	66	19,00	3,78	17,00	55	.087

Tabla 3. Puntuaciones en los factores del CPRD antes y después del entrenamiento psicológico.

Con el fin de completar esta información, se realizó posteriormente un análisis de los ítems, que reflejó la existencia de 6 ítems en los que se observaron diferencias significativas (o tendencias a la significación estadística). En la

Tabla 4 se pueden ver las puntuaciones obtenidas por los jugadores en estos ítems; como se puede observar, de los 6, 4 hacen referencia al factor Control de Estrés, y de estos, 3 a diferentes aspectos de la autoconfianza.

Escala	Ítems	Contenido del ítem	Medida Inicial			Medida Final			P valor	Factor
			Media	D. T.	Moda	Media	D. T.	Moda		
CE	3	Tengo una gran confianza en mi técnica	2,56	.89	3	2,87	.72	3	.096	CE
CO	5	Me llevo muy bien con otros miembros del equipo	3,94	.25	4	3,31	1,35	4	.084	CH
CE	8	En la mayoría de los partidos confío en que lo haré bien	3,50	.73	4	3,13	.81	3	.014	CE
CE	26	Mi confianza en mi mismo es muy inestable	3,13	.96	3	3,44	1,09	4	.059	CE
CE	36	El día anterior a un partido me encuentro habitualmentedemasiado nervioso o preocupado	3,19	.91	4	3,50	.73	4	.059	CE
ER	42	Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas	3,31	.79	4	2,88	.89	3	.070	IER

Nota: CE= Control de Estrés; ER= Influencia de la Evaluación del Rendimiento; CO= Cohesión de Equipo

Tabla 4. Puntuaciones en los ítems del CPRD antes y después del entrenamiento psicológico.

Discusión

Como se ha indicado el objetivo fue que los jugadores aprendieran técnicas y estrategias psicológicas y que las aplicaran para mejorar sus habilidades psicológicas, tanto en entrenamientos como en competición. En este sentido, cabe señalar que el aprendizaje de las técnicas y su aplicabilidad percibida indican que se puede hacer una valoración buena del trabajo realizado. Además, y tal y como se especifica en el trabajo de Olmedilla et al. (2008) el nivel de satisfacción de los jugadores con el programa de entrenamiento psicológico fue muy bueno.

Por otro lado, se pretendió conocer si se producían diferencias entre las puntuaciones en el CPRD tomadas al inicio de la intervención, y las tomadas al finalizar la misma. Si bien no se apreciaron diferencias estadísticamente significativas tras la aplicación del programa de intervención, sí que se pueden observar mejores puntuaciones en 3 de los 5 factores, concretamente Control de Estrés,

Influencia de la Evaluación del Rendimiento y Habilidad Mental. De hecho son tres factores que evalúan el manejo de diferentes técnicas y el uso de distintas estrategias para un mejor afrontamiento de las demandas deportivas. En todos ellos se produce un aumento en las puntuaciones medias, aunque no estadísticamente significativas, pudiéndose considerar dos razones: a) las puntuaciones medias al inicio eran bastante altas, al menos en los dos primeros (centil 86 para CE; 82 para ER), con lo que resulta muy difícil experimentar aumentos que permitan obtener significaciones estadísticas; y b) el tiempo de trabajo psicológico (cinco meses) quizá haya sido muy poco para poder observar mejoras reales.

En los otros dos factores (Motivación y Cohesión de Equipo) las puntuaciones medias del grupo han descendido, por lo que se puede interpretar que se ha empeorado. Desde un punto de vista racional, parece lógico pensar que un grupo de futbolistas promesas, elegidos para un tipo de

entrenamiento específico con una orientación hacia el profesionalismo, tenga un nivel de motivación muy alto, lo que efectivamente se produce. La puntuación media del pre-test (26,00) se corresponde con un centil de 90 según los baremos genéricos del *CPRD*, lo que supone un nivel muy alto. El descenso de 0,5 puntos en la media de la puntuación directa, puede ser considerado pequeño, incluso lógico después de una temporada en la que algunas de las ilusiones iniciales de algún jugador hayan sufrido merma por no cumplir, o por creer que no va a cumplir las expectativas iniciales de promoción deportiva.

Por otro lado, con respecto al factor Cohesión de Equipo, existe una disminución tras la aplicación del programa de intervención, con tendencia a la significación estadística. En concreto, es el factor que obtiene peor puntuación respecto al baremo centil en el pre-test, y éste desciende en el post-test. Quizá, el hecho de no estar trabajando en un equipo, sino en un grupo deportivo con características diferentes al equipo, esté influyendo; los jugadores “elegidos” para participar en un grupo de promoción de talentos no forman un equipo deportivo, sólo un grupo de trabajo con objetivos muy individualizados. Se juegan el ascender de categoría (a nivel individual), seguir en el club o abandonar el mismo; la competitividad entre ellos es muy alta, y esto primaría sobre la cooperación o cohesión.

En cualquier caso, los resultados indican que las puntuaciones de los jugadores en los 5 factores son altas o muy altas, lo que parece lógico en deportistas de cierto nivel de rendimiento, por lo que cualquier incremento en las puntuaciones, podría considerarse como positivo. En este sentido, y teniendo en cuenta las puntuaciones anteriores y posteriores al entrenamiento psicológico, se puede considerar que el trabajo realizado ha

supuesto la optimización de variables psicológicas claves para la proyección de potenciales talentos deportivos (Gimeno et al., 2007; Thelwell, Greenless y Weston, 2006). Así, los futbolistas han incrementado habilidades psicológicas específicas como el control del estrés, un mejor manejo de la presión ejercida por la evaluación de su rendimiento, el control del nivel de activación, la visualización o el establecimiento de objetivos.

Al analizar de manera específica los ítems del *CPRD*, se puede observar que los jugadores han mejorado en aspectos específicos de control del estrés, como la confianza en la propia técnica, confianza en la buena ejecución futura, sensación de estabilidad de la confianza, y sensación de nerviosismo y preocupación el día antes del partido; y en aspectos relacionados con la evaluación del rendimiento, como una mejor aceptación de las críticas, tomando éstas como herramientas de aprendizaje. Todos ellos aspectos directamente relacionados con el rendimiento deportivo de los jugadores (Gould, Weiss y Weinberg, 1981; Mahoney y Avenier, 1977; Tabernero y Márquez, 1994; Treasure, Monson y Lox, 1996); en este sentido, se pueden encontrar abundantes trabajos que muestran la importancia de estas variables psicológicas en el rendimiento, como los de Brandao, Valdés, Machado y Ramires (2006), Gutiérrez, Estévez, García y Pérez (1997) y López-Torres, Torregrosa y Roca (2007) respecto al estrés y la ansiedad; los de Mahamud, Tuero y Márquez (2005) y Escudero, Balagué y García-Mas (2002) respecto a variables psicológicas y comportamentales desde la perspectiva del entrenador; de Mora, Cruz y Torregrosa (2009) respecto al estilo de comunicación de los entrenadores; de Arruza, Balagué y Arrieta (1998) respecto a la autoeficacia; de Mora,

Zarco y Blanca (2001) respecto a la concentración; de Rodríguez y Galán (2007) respecto al entrenamiento en visualización; o de Romero et al. (2010) respecto a la relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico.

Por último, indicar que tanto la propia propuesta de intervención, como los datos obtenidos en el presente trabajo pueden ser de utilidad al psicólogo deportivo para, por un lado, desarrollar y ajustar aspectos del programa en función del grupo al que se dirija; y por otro, utilizar una herramienta de evaluación de las habilidades psicológicas que puede permitir establecer hipótesis de trabajo acerca de la intervención psicológica más apropiada para favorecer el rendimiento deportivo, en la línea de lo sugerido por diferentes autores (Gimeno et al., 2007; Régnier, Salmela y Russell, 1993).

Limitaciones del trabajo y sugerencias

El trabajo realizado se ha llevado a cabo como parte del funcionamiento normal del área de psicología del deporte en un club de fútbol profesional; por ello, algunas variables pueden estar afectando los resultados de la investigación. Desde esta perspectiva se exponen algunas limitaciones a tener en cuenta del estudio:

1. La diferente situación deportiva de cada uno de los jugadores podría estar influyendo en la evaluación de las habilidades psicológicas. Por ejemplo, y dado el carácter selectivo del grupo, aspectos como la expectativa de seguir o no en el club, de continuar formando parte del grupo de élite, o de ascender de categoría deportiva –pasar del juvenil división de honor al equipo filial.

2. No se realizó ningún trabajo específico para la cohesión de equipo, dado que los jugadores no formaban un equipo, sino que pertenecían a equipos diferentes, por lo que, en principio, no se podría esperar que mejorase el factor CE del CPRD. Sería necesario para evaluar éste un trabajo específico con los equipos de origen.

3. Por otro lado, al observar la mejora de los jugadores en aspectos específicos de control del estrés, como la confianza en la propia técnica, confianza en la buena ejecución futura, cabría preguntarse si es resultado del trabajo psicológico, del trabajo técnico-táctico propio de un grupo de tecnificación, o de la interrelación de ambas circunstancias.

Para terminar indicar que podría ser muy interesante en trabajos de este tipo, insertos en la dinámica de funcionamiento normal de equipos deportivos, evaluar el aprendizaje de técnicas y estrategias psicológicas y, en definitiva la percepción de mejora psicológica como base de una mejor preparación mental para las demandas deportivas, mediante el uso de entrevistas individualizadas de carácter cualitativo, donde los propios deportistas indicaran concretamente su itinerario de aprendizaje psicológico, los obstáculos encontrados y las estrategias utilizadas para su optimización, y su aplicación real, tanto en el ámbito deportivo como extradeportivo. Una aproximación a esta forma de evaluación se puede encontrar, por ejemplo, en la realizada por Larumbe, López-Llantada y López de la Llave (2009) para corredores de maratón, donde utilizaron un protocolo de preguntas diseñado *ad hoc* para una entrevista semiestructurada.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN FUTBOLISTAS: EVALUACIÓN DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS MEDIANTE EL CPRD

PALABRAS CLAVE: Entrenamiento psicológico, Futbolistas jóvenes, CPRD.

RESUMEN: El entrenamiento psicológico es una forma más del entrenamiento deportivo que, poco a poco, se ha insertado en el método de trabajo de muchos deportistas y equipos deportivos. Se presenta la realización de un programa de entrenamiento psicológico con el objetivo de que los jugadores aprendieran técnicas y estrategias psicológicas y que las aplicaran para mejorar sus habilidades psicológicas, tanto en entrenamientos como en competición; además se pretendió conocer si se producían diferencias entre las puntuaciones en el CPRD tomadas al inicio de la intervención, y las tomadas al finalizar la misma. La muestra estuvo formada por 22 futbolistas pertenecientes a un club de fútbol profesional, con edades comprendidas entre los 14 y los 18 años que compiten en categoría juvenil y cadete. La intervención psicológica se realizó durante cinco meses, mediante un trabajo individualizado (voluntario) y un trabajo grupal (obligatorio). Los resultados indican que no hay diferencias significativas entre las puntuaciones iniciales y finales en los diferentes factores del CPRD.

PROGRAMA DE INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA EM FUTEBOLISTAS: AVALIAÇÃO DE COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS COM O CPRD

PALAVRAS-CHAVE: Treino psicológico, Futebolistas jovens, CPRD.

RESUMO: O treino psicológico é mais uma forma de treino desportivo que, pouco a pouco, se inseriu no método de trabalho de muitos atletas e equipas desportivas. Neste trabalho apresenta-se a realização de um programa de treino psicológico com o objectivo de que os atletas aprendam técnicas e estratégias psicológicas e que as apliquem para melhorar as suas competências psicológicas, tantos nos treinos como em competição; adicionalmente pretendeu-se conhecer se se verificavam diferenças significativas entre as pontuações no CPRD recolhidas no início da intervenção e recolhidas no final da mesma. A amostra foi constituída por 22 futebolistas pertencentes a um clube de futebol profissional, com idades compreendidas entre os 14 e os 18 anos que competem nas categorias iniciados e juvenis. A intervenção psicológica realizou-se durante cinco meses, mediante um trabalho individualizado (voluntário) e um trabalho grupal (obrigatório). Os resultados indicam que não se verificaram diferenças significativas entre as pontuações iniciais e finais obtidas nos diferentes factores do CPRD.

Referencias

- Arruza, J. A., Balagué, G. y Arrieta, M. (1998). Rendimiento deportivo e influencia del estado de ánimo, de la dificultad estimada y de la autoeficacia en la alta competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 7 (2), 193-204.
- Boillos, D. (2006). *La mentalización en el fútbol moderno. Guía práctica para entrenadores y futbolistas*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Brandao, M. R., Valdés, H., Machado, A. A. y Ramires, A. (2006). Percepción del estrés competitivo y cultural en futbolistas profesionales de Brasil y Portugal. *Revista de Psicología del Deporte*, 15 (2), 201-217.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Buceta, J. M. y Beirán, J. M. (2002). *Los padres también juegan*. Madrid: Gabinete de Psicología Deportiva del Real Madrid.
- Cantón, E., Checa, I. y Ortín, F. J. (2009). Intervención psicológica con un nadador de medio acuático abierto. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9 (2), 57-65.

- De la Vega, R. (2002). Desarrollo de un programa de entrenamiento en visualización/imaginación con futbolistas. *Revista digital efdeportes*, 8 (46).
- Dosil, J. (2002). *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención*. Madrid: Síntesis.
- Eraña, I. (2004). Entrenamiento psicológico con jóvenes tenistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 13 (2), 263-271.
- Escudero, J. T., Balagué, G. y García-Mas, A. (2002). Comportamientos que influyen en el rendimiento deportivo de jugadores de baloncesto desde el punto de vista de los entrenadores. *Psicothema*, 14 (1), 34-38.
- Garcés de los Fayos, E. J., Olmedilla, A. y Jara, P. (2006). *Psicología y deporte*. Murcia: Diego Marín Editor.
- García Mas, A. (2002). La psicología del fútbol. En J. Dosil (ed.), *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención*, (pp. 101-131). Madrid: Síntesis.
- Gimeno, F., Buceta, J. M. y Pérez-Llantada, M. (2001). El cuestionario *Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)*: Características psicométricas. *Análisis Psicológica*, 1(XIX), 93-133.
- Gimeno, F., Buceta, J. M. y Pérez-Llantada, M. C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19 (4), 666-671.
- Godoy-Izquierdo, D., Vélez, M. y Godoy, J. (2007). Results of a seasonal-period psychological skills training in football young-players. *12th European Congress of Sport Psychology*. Halkidiki, Greece.
- Godoy-Izquierdo, D., Vélez, M., Ramírez, P. y Andreu, M. D. (2006). Cuestionario de habilidades psicológicas y comportamientos en el deporte de competición-Escala infantil juvenil (CHPCDC). En V.E. Caballo (dir.) *Manual para la evaluación clínica de los trastornos psicológicos* (en CD adjunto a la obra). Madrid: Pirámide.
- González, J. y Garcés de los Fayos, E. J. (2009). Plan de entrenamiento psicológico en el deporte de la petanca: en búsqueda del rendimiento grupal óptimo. *Revista de Psicología del Deporte*, 18 (1), 87-104.
- Gould, D., Weiss, M. y Weinberg, R. (1981). Psychological characteristics of successful and non successful big ten wrestlers: An exploratory study. *Journal of Sport Psychology*, 3, 69-81.
- Gutiérrez, M., Estévez, A., García, J. y Pérez, H. (1997). Ansiedad y rendimiento atlético en condiciones de estrés: efectos moduladores de la práctica. *Revista de Psicología del Deporte*, 12, 27-44.
- Highlen, P.S. y Bennet, B.B. (1979). Psychological characteristics of successful and non successful elite wrestlers: An exploratory study. *Journal of Sport Psychology*, 1, 123-137.
- Jackson, S. A. y Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir en el deporte. Claves para las experiencias y actuaciones óptimas*. Barcelona: Paidotribo.
- Jaenes, J. C. y Caracuel, J. C. (2005). *Maratón. Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición*. Córdoba: Almuzara.
- Johnson, U., Ekengren, J. y Andersen, M. B. (2005). Injury Prevention in Sweden. Helping Soccer Players at Risk. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1, 32-38.
- Junichi, M. y Hajime, K. (2007). Psychological skill training for the Japanese soccer team in 2005 Universiade game in Izmir. *Journal of Sport Science and Medicine*, 6 (supl. 10), 88.

- Landi, S., Benedetti, S. y Merla, G. (2007). The goalkeepers' bravery: A self-efficacy study. *12th European Congress of Sport Psychology*. Halkidiki, Greece.
- Larumbe, E., López-Llantada, M. C. y López de la Llave, A. (2009). Características del estado psicológico de los corredores populares de maratón. *Revista de Psicología del Deporte*, *18* (2), 151-163.
- Latinjak, A. T., Torregrosa, M. 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), 19-29.
- Loehr, J. E. (1984). How to overcome tension and play at your peak all the time. *Tennis*, *19*, 66-76.
- López, J. C. (2009). Habilidades psicológicas para la mejora del rendimiento en tenis de mesa. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, *9* (1), 53-72.
- López-Torres, M., Torregrosa, M. y Roca, J. (2007). Características del "flow", ansiedad y estado emocional en relación con el rendimiento de deportistas de elite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, *7* (1), 25-44.
- Maddison, R. y Prapavessis, H. (2005). A psychological approach to the prediction and prevention of athletic injury. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *27*, 289-310.
- Mahamud, J., Tuero, C. y Márquez, S. (2005). Características psicológicas relacionadas con el rendimiento: comparación entre los requerimientos de los entrenadores y la percepción de los deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, *14* (2), 237-251.
- Mahoney, M. J. y Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: an exploratory study. *Cognitive therapy and research*, *1* (2), 135-141.
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J. y Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, *1*, 181-199.
- Manzano, V. (1995). *Inferencias estadísticas: aplicaciones con el SPSS/PC+*. Madrid: Editorial Ra-ma.
- Marí, J. (1997). Programa de entrenamiento psicológico para jugadores de tenis de mesa de alto nivel. *Revista de Psicología del Deporte*, *12*, 75-88.
- Mora, A., Cruz, J. y Torregrosa, M. (2009). Effects of a training program in Communications styles of basketball coaches. *Revista de Psicología del Deporte*, *18* (Suppl), 297-300.
- 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*, *10* (1), 49-65.
- Morilla, M. y Pérez, E. (2004). *Entrenamiento de la atención y la concentración. Ejercicios para su mejora*. Sevilla: Difusión Gráfica.
- Morilla, M., Pérez, E., Gamito, J. M., Gómez, M. A., Sánchez, J. E. y Valiente, M. (2001). Desarrollo de un programa de preparación psicológica con los equipos de un club de fútbol de la primera división española. *Revista digital ejdeportes*, *7* (42).
- Munroe-Chandler, K. J., Murphy, L., Hall, C. R. y Fishburne, G. (2007). Speed/accuracy trade-off: An explanation for soccer imagery intervention?. *12th European Congress of Sport Psychology*. Halkidiki, Greece.
- Nieto, G. y Olmedilla, A. (2001). Planificación del entrenamiento psicológico en atletas de élite: un caso en marcha atlética. *Revista de Psicología del Deporte*, *10* (1), 127-142.
- Olmedilla, A. y Ramírez, P. (2006). Aplicación de la psicología en el ámbito de la actividad física y el deporte. En E. J. Garcés de los Fayos, A. Olmedilla y P. Jara (eds.), *Psicología y deporte*, (pp. 237-258). Murcia: Diego Marín Editor.



- Olmedilla, A., García-Montalvo, C. y Martínez-Sánchez, F. (2006). Factores psicológicos vulnerabilidad a las lesiones deportivas: un estudio futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 15 (1), 37-52.
- Olmedilla, A., Ortega, E., Ortín, F. y Andreu, M. D. (2008). Entrenamiento psicológico en fútbol: satisfacción y aplicabilidad. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3 (1), 31-46.
- Orlick, T. (2007). *Entrenamiento mental*. Barcelona: Paidotribo.
- Pelegrín, A. y Jara, P. (2009). Manipulación de submodalidades de la representación mental en el trabajo psicológico con taekwondistas: una intervención en el marco de la P.N.L. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9 (1), 39-51.
- Pulgarín, M. C. (1996). Diseño de un programa de entrenamiento psicológico en un equipo femenino de voleibol. *Revista de Psicología del Deporte*, 9-10, 67-75.
- Régnier, G., Salmela, J. y Russell, S. J. (1993). Talent detection and development in sport. En R.N. Singer, M. Murphey y L.K. Tennant (eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology*, (pp. 290-313). Nueva York: McMillan
- Rodríguez, M. C. y Galán, S. T. (2007). Programa de entrenamiento en imaginaria como función cognoscitiva y motivadora para mejorar el rendimiento deportivo en jóvenes patinadores de carreras. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7 (1), 5-24.
- Romero, A. E., Zapata, R., García-Mas, A., Brustad, R. J., Garrido, R. y Letelier, A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 19 (1), 117-133.
- Tabernerero, B. y Márquez, S. (1994). Interrelación y cambios temporales en los componentes de la ansiedad estado competitiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 5, 53-67.
- Thelwell, R. C., Greenless, I. A. y Weston, J. V. (2006). Using psychological skills training to develop soccer performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18 (3), 254-270.
- Vanden-Auweele, Y., De-Cuyper, B., Van-Mele, V. y Rzewnicki, R. (1993). Elite performance and personality: From description and prediction to diagnosis and intervention. En R. N. Singer, M. Murphey y L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology*, (pp. 257-289). Nueva York: McMillan.
- Viadé, A. (2003). *Psicología del rendimiento deportivo*. Barcelona: Editorial UOC.

