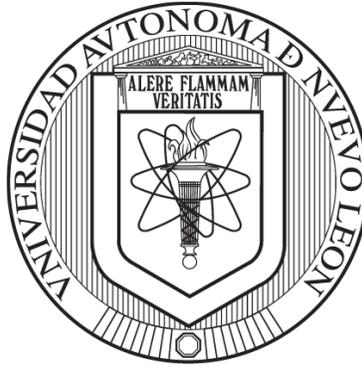


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI



ENTRENAMIENTO MENTAL PARA MEJORAR HABILIDADES
PSICOLÓGICAS Y TIRO PENAL EN JUGADORES DE 12 AÑOS

Por

ELIZABETH CUEVAS GONZÁLEZ

PRODUCTO INTEGRADOR:

TESIS

Como requisito para obtener el grado de:

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Nuevo León, Julio 2022

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN FACULTAD DE ORGANIZACIÓN
DEPORTIVA FACULTAD DE PSICOLOGÍA POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI**

Los miembros del Comité de Titulación de la Maestría en Psicología del Deporte integrado por la Facultad de Organización Deportiva y la Facultad de Psicología, recomendamos que el Producto Integrador en modalidad de Tesina realizado por la Lic. Elizabeth Cuevas González, sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestra en Psicología del Deporte.

COMITÉ DE TITULACIÓN



Dra. Abril Castu Berrueto
Facultad de Organización Deportiva
Asesor Principal

Maria F Delmar H

Mtra. María Fernanda Delmar Haro
Facultad de Organización Deportiva
Co-asesora



Dr. Andrés Roberto Ceballos García
Facultad de Psicología
Co-asesor



Jorge I. Zamarripa Rivera
Subdirección de Posgrado e Investigación de la FOD

Nuevo León, Julio, 2022.

DEDICATORIA, AGRADECIMIENTOS Y/O RECONOCIMIENTOS

Dedico esta tesis a:

Mis padres, en primer lugar, por haberme dado una excelente educación desde pequeña, por inculcarme los valores que me hacen ser quien soy, por motivarme e inspirarme a ser mejor cada día, porque sin ustedes no sé qué sería de mí; gracias por dejarme volar y permitirme encontrar mi camino.

Mi abuelita Nico, mi segunda mamá, por darme el ejemplo que quiero seguir siempre, el de una mujer trabajadora, fuerte e independiente.

Mis hermanos, Gerardo y Othón, mi principal motivación y por quienes quiero lograr tanto, porque quiero que siempre se sientan orgullosos de llamarme hermana y porque sé que, aún en la distancia, juntos llegaremos muy lejos.

A mis primas, primos y sobrinos, porque de alguna manera han sido ejemplo en mi vida y quisiera ser, en algún punto, ejemplo en la suya.

A mi tío Othón... porque fue, es y será siempre figura importante en mi vida, ejemplo de lucha, trabajo y honestidad, donde quiera que esté, siempre está conmigo.

A mis amigos y amigas, mi segunda familia, que en más de una ocasión confiaron en mí aún más de lo que yo lo hacía; por ser parte de este proceso y empujarme a seguir adelante.

Agradezco a:

Mis maestros de universidad, quienes me dieron las bases de la carrera que elegí, que jamás dudaron de mi potencial y hasta hoy siguen creyendo en mí.

Mis maestros de la maestría, que cada día me hicieron estar más segura de que es esto a lo que me quiero dedicar toda mi vida. En especial a la doctora Abril, quien accedió de última hora a apoyarme con el proceso de elaboración de esta tesis y que, además, es un gran ejemplo para mí; y a la doctora Jeanette, que me guio y apoyó durante el proceso de elaboración de mi tesis y resolvió todas y cada una de mis dudas, sin importar el día o la hora.

A la maestra Fernanda Delmar, una inspiración y a quien agradezco especialmente por haberme orientado a estudiar esta maestría, me abrió el panorama, me abrió las puertas para poder hacer mis prácticas con Mazatlán F.C., pero que, además, me ayudó a creer en mí.

A Arely, Piña, Cama y Alonso, quienes hicieron de mis prácticas y aplicación de tesis un proceso bastante agradable y de quienes aprendí muchísimo.

A Mario, mi mejor amigo, por escucharme quejarme todos los días, por estar en mis peores momentos y, aún en la distancia, siempre estar presente, motivándome e impulsándome para no rendirme; hermano, se logró y se lograrán aún más cosas; ojalá siempre estés.

A mis tíos, tías y amigos de la familia que han apoyado en mi proceso de crecimiento y educación, gracias por creer en mí y por formar parte de esto.

A Kromasol, una empresa que cambió la vida de mi familia... A Sol y Gustavo, por el beneficio de las Bekas que durante licenciatura cubrieron mis colegiaturas... Gus, gracias por siempre estar pendiente de mis progresos e impulsar mi crecimiento personal y profesional.

A el Consejo Nacional de Ciencias y Tecnología (CONACYT) por otorgarme la beca durante el período de realización de mi maestría, un apoyo fundamental para alcanzar este logro.

Pero especialmente, me agradezco a mí, por haber sido tan fuerte, por luchar por mis ideales, por nunca conformarme, por saber mis capacidades y siempre querer dar más; por no permitirme desertar a pesar de haberlo pensado muchas veces, porque en estos dos años de maestría he crecido como nunca imaginé y estoy completamente orgullosa de lo que soy y de lo que seré. Porque desde ahora, nadie me hará pensar nunca que no tengo la capacidad de alcanzar mis sueños.

FICHA DESCRIPTIVA

Universidad Autónoma de Nuevo León
Facultad de Organización Deportiva
Facultad de Psicología
Posgrado Conjunto FOD-FaPsi

Fecha de graduación: Julio, 2022

ELIZABETH CUEVAS GONZÁLEZ

Título del producto Integrador: ENTRENAMIENTO MENTAL PARA MEJORAR HABILIDADES PSICOLÓGICAS Y TIRO PENAL EN JUGADORES DE 12 AÑOS.

Número de páginas: 76

Candidata para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Resumen de tesis: Se diseñó un programa de entrenamiento mental con el objetivo de evaluar la eficacia en la mejora de las habilidades psicológicas y el tiro penal de jugadores de fútbol categoría sub-12 de un equipo de fútbol profesional. El diseño fue cuasi-experimental con preprueba-posprueba y grupo control; en el cual participaron jugadores de fútbol (N=10) con posiciones ofensivas, de 12 y 13 años de edad. El programa se creó a partir de las variables base, las cuales son: autoconfianza, control de la atención y control del afrontamiento negativo y como variable de rendimiento deportivo el tiro penal, las cuales fueron evaluadas a través de dos aplicaciones (pre y post) del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) y una Prueba de Tiro Penal. Los resultados obtenidos demuestran la eficacia del programa en las variables base, así como en el resto de las variables evaluadas a través del IPED, revelando así la eficacia de la intervención de un psicólogo del deporte dentro del campo del deporte, específicamente en el tiro penal de los jugadores de fútbol de categorías inferiores o equipos juveniles.

FIRMA DEL ASESOR PRINCIPAL: _____



TABLA DE CONTENIDO

<i>Introducción</i>	1
<i>Marco teórico</i>	3
Psicología	3
Modelo Cognitivo Conductual	3
Fútbol	5
Futbol infantil	7
Tiro penal	8
Psicología del deporte	8
Variables psicológicas en el deporte	10
Autoconfianza.	10
Control de la atención.	11
Control de afrontamiento negativo.	13
Entrenamiento mental	14
Técnicas de entrenamiento mental en fútbol	15
Antecedentes	17
<i>Metodología</i>	19
Diseño	19
Participantes	20
Criterios de inclusión:	20
Instrumentos	20
Recolección de datos cuantitativos.	20
Recolección de datos cualitativos.	21
Consideraciones éticas	21
Procedimiento	22
Análisis de datos	33
<i>Resultados</i>	34
Análisis cuantitativos	34
Análisis cualitativos	41
<i>Discusiones</i>	44
Limitaciones	45
Propuestas de intervenciones futuras	46
<i>Conclusiones</i>	47
<i>Referencias</i>	48

<i>Apéndices/anexos</i>	56
<i>Evaluación del desempeño de las prácticas</i>	75
<i>Resumen autobiográfico</i>	76

Introducción

A lo largo de los años se ha comprobado la importancia que tiene la intervención psicológica en el ámbito deportivo, cada vez resulta más necesario entrenar el aspecto mental en el alto rendimiento y categorías inferiores del fútbol; es un hecho que además de generar un bienestar emocional en el deportista, “el entrenamiento y/o enseñanzas de estrategias psicológicas posibilitan la mejora de habilidades psicológicas, tales como, la concentración, la motivación, el nivel de acción, etc., que son importantes en la práctica deportiva” (Moreno-Fernández et al., 2019).

El rendimiento de un futbolista, al igual que de cualquier otro deportista, depende de una serie de factores físicos, técnicos, tácticos, los cuales determinan el rendimiento del equipo y de los jugadores en particular y, de acuerdo con Boillos (2006), la realización de un buen trabajo psicológico permitirá que dichos factores se desarrollen al máximo potencial.

La motivación, atención, autoconfianza, control de estrés, autocontrol, autorregulación emocional, control de afrontamiento negativo y positivo y las habilidades interpersonales funcionan para entender las diferencias en los niveles de rendimiento que pueden demostrar los deportistas (Guerrero y Guzmán, 2017); en tal sentido, conocer cómo influyen estas variables en los deportistas, es el primer paso en el proceso de formación deportiva y debe ser tomado en cuenta antes de realizar a cualquier tipo de intervención psicológica (López-López et al., 2013).

En cualquier deporte, como mencionan Guerrero y Guzmán (2017), cobra relevancia la necesidad de generar intervenciones efectivas para potenciar los recursos psicológicos individuales y grupales; en este sentido, los profesionales de la psicología del deporte deben trabajar en el dominio de las habilidades psicológicas que requiere, en este caso, el fútbol.

Tomando en cuenta que el trabajo psicológico, que normalmente se ejecuta bajo las premisas de la terapia cognitivo-conductual, se ha ido implementando en el plan de entrenamiento de muchos equipos deportivos y ha alcanzado muy buenos resultados en múltiples intervenciones; se diseñó un programa de intervención. A través de este trabajo se pretende desarrollar un Programa de Entrenamiento Mental de 5 semanas, para aplicarlo a 5 jugadores pertenecientes a la categoría sub-12 de un equipo de fútbol profesional, que aporte evidencias a la importancia del entrenamiento mental como parte de la preparación para la competencia de los

futbolistas. Con este programa se implementarán sesiones que vayan enfocados a trabajar las variables psicológicas consideradas base en este proyecto, las cuales son, de autoconfianza, control de atención y control de afrontamiento negativo de los deportistas, las cuales serán evaluadas mediante un diseño preprueba-posprueba con grupo control, es decir, además del grupo experimental, que será a quienes se les aplicará el plan, habrá un grupo control que será utilizado con el propósito de comparar, sin ser expuestos al programa, las variables trabajadas.

La pregunta de investigación que se formuló fue ¿Cuál es la eficacia de la aplicación de un programa de entrenamiento mental basado en técnicas cognitivo conductuales para la mejora de las habilidades psicológicas y del tiro penal en jugadores de fútbol categoría sub-12?

Como objetivo general de este estudio, se pretende evaluar la eficacia de un programa de entrenamiento mental para la mejora de las habilidades psicológicas y del tiro penal en jugadores de fútbol categoría sub-12.

Para dar respuesta al objetivo general se desarrollaron diferentes objetivos específicos:

- 1) Diseñar el programa de entrenamiento mental enfocado al trabajo de autoconfianza, atención y control de afrontamiento negativo con base en la teoría cognitivo conductual;
- 2) Comparar las habilidades psicológicas antes y después del programa de entrenamiento mental;
- 3) Comparar los tiros penales acertados antes y después del programa de entrenamiento mental;
- 4) Comparar las habilidades psicológicas y los tiros penales acertados por el grupo control y el grupo experimental después del programa de entrenamiento mental aplicado a la sub-12 (grupo control);
- 5) Comparar el tamaño del efecto de las variables psicológicas y tiro penal acertado entre el grupo experimental y el grupo control; y
- 6) Analizar la percepción de los jugadores del grupo experimental respecto a su rendimiento deportivo posterior a la intervención.

Con base en los objetivos planteados, se determinó la hipótesis de que la aplicación de un programa de entrenamiento mental influye positivamente en la mejora de habilidades psicológicas y del tiro penal en jugadores de fútbol categoría sub-12.

Marco teórico

Psicología

La psicología es normalmente definida como el estudio del comportamiento y de los procesos mentales, esta definición varía de acuerdo con los autores, las teorías y sus aplicaciones. Y es que, a lo largo del tiempo han aparecido psicólogos que con su trabajo han desarrollado diversas aplicaciones de la psicología que han permitido modernizar y optimizar el tratamiento de la salud mental; sin embargo, a pesar de que se sigue demostrando la importancia de la labor de los psicólogos, se tiende a minimizar el rol de la psicología en la sociedad.

De acuerdo con la Asociación Americana de Psicología (APA; *American Psychological Association*) la psicología es definida como el estudio de la mente y el comportamiento, agregando que abarca todos los aspectos de la experiencia humana, incluyendo las funciones del cerebro y el desarrollo humano (American Psychological Association [APA], 2019). Refiriendo a lo anterior, Sotelo (2016) presenta dos líneas claras de investigación en la psicología, iniciando por los procesos psicológicos, cognitivos, afectivos y volitivos del humano, seguidos por el estudio del comportamiento.

Existen diferentes ramas o campos en la psicología que sirven para trabajar diferentes propósitos, dentro de las cuales se encuentra la psicología clínica, la psicología cognitiva, la psicología del desarrollo, psicología evolutiva, psicología forense, psicología de la salud, neuropsicología, psicología ocupacional, psicología social, entre otras, incluida la psicología del deporte, que, para términos de este estudio, será definida más adelante.

Modelo Cognitivo Conductual

A partir del surgimiento de la psicología como ciencia, surgen varias escuelas que, a partir de sus investigaciones, lograron interpretar el comportamiento humano; evolucionando y enriqueciéndolo hasta convertirse en los enfoques psicológicos, dentro de los cuales se pueden destacar el psicoanálisis, el conductismo, el humanismo, el enfoque cognitivo y el sistémico (Ruíz y Navarro, 2018).

García y Valiña (2015) definen la psicología cognitiva como la rama de la psicología que se centra en el estudio de la cognición, es decir de los procesos mentales implicados en el conocimiento como son la percepción, memoria, planificación, extracción de inferencias, toma de decisiones, aprendizaje, formación de conceptos, razonamiento lógico, etc.

Por su parte, la teoría conductual aparece en los tratamientos psicológicos a mediados de los años 50 como alternativa a las psicoterapias de la época; este modelo parte de la idea de que toda conducta, sea adaptada y/o desadaptada, es aprendida y puede modificarse mediante los principios del aprendizaje (Ruíz et al., 2012), en este sentido, se puede decir que las respuestas a los estímulos ambientales son las que dan forma a las conductas.

La terapia cognitivo-conductual nace a partir de la unión de dos corrientes psicológicas; el acercamiento cognoscitivo y el conductual; y surge a partir de las propuestas de Albert Ellis, específicamente la terapia de Aaron Beck y Joshep Wolpe (citado en Ruíz y Navarro, 2018). Por su parte, Beck (1970) sugirió que dicha alianza surge a partir de, tanto las limitaciones del modelo conductual, al no tomar en cuenta aspectos cognitivos y afectivos, como de las semejanzas que mantienen las prácticas terapéuticas de ambas posturas.

Plaud (2001) define la terapia o el modelo cognitivo-conductual como la aplicación clínica de la ciencia de la psicología, fundamentada en principios y procedimientos validados empíricamente. Esta se basa en el supuesto de que los individuos responden a representaciones cognitivas de estímulos ambientales, delimitando que las cogniciones se integran en el origen de alteraciones emocionales y/o conductuales (Benítez et al., 2018)

El modelo cognitivo-conductual emplea técnicas tanto conductuales como cognitivas con el fin de que la persona identifique los pensamientos y conductas que causan molestias, una vez identificadas, se modifican para reducir la aparición de los síntomas y se realiza una reestructuración de las creencias que le permita al sujeto ver la situación de una manera más concreta (López, 2020).

Ruíz et al. (2012) señalan cuatro rasgos obvios de la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) en la actualidad: El primero es que la TCC es un ámbito de intervención que trabaja con respuestas físicas, emocionales, cognitivas y conductuales desadaptadas aprendidas; considera que, aunque los individuos no siempre conozcan el carácter aprendido de sus hábitos, tienen responsabilidad en los procesos que le afectan y pueden ejercer control sobre ellos. El segundo es que la TCC cuenta con técnicas y programas específicos para diferentes problemas y trastornos, cuya aplicación cuenta con un tiempo limitado. Tercero, la mayor parte de los procedimientos aplicados a través de la TCC cuentan con módulos educativos. Por último, la TCC posee un carácter auto-evaluador a lo largo de todo el proceso.

Como bien mencionan Moreno-Fernández et al. (2019), el trabajo psicológico, que normalmente está basado en la terapia cognitivo-conductual, se ha ido implementando en el plan de entrenamiento de muchos equipos deportivos, obteniendo buenos resultados en múltiples intervenciones.

Fútbol

El deporte, y especialmente el fútbol, es uno de los aspectos característicos de nuestra civilización (Heredia, 2005). En sus diferentes manifestaciones, el fútbol se ha convertido, a lo largo de la historia, en el deporte más universal y constituye un medio que implica procesos de identificación, distinción, integración y separación; en este terreno existe bastante documentación que trata el tema desde una visión normativa y reguladora, a otra más conductual y psicológica (Acuña y Acuña, 2016).

Ferreira (2009) define el fútbol como un juego deportivo colectivo en el cual quienes intervienen, o sea los jugadores, están agrupados en dos equipos con una relación de adversidad-rivalidad deportiva en una lucha, que respeta de reglas y leyes del juego, por la posesión del balón con el objetivo de introducirlo el mayor número de veces en la portería de los adversarios y evitando que entre en la propia portería para obtener la victoria; teniendo una duración de 90 minutos, dividido en dos tiempos, de 45 minutos cada uno y al cual, de ser necesario, se le puede agregar minutos de compensación por tiempos perdidos durante el juego.

El fútbol se ha convertido en un fenómeno sociológico, movilizador de masas, centro de atención de los medios de comunicación, fuente de polémicas, sentimientos, casi en religión (García, 2015) y, al resultar un deporte de competencia, el resultado es importante en el desarrollo de este; para conseguir los resultados esperados que en este caso serían, en general, superar al contrario, se requiere de una preparación al futbolista y al equipo, desarrollando estrategias que permitan entrenarlos para que desempeñen su máximo rendimiento en la cancha.

Téllez (2017) identifica 5 componentes del entrenamiento en el futbolista, dentro de los cuales entra la preparación psicológica, preparación teórica, preparación táctica, preparación técnica y la preparación física.

Específicamente en el fútbol, ser un profesional supone que el deportista deberá desarrollar múltiples capacidades a niveles muy elevados (Campos, 2015). El rendimiento y resultado deportivo de un deportista es multifactorial (Williams y James, 2001), tanto el éxito

como el fracaso de un deportista o equipo proceden de una combinación de capacidades condicionales físicas, técnicas, tácticas y psicológicas, así como de otras variables ajenas del mismo (García, 2010) y en el fútbol, el rendimiento es considerado multidimensional, es decir, que depende de múltiples factores que se enlazan de forma compleja dependiendo de los jugadores, el equipo, la competencia, etc. En este sentido, se considera al futbolista como una unidad funcional que requiere de atención y entrenamiento multifuncional para alcanzar su máximo rendimiento.

Existen diferentes factores que componen al futbolista y, mentalmente hablando, los componentes que influyen en el juego son los pensamientos, las creencias y los sentimientos, el estrés, la atención, la autoconfianza, el control emocional, la planificación, el análisis, la motivación y todo lo que ocurre en la mente; ser mentalmente fuerte implica el saber controlar la mente y lo que sucede en ella, para así poder mejorar las habilidades (Srebro y Dosil, 2009).

Srebro y Dosil (2009) enlistan 21 peldaños que consideran se deben subir para mejorar las habilidades personales de los futbolistas, dentro de los cuales se encuentran: entender que hay factores mentales que influyen en el rendimiento personal en el campo, entender que las habilidades mentales influyen en la calidad del juego, el estrés responde a una reacción normal, usar métodos de relajación y control de la respiración, sacar provecho al poder de visualización, controlar los pensamientos, cambiar los pensamientos negativos por pensamientos positivos, utilizar la mente antes del partido y durante el partido, controlar el nivel de estrés personal y regúlalo durante el partido, interpretar el papel, personal y de equipo, asumir la responsabilidad personal de lograr el nivel de motivación adecuado al potencial, definir los objetivos más adecuados, mejorar la autoconfianza y creer en las habilidades, control emocional: jugar al fútbol con las piernas y con la cabeza, no con las emociones; mejorar la concentración, enfrentarse a las lesiones, buscar el equilibrio entre la forma física y la fuerza mental, asumir que el descanso es parte del entrenamiento físico, cuidar la alimentación: corres y das patadas al balón con lo que comes, explotar las situaciones especiales en un partido; y perseverar.

Por su parte, Williams y Reilly (2000), al comparar futbolistas con talento frente a otros menos habilidosos, hallan que los más habilidosos son más rápidos y más precisos a la hora de reconocer y evocar patrones de juego; son mejor en anticiparse a las acciones de sus oponentes; llevan a cabo mejores y más eficaces tomas de decisiones deportivas, técnicas y tácticas; se

caracterizan por búsquedas visuales mucho más efectivas; son mucho más precisos en su predicción de cómo transcurrirá el juego; poseen una mejor percepción de su propia competencia; poseen, a menudo, una inteligencia táctica que les permite analizar las líneas más importantes del juego de sus oponentes; poseen más autoconfianza en sus acciones previamente al rendimiento; y poseen más ansiedad competitiva, pero también poseen mejores técnicas de afrontamiento y menor percepción de ella como nociva.

Fútbol infantil

Las edades infantiles y juveniles son la época del desarrollo y la maduración corporal, mental y psíquica, por lo que se consideran años importantes de desarrollo y asentamiento de los fundamentos corporales y mentales de una persona para su próxima vida adulta. Con el inicio de los cambios de crecimiento y maduración, el establecimiento de capacidades coordinativas decisivas para el éxito en la práctica del fútbol, así como las capacidades y virtudes mentales, psíquicas y sociales, llegan al fin de su fase óptima en cuanto a las condiciones de desarrollo y aprendizaje, siendo las carencias de estos factores, limitantes del rendimiento en la edad adulta (Brüggemann, 2004).

El fútbol, en edades tempranas, suele verse como una práctica desorganizada realizada únicamente como objetivo escolar o bien deporte de recreo, el cual se practica por amor al deporte, la educación para una vida sana, aprovechamiento racional del ocio y el aprendizaje de experiencias motrices básicas; sin embargo, los jugadores que practican en clubes o equipos deportivos profesionales, lo hace con tareas más específicas, cuyo objetivo de formación se caracteriza por la ambición en el rendimiento y perfeccionamiento del nivel futbolístico, a través de un progreso y mantenimiento de rendimiento planificado para un determinado período de tiempo (Benedek, 2001).

Hernández (2000) menciona que la iniciación deportiva es un proceso de enseñanza y aprendizaje que emprende un individuo para adquirir el conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde el primer contacto que se toma con este hasta que se es capaz de jugarlo con adecuación a su estructura.

De acuerdo con Benedek (2001), en el entrenamiento de cantera se imparten, por un lado, las enseñanzas teóricas relacionadas con la formación práctica en el interés de la mejora de rendimiento, y por otro, como componente orgánico del proceso de aprendizaje, también se

imparte el desarrollo y la educación de la personalidad, y sin estos factores no se consigue tal mejora.

Tiro penal

Los futbolistas, al igual que todos los deportistas, requieren desarrollar una conducta eficaz, a través de diferentes procesos, para la maximización del rendimiento deportivo; en este sentido, Dietrich et al. (2021) definen el rendimiento deportivo como el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, le da una magnitud a dicha actividad motriz según reglas establecidas previamente.

Cada disciplina deportiva necesita de una técnica de ejecución especial que abarque los movimientos específicos del deporte, lo que exige de una preparación técnica y táctica orientada a un óptimo rendimiento deportivo, direccionándose hacia el desarrollo y perfeccionamiento de cada uno de los componentes de la preparación física, técnica, táctica, psicológica y teórica y hacia la concretización de estos factores en un todo (Vinicio, 2020).

El tiro penal, que será una variable fundamental en este estudio, es una de las técnicas primordiales que debe dominar un jugador de fútbol, pues la ejecución de este ha sido decisiva para definir el equipo vencedor de un partido o incluso de un torneo (Ortega y Olcina, 2000).

El tiro penal consiste en enviar un golpeo del balón desde el manchón penal delimitado a once metros de la portería, el cobrador se coloca frente al portero, quien solo podrá moverse un paso adelante y a los costados una vez que el silbante haga sonar el silbato. El cobrador deberá ejecutar el tiro tratando de introducirlo en la portería mientras que el portero tratará de detenerlo (Martínez, 2015).

Psicología del deporte

Hoy en día son muchos los deportistas y entrenadores que dirigen la atención hacia la psicología del deporte para lograr más ventajas en la competición, y buscan programas de entrenamiento psicológico que sirvan para mejorar las variables psicológicas que se deriven de la práctica del deporte. De acuerdo con el Colegio Oficial de Psicólogos (1998) el trabajo de un psicólogo del deporte consiste en entrenar las habilidades psicológicas necesarias para que el deportista o el equipo deportivo, pueda enfrentarse con mayores recursos ante la competencia deportiva y la mejora del rendimiento.

La psicología del deporte es una rama de la psicología aplicada que estudia el comportamiento antes, durante y después de la actividad deportiva que trabaja con recursos como motivación, control de la atención, autoconfianza, manejo de ansiedad, dinámica de grupo en deportes colectivos, reducir niveles de estrés, control de afrontamiento negativo y/o positivo, entre otros; en resumen, esta área de la psicología se enfoca en estudiar los factores psicológicos que influyen, de forma negativa o positiva, en la práctica deportiva y del ejercicio físico, así como los efectos psicológicos que se derivan de dicha práctica (Salazar, 2008).

Siguiendo esta línea, es importante aclarar que la psicología del deporte no se encarga únicamente de estudiar el comportamiento del deportista durante los entrenamientos y/o competencias, sino que también se encarga de estudiar todos los aspectos que estén relacionados con el deportista, incluyendo a la familia, el ambiente, la afición, educación y todo aquel factor que influya de algún modo en el deportista. La psicología del deporte se interesa por las razones por las cuales un individuo practica o no una actividad deportiva; los efectos del estrés en el rendimiento deportivo de un atleta; la medida en la cual la práctica de una actividad física puede ser benéfica o no para los individuos ansiosos o deprimidos. (De Zanet, 2004, citado en Sánchez y León, 2012)

En el ámbito deportivo, el psicólogo se encarga de estudiar, analizar, prevenir, modificar u optimizar conductas en individuos o grupos implicados directa o indirectamente en el deporte, además de ayudar a resolver los conflictos personales de la vida diaria del deportista (Moreno, 2015), explotando al máximo las habilidades del deportista con el objetivo de mejorar el rendimiento en competencias; por esto se habla de un entrenamiento mental y no de psicoterapia. En este aspecto, para llevar a cabo una intervención es fundamental desarrollar una buena planificación, la cual brinde las condiciones necesarias para el trabajo de la psicología del deporte en conjunto con otras ciencias del deporte, con el fin de promover que los niveles máximos de rendimiento sean alcanzados.

El proceso de intervención psicológica directa en el fútbol profesional suele ser individual para cada situación, posición, personalidad, equipo y contexto en el que se encuentre inmerso y puede haber una intervención ideal si es fundamentada en un adecuado proceso previo de evaluación (De la Vega, 2004, citado en García, 2015). En este proceso, la función del psicólogo comienza con una evaluación psicológico-deportiva que se adecúa al área de actuación,

prosigue con una planificación y programación de la intervención a realizar y continúa con la evaluación o control del trabajo llevado a cabo; pudiendo complementar estas funciones con otras referentes a la educación, formación e investigación (Colegio Oficial de Psicólogos, 1998).

Variables psicológicas en el deporte

Las habilidades psicológicas vienen a configurar uno de los pilares fundamentales para el desarrollo óptimo de la carrera deportiva (González et al., 2015). De las variables fundamentales en el deportista, este estudio selecciona algunas consideradas primordiales, que son: autoconfianza, control de atención y control de afrontamiento negativo. A continuación, se definirá cada una de las variables que se establecieron como base para el desarrollo del trabajo mental de los jugadores de fútbol.

Autoconfianza.

Una de las principales teorías que se encuentran sobre el concepto de autoeficacia es la Teoría de la Autoeficacia de Bandura (1977), en esta el autor asegura que para que el deportista pueda formar sus expectativas respecto a la superación de una prueba, debe disponer de capacidad de ejecución (habilidades motrices y técnico-tácticas), capacidad de aprendizaje mediante la observación, el nivel de activación fisiológico y el autohabla y/o autoinstrucción verbal.

En el ámbito deportivo y/o competitivo, la autoconfianza es la variable que se busca que los deportistas conquisten, pues esta garantiza el aumento de las posibilidades de éxito, en este sentido, hay que destacar las dimensiones de autoeficacia propuestas por Bandura (1977): El nivel, que es el logro de ejecución esperado por el individuo o el número de tareas que puede realizar para lograr el objetivo. La fuerza, que determina la certeza que el sujeto tiene de lograr con éxito las tareas a alcanzar y la generalidad, que es considerada como el número de dominios en los cuales el individuo se considera eficaz.

La autoconfianza se define como la convicción que tiene una persona para poder poner en práctica las habilidades tanto físicas como mentales necesarias para ejecutar con éxito la conducta requerida, con la finalidad de producir un resultado determinado (Olmedilla, 2002). En términos generales esta depende de la congruencia entre las expectativas previas y los logros deportivos reales (Fradejas et al., 2017). Así mismo, Dosil (2004), destacando esta variable al deporte, la define como el grado de certeza, de acuerdo con las experiencias pasadas, que tiene el

deportista respecto a su habilidad para alcanzar el éxito en una determinada tarea, es decir, la creencia de que puede hacer realidad un comportamiento deseado.

Por su parte, Hernández (2006) define la autoconfianza como uno de los mejores pronósticos de éxito competitivo, ya que menciona que está íntimamente relacionada con la ejecución y las estrategias que maneja el deportista para resolver los escenarios que se presenten en su deporte; el autor menciona que esta variable afecta a los niveles motivacionales, al gasto energético, las emociones y pensamientos positivos, la capacidad atencional, la habilidad para manejar la presión, la resistencia física y a la probabilidad de lesionarse.

Aplicado específicamente al ámbito futbolístico, Carrascosa (2003) expone que en los entrenamientos deportivos hay que programar objetivos exigentes reforzando el desarrollo de la autoconfianza y que varios errores o fracasos consecutivos afectan la propia percepción de esta misma, provocando un descenso en el rendimiento. Siguiendo esta línea, explica que la teoría de la autoeficacia aplicada al ámbito futbolístico hace que sea posible llegar a dos conclusiones muy claras, la primera es que la organización de los entrenamientos debe ir dirigida a desarrollar la autoconfianza percibida, programando objetivos exigentes pero accesibles y reforzando su consecución; y la segunda es que varios errores o fracasos consecutivos afectan la propia percepción de autoconfianza, lo que suele propiciar un descenso en el rendimiento.

Control de la atención.

La atención se puede definir como la interacción con el entorno en la que el sujeto establece contacto con los estímulos relevantes de la situación, en el momento presente, por lo tanto, el control de la atención debe ser uno de los objetivos para tener en cuenta en cualquier programa de entrenamiento psicológico y una habilidad que deberán perfeccionar tanto a los deportistas como a los entrenadores Dosil (2004).

Existen diversos tipos de atención, dentro de las cuales destacan la atención auditiva y la visual. La atención auditiva hace referencia a toda clase de sonidos que se encuentran en el ambiente, los cuales pueden ser percibidos, detectados y discriminados para atender específicamente a sonidos que se consideren importantes, delimitando así que la atención auditiva puede ser focalizada para mejorar el procesamiento de los estímulos dentro de un espacio a expensas de aquellos que se encuentran fuera del foco (Styles, 2010). Por su parte, la atención visual está basada en el espacio o en el objeto; y, de acuerdo con Elizabeth Styles (2010), una de

las metáforas más extendidas sobre este tipo de atención es que se trata de una especie de foco de luz que permite atender de forma selectiva a lugares concretos del entorno visual. De acuerdo con James (1890) la atención visual está compuesta por un foco, margen y periferia; los cuales permiten dirigir este tipo de atención hacia una localización especial.

Sánchez (2012) menciona en su artículo sobre la psicología de la actividad física y el deporte, el modelo de Boutcher, el cual indica que, al realizar una tarea que requiere el uso de la atención, el deportista se ve influenciado por tres tipos de factores, las capacidades, los intereses y las metas, y menciona que estos determinan el nivel de la activación, debido a que son componentes de índole personal y específicos de la actividad que se realiza y los factores ambientales en que el deportista se desenvuelve.

Para hablar del control de la atención resulta relevante mencionar algunos conceptos señalados por Cox (2009), que son: procesamiento de la información que basa su modelo en un estímulo y una respuesta entre los cuales se produce un gran número de operaciones mentales para las cuales debe haber una capacidad de almacenamiento suficiente para guardar información a través de los sistemas de almacenamiento de información sensorial; atención selectiva, la cual es determinante que se presente en los deportistas para poder ignorar información irrelevante y seleccionar la información más importante manifestada en una determinada situación; estrechamiento atencional refiriéndose a la capacidad de eliminar los estímulos irrelevantes y dándole permanencia a los más relevantes; estar en zona que se relaciona con el concepto de zona de funcionamiento óptimo, el cual es definido por Yuri Hanin (1980) como el momento en el que el rendimiento se encuentra en el punto inmejorable; foco atencional que hace referencia a la capacidad del deportista de atender a los estímulos apropiados durante un juego; y el estilo atencional asociativo, que se basa en la teoría de los estilos atencionales de Robert Nideffer (1976) que hace referencia al estudio del estilo o foco atencional del deportista y plantea que mientras mejor se identifique el estilo, más predecible puede ser un resultado.

Por su parte, Hernández (2006), define el control de la atención como la habilidad de mantener la concentración de forma continua, focalizando la atención en los factores relevantes para la ejecución de la habilidad deportiva. El autor menciona que, generalmente, esta variable psicológica es conceptualizada como un proceso cognitivo que consiste en la percepción estimular selectiva y dirigida.

Control de afrontamiento negativo.

El control de afrontamiento negativo es la variable que concierne al control de emociones negativas, como el miedo, la ansiedad, rabia, frustración, etc. Mantener el control de esta variable es esencial para el éxito deportivo, por lo que conviene mantenerse calmado, relajado y concentrado para mantener la energía negativa al mínimo. El control de las emociones negativas es una habilidad unida a la de percibir las situaciones difíciles como un desafío en vez de como una amenaza o problema. (Hernández, 2006).

De acuerdo González (2022), se puede entender el control del afrontamiento negativo partiendo desde sus generalidades, considerando que está compuesto por variables como el estrés, el enojo y la ansiedad, las cuales producen consecuencias negativas para el organismo. Este mismo autor, menciona que la situación competitiva no es por sí misma estresante, más bien la determinación de esta como estresante está establecida por la forma en la que se interpreta dicha situación posterior a una evaluación instantánea de la situación, considerando dos niveles: la evaluación primaria, en la cual el deportista determina si el resultado del hecho lo involucra; si se determina que el resultado es muy importante para el deportista, entonces cobra importancia la evaluación secundaria, aquí el deportista hace una evaluación de sus propios recursos para idear el manejo y la mejora de la situación competitiva. Determinando, el resultado de ambas evaluaciones, si existe o no una respuesta estresando.

Si un deportista cuenta con recursos como la habilidad deportiva, la confianza y la experiencia para manejar una situación considerada negativa, se reducirá la existencia de una respuesta negativa por parte del individuo, evitando así un desequilibrio entre la naturaleza estresante de la situación competitiva y la habilidad percibida por el deportista para manejar la competencia (González, 2022).

Como bien lo resumen Chamorro et al. (2014), la efectividad de un deportista frente a la transición en su deporte, dependerá del equilibrio entre los recursos o estrategias de afrontamiento y las barreras que presente la competencia deportiva. Tomando en cuenta que el control de las emociones negativas como el miedo, la frustración, la envidia, el enojo, el resentimiento, rabia o mal genio es esencial para el éxito competitivo. (González, 2022)

Entrenamiento mental

Actualmente en el fútbol hay diferentes formas de abordajes psicológicos deportivos, Heredia (2005) clasifica el abordaje en el trabajo psicológico deportivo en dimensiones psicosociales, en las que se trabaja con liderazgo, cohesión grupal, efectos de la audiencia cuando se juega en casa o viceversa, efectos de los medios masivos de comunicación, agresión y violencia dentro o fuera de las canchas, autoestima y rendimiento del deportista, rehabilitación de lesiones, asesoría al cuerpo técnico, aplicación de técnicas motivacionales, manejo adecuado del autoconcepto, prevención de adicciones, apoyo al futbolista, prepararse para el retiro, fenómeno del uso de sustancias prohibidas, casos de “muerte súbita”, fútbol infantil, fútbol femenino, fútbol “llanero”, el fenómeno de las “Ligas deportivas”; y por otra parte está la socialización y actividad deportiva, en donde se trabajan los padres: amigos o enemigos en el desarrollo del niño, el futbolista como modelo para jóvenes y niños, aspectos psicosociales de los futbolistas en la práctica del ejercicio, ejercicios de adherencia y compenetración para lograr un trabajo eficiente, consecuencias afectivas y cognitivas del ejercicio y efectos del ejercicio en el estado de ánimo.

González y Garcés (2009) definen el entrenamiento mental como la práctica habitual de determinadas habilidades psicológicas como una estrategia de afrontamiento en situaciones deportivas, tanto de entrenamiento como de competencia, que llevan al deportista a alcanzar un estado mental de “ideal forma deportiva”, constituyendo un nivel idóneo de entrenamiento físico y mental. Esta práctica precisa de un trabajo sistemático y aplicado dentro y fuera de los contextos meramente deportivos, al mismo tiempo que debe estar conformado por apoyos o refuerzos acordes y actuales que potencien la percepción de sí mismo, la autoconfianza e incluso despertar la curiosidad para focalizar de una forma correcta hacia objetivos muy concretos (Villamarín et al., 1998).

Alcanzar los objetivos deportivos no es tarea fácil, sin embargo, es posible si se trabajan desde la fortaleza mental, la cual puede ser aprendida, entrenada y mejorada. Srebro y Dosil (2009) enlistan las cualidades típicas de un jugador mentalmente fuerte, dentro de las cuales destacan que tiene un alto grado de autoestima, autoconfianza y motivación; siempre sale al campo a ganar y pone todo su empeño en conseguirlo; sabe distinguir entre el resultado de un partido y su actuación personal; aprende de sus errores y acepta la crítica; es positivo, pero realista y mantiene siempre una actitud positiva; nunca se rinde y nunca pierde la esperanza; mantiene los sentimientos bajo control; siempre conserva la calma y el equilibrio emocional;

mantiene la concentración en el partido; siempre se muestra activo e irradiando energía; cree ciegamente en su potencial; nunca busca excusas y siempre asume plena responsabilidad por su juego; tiene su mente puesta en el partido; su trabajo mental es constante a lo largo del partido; sabe perfectamente que un partido de fútbol no empieza sólo cuando el árbitro hace sonar el silbato; y es consciente de que el siguiente partido ya empieza inmediatamente después del pitido final del que está disputando.

Boillos (2006) identifica que para entrenar las habilidades psicológicas de los futbolistas el psicólogo puede hacerlo de forma directa o indirecta, la primera hace referencia a la realización de sesiones de entrenamiento en las que se enseñan, entrenan y ponen en marcha técnicas psicológicas específicas; y la indirecta se refiere al asesoramiento a terceras personas del entorno del jugador para que estas influyan de forma positiva en el comportamiento y rendimiento de los jugadores, ofreciendo soluciones o alternativas ante los problemas de índole psicológica.

Técnicas de entrenamiento mental en fútbol

El trabajo de los psicólogos del deporte, específicamente en el fútbol, está dejando de ser un tabú y muchos se están convenciendo de que es parte fundamental del rendimiento deportivo de los jugadores, pues entre más alto sea el nivel de la preparación de los jugadores, más cerca estarán de alcanzar las cualidades físicas e índices técnicos fundamentales para el óptimo desarrollo deportivo. Precisamente en el fútbol, como deporte de equipo, el entrenamiento está pensado en función de los demás y no en gestos individuales, de esto se deduce que todo lo que se sabe y se hace en el fútbol debe trascender el marco propio de atribución personal y ser conjugado en comunidad de esfuerzo, en mutua relación (Velooso et al., 2003).

En el fútbol las técnicas de aplicación de psicología han sido diversas, los psicólogos fungen como habilitadores de recursos y potenciadores del rendimiento. En su trabajo, enfocado específicamente en el fútbol profesional, Hernández y Morales (2010) identifican diferentes técnicas individuales de intervención, dentro de las cuales se encuentran:

- Relajación: como la relajación progresiva de Jacobson, relajación pasiva o entrenamiento autógeno de Schultz, así como técnicas de respiración.

- Control de la activación: puede realizarse a través de técnicas de respiración, ejercicios enérgicos, utilización de palabras o frases positivas, escuchar música o técnicas de visualización.
- Autoinstrucciones: Encaminado a crear verbalizaciones alternativas, recomendada en jugadores que presentan indicadores bajos de autoestima o autoeficacia, así como para mantener la motivación durante la competencia.
- Detención del pensamiento: dirigida a eliminar pensamientos disfuncionales y estímulos perjudiciales que pudieran aparecer.
- Entrenamiento de la atención: cuyo objetivo es ejercer un grado de dominio sobre un estado de alerta o de preparación para la acción.

Por su parte, Cauas, (2013) determina que dos de las técnicas más utilizadas en el ámbito de la psicología deportiva son:

- Técnicas de relajación: herramientas que se utilizan para reducir o controlar la ansiedad pre competitiva que puede experimentar un deportista, para la cual se deben observar dos elementos, el primero es que la ansiedad sólo se haya producido como reacción frente al evento deportivo y, en segundo lugar, la forma de manifestarse la ansiedad, ya sea cognitiva, fisiológica o motora.
- Visualización: técnica que busca activar fisiológica y mentalmente al deportista mediante imágenes de experiencias deportivas anteriores o simplemente creando la ejecución deportiva que hará a continuación, dentro de la cual se deben incorporar sonidos, olores y sensaciones que permitan un reflejo lo más cercano a la realidad de la competencia.

De acuerdo con Cauas (2013), el adecuado proceso psicológico consta de cuatro fases, que son el diagnóstico, la intervención o también llamado entrenamiento mental, la evaluación y el seguimiento. Por su parte, Piacente menciona que entre los instrumentos no tipificados de evaluación psicológica se encuentran la observación, la entrevista y la encuesta o evaluación psicométrica; en este sentido, Hernández y Morales (2010) enlistan los cuestionarios y tests usuales en la práctica de la Psicología Deportiva, dentro de los cuales sobresalen el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), Inventario

Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) y Cuestionario de Evaluación de Estados de Humor (POMS).

Antecedentes

Numerosos estudios demuestran la importancia y la eficacia del entrenamiento psicológico en el fútbol base; por ejemplo, Olmedilla y Domínguez (2016) realizaron una intervención psicológica con un jugador de fútbol profesional de 23 años, con bajos niveles de confianza y problemas de concentración, aplicando un programa de entrenamiento psicológico con una duración de 4 meses; dando como resultados la mejora de las capacidades de concentración y niveles de autoconfianza tras la intervención; siendo evaluado a través del Cuestionario de Características Psicológicas para el Rendimiento Deportivo (CPRD).

Por otra parte, Navarrón et al. (2017) realizaron un programa de entrenamiento psicológico integrado dentro del trabajo deportivo y lo implementaron en un equipo de categoría cadete de fútbol base, agregando el entrenamiento básico de habilidades psicológicas para analizar la satisfacción subjetiva de los jugadores con la aplicación; los resultados indicaron una buena valoración y satisfacción con la intervención; señalando además, altos niveles de experimentación de estados positivos como la pasión en general, la pasión armoniosa, la competencia percibida y el compromiso deportivo en los jugadores, lo cual puede llevar a mantener la intención de la práctica de la actividad deportiva y la competencia a futuro como parte del club.

Además, Moreno-Fernández et al. (2019), realizaron un programa de intervención psicológica en dos equipos de fútbol 11 masculino, con edad media de 16 años, para comprobar su eficacia respecto a aquellas habilidades psicológicas que influían en el rendimiento deportivo, dando como resultado la mejora de habilidades psicológicas y la gestión del control de estrés después del programa de intervención psicológica; las evaluaciones las realizaron pre y post-test a través del CPRD.

Otro estudio realizado con el objetivo de analizar los efectos de un programa de entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en fútbol fue el realizado por Guerrero y Guzmán (2017), quienes hicieron uso de técnicas cognitivo-conductuales durante 12 sesiones con 18 jugadores profesionales de un equipo de fútbol mexicano, tomando como base las variables de motivación, control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, habilidad mental y

cohesión grupal, evaluadas pre y post intervención a través del Cuestionario de Características Psicológicas para el Rendimiento Deportivo (CPRD), dando como resultado cambios intra-individuales en las variables de habilidad mental y cohesión grupal.

Para trabajar la capacidad mental se requiere de la misma importancia que la que se requiere para desarrollar la capacidad física; lo que significa que un programa de entrenamiento mental debe hacerse día tras día, introduciendo cambios para adecuarlo a los días de partido y días después del partido (Srebro y Dosil, 2009).

Metodología

Diseño

Para este estudio se llevó a cabo una investigación que unió las metodologías de la investigación cualitativa y cuantitativa, conformando un método mixto, el cual, de acuerdo con Hernández-Sampieri y Mendoza (2008) es definido como el conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y análisis de datos cualitativos y cuantitativos, así como su integración y discusión conjunta con el fin de realizar inferencias de la información recabada, llamada metainferencias, y con esto lograr un mayor entendimiento del fenómeno estudiado.

En el método mixto la investigación va más allá de sumar lo cuantitativo con lo cualitativo, en el proceso de unión entre ellos, se van corrigiendo las limitaciones de ambos, al mismo tiempo que se dibuja un panorama más amplio que fortalezca la validez de la interpretación de los resultados. De acuerdo con (Hamui-Sutton, 2013) la clave está en partir de una pregunta de investigación clara y una hipótesis a ser demostrada, para desde ahí debatir y definir los métodos e instrumentos apropiados para responderla, posteriormente se deberá recolectar datos, desarrollar estrategias de muestro para la obtención de los mismos, ser rigurosos al recopilar la información, explorar las herramientas, escribir los resultados y evaluar el peso que tienen las conclusiones de los datos cuantitativos y cualitativos.

La intervención se llevó a cabo a través de un estudio exploratorio, ya que el objetivo fue la formulación de un problema que posibilite una investigación más precisa y el desarrollo de una hipótesis, pudiendo ser el punto de partida para estudios posteriores de mayor profundidad; además, se complementó con la metodología de estudios descriptivos de tipo analítica, lo que permite analizar cómo es y cómo se manifiesta el objeto de estudio y sus componentes, permitiendo detallarlo a través de la medición de sus variables y la relación entre dos parámetros.

Para la medición de las variables se utilizará un diseño cuasi-experimental con preprueba-postprueba y grupo de control (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2008), este diseño incluye dos grupos, cuya regla de asignación ya está formada al ser jugadores ofensivos, a los cuales se les administra simultáneamente una preprueba, uno de los grupos recibe la intervención (grupo experimental) y el otro no (grupo control); y por último se les administra a ambos grupos una postprueba para evaluar los resultados de la intervención.

Participantes

Se trabajó con los jugadores ofensivos de las categorías sub-12 y sub-13 de grupos juveniles de un equipo de futbol profesional ubicado en Mazatlán, Sinaloa.

La muestra de este estudio está representada por un total de 10 jugadores de futbol de género masculino, con edades comprendidas entre los 12 y 13 años ($M=12.5$; $DE=0.5$). Los jugadores juegan posiciones ofensivas en el equipo, los cuales se dividen de la siguiente manera, delanteros ($n=2$), medios ($n=2$), volantes ($n=4$) e interiores ($n=2$).

Para seleccionar la muestra se utilizó un muestreo no probabilístico de sujetos tipo; de acuerdo con García (2009), en este tipo de procedimiento los sujetos elegidos cubren ciertas características fijadas por el experimentador. Este muestreo se realizó primero con la categoría sub 12 y posteriormente con la sub-13, seleccionando 5 jugadores de cada categoría.

De la muestra seleccionada se dividieron a los jugadores para armar el grupo control y el grupo experimental, haciendo esta división con base en la categoría de la cual forman parte, determinando que el grupo control lo conformaron los 5 jugadores de la sub-13, mientras que el grupo experimental lo conformaron los 5 jugadores de la sub-12. Estableciendo estas medidas a petición del club.

Criterios de inclusión:

La única característica en común que debían tener los jugadores para poder formar parte del estudio es que tuvieran posiciones ofensivas. La asignación a los grupos fue establecida a partir de las medidas establecidas por la coordinadora del área de preparación mental del equipo, quien determinó que se elegirían a jugadores de la categoría sub-12 para aplicar la intervención y hacer la comparación con los jugadores de la categoría sub-13 esperando que, al terminar el programa ambos grupos estuvieran en niveles similares.

Instrumentos

Recolección de datos cuantitativos.

La recolección de datos cuantitativos se llevó a cabo a través de la aplicación preprueba y postprueba tanto de un instrumento psicológico como del registro de los tiros penales.

El instrumento psicológico utilizado fue el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED; Hernández, 2006) ver anexo 1, compuesto por 42 ítems, los cuales se dividen en 7 subescalas conformadas por 6 ítems cada una, las sub-escalas son: Autoconfianza, un

ejemplo de ítem es el ítem 8 “*Creo en mí mismo como deportista*”; Control del Afrontamiento Negativo, un ejemplo de ítem es el 30 “*Cuando compito, las situaciones incontrolables como el viento, las trampas de los contrarios, los malos arbitrajes, me alteran y hacen que me derrumbe.*”; Control de la Atención, un ejemplo de ítem en esta variable es el 3 “*Llego a distraerme y perder mi concentración durante la competencia.*”; Control de la Visualización y las Imágenes, un ejemplo de ítem es el 11 “*Practico mentalmente mis habilidades físicas*”; Nivel Motivacional, un ejemplo de ítem es el 26 “*Daría lo que fuera por desarrollar todo mi potencial y alcanzar la cumbre como deportista.*”; Control de Afrontamiento Positivo un ejemplo de ítem es el 27 “*Entreno con una intensidad alta y positiva*”; y Control de Actitudes, un ejemplo de ítem es el 42 “*Yo puedo convertir una crisis en una oportunidad*”. El instrumento tiene una opción de respuesta tipo Likert, de cinco opciones que oscila entre (5) casi siempre y (1) casi nunca.

Para el registro del tiro penal se realizó una Hoja de Registro de tiros Penales (Anexo 2) en donde se marcan (√) los tiros anotados antes y después de la intervención, teniendo una columna de totales de tiros anotados, el registro consta de 10 columnas para los tiros ejecutados y 2 columnas con la sumatoria de los tiros anotados.

Recolección de datos cualitativos.

Posterior a la intervención se realizó una entrevista semiestructurada en la que las preguntas fueron enfocadas a conocer la percepción de los jugadores después de las 5 semanas del programa de intervención, en esta entrevista las preguntas fueron las siguientes: “¿Notaste cambios en ti después de la intervención? ¿En qué momento los identificaste y cuáles fueron?” “¿Cómo te evalúas deportivamente después de la intervención?” “¿Cómo te evalúas psicológicamente después de la intervención?” “¿Cuáles de las dinámicas crees que te sirvió más y por qué?” “¿Cuál de las técnicas que se te presentaron (respiración, visualización, establecimiento de metas, eliminar pensamientos negativos) utilizarías más adelante?” “Fuera de las sesiones ¿Hiciste uso de alguna de las técnicas que se te presentaron?” “¿Te sientes satisfecho con el programa de intervención? ¿Por qué?”

Consideraciones éticas

Se realizó una reunión con la coordinadora del área de preparación mental, a quien se le dio a conocer la intención de trabajar con una de las categorías del club y se le mostró el formato de consentimiento informado (Anexo 3) para hacer de su conocimiento el objetivo de la

investigación y destacar que la intervención que se llevaría a cabo estaba regida bajo un código ético, determinando los aspectos de privacidad y confidencialidad durante el proceso. Así mismo, se habló con los jugadores y se hizo de su conocimiento el proceso de intervención, ellos tenían la autonomía de participar en el estudio y de dejarlo cuando ellos lo consideraran sin repercusión alguna, también se les informó sobre las normas establecidas para el cumplimiento del código ético.

Procedimiento

En primer lugar, se hizo el acuerdo con el área de preparación mental de las categorías juveniles de Mazatlán F.C. para poder realizar una intervención con jugadores de la categoría sub-12 y sub-13; el área de metodología en conjunto con el área de preparación mental seleccionó a los jugadores tomando como única característica en común la posición ofensiva.

Teniendo la selección de los jugadores ofensivos con los que se iba a trabajar se seleccionaron a los jugadores que formarían parte del grupo control y a los que formarían parte del grupo experimental para proceder con las evaluaciones y después la aplicación del plan, el cual, se desarrolló en 18 sesiones grupales de 20 a 40 minutos cada una.

Se realizó el diseño del Programa de Entrenamiento Mental (Anexo 4) con base en las técnicas y estrategias de la Teoría Cognitivo-Conductual; y adaptándolo a las edades y características de los jugadores. La Tabla 1 representa el contenido y las actividades que se llevaron a cabo durante el procedimiento de la intervención, las cuales serán descritas más adelante.

Tabla 1.*Cronograma, contenido y actividades del plan de entrenamiento mental*

Sesión	Contenido	Actividades
1	-Evaluaciones pre-test	-Aplicación de IPED -Prueba de tiro penal
2	-Autoconfianza	-Gestión de objetivos
3	-Atención	-Focalización de la atención con reforzador positivo
4	-Control del afrontamiento negativo	-Relajación progresiva
5	-Control del afrontamiento negativo	-Respiración diafragmática
6	-Control del afrontamiento negativo	-Reestructuración cognitiva
7	-Atención	-Focalización de atención auditiva con reforzador positivo
8	Autoconfianza	-Visualización 1
9	-Atención	-Focalización de atención visual con reforzador positivo
10	-Control del afrontamiento negativo	-Manejo de energía con reforzador positivo
11	-Control del afrontamiento negativo	-Mindfulness
12	-Autoconfianza	-Técnica de persuasión
13	-Autoconfianza	-Visualización 2
14	-Atención	-Focalización de atención auditiva con reforzador positivo
15	-Atención	-Focalización de atención con reforzador positivo.
16	-Autoconfianza	-Visualización 3
17	-Evaluaciones post-test	-Aplicación IPED -Prueba tiro penal
18	-Cierre	-Encuesta. -Cierre de programa.

Sesión 1: Evaluaciones pre-test.

Esta sesión se dividió por grupos, primero se llevaron a cabo las evaluaciones con el grupo experimental y posteriormente se realizaron con el grupo control. Considerando la edad de los jugadores, se optó por leer las preguntas del IPED y explicando a qué se refería cada una para evitar confusión en la interpretación de la misma. Para la prueba de penales, se solicitó la presencia del portero de la sub 13, a quien se le pidió que, en cuanto fueran a cobrar los penales, tratara de establecer presión a los jugadores mediante comentarios que pudieran desconcentrarlos, esto con la intención de generar un escenario que fuera lo más cercano al real en un encuentro. El desarrollo de la sesión se dio de manera adecuada.

Sesión 2: Gestión de objetivos.

Para esta sesión se solicitó la presencia de la coordinadora del área de preparación mental para que pudiera observar quiénes realizaban correctamente la actividad. Se inició la sesión dando una introducción a los jugadores sobre lo que es la atención y los tipos de atención que se trabajarán a lo largo del programa. Una vez aclarado el tema de la atención, se llevó a cabo la primera actividad, llamada *lo contrario*, se les pidió a los jugadores que formaran una fila y en cuanto se les dieran las indicaciones deberían dar un paso hacia adelante, atrás, izquierda o derecha según se les indicara. Ya que habían dominado esas tareas, se agregó la dificultad de hacer lo contrario a la indicación que se les daba, es decir si se les decía “adelante”, debían dar un paso atrás, si se les decía “derecha”, debían dar un paso a la izquierda y así en caso contrario. Se hicieron unos ejercicios de práctica y después se dio la indicación de que, quienes se fueran equivocando irían saliendo y el que quedara al último tendría un premio al final de la sesión, quienes iban saliendo llegaron a funcionar como distractores, pues ejercían presión o hacían comentarios a quienes aún seguían realizando la actividad. El jugador DG resultó ganador, al terminar la actividad se hizo retroalimentación sobre los distractores que influyeron para que fueran siendo eliminados, enfatizando en la importancia de focalizar la atención auditiva a los estímulos importantes para la actividad.

Para la segunda actividad, llamada *colores* se les presentaron las diapositivas a los jugadores, se dio la indicación de que, al ir viendo la imagen, fueran diciendo la palabra que aparecía escrita en la lámina, una vez dominada la actividad, se repitieron las láminas y se les indicó que ahora debían mencionar el color con el que estaba escrita cada palabra. Se les dijo que

el que contestara primero y lo hiciera correctamente tendría un punto, al terminar la dinámica el que tuviera más puntos ganaría un premio. Esta actividad también la ganó el jugador DG.

Ambas actividades tuvieron un buen resultado, al finalizar se hizo hincapié nuevamente en la importancia de la focalización de atención, tanto visual como auditiva y se hizo una retroalimentación en la que se pidió a los jugadores que comentaran en qué momentos de un juego o entrenamiento pueden poner en práctica estas habilidades. Para finalizar se dio el premio al jugador que ganó las actividades.

Sesión 4: Relajación progresiva de Jacobson:

Finalizando un juego que tuvieron, el cual empataron 2-2, se les indicó a los jugadores que por la noche se les compartiría un audio que debían escuchar antes de dormir, se les comentó que se trata de una técnica que se utiliza para relajar los músculos y eliminar la tensión que pudo haber sido provocada, en este caso, por el juego. Se les hizo llegar el audio y se tiene la intención de, en la siguiente sesión, preguntarles cómo se sintieron tras escuchar el audio.

Sesión 5: Respiración diafragmática

Esta sesión se inició hablando con los jugadores sobre la técnica de relajación progresiva, se les preguntó si habían escuchado el audio y se les preguntó cómo se habían sentido; a excepción de AS, quien mencionó que olvidó escucharlo, los jugadores mencionaron que se sintieron bastante relajados, que lograron sentir cómo se relajaba su cuerpo y se liberaron de la presión que se generó en el juego. Se procedió a indicarles que, así como la relajación muscular progresiva, la respiración diafragmática también es una técnica que les puede ser muy útil tanto para los entrenamientos, como para los juegos; se les indicó el método para hacer una correcta respiración diafragmática, se les pidió que se pusieran en una posición cómoda y siguieran las indicaciones. Para terminar se les dijeron cuáles son los beneficios de hacerla y se les dejó de tarea realizarlos de 4 a 5 veces al día en sus casas, para poder dominarla.

Sesión 6: Reestructuración cognitiva

Por lesión, el jugador YV no estuvo presente en la sesión.

Esta sesión se inició platicando con los jugadores acerca del juego del fin de semana, se les preguntó cómo se habían sentido; después de llevar una ventaja 2-0, el partido terminó con un empate 2-2, uno de los jugadores que forma parte del grupo experimental incluso salió llorando

del juego, de acuerdo con lo mencionado por el entrenador, esto se debió a que el jugador sintió que no dio su máximo rendimiento. Estando en la sesión se platicó sobre lo normal que puede llegar a ser el encontrarse con juegos complicados y que en esas situaciones suelen surgir pensamientos negativos que agobian y que no permiten mantener la concentración, se les comentó que es algo que comúnmente pasa, pero que es necesario aprender a controlar.

Después de la introducción y de platicar sobre los pensamientos negativos, se les dio a los jugadores 3 post-it y se les pidió que en ellos escribieran 3 pensamientos negativos que surgieron en el juego pasado o en algún otro juego o entrenamiento, pero que aún ronde por sus mentes. Una vez listos los post-it se procedió a pegarlos en un pizarrón para que los jugadores conocieran el cúmulo de pensamientos negativos que hay entre ellos, posteriormente se les pidió que se pusieran de pie, tomaran los papeles, los rompieran y los tiraran a la basura, haciendo de cuenta que, al tirarlos, se deshacen de los pensamientos negativos, permitiéndose liberarse de ellos y que ya no vuelvan a aparecer; se les dijo que, para ocupar el espacio de esos pensamientos negativos, ahora se iba a escribir un nuevo pensamiento o frase que les gustaría tener siempre y que les recuerde que siempre pueden hacerlo mejor. Lo escribieron y, para cerrar la sesión, se les pidió que de tarea llevaran el papel a su casa y lo pegaran en algún lugar donde puedan verlo todos los días, para recordarse siempre esa frase. Se hizo un cierre con los jugadores haciendo referencia a la importancia de mantener siempre pensamientos positivos, animarse y motivarse a sí mismos.

Sesión 7: Focalización y atención auditiva con reforzador positivo.

Por lesión el jugador YV no estuvo presente.

Esta sesión se llevó a cabo en la cancha, se inició diciendo a los jugadores que se realizarían dos actividades, en la primera participarían como grupo y en la segunda de manera individual, en una competencia, de la cual, el que resultara ganador, se llevaría un premio. Para la primera dinámica, llamada *formando números*, se le dio a cada jugador una hoja con un número, estos iban del 1 al 4, y la indicación fue que en cuanto se mencionara una cifra, debían colocarse al frente con la hoja que les correspondía, armando la cifra, por ejemplo, si la cifra era 324, el jugador que tuviera el número 3 daría un paso al frente y se pondría en el extremo izquierdo, a su lado se pondría el que tuviera la hoja con el número 2 y al otro extremo el jugador con la hoja con el número 4, para así formar la cifra solicitada; poco a poco se fue aumentando la dificultad,

pidiéndoles que lo hicieran cada vez más rápido, luego haciendo las cifras más largas, y pidiéndoles que no chocaran entre ellos. Se terminó la dinámica y se pasó a la siguiente.

La segunda dinámica, llamada múltiplos de 7, tuvo que variar por el número de jugadores y en vez de dejarlo con múltiplos de 7, se realizó con múltiplos de 5, para llevarla a cabo se les pidió a los jugadores que, así como habían quedado, formaran un círculo y, a partir del jugador que se indicó, empezarían a contar, pero en cuanto saliera un número que fuera múltiplo de 3, en vez de decir el número, aplaudirían, después se les daría indicaciones de hacerlo, pero con múltiplos de 4 y, al llegar al 5, se haría la competencia, quien se fuera equivocando, diciendo el número en vez de aplaudir, iría saliendo y se iniciaría la cuenta a partir del jugador que iba a la derecha del que salía, el jugador que quedara al final, ganaría un premio. Una vez que quedaron claras las indicaciones, se empezó con la dinámica, ya que habían dominado la del 3, se pasó a la del 4 y luego a la del 5, se dio la indicación de que se haría una vuelta de ensayo y después se iniciaría la competencia y empezaría a salir quien se equivocara; así fue y de uno a uno fueron saliendo los jugadores, el primero en salir fue el jugador SV, después AS, al final, por una distracción con el jugador SV, se equivocó RD y el jugador DG resultó ganador.

Los jugadores pidieron volver a hacer el ejercicio, aunque no hubiera otro premio, así se hizo y al final se realizó un cierre hablando de la atención, el tipo de atención (auditiva) que se llevó a cabo en las dinámicas y la importancia de la focalización en la actividad que se realiza, pasando así a ejemplificarlo con situaciones en el juego y entrenamiento.

Sesión 8: Visualización 1.

Se compartió la visualización a los jugadores, el partido al día siguiente se canceló, aún así tuvieron un amistoso, por lo que, en la siguiente sesión se les preguntará cómo se sintieron después de escuchar el audio y si sintieron algún cambio en su rendimiento en el amistoso.

Sesión 9: Focalización de atención visual con reforzador positivo

Después de una pausa en entrenamientos por vacaciones, se retomó el plan con los jugadores, se inició la sesión recapitulando lo que se había trabajado anteriormente y se procedió a dar las instrucciones de la actividad llamada luz verde, luz roja; primero se les comentó a los jugadores que se colocaría en la portería, de espaldas a la cancha y ellos formarían una fila en la línea del medio campo, se les indicó que debían conducir, con el balón pegado al pie, con la

intención de llegar a la portería en donde yo estaba, podrían avanzar, siempre y cuando yo estuviera de espaldas y no los viera, en cuanto yo volteara ellos debían quedarse completamente quietos, cualquier movimiento o gesto sería penalizado con 5 pasos hacia atrás, el primero en llegar a la portería ganaría un punto, el primero en hacer 2 puntos ganaría la actividad. Se corroboró que hubieran quedado claras las instrucciones y se comenzó con la actividad. El primer punto lo hizo RD, el segundo SV, el tercer punto lo hizo DG y finalmente en el 4º recorrido, SV hizo el segundo punto y ganó la actividad.

Al cerrar se cuestionó a los jugadores sobre qué consideraban que habían trabajado en la actividad, se platicó más a detalle sobre la atención visual, se retomaron ejemplos e importancia en el campo de juego y, aprovechando que un jugador habló sobre “tristeza” que sintió al no ganar puntos, se introdujo en el tema de manejo de emociones, el cual será trabajado en la siguiente sesión.

Sesión 10: Manejo de energía con reforzador positivo.

SV y DG tendrían un torneo el fin de semana con una categoría mayor, por lo que se encontraban entrenando con ellos y no pudieron estar presentes en la sesión.

Se realizó la dinámica *antorcha olímpica* en un espacio al aire libre; con unos objetos se delimitó el punto de salida y el punto al que se buscaba llegar, se colocó la bolsa de globos en el punto de salida y se le dio un vaso a cada jugador, se dieron las indicaciones y se establecieron las reglas, se dieron los 5 minutos, los jugadores estaban motivados, entre ellos se acusaban si alguno hacía trampa, pero en general la actividad se desarrolló de manera adecuada; y al final de la actividad resultó ganador el jugador RD. Como cierre se habló con los jugadores sobre la importancia del control emocional, se transportó la dinámica a lo que puede llegar a ocurrir en la cancha en encuentros o entrenamientos y se recomendó el uso de técnicas de control emocional como la respiración. Se cerró pidiendo que comentaran con los compañeros que no estuvieron presentes sobre lo que se había trabajado.

Sesión 11: Mindfulness

Esta sesión se llevó a cabo un día antes de que DG y SV se fueran a un torneo fuera de la ciudad, los otros 3 jugadores también tendrían juego en su ciudad, así que se trató de enfocar a los juegos que habría el fin de semana, con la intención de eliminar pensamientos o sentimientos negativos que pudieran presentarse para los encuentros.

Se inició platicando con los jugadores sobre cómo se sentían respecto a los partidos del fin de semana y poco a poco se fue introduciendo el tema de las sensaciones o pensamientos que se pueden presentar previo a un encuentro importante, se les explicó un poco la técnica y se procedió a pedirles que se colocaran en una posición cómoda y cerraran los ojos; se puso música para generar un ambiente agradable y se realizó la técnica. Al finalizar se hizo una retroalimentación en la que se les preguntó a los jugadores cómo se sintieron, los comentarios que ellos dijeron fueron “me sentí bien” “me sentí relajado” “me sentí a gusto”, se les preguntó en qué parte del cuerpo habían llegado a sentir tensión o alguna sensación extraña, mencionaron que en el estómago, el pecho, la garganta y la cabeza, se hizo hincapié en que eso es normal que ocurra y que es importante aprender a dominarlo para eliminarlo y con eso se cerró la sesión.

Sesión 12: Técnica de persuasión.

Se había planificado una sesión para los 3 jugadores que no viajaron al torneo, sin embargo, por motivos externos a los jugadores y el club, el torneo se canceló así que estuvieron presentes los 5 jugadores, se adaptó la dinámica *skills* para trabajarla con todos. Para esta sesión entró el entrenador del equipo para observar cómo se estaba llevando a cabo el trabajo.

Se pidió a los jugadores que formaran un círculo, me coloqué al centro del círculo con un balón y les di las instrucciones, a quien le diera el balón debía comentar qué creía que aportaba al equipo, deportiva y personalmente, después pasaría el balón a alguno de sus compañeros; quien recibiera el balón debía comentar qué creía que aportaba él al equipo, pero también lo que consideraba que el compañero que le dio el pase aportaba y así se fue haciendo la cadena, el último jugador debía decir lo que él aportaba y lo que los anteriores 4 aportaban, después, los jugadores que iniciaron dijeron lo que aportaban sus compañeros de quienes no habían opinado.

Durante la actividad los jugadores tenían algunos comportamientos que denotaban nerviosismo, al escuchar lo que sus compañeros decían sobre ellos algunos hacían bromas o comentarios sarcásticos, refiriéndose a que lo que sus compañeros opinaban no era cierto. Cuando a algún jugador se le dificultaba comentar qué aportaba, sus compañeros lo motivaban diciendo cualidades futbolísticas positivas. Una vez que todos los jugadores terminaron, se les pidió que ahí mismo tomaran asiento y se les preguntó si ellos ya sabían que aportaban lo que sus compañeros dijeron, a excepción de DG, los jugadores dijeron que no sabían que aportaban tanto,

el jugador RD mencionó “a veces hacemos cosas que no nos damos cuenta que hacemos bien, pero nuestros compañeros sí lo ven” y se hizo una reflexión sobre cómo, en muchas ocasiones, el ambiente en el que uno se desarrolla promueve que solo se preste atención a lo negativo, porque se requiere de mucha exigencia y en esa búsqueda del perfeccionamiento no nos damos cuenta de las habilidades con las que contamos, sin embargo deben tomar en cuenta que hay personas que confían en sus habilidades, que lo ideal es que, a partir de ahora tengan siempre presentes las habilidades que sus compañeros ven en ellos, pero además que procuren rendir al máximo para cumplir con lo que sus compañeros esperan de ellos. Se escucharon los comentarios que los jugadores tenían después de la actividad y finalmente se cerró la sesión comentando que se les enviarán audios de visualización para el juego del día siguiente.

Sesión 13: Visualización 2.

Se compartió una segunda visualización a los jugadores; el encuentro del día siguiente lo ganaron, se les preguntó cómo se habían sentido con el audio, a lo que comentaron que sí habían logrado visualizarse desarrollando lo que el audio iba diciendo. A pesar de que RD no pudo jugar a causa de una lesión, comentó que el audio le sirvió para sentirse más seguro.

Sesión 14: Focalización auditiva con reforzador positivo.

Para poder llevar a cabo esta actividad, llamada *pañuelo veloz*, se solicitó la presencia de un jugador más de la sub 13; se armaron dos equipos al azar y se enumeraron a los jugadores de cada equipo del 1 al 3. Se marcaron los puntos de salida de cada equipo y al centro me coloqué con un pañuelo en la mano, se dieron las indicaciones y se establecieron las reglas de la dinámica, una vez listos los jugadores se dio inicio. Durante la actividad se hacía hincapié en que lo importante era estar completamente atentos al número que se decía, para poder alcanzar el objetivo, el desarrollo de la actividad fue bueno, al principio hubo varias salidas en falso, pero poco a poco fueron disminuyendo; finalmente resultó ganador el equipo de AS, DG y RD, resultado que molestó al jugador YV, quien se quejó de que no fue justo.

Para cerrar se hizo la retroalimentación con los jugadores sobre lo que se había trabajado, se les comentó la importancia de la focalización de la atención auditiva y se habló de ejemplos relacionados con los encuentros y cómo esta habilidad es útil para alcanzar un buen rendimiento. Se les comentó también que hay momentos en los que el resultado no es el esperado, pero que es normal y que lo ideal es trabajar para mejorar y saber utilizar estrategias de

afrontamiento como las ya trabajadas anteriormente. Se entregaron los premios y se buscó la oportunidad de hablar con el jugador YV, pero se tuvo que retirar, así que se hizo el comentario de la situación a la coordinadora del área de preparación mental, quien mencionó que hablaría con él para trabajar sobre ese tipo de conductas.

Sesión 15: Focalización de atención con reforzador.

Se inició la sesión recapitulando sobre las variables que se han ido trabajando a lo largo de las semanas y se procedió a llevar a cabo la actividad dominadas, para empezar se les pidió a los jugadores que formaran un círculo, se les entregó el balón y se les comentó que debían realizar pases al aire entre ellos, podían dar los toques que quisieran y el balón podía botar las veces que fueran, pero que lo recuperaran, la idea era hacer el máximo número de toques; poco a poco se fueron agregando variantes en la actividad, se les pidió primero que, al pasar el balón, debían decir el nombre del compañero a quien iba dirigido el pase, en caso de confundir el nombre, debían empezar de cero; la segunda variante fue que además de decir el nombre, el balón ya solo podía dar un bote; la tercer variante fue que únicamente podían dar un toque. Desde la primera instrucción los jugadores tuvieron dificultades para poder realizar la actividad y, al mismo tiempo, decir el nombre de sus compañeros, con forme iba avanzando la dinámica, fueron mejorando; cada que se agregaba una variante volvían las dificultades, pero poco a poco se iban adaptando; al final se les pidió que, con un toque, un bote de balón y diciendo el nombre de su compañero debían alcanzar los 20 pases; al primer intento fallaron y antes de hacer el segundo intento SV pidió que se les diera premio si alcanzaban a hacer los 20 pases, se aceptó la propuesta con la condición de que únicamente tendrían un intento para hacerlo. Finalmente alcanzaron el objetivo y se les dijo que para la siguiente sesión se les entregaría su premio. Se cerró la sesión hablando sobre la importancia de focalizar la atención, RD incluyó en el cierre el trabajo en equipo y también se habló sobre el tema, recalcando la importancia de trabajar en conjunto para alcanzar un objetivo en común.

Sesión 16: Visualización 3.

Antes de pasar a la prueba de penales se pidió a los jugadores que se acercaran, en un espacio alejado del grupo control y se les leyó una visualización previamente preparada, la cual fue desarrollada específicamente para la prueba de tiros penales, una vez terminando se les preguntó cómo se sentían, comentaron que seguros y se procedió a realizar la prueba.

Sesión 17: Evaluaciones post-test

La sesión se dividió en dos partes, primero se llevaron a cabo los tiros penales, a petición del club se juntaron el grupo control y el grupo experimental. Nuevamente se le pidió al portero que tratara de ejercer presión en los jugadores; al resto de los jugadores se les dio la indicación de que los únicos que tendrían oportunidad de hacer comentarios durante la prueba serían el portero y quien fuera a cobrar los penales. A pesar de haberles pedido eso, los jugadores hacían comentarios tanto al portero como a los jugadores cada que se erraba o acertaba un penal.

La segunda parte de la sesión se llevó a cabo en un espacio cerrado, se entregó a los jugadores el IPED y se les pidió que lo contestaran, los jugadores preguntaron si podían contestarlo ellos solos, es decir, que no se les leyera las preguntas, así que se hizo de esa manera. De igual forma, se hizo hincapié en que si había dudas con alguna pregunta, se comentara para resolverla. Algunos se acercaron a preguntar, otros resolvieron solos y una vez que todos terminaron se agradeció el tiempo y se comentó a los jugadores del grupo experimental que la siguiente sesión sería la última, por lo que debían llevar el barco hecho en la segunda sesión.

Sesión 18: Entrevista y cierre.

Se inició la sesión entregando a los jugadores la entrevista y pidiendo que la contestaran, una vez que todos terminaron, se procedió a hacer el cierre, en el cual se pidió a los jugadores que comentaran cómo se habían sentido con el plan, independientemente de lo que habían escrito en la entrevista. Los jugadores comentaron que se habían sentido muy bien y que sintieron que les ayudó mucho para mejorar su atención y su autocontrol. Se cerró la sesión agradeciendo la participación a los jugadores.

Análisis de datos

En cuanto a los datos cuantitativos, para analizar el efecto de la intervención sobre las variables evaluadas en el IPED se utilizó un análisis descriptivo de las medias de los resultados del inventario en los dos momentos de evaluación, así como, la prueba de Wilcoxon; posteriormente, para comprobar si el aumento en los niveles de las variables psicológicas del grupo experimental tuvo una relación con el programa de intervención aplicado, se hizo un análisis descriptivo de las variables psicológicas en los jugadores del grupo control, a quienes no se les aplicó el programa; y, para comparar los efectos obtenidos sobre las variables evaluadas en el IPED por cada grupo, después de realizar la intervención, se utilizó una prueba t para muestras independientes.

Para analizar el efecto de la intervención sobre el tiro penal de los jugadores se realizó un análisis descriptivo del mínimo y máximo de penales acertados en cada etapa de evaluación, así como los resultados de la prueba de Wilcoxon; posteriormente se realizaron los análisis estadísticos para obtener la media de los penales acertados por cada grupo, comparándolos a través de un análisis descriptivo, en los dos momentos de evaluación.

Respecto a los datos cualitativos, para estudiar el efecto de la intervención sobre la percepción de los jugadores del grupo control, se hizo una segmentación de las respuestas brindadas por los jugadores para posteriormente hacer el análisis de la relación de cada respuesta con las variables psicológicas evaluadas.

Resultados

Análisis cuantitativos

A continuación, se presentan las tablas y gráficos que muestran los análisis descriptivos de la información cuantitativa, realizados para examinar las variables psicológicas y el tiro penal de los jugadores del grupo experimental y el grupo control, previo y posterior a la aplicación del Programa de Entrenamiento Mental; que permitirán destacar si existe algún impacto sobre el grupo con que se realizó la intervención, en comparación con el grupo al que solo se le aplicaron las evaluaciones.

La información recolectada de los efectos de la intervención en las variables psicológicas sobre el grupo experimental se muestra en la Tabla 2, en la que se observa que el Programa de Entrenamiento Mental marcó un aumento significativo en las puntuaciones de las variables de Autoconfianza (AC), Control del Afrontamiento Negativo (CAN), Control de la Visualización e Imágenes (CVI) y el Nivel de Motivación (NM), esto de acuerdo con los valores arrojados por la prueba de Wilcoxon. Como se observa en la tabla, previo a la intervención la media más alta fue en la variable Nivel de Motivación ($M = 28.8$; $DE = 1.643$), la cual, al finalizar la intervención arrojó una media de 29.8 ($DE = 0.447$), siendo la puntuación más alta junto con el Control de la Visualización e Imágenes ($M = 29.8$; $DE = 0.447$).

Tabla 2.

Efectos de la intervención en variables psicológicas en grupo experimental.

Variable	Pre-test		Post-test		W	p	95% (CI) del tamaño del efecto
	M	DE	M	DE			
AC	27.4	1.14	28.4	1.517	0.000	0.174	-1.0, -1.0
CAN	25	4.416	26.4	3.507	0.000	0.098	-1.0, -1.0
CAT	24.8	5.263	25.6	4.561	1.500	0.586	-0.944, 0.587
CVI	27.8	3.834	29.8	0.447	0.000	0.174	-1.0, -1.0

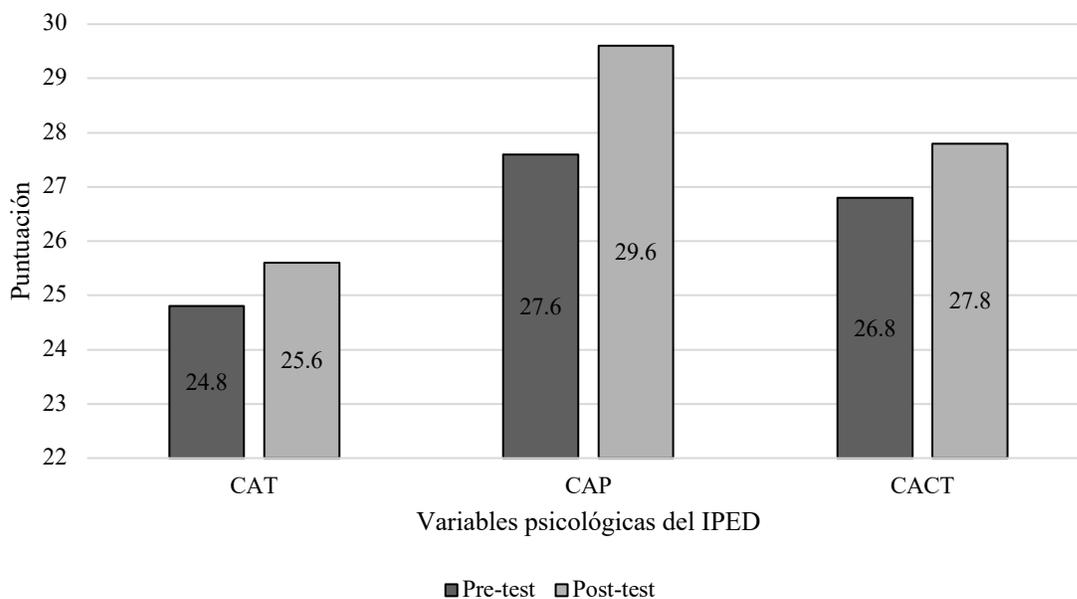
NM	28.8	1.643	29.8	0.447	0.000	0.174	-1.0, -1.0
CAP	27.6	1.517	29.6	5.814	3.000	0.584	-.905, 0.572
CACT	26.8	1.304	27.8	3.347	4.5	.496	-.884, .497

Nota. AC= Autoconfianza; CAN= Control de Afrontamiento Negativo; CAT= Control de la Atención; CVI= Control de la Visualización e Imágenes; NM= Nivel Motivacional; CAP= Control de Afrontamiento Positivo; CACT= Control de Actitudes.

A pesar de que los datos arrojados por la prueba de Wilcoxon indiquen que no hubo un cambio significativo en las puntuaciones obtenidas en las variables de Control de la Atención (CAT), Control de Afrontamiento Positivo (CAP) y Control de las Actitudes (CACT), en la Figura 1 se muestran graficadas las medias obtenidas pre y post intervención en cada variable, demostrando el incremento en las mismas, siendo el más notorio el de la Variable de Control del Afrontamiento Positivo, que inició con una media de 27.6 y concluyó con una media de 29.6.

Figura 1.

Análisis estadístico de las variables Control de la Atención, Control del Afrontamiento Negativo y Control de Actitudes del grupo experimental.



Nota. La Figura 1 compara pre y post intervención el Control de Atención (CAT), Control de Afrontamiento Positivo (CAP) y Control de Actitudes (CACT).

La información recolectada del grupo control, que no recibió intervención, sobre las variables psicológicas evaluadas pre y post intervención, se muestra en la Tabla 3. En donde se puede observar que, después de las 5 semanas, los jugadores del grupo control no tuvieron mejoras en las variables evaluadas, más bien se observan descensos en los niveles de cada variable; a excepción del Control de la Atención (CAT) en la que, de acuerdo con la prueba de Wilcoxon, hubo un incremento en la media de 21.2 (DE = 4.604) a 22.2 (DE = 3.768).

Tabla 3.

Efectos de la intervención en variables psicológicas en grupo control

Variable	Pre-test		Post-test		W	p	95% (CI) del tamaño del efecto
	M	DE	M	DE			
AC	26.2	3.271	21.4	11.216	12.500	0.223	-0.163, 0.944
CAN	19.6	3.507	19.2	4.817	5.000	1.000	-0.791, 0.791
CAT	21.2	4.604	22.2	3.768	5.000	0.572	-0.866, 0.553
CVI	26.2	3.362	26.0	3.391	6.000	0.850	-0.702, 0.855
NM	28.0	1.000	27.8	1.304	4.000	0.773	-0.704, 0.917
CAP	26.4	3.209	25.6	2.881	6.000	0.174	1.000, 1.000
CACT	26.4	3.050	25.4	2.881	3.000	0.371	1.000, 1.000

Nota. AC= Autoconfianza; CAN= Control de Afrontamiento Negativo; CAT= Control de la Atención; CVI= Control de la Visualización e Imágenes; NM= Nivel Motivacional; CAP= Control de Afrontamiento Positivo; CACT= Control de Actitudes.

Los efectos sobre las variables evaluadas en el IPED, obtenidos en ambos grupos posterior a la intervención, se encuentran plasmados en la Tabla 4, en la que se puede observar hubo una diferencia significativa en las variables de Control de la Visualización e Imágenes (CVI), en la que se obtuvo, con la prueba Estadística de Mann-Whitney, un valor de p de 0.045 así como en los Niveles de Motivación (NM), en el que el valor de p fue de 0.016.

Tabla 4.

Análisis diferencial del efecto de la intervención sobre las variables psicológicas entre grupo control y grupo experimental.

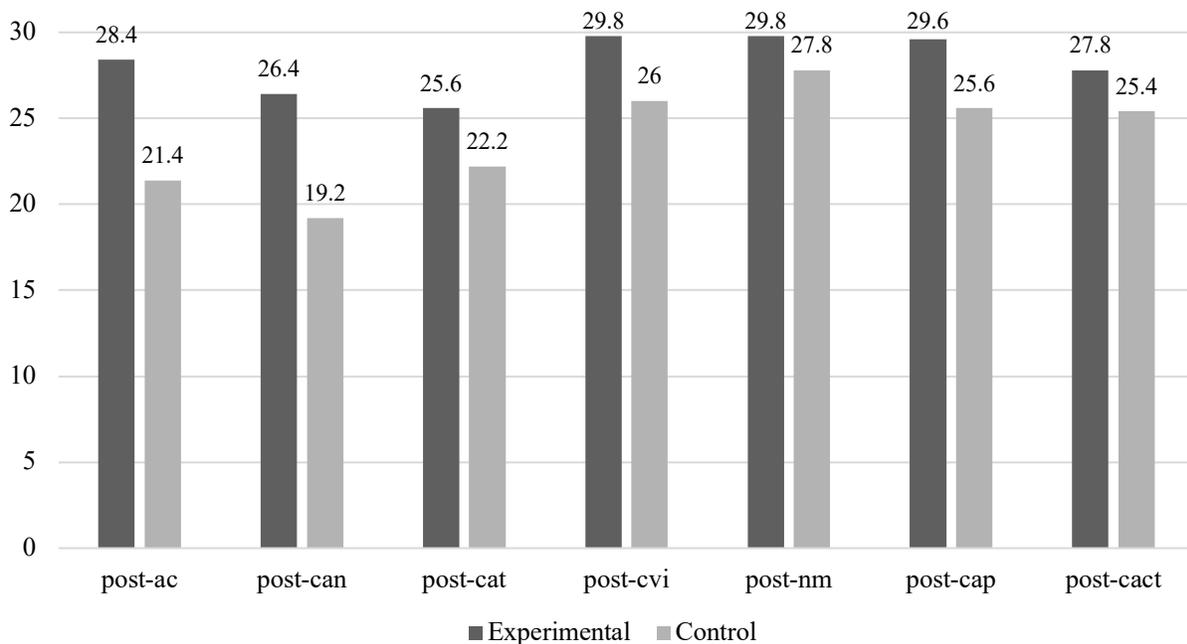
Variable	Estadísticas Mann-Whitney	p	Tamaño del efecto	95% (CI) del tamaño del efecto
Post-ac	19	0.206	0.520	-0.459, 2.160
Post-can	22	0.057	0.760	0.241, 0.941
Post-cat	20	0.139	0.600	-0.057, 0.894
Post-cvi	22	0.045	0.760	0.241, 0.941
Post-nm	24	0.016	0.920	0.685, 0.982
Post-cap	20.5	0.110	0.640	0.008, 0.907
Post-cact	20.5	0.114	0.640	0.008, 0.907

Nota. Post-ac = Autoconfianza post-intervención; post-can = Control de Afrontamiento Negativo post-intervención; post-cat = Control de Atención post-intervención; post-cvi= Control de la Visualización e Imágenes post-intervención; post-nm= Nivel Motivacional post-intervención; cap= Control de Afrontamiento Positivo post-intervención; post-cact= Control de Actitudes post-intervención.

Para poder observar de manera gráfica la diferencia obtenida en las medias de cada grupo sobre cada variable psicológica, se plasmaron los datos en la Figura 2, en la que se muestra cómo, después de las 5 semanas de intervención, las variables psicológicas en los jugadores del grupo experimental se encontraron a niveles más elevados que en el grupo control, siendo la Autoconfianza (AC), en la que el grupo control obtuvo una media de 21.4 y el grupo experimental una media de 28.4; y el Control de Afrontamiento Negativo (CAN), en la que el grupo control obtuvo una media de 19.2 y el grupo experimental una media de 26.4; las variables en las que más diferencias se observaron entre grupos después de la intervención.

Figura 2.

Puntuaciones del grupo experimental y grupo control sobre las variables psicológicas post-intervención.



Nota. Post-ac = Autoconfianza post-intervención; post-can = Control de Afrontamiento Negativo post-intervención; post-cat = Control de Atención post-intervención; post-cvi= Control de la Visualización e Imágenes post-intervención; post-nm= Nivel Motivacional post-intervención; cap= Control de Afrontamiento Positivo post-intervención; post-cact= Control de Actitudes post-intervención.

Para conocer el número de penales mínimos y máximos anotados por cada grupo en cada etapa de evaluación se hizo un análisis descriptivo, cuyos resultados se plasmaron en la Tabla 5. Como se puede observar en la tabla, antes de la intervención, en el grupo experimental el número mínimo de penales anotados por un jugador fue de 1 y el máximo de 4, mientras que en el grupo control el mínimo de penales acertados fue de 3 y el máximo de 5; posterior a la intervención, el número de penales acertados por el grupo experimental aumentó alcanzando un mínimo de 3 y un máximo de 5, igualando así el resultado obtenido por los jugadores del grupo control.

Tabla 5.

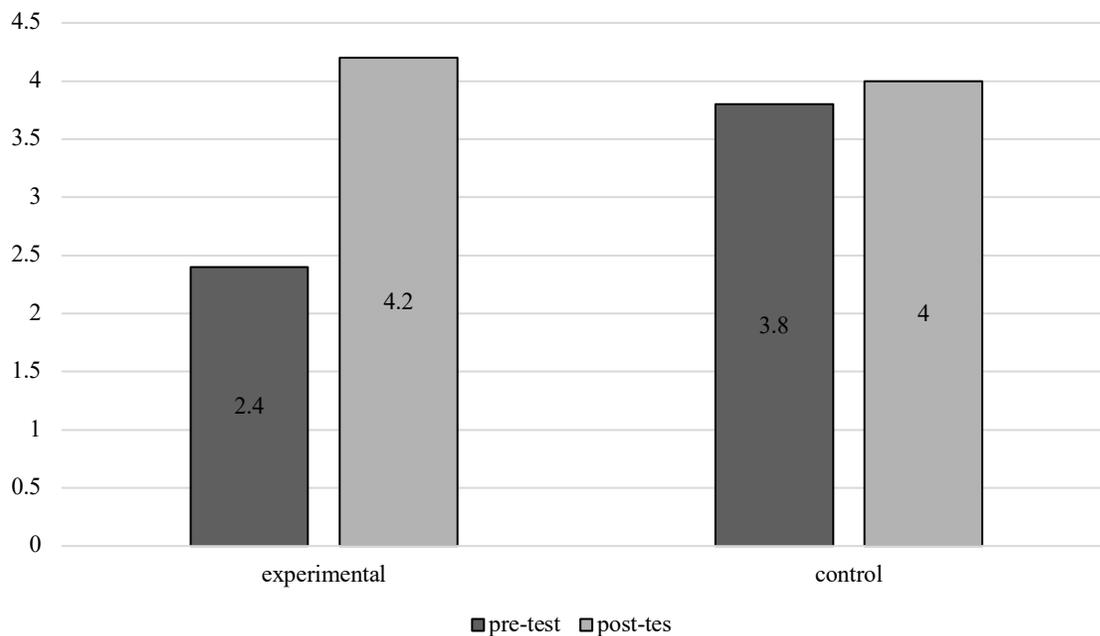
Penales acertados por grupo experimental y grupo control pre y post intervención.

Grupo	Pre-test		Post-test		W	p	95% (CI) del tamaño del efecto
	Mín.	Máx.	Mín.	Máx.			
Experimental	1	4	3	5	0.000	0.053	-1.000, -1.000
Control	3	5	3	5	1.000	1.000	1.000, 1.000

La media de los penales acertados por cada grupo, antes y después de la intervención, se muestra establecida en la Figura 3. En esta figura se puede observar cómo la media del grupo experimental aumentó de la evaluación pre-test ($M = 2.4$) a la evaluación post-test ($M = 4.2$), teniendo un aumento significativo en el número de penales anotados. Por su parte el grupo control tuvo un aumento en la media de pre-test ($M = 3.8$) al post-test ($M = 4$).

Figura 3.

Media de penales acertados por cada grupo antes y después de la intervención.



Análisis cualitativos

Para estudiar el efecto de la intervención sobre la percepción de los jugadores del grupo control, posterior a la intervención, se hizo un análisis de la información obtenida en la entrevista de percepción de los jugadores, de la cual, la información recabada se muestra en la Tabla 5, en donde se segmentan las respuestas a cada pregunta de acuerdo con la variable con la que se relaciona, utilizando las iniciales de los nombres de los jugadores para identificar quiénes dieron tal información.

Los jugadores, en la entrevista de percepción aplicada posterior a la intervención, destacan haber sentido mejoras respecto a las variables evaluadas en el IPED, en específico, el impacto se observa en las respuestas relacionadas con las variables de Autoconfianza, Control de Afrontamiento Negativo y Control de la Atención.

La información establecida en la Tabla 5 confirma los resultados obtenidos en las evaluaciones cuantitativas, destacando que, en efecto, hubo una mejora tanto en las habilidades psicológicas, pero también la hubo en la percepción del rendimiento deportivo, habiendo adquirido, de acuerdo con lo mencionado por los jugadores, mayor fuerza, rapidez y resistencia; así como mejoras en su tiro penal.

Tabla 5.

Respuestas de grupo experimental a entrevista de percepción del programa de intervención segmentadas por variable.

Pregunta	AC	CAN	CAT	CVI	NM	CAP	CACT
¿Notaste cambios en ti después de las 5 semanas?	RD: Sí, más confianza DG: En mi mentalidad al momento de tirar penales.	YV: Sí, mi respiración dentro del campo AS: Sí, en el audio de relajación y respiración	SV: Sí, desde el principio en la concentración.				SV: Más disciplina.
¿Cómo te evalúas deportiva-mente después de las sesiones?	DG: Más rápido, fuerte y más en forma. YV: Más veloz, fuerte, mejor tiro y rendimiento AS: Siento que soy más resistente y con más fuerza. SV: Me siento más veloz y con mayor resistencia.						RD: 10 porque sigo indicaciones
¿Cómo te evalúas psicológica-mente después de las sesiones?	RD: Con más confianza y seguridad	YV: Me relajo más.	DG: Con más atención y concentración AS: Muy atento. SV: Con más atención y concentración			YV: Con más mentalidad ganadora	
¿Cuáles de las dinámicas crees que te sirvió más y por qué?		AS: Relajación porque ya sé controlar mis emociones.	DG: Concentración visual y auditiva porque me ayudó mucho en la cancha.		RD: La del barco porque tuve una motivación.		YV: Respiración porque cuando me enojo pierdo el control y con las sesiones me relajo.

¿Cuál de las técnicas utilizarías más adelante?	RD: Respirar profundo y exhalar. YV: Relajación y eliminar pensamientos negativos. SV: Respiración porque creo que me ayudó a tener más resistencia.	AS: Visualización	DG: La de establecerme metas. YV: Establecimiento de metas.
Fuera de las sesiones, ¿hiciste uso de alguna técnica que se te presentó?	DG: Respiración. AS: Respiración RD: La respiración para relajarme.		
¿Te sientes satisfecho con el programa de intervención? ¿Por qué?	DG: Sí porque me ayudó mucho. AS: Sí porque me ayudó mucho.	RD: Me ayudó a concentrarme.	RD: Sí, porque era divertido SV: Sí, porque aprendimos mucho.

Nota. AC= Autoconfianza; CAN= Control de Afrontamiento Negativo; CAT= Control de la Atención; CVI= Control de la Visualización e Imágenes; NM= Nivel Motivacional; CAP= Control de Afrontamiento Positivo; CACT= Control de Actitudes.

Discusiones

En los últimos años la psicología deportiva se ha popularizado en la sociedad debido a que la presión y el esfuerzo exigido a los deportistas suele ser superior a lo que pueden dar, siendo aún más notorio en deportistas profesionales o de alto rendimiento. La imagen de los psicólogos ante jugadores está dejando de ser un tabú, e incluso en diferentes partes del mundo, gran número de equipos cuentan con especialistas que se dedican a mejorar el rendimiento de sus jugadores en el plano emocional, colocando este factor al mismo nivel que la preparación física o técnica. De acuerdo con un artículo publicado por ESPN en 2021, la FIFA lanzó una campaña para sensibilizar sobre los problemas de salud mental en la población, en la cual se demostró que los futbolistas no están exentos, pues el 9% de los jugadores en activo sufren depresión. De acuerdo con Sánchez y León (2012), la psicología de la actividad física y del deporte es un área de especialización de la psicología que, en los últimos años ha crecido rápidamente como ciencia de apoyo en todas las áreas de la cultura física.

En general, la información obtenida destaca las mejoras en las variables psicológicas, el rendimiento deportivo y la percepción del grupo de jugadores evaluados después de la aplicación de un programa de entrenamiento mental, el cual estuvo basado en estrategias de corte Cognitivo-Conductual, confirmando así la hipótesis del estudio que afirma la influencia positiva de un programa de entrenamiento mental en las habilidades psicológicas y el tiro penal. Demostrando a través de los análisis descriptivos la mejora significativa, agregando valor al programa de intervención, coincidiendo así con el estudio realizados por Olmedilla y Domínguez (2016) en el que, a través de un plan de intervención de 4 meses aplicado a un jugador de fútbol profesional con bajos niveles de confianza y problemas de concentración, obtuvo una mejora en las capacidades de concentración y niveles de autoconfianza.

A pesar de no ser jugadores de la misma edad y no ser evaluados con el mismo instrumento, los resultados coinciden con los obtenidos por Moreno-Fernández et al (2019), quienes comprobaron la eficacia de un programa de intervención psicológica en dos equipos de fútbol 11 masculino a través de la mejora de habilidades psicológicas y gestión del control emocional después de la intervención.

Respecto a las percepciones de los jugadores sobre el impacto del programa de intervención en su rendimiento deportivo se destaca el aumento en los niveles de confianza, un cambio en la mentalidad y sus niveles de atención, aprendiendo a establecer y cumplir sus objetivos, así como el haber adquirido habilidades de control emocional, como la respiración y visualización, permitiéndoles sentirse más rápidos, fuertes y con mayor resistencia deportiva, mejorando también su disciplina y actitudes dentro de la cancha, concordando con otros estudios en los que los resultados obtenidos tras la aplicación de un programa de entrenamiento psicológico indicaron una buena valoración y satisfacción de la intervención, señalando altos niveles de experimentación de estados positivos (Navarrón et al., 2017).

Considerando que la base del programa fueron técnicas cognitivo-conductuales, se coincide con los resultados del estudio realizado por Guerrero y Guzmán (2017) quienes, a través de un plan basado en técnicas de la misma teoría, comprobaron la eficacia del mismo en el rendimiento deportivo de 18 jugadores profesionales de un equipo de futbol mexicano.

Los datos destacan que los jugadores, a través del programa, empezaron a hacer uso de estrategias como la respiración para relajarse y controlar sus emociones, eliminando así pensamientos negativos, permitiéndoles mantenerse en control dentro de la cancha. Además de que percibieron una mejora en sus niveles de autoconfianza, atención y concentración; y respecto a sus habilidades deportivas, destacaron sentirse más fuertes, resistentes, veloces y con mejor tiro. Coincidiendo así con la información obtenida a través del análisis cuantitativo.

Limitaciones

Dentro de las limitaciones del estudio se puede mencionar el haber tenido una población muy pequeña de la cual, en 3 de 18 sesiones faltaron algunos jugadores y no fueron re-agendadas. De igual manera puede ser considerada como limitación, la diferencia mínima en las edades de los jugadores del grupo control y el grupo experimental.

En cuanto a los datos cuantitativos obtenidos en la prueba de tiro penal se puede mencionar la presencia de otros compañeros de equipo en la evaluación, quienes pudieron haber inferido en el rendimiento de los jugadores al momento de realizar la prueba.

Propuestas de intervenciones futuras

Considerando que el estudio realizado fue de tipo exploratorio y estos permiten examinar un tema que no ha sido abordado antes (García, 2009), se puede considerar como referencia práctica de intervención directa con jugadores de futbol; y al haber obtenido resultados favorables, el programa de entrenamiento mental diseñado puede ser aplicado con otros futbolistas que presenten características similares a los participantes del estudio.

A pesar de que ya se han hecho algunos estudios sobre planes de intervención psicológica en jugadores y/o equipos de futbol, la evidencia sigue siendo escasa, así que este estudio puede abrir paso a propuestas con una población más grande e incluso adaptarse para ser utilizado con equipos de categorías diferentes, mayores, menores o femeniles; pudiendo generalizar los efectos y eficacia no sólo en futbol, sino también en otros deportes, ajustando las sesiones al deporte con el que se quiera trabajar.

Conclusiones

El programa de intervención basado en las variables de autoconfianza, control de afrontamiento negativo y control de la atención se considera exitoso debido a que hubo un cambio en las variables psicológicas base del programa, así como en el resto de las variables evaluadas con el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (control de afrontamiento positivo, nivel de motivación, control de la visualización e imágenes y control de actitudes). Además, se obtuvieron datos favorables no solo en el tiro penal, sino también en la percepción de variables como fuerza, resistencia y velocidad; las cuales son fundamentales para el buen desempeño deportivo.

Referencias

1. Acuña, A y Acuña, G. (2016). El Fútbol como Producto Cultural: Revisión y Análisis Bibliográfico. *Citius, Altius, Fortius*, 9(2), 31-58. Doi: 10.15366/citius2016.9.2.003
2. Arias, F. (2006). *El Proyecto de Investigación: Introducción a la Metodología Científica* (6ªed.). Editorial Episteme. ISBN: 980-07-8529-9
3. Bados, A. & García, E., (2010). La técnica de la reestructuración cognitiva. Universidad de Barcelona, sitio web: <https://pavlov.psyciencia.com/2014/10/Reestructuracion-Cognitiva-paso-a-apso.pdf>
4. Bandura, A (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice Hall
5. Bandura, A. (1977). *Social Learning theory*. Prentice Hall.
6. Beck, A. (1970). Cognitive therapy: Nature and Relation to behavior Therapy. *Behavior Therapy*, 1(2). 184-200. Doi: 10.1016/S0005-7894(70)80030-2
7. Benedek, E. (2001). *Fútbol infantil*. Editorial Paidotribo.
8. Benítez, M., Gutiérrez, M., y Lhoeste, Á. (2018). Enfoques teóricos que soportan el programa de psicología. En Ruiz, U. (Ed.), y Navarro, J. (Ed.), *Enfoques, Teorías y Perspectivas de la Psicología y sus Programas Académicos* (pp. 27-55). CECAR.
9. Boillos, D. (2006). *La mentalización en el fútbol moderno: guía práctica para entrenadores y futbolistas*. Biblioteca Nueva.
10. Bonfanti, M., y Pereni, A. (2002). *Fútbol a balón parado*. <https://books.google.com.co/books?id=JCL0JrIj-58C&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false>
11. Brüggeman, D. (2004). *Fútbol: Entrenamiento para niños y jóvenes*. Editorial Paidotribo.
12. Buceta, J. (1995). Intervención psicológica en deportes de equipo. *Revista de Psicología General y Aplicada*. 48(1), 95-110.
13. Calderon, E. (2010). *Tratamiento basando en técnicas cognitivo conductuales para elevar la autoconfianza en un deportista adolescente*. [tesis de licenciatura, Universidad del AZUAY]. Red de Repositorios de Acceso Abierto del Ecuador.
14. Campos, G., Valdivia, P., Zagalaz, M., y Romero, S. (2015). La Autoconfianza y el Control del Estrés en Futbolistas: Revisión de Estudios. *Revista iberoamericana de*

- psicología del ejercicio y el deporte, 10(1), 95-101. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/3111/311132628012.pdf>
15. Carrascosa, J. (2003). Motivación: Claves para dar lo mejor de uno mismo. (1ª ed.). Editorial Gymnos.
 16. Cauas, R. (2013). El entrenamiento mental en los deportes, tomado de: g-se, sitio web:
https://g-se.com/uploads/blog_adjuntos/entrenamiento_mental_en_el_deporte_cauas_1_nov_2013_.pdf
 17. Cautela, J., y Groden, J. (1985) Técnicas de relajación: manual práctico para adultos, niños y educación especial. Editorial Martínez Roca
 18. Chamorro, J., Torregrosa, M., Sánchez, P., Sánchez, D., y Amado, D. (2014). Desafíos en la transición a la élite del fútbol: Recursos de afrontamiento en chicos y chicas. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte 10(1). 113-119
 19. Colegio Oficial de Psicólogos. (1998). Perfiles Profesionales del Psicólogo. Ediciones del Colegio Oficial de Psicólogos.
 20. Cox, R. (2009). Psicología del Deporte: Conceptos y sus Aplicaciones (6ªed.). Editorial Médica Panamericana.
 21. Díaz, J. (2010). Estrategias cognitivas en algunos deportes individuales y de adversario. [tesis de doctorado, Universidad de Málaga]. Repositorio Institucional RIUMA.
https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4619/TDR_DIAZ_OCEJO.pdf?sequence=6
 22. Dietrich, M., Klaus, C., y Klaus, L. (2001). Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo. (1ª ed.). Editorial Paidotribo.
 23. Dosil, J. (2004). Psicología de la Actividad Física y el Deporte (1ª ed.). Editorial McGraw-Hill.
 24. Espinosa, G., y Zamora, A. (2002). Diagnóstico socioeducativo. En Instituto Hidalguense de Educación. (Comp.) Universidad Pedagógica Nacional-Hidalgo, Sitio:
https://upnmorelos.edu.mx/assets/diagnostico_socioeducativo.pdf
 25. Ferreira, J. (2009). Tratado general de futbol: guía práctica de ejercicios de entrenamiento. Editorial Paidotribo.

26. Fradejas, E., Espada, M., y Garrido, R. (2017). La autoconfianza en el deporte en edad escolar. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*. 2 (44). 158-171. Doi: 10.21865/RIDEP44.2.13
27. García D. (2015). Diseño y aplicación de un programa integral de intervención psicológica en un equipo de fútbol profesional [Tesina doctoral, Universidad Politécnica de Madrid]. Repositorio Institucional UPM.
https://oa.upm.es/37214/1/guber_david_garcia_adrianzen.pdf
28. García, A. (2010). El Psicólogo del Deporte en el Alto rendimiento: Aportaciones y Retos Futuros. *Papeles del psicólogo*, 31(3), 259-268. Recuperado de:
<http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1855.pdf>
29. García, B. (2009). Manual de métodos de investigación para las ciencias sociales. Manual moderno.
30. García, M., y Valiña, M. (2015). *Psicología Cognitiva*. (1ª ed.). Ediciones Pirámide.
31. González, G., Valdivia, P., Zagalaz, M., y Romero, S. (2015). La autoconfianza y el control de estrés en futbolistas: revisión de estudios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, (10)1, 95-101.
<https://www.redalyc.org/pdf/3111/311132628012.pdf>
32. González, I. & Casáis, L. (2011). Comparación de la atención visual y campo visual en deportistas en función del nivel de pericia. *Revista internacional de ciencias del deporte*. 7(23), pp. 126-140, sitio web: <http://www.cafyd.com/REVISTA/02305.pdf>
33. González, I., y Casáis, L. (2011). Comparación de la atención visual y campo visual en deportistas en función del nivel de pericia. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(23), 126-140. Doi: 10.5232/ricyde2011.02305
34. González, J., y Garcés, E. (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. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235119250006>
35. González, R. (2022). Relación entre autoconfianza, ansiedad cognitiva-somática y control de afrontamiento positivo y negativo en jugadores/as juveniles de fútbol de salón. [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica Argentina]. Repositorio UCA.

36. Guerrero, H., y Guzmán, R. (2017). Intervención Cognitivo-Conductual en Jugadores Mexicanos de Fútbol Profesional. *European Scientific Journal*, 12(8). Doi: 10.19044/esj.2017.v13n8p30
37. Hamui-Sutton, A. (2013). Un acercamiento a los métodos mixtos de investigación en educación médica. *Investigación en Educación Médica*, 2(8), 211-216. Doi: 10.1016/S2007-5057(13)72714-5
38. Hanin, Y. (1980). A study of anxiety in sports. En Nicholls, A. (2010). *Coping in sport: Theory, Methods and Related Constructs* (1ªed.). Nova Science. Sitio web: https://www.researchgate.net/publication/235947366_Coping_with_anxiety_in_sport
39. Heredia, M (10 de junio de 2005). La Psicología Deportiva y el Fútbol. *Revista Digital Universitaria*, 6(6), Recuperado de: http://www.revista.unam.mx/vol.6/num6/art62/jun_art62.pdf
40. Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. (2008). *Metodología de la Investigación: Las Rutas Cuantitativa, Cualitativa y Mixta*. McGraw-Hill. ISBN: 978-1-4562-6096-5
41. Hernández, A. (2006). Un cuestionario para la evaluación psicológica de la ejecución deportiva: Estudio complementario entre TCT y TRI. *Revista de Psicología del Deporte* 15(1), 71-93.
42. Hernández, A., y Morales, V. (2010). Psicología y futbol profesional: caracterización de un reto pendiente. *Apuntes de psicología*. 28(2), 237-261. <https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/215/217>
43. Hernández, J. (2000). *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica*. Ediciones INDE.
44. James, W. (1890). *The principles of Psychology*. Henry Holt and Co. Doi: 10.1037/10538-000
45. Laura, J. (2012). Entrenamiento de la concentración en futbol, de: universidad de granada, sitio web: <https://analisiscomportamentaldelrendimientodeportivo.files.wordpress.com/2012/06/trabajototal.pdf>
46. Ling, S., y Carrasco, M. (2006). Sustained and transient covert attention enhance the signal via different contrast response functions. *Vision Research*, 46(8), 1210-1220. Doi: 10.1016/j.visres.2005.05.008

47. Loehr, J. (1986). *Mental Toughness Training for Sports: Achieving Athletic Excellence*. Reprint. Sitio web:
https://books.google.com.cu/books/about/Mental_Toughness_Training_for_Sports.html?id=fHpYAAAAYAAJ
48. López-López, I., Jaenes, J., y Cárdenas, D. (2013). Adaptación para futbolistas (CPRD-F) del cuestionario “Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo” (CPRD). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(2), 21-30. Doi: 10.4321/S1578-84232013000200003.
49. López, T. (2020). Eficacia de una intervención cognitivo-conductual en autoestima, autoconcepto físico y competencia percibida: estudio de caso único. [Tesina práctica de Maestría, Universidad Autónoma de Nuevo León]. Repositorio Digital UANL.
<http://eprints.uanl.mx/id/eprint/22859>
50. Lorente, E. (2005). Técnicas de relajación y respiración. *Medicina intensiva* 29(3), 178-184.
51. Martínez, G. (2008). Caracterización del fútbol. *EF deportes, revista digital*, 13(127). Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd127/caracterizacion-del-futbol.htm>
52. Martínez, J. (2015). Mejora de la eficacia del tiro penal a través del entrenamiento de los fundamentos técnicos del fútbol. [Tesis de Licenciatura, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla]. Repositorio Institucional BUAP.
<https://hdl.handle.net/20.500.12371/9023>
53. McClelland, D. (1987). *Human motivation* (1ª ed.). Scott Foresman.
54. Mendoza, A., Izquierdo, J., Rodríguez, M., y Ruíz., J. (2007). *Habilidades psicológicas de los entrenadores de fútbol*. Wanceulen.
55. Moreno-Fernández, I., Gómez-Espejo, V., Olmedilla-Caballero, B., Ramos-Pastrana, L., Ortega-Toro, E., y Olmedilla-Zafra, A. (2019). Eficacia de un programa de preparación psicológica en jugadores jóvenes de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 14(4), 1-7. Doi: 10.5093/rpadef2019a13
56. Moreno, F (2015). Aproximación hacia una metodología en el entrenamiento psicológico. En: López, J., Rodríguez, M., Ceballos, O., y Tristán, J. (2015). *Psicología del deporte: conceptos, aplicaciones e investigaciones*. (1ª ed.). Universidad Autónoma de Nuevo León.

57. Moreno, J., Cano, F., González-Cutre, D., y Ruiz, L. (2008). Perfiles motivacionales en el salvamento deportivo. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 20(1), 61-74. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2742/274220519005.pdf>
58. Napoles, A. (2015). Implementación de un programa de entrenamiento para mejorar la efectividad del tiro a gol del equipo de fútbol Juan Bourjac, categoría 10-12 años. [tesis de licenciatura, Universidad de Sonora]. Repositorio Institucional USON. <http://hdl.handle.net/20.500.12984/2064>
59. Navarrón, E., Godoy, D., Vélez, M., Ramírez, M., y Torres, M. (2017). Implementación de una intervención psicológica en fútbol base, satisfacción subjetiva de los deportistas, y experiencias de pasión, competencia percibida y compromiso deportivo en relación con la intención de práctica futura. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*. 12(1), 59-69. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311148817006.pdf>
60. Nideffer, R. (1976). *The inner athlete*. (1ª ed.). Crowell.
61. Olmedilla, A., Garcés de Los Fayos, E., y Nieto, G. (2002). *Manual de Psicología del Deporte*. Diego Marín Editor.
62. Olmedilla, A., y Domínguez, J. (2016). Entrenamiento psicológico para la mejora de la atención y la autoconfianza en un futbolista. *Revista de psicología aplicada al deporte y al ejercicio físico*. 1(1), 1-11. Doi: 10.5093/rpadef2016a4
63. Ortega, J., y Olcina, G. (2000). Análisis cinemático del penalty en fútbol. *Educación física y deportes*. 62(1), 34-40.
64. Piacente, T. (2009). Instrumentos de evaluación psicológica no tipificados. Observación, entrevista y encuesta: Consideraciones. De: Universidad Nacional de Plata, Sitio web: <https://ebg.ec/wp-content/uploads/2021/02/Microsoft-Word-2.-Ficha-No-2.-ENTREVISTA.pdf>
65. Plaud, J. (2001). Pavlov and the foundation of behavior therapy. *Spanish Journal of Psychology*, 6(2), 147-154.
66. Posner, M. (1980). Orienting of attention. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 32(1), 3-25. Doi: 10.1080/0033555800824823
67. Raimundi, M., Reigal, R., y Hernández, A. (2016). Adaptación argentina del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED): validez, fiabilidad y precisión. *Cuadernos de*

- psicología del deporte. 16(1), 211-222.
<https://www.redalyc.org/pdf/2270/227044738019.pdf>
68. Ruíz, M., Díaz, M., y Villalobos, A. (2012). Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales. Recuperado de: <https://afly.co/5s17>
69. Ruíz, U., y Navarro, J. (2018). Enfoques, teorías y perspectivas de la psicología y sus programas académicos. CECAR. doi: 10.21892/9789588557748
70. Sánchez, A., y León, H. (2012). Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Hallazgos, 9(18). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835216011.pdf>
71. Sotelo, V. (2016). Fundamentos de la Psicología: Manual Autoformativo. (1ª ed). <http://repositorio.continental.edu.pe/> ISBN electrónico N.º 978-612-4196-
72. Srebro, R., y Dosil, J. (2009). Ganar con la cabeza: una guía completa de entrenamiento mental para el fútbol. (1ª ed.). Editorial Paidotribo.
73. Styles, E. (2010). Psicología de la atención. Editorial Universitaria Ramón Araces.
74. Téllez, A. (2017). Valoración del Tiro a Gol con Balón en Movimiento en Niños de 10 a 12 Años del Cefor Meister, Huauchinango Puebla [Tesis de licenciatura, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla]. Repositorio institucional BUAP, <https://repositorioinstitucional.buap.mx/bitstream/handle/20.500.12371/14371/449317t.pdf?sequence=3&isallowed=y>
75. Tomás, J. (2015). Aproximaciones cognitivo-conductuales, de centre Londres 94, sitio web: <http://www.centrelondres94.com/documento/aproximaciones-cognitivo-conductuales>
76. Veloso, C., Madrigal, F., Rodríguez, R., y Veloso, A. (2003). Intervención psicológica en un equipo de fútbol. EF Deportes Revista Digital. 60(1).
77. Villamarín, F., Mauri, C., y Sanz, A. (1998). Competencia percibida y motivación durante la iniciación en la práctica del tenis. Revista de psicología del deporte, vol. 7, núm. 2, pp41-56. <https://archives.rpd-online.com/article/download/103/103-103-1-PB.PDF>
78. Vinicio, E. (2020). Perfeccionamiento del tiro al gol en futbolistas delanteros de la categoría sub-12 de la Escuela de Futbol Formativa CR10 [tesis de maestría, Universidad de las Fuerzas Armadas]. Repositorio ESPE. <http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/27383/1/T-ESPE-018132.pdf>

79. Williams, A., y Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sport Sciences*, 18(9), 657-667. Doi: 10.1080/02640410050120041
80. Williams, C., y James, D. (2001), *Science for Exercise and Sport*. (1ª ed.) Routledge.
81. Zeeb, G. (2004). *Manual de entrenamiento de fútbol: planificación y realización de 144 programas de entrenamiento* (4ª ed.). Editorial Paidotribo.

Apéndices/anexos

Anexo 1. INVENTARIO PSICOLÓGICO DE EJECUCIÓN DEPORTIVA

PSICOLÓGICO DE EJECUCIÓN DEPORTIVA

Nombre: _____ Deporte: _____ Fecha: _____

A continuación encontrarás una serie de afirmaciones referidas a tus pensamientos, sentimientos, actitudes o comportamientos durante los entrenamientos y/o competencias. Nos gustaría conocer hasta qué punto te sientes identificado con estas afirmaciones. No existen respuestas correctas o incorrectas, malas o buenas, verdaderas o falsas, únicamente deseamos conocer tu opinión a este respecto. Lee atentamente cada frase y decide la frecuencia con la que crees que se produce cada una de ellas. Señala con una "X" la respuesta que más se aproxime a tus preferencias. No emplees mucho tiempo en cada respuesta.

Afirmaciones	Casi siempre	A menudo	A veces	Rara vez	Casi nunca
1. Me veo más como un perdedor que como un ganador durante las competencias.	5	4	3	2	1
2. Me enfado y frustro durante la competencia.	5	4	3	2	1
3. Llego a distraerme y perder mi concentración durante la competencia.	5	4	3	2	1
4. Antes de la competencia, me imagino a mí mismo ejecutando mis acciones y rindiendo perfectamente.	5	4	3	2	1
5. Estoy muy motivado para dar lo mejor de mí en la competencia.	5	4	3	2	1
6. Puedo mantener emociones positivas durante la competencia.	5	4	3	2	1
7. Durante la competencia pienso positivamente	5	4	3	2	1
8. Creo en mí mismo como deportista	5	4	3	2	1
9. Me pongo nervioso durante la competencia	5	4	3	2	1
10. En los momentos críticos de la competencia me da la impresión de que mi cabeza va muy deprisa.	5	4	3	2	1
11. Practico mentalmente mis habilidades físicas.	5	4	3	2	1
12. Trabajo y entreno duro gracias a los objetivos que yo me he fijado como deportista	5	4	3	2	1
13. Disfruto durante la competencia, aunque me encuentre con la presencia de dificultades.	5	4	3	2	1
14. Durante la competencia mantengo autoconversaciones de carácter negativo	5	4	3	2	1
15. Pierdo mi confianza fácilmente	5	4	3	2	1
16. Los errores durante la competencia me hacen sentir y pensar negativamente.	5	4	3	2	1
17. Puedo controlar rápidamente mis emociones y recuperar la concentración.	5	4	3	2	1
18. Para mí es fácil pensar fotográficamente (en imágenes) acerca de mi deporte.	5	4	3	2	1
19. No necesito que me motiven a entrenar duro y competir con intensidad, yo soy mi mejor elemento de motivación.	5	4	3	2	1
20. Cuando las cosas se vuelven contra mí durante la competencia, tiendo a desinflarme emocionalmente.	5	4	3	2	1
21. Empleo todo mi esfuerzo durante la competencia, pase lo que pase.	5	4	3	2	1
22. Puedo rendir por encima de mi talento y habilidades.	5	4	3	2	1
23. Durante la competencia siento que mis músculos se tensan y creo que no me van a responder.	5	4	3	2	1
24. Me distraigo durante la competencia.	5	4	3	2	1
25. Antes de la competencia, me visualizo superando situaciones difíciles y ejecutando acciones complejas.	5	4	3	2	1
26. Daria lo que fuera por desarrollar todo mi potencial y alcanzar la cumbre como deportista.	5	4	3	2	1
27. Entreno con una intensidad alta y positiva.	5	4	3	2	1
28. Controlando mi pensamiento, soy capaz de transformar estados de humor negativos en positivos	5	4	3	2	1
29. Soy un competidor mentalmente resistente.	5	4	3	2	1
30. Cuando compito, las situaciones incontrolables, como el viento, las trampas de los contrarios, los malos arbitrajes, me alteran y hacen que me derrumbe.	5	4	3	2	1
31. Durante la competencia pienso en errores pasados o en oportunidades perdidas.	5	4	3	2	1
32. Durante la competencia utilizo imágenes que me ayudan a rendir mejor	5	4	3	2	1
33. Estoy aburrido y fastidiado de mi deporte.	5	4	3	2	1
34. Las situaciones difíciles para mí suponen un desafío y me inspiran	5	4	3	2	1
35. Mi entrenador diría de mí que tengo una buena actitud.	5	4	3	2	1
36. La imagen que proyecta al exterior es de ser un luchador.	5	4	3	2	1
37. Puedo permanecer tranquilo durante la competencia pese a que aparezcan problemas perturbadores	5	4	3	2	1
38. Mi concentración se rompe fácilmente.	5	4	3	2	1
39. Cuando me visualizo compitiendo o entrenando, puedo ver y sentir las cosas muy vivamente.	5	4	3	2	1
40. Al despertar por las mañanas me siento emocionado en relación a los entrenamientos y competencias.	5	4	3	2	1
41. Practicar este deporte me aporta un sentido genuino de disfrute y realización.	5	4	3	2	1
42. Yo puedo convertir una crisis en una oportunidad.	5	4	3	2	1

Anexo 2. HOJA DE REGISTRO DE TIROS PENALES

PARTICIPANTE	TIROS Antes					Total de tiros anotados ANTES	TIROS Después					Total de tiros anotados DESPUÉS
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												

Anexo 3. FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO.

Consentimiento informado

Se solicita su consentimiento para la participación de 10 jugadores de las categorías sub 12 y sub 13, en la investigación titulada: **ENTRENAMIENTO MENTAL PARA MEJORAR HABILIDADES PSICOLÓGICAS Y TIRO PENAL EN JUGADORES DE 12 AÑOS**, el cual será presentado como Tesis para obtener el Título de Maestría en Psicología del Deporte en la Universidad Autónoma de Nuevo León.

El objetivo general de la investigación es evaluar la eficacia de un programa de entrenamiento mental para la mejora de las habilidades psicológicas y del tiro penal en jugadores de fútbol; y se pretende desarrollar a lo largo de 5 semanas, dentro de las cuales únicamente se realizará la aplicación del programa a 5 jugadores y los otros 5 serán solicitados para evaluaciones, previo y posterior a la intervención.

En ningún caso se harán públicos los datos personales de ninguno de los jugadores y se garantiza la plena confidencialidad de los datos y el riguroso cumplimiento del secreto profesional en el uso y manejo de la información y el material obtenido.

Yo, _____, he leído y comprendido la información descrita en este documento y mis dudas han sido resueltas de manera satisfactoria. Al firmar este documento doy mi consentimiento para que la psicóloga Elizabeth Cuevas González aplique el programa de entrenamiento mental con los jugadores previamente seleccionados, hasta dar por concluida la investigación. Por lo tanto, firmo el consentimiento para que la información recabada sea utilizada exclusivamente para los fines previamente acordados.

Firma: _____

Anexo 4. Programa de Entrenamiento Mental.

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO MENTAL		
Sesión	Contenido	Actividades
1	-Evaluaciones pre-test	-Aplicación de IPED -Prueba de tiro penal
2	-Autoconfianza	-Gestión de objetivos
3	-Atención	-Focalización de la atención con reforzador positivo
4	-Control del afrontamiento negativo	-Relajación progresiva
5	-Control del afrontamiento negativo	-Respiración diafragmática
6	-Control del afrontamiento negativo	-Reestructuración cognitiva
7	-Atención	-Focalización de atención auditiva con reforzador positivo
8	-Autoconfianza	-Visualización 1
9	-Atención	-Focalización de atención visual con reforzador positivo
10	-Control del afrontamiento negativo	-Manejo de energía con reforzador positivo
11	-Control del afrontamiento negativo	-Mindfulness
12	-Autoconfianza	-Técnica de persuasión
13	-Autoconfianza	-Visualización 2
14	-Atención	-Focalización de atención auditiva con reforzador positivo
15	-Atención	-Focalización de atención con reforzador positivo.
16	-Autoconfianza	-Visualización 3
17	-Evaluaciones post-test	-Aplicación IPED -Prueba tiro penal
18	-Cierre	-Encuesta. -Cierre de programa.

DESCRIPCIÓN DE SESIONES

SESIÓN 1: (40 mins aprox.)

EVALUACIONES PRE-TEST.

Objetivo: Evaluar, previo a la intervención, las variables psicológicas, la percepción de los jugadores de sí mismos y su tiro penal

Materiales: IPED, hoja de registro de tiro penal y balones.

Descripción: Esta sesión se llevará a cabo en dos partes; la primera será para evaluar las variables psicológicas, se realizará en un lugar cerrado, se les explicará el plan de intervención Y posteriormente se aplicará el IPED. La segunda parte se llevará a cabo en la cancha, se colocará el balón en el punto penal y, uno a uno, se les pedirá a los jugadores, del grupo control y del grupo experimental, que hagan un tiro penal; cada uno repetirá 5 veces el tiro y en la hoja de registro se marcarán los tiros anotados.

SESIÓN 2: (25 mins aprox.)

GESTIÓN DE OBJETIVOS

La gestión de objetivos tiene su origen en la teoría motivacional de McClelland (1987) y constituye uno de los componentes esenciales más valiosos del éxito de un deportista.

Esta técnica se utiliza para optimizar la dedicación que el deportista pone en sus actividades, siendo capaces de fijar objetivos realistas y sobre todo con grandes posibilidades de ser alcanzados. Al aplicar el método de gestión de objetivos, las metas trazadas se convierten en hábitos, siendo así parte automática de su vida y facilitando el cumplimiento (Calderón, 2010).

Tomando en cuenta lo anterior, se planteó la siguiente dinámica:

Dinámica: Barco de objetivos

Objetivo: Que los jugadores conozcan la importancia de plantearse objetivos y se plasmen un objetivo por cumplir a lo largo del programa.

Materiales: Hojas blancas, lápices y foto de origami para hacer barco.

Descripción: Esta sesión se llevará a cabo en la sala de video. Se iniciará la sesión hablando de la importancia de plantear objetivos. Se le dará a cada jugador una hoja blanca y se le pedirá que en ella escriban un objetivo, relacionado con el futbol, que deberán cumplir en las siguientes 5 semanas en las que se llevará a cabo el plan de entrenamiento mental. Posterior a escribir el objetivo, se pedirá que debajo escriban qué necesitan para alcanzar ese objetivo o meta. Una vez que hayan terminado, se les pedirá que cada uno diga cuál es el objetivo que se planteó para cumplir en las siguientes semanas. Posteriormente se proyectará la imagen del origami para hacer barcos y se les pedirá que, con la hoja en la que tienen su objetivo, armen el barco siguiendo las indicaciones de la imagen. En cuanto tengan listo el barco se dirá que tienen la tarea de llevarse la hoja y colocarla en un lugar visible con la intención de que todos los días la vean y recuerden que tienen que trabajar por alcanzar ese objetivo.

SESIÓN 3: (20 mins aprox.)

FOCALIZACIÓN DE LA ATENCIÓN CON REFORZADOR POSITIVO

La mayoría de futbolistas reconocen que tienen problemas para concentrarse durante la duración de una competición, problemas que vienen desencadenados por un foco atencional inapropiado (Laura, 2012). Por su parte, el refuerzo positivo se basa en la motivación del logro, consiste en motivar al deportista en conseguir algún fin, esforzándose más por conseguir su objetivo, premiando la conducta deseable con la intención de que esta se repita (Calderón, 2020). En este sentido, es necesario que los deportistas practiquen y aprendan a mantener su foco de atención en un ejercicio específico y el buen desempeño de una actividad sea reforzado, por lo que se planteó la siguiente sesión:

Para esta sesión se plantearon dos dinámicas, antes de llevarlas a cabo se realizará una introducción en la que se les hable a los jugadores sobre qué es la atención y los tipos de atención que se trabajarán a lo largo de las sesiones.

Dinámica 1: Lo contrario

Objetivo: Trabajar la atención visual y auditiva de los jugadores, la comprensión y cumplimiento de indicaciones a través del refuerzo positivo.

Duración: 10 mins.

Descripción: Se pedirá a los jugadores que formen una fila y, en cuanto se les dé una indicación, ellos deberán hacer lo contrario a esta; es decir si se les dice “adelante”, deberán dar un paso atrás, si se les dice “derecha”, deberán dar un paso a la izquierda y así en caso contrario; se iniciará primero con indicaciones normales y se irá aumentando la dificultad. Con forme se vayan equivocando se irán saliendo, quien quede al último ganará un dulce.

Dinámica 2: Colores

Objetivo: Lograr que los jugadores focalicen su atención visual.

Duración: 10 mins.

Materiales: Presentación con láminas de colores y proyector.

Descripción: Se preparará una presentación en la que se escriban nombres de colores, pero estos irán escritos con colores diferentes; es decir, si se escribe rojo, la palabra deberá ir escrita con un color que no sea rojo, se recomienda preparar por lo menos 20 láminas con colores diferentes. Las láminas se les proyectarán a los jugadores y se les pide que conforme vayan presentándose, digan rápidamente la palabra que aparece, no deberán decir el color con que está escrita; una vez dominada la tarea se les menciona que ahora deberán decir el color con el que está escrita cada palabra, no deberán leer la palabra. El primero en decir correctamente el color, ganará un punto, al final de la actividad quien tenga más puntos se llevará un premio.

SESIÓN 4: (30 mins aprox.)

ENTRENAMIENTO BÁSICO DE RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON

En la literatura científica existe cada vez más evidencia de que la gente puede aprender a reducir sus niveles de tensión a través de un procedimiento llamado relajación (Cautela y Groden, 1985) Algunos autores destacan la importancia de esta estrategia no sólo para el control/reducción de la tensión, sino también para calmar la mente o recuperarse tras periodos de entrenamiento o competición (Díaz, 2010). Para Buceta (1999) la relajación como estrategia de afrontamiento es una habilidad apropiada en todas las situaciones estresantes en las que los deportistas deben rendir, con el objetivo no de la eliminación de la activación, sino de su control. Con la intención de que las jugadoras favorezcan su control muscular, a través de ejercicios de contracción y relajación, se les presentó la siguiente técnica:

Dinámica: Relajación progresiva de Jacobson

Objetivo: Que los jugadores conozcan y dominen la técnica de relajación

Materiales: Teléfono

Descripción: Esta sesión se llevará a cabo en sala de video. Se les explicará a los jugadores qué es la relajación progresiva, en qué consiste y la importancia de saber trabajarla. Se preparará un audio en el que se grabe la técnica y se les compartirá a los jugadores con las indicaciones de que lo escuchen el día que hayan tenido partido, antes de dormir, de manera que puedan liberarse de las tensiones que pudieron ser provocadas por el encuentro.

SESIÓN 5:

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

Se ha comprobado que una respiración adecuada facilita la recuperación de los músculos cuando comienza a aparecer la fatiga o irritabilidad; Lorente (2005) diferencia los tipos de respiración y determina que la de tipo costo-diafragmática o abdominal permite un óptimo aprovechamiento del aire que entra en los pulmones, de acuerdo con Dosil (2004), el hecho de que un deportista pase de una respiración torácica a diafragmática le será suficiente para que se relaje, se recupere y se encuentre mejor. Considerando que se recomienda que un deportista aprenda a dominar esta técnica de respiración, se les brindó la estrategia a los jugadores:

Dinámica: Respiración Diafragmática

Objetivo: Que los jugadores conozcan y aprendan la respiración diafragmática

Descripción: La sesión se llevará a cabo en un ambiente tranquilo y sin ruido, primero se les explicará a los jugadores qué es la respiración diafragmática, cómo se realiza y cuáles son sus beneficios; posterior a la introducción se les darán las siguientes indicaciones:

Primero les voy a pedir que tomen una posición cómoda, de ser posible recuéstense en el piso. Ya que estén cómodos, coloquen una o mano sobre su abdomen y la otra sobre su pecho y ahora les pediré que, a dos tiempos, respiren lenta y profundamente por la nariz, deben sentir cómo el abdomen se levanta, pero la parte superior del pecho debe permanecer inmóvil y relajada; ahora, a 4 tiempos, exhalen lentamente por la boca y con los labios juntos como cuando soplan una vela,

a medida que sacan el aire, empujen lenta y suavemente el abdomen hacia la columna... Vamos a repetir esta respiración una vez más, inhalando lenta y profundamente, el abdomen debe empujar sus manos, pero su pecho debe permanecer quieto y ahora expulsen el aire lentamente contando 4 segundos... Repetimos 3 veces más. Al terminar el ejercicio de respiración, se dejará la tarea de que lo practiquen de 2 a 4 veces al día, primero empezarán haciéndolo así, acostados boca arriba, luego sentadas, después de pie y, por último, mientras realizan sus entrenamientos o están en sus partidos, pues esta técnica les puede ayudar a hacer ejercicio o estar más activos.

SESIÓN 6: (20 mins)

REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

La reestructuración cognitiva es una de las técnicas cognitivo-conductuales más sugeridas dentro de los procedimientos disponibles de un terapeuta cognitivo-conductual, la cual consiste en identificar y cuestionar los pensamientos desadaptativos para sustituirlos por otros más apropiados y de esta manera se reduzcan o eliminen las perturbaciones emociones y/o conductuales causadas (Bados y García, 2010). Tomando en cuenta lo anterior, se desarrolló la siguiente dinámica:

Dinámica: Transformando pensamientos.

Objetivo: Conocer y erradicar los pensamientos negativos que desequilibran los niveles de autoconfianza de los jugadores.

Materiales: Post it, plumas, cesto de basura (opcional pizarrón)

Descripción: Esta sesión se llevará a cabo en sala de video. Se iniciará la sesión platicando con los jugadores sobre el encuentro del fin de semana previo, se les preguntará cómo se sintieron durante el juego y se hará una pequeña introducción sobre los pensamientos negativos que suelen aparecer en los partidos y/o entrenamientos. Después de la introducción se le dará a cada jugador tres post-it y una pluma y se les pedirá que, de manera individual y anónima, escriban en cada post it algún pensamiento negativo que haya pasado por sus mentes durante el partido o durante algún entrenamiento de la semana previa. Una vez que terminen de escribir sus post-it, se les pedirá que los entreguen. Teniendo todos, se procederá a pegarlos en un espacio que sea visible para todos; se empezarán a leer de uno en uno, de manera que todos conozcan este colectivo de

“pensamientos negativos” que se encuentra en ellos, se procederá con un gesto simbólico en el que se destruyan todas las experiencias negativas y se tiren al cesto de basura, de modo que los jugadores sientan que realmente se está deshaciendo de ellas y que con este acto todo lo negativo queda atrás y no tendrá por qué influir en los próximos partidos o entrenamientos. Para finalizar la dinámica se les dará un nuevo post-it a cada jugador y se les pedirá que escriban en él alguna frase positiva que les gustaría leer todos los días, la indicación será que lo lleven a sus casas y la peguen en un lugar visible.

SESIÓN 7: (25 mins aprox.)

FOCALIZACIÓN DE ATENCIÓN AUDITIVA CON REFORZADOR POSITIVO

La atención en el deporte puede ser capturada por estímulos visuales o auditivos, incluso cuando los acontecimientos no son relevantes para el desarrollo de la tarea, el trabajo de la focalización de atención puede llevarse a cabo a través de la solución de problemas, la cual, de acuerdo con Tomás (2015), es una de las técnicas más eficaces para entrenar las habilidades basándose en el modelo cognitivo-conductual. Considerando lo anterior se planteó la siguiente sesión:

Para iniciar, a modo de introducción, se hará una lluvia de ideas para retomar el tema de la atención y descubrir qué tan claro quedó para los jugadores, de ser necesario se volverá a explicar y se resolverán dudas; posteriormente se realizarán las siguientes dinámicas:

Dinámica 1: Formando Números (10 mins)

Objetivo: Trabajar la atención y mejorar los tiempos de reacción ante estímulos auditivos, que en este caso será la voz.

Materiales: Hojas.

Descripción: Se le dará a cada jugador una hoja con un número escrito, esta numeración irá del 1 al 5. Se les pedirá que en cuanto se mencione una cifra, se coloquen al frente con la hoja que les corresponda, armando la cifra que se pidió. Ejemplo: si se les pide el número 341, el jugador que tenga el número 3 se pondrá en el extremo izquierdo, el que tenga el número 4 se pondrá al centro y quien tenga el número 1 al otro extremo, para formar la cifra solicitada.

Dinámica 2: Múltiplos de 7 (15 mins)

Objetivo: Lograr que los jugadores focalicen su atención en la actividad para poder reaccionar cuando sea necesario.

Descripción: Para empezar con la dinámica se pedirá a los jugadores que formen un círculo. Se dará la indicación que, a partir del jugador que se seleccione, empezarán a contar de manera progresiva de 1 en 1, en cuanto siga un número que sea múltiplo de 7, en lugar de decir el número, deberán aplaudir. Si dicen el número en vez de aplaudir se parará la actividad, quien se equivocó saldrá del círculo y se empezará la cuenta a partir del jugador que iba a la derecha de quien salió. El jugador que quede al final, ganará un dulce.

SESIÓN 8: (30 mins antes de dormir)

VISUALIZACIÓN 1

La visualización o imaginación es el proceso mediante el cual se pueden crear, modificar y fortalecer circuitos esenciales para la coordinación de los músculos del deportista, sólo entrenando la mente (Guerrero y Guzmán, 2017), de acuerdo con McWhiter (2016) el uso de técnicas cognoscitivas como la visualización, mantiene el control de las emociones y del cuerpo; en este sentido, se desarrolló la siguiente dinámica:

Dinámica: Visualización

Objetivo: Activar la mente de los deportistas a través de la visualización guiada

Materiales: Teléfono

Descripción: Se diseñará una visualización por cada jugador, dependiendo de su posición y sus características deportivas, se les compartirá, a través de un audio por WhatsApp, un día antes de sus partidos programados en calendario. Las indicaciones serán: Al estar a punto de dormir, recostado sobre tu cama y en una posición cómoda, escucha el siguiente audio, procura evitar estímulos que puedan interrumpirte durante el proceso de escucha.

SESIÓN 9: (25 mins aprox.)

FOCALIZACIÓN DE LA ATENCIÓN VISUAL CON REFORZADOR POSITIVO

La atención visual es un proceso cognitivo que facilita la detección de estímulos en una escena visual compleja (Ling y Carrasco, 2006). En los deportes de equipo, el jugador debe ser capaz de observar lo que ocurre en su entorno a través de un óptimo campo visual, para mantener un nivel de atención en todas sus acciones (González y Casáis, 2011). Siguiendo lo anterior, se desarrolló la siguiente dinámica:

Dinámica: Luz roja, luz verde.

Objetivo: Mejorar la atención visual de los jugadores mientras se desarrolla el control emocional.

Material: Balones

Descripción: Esta sesión se llevará a cabo en la cancha. Los jugadores deberán colocarse en la línea de la media cancha y, en cuanto se les dé la espalda, ellos tendrán que avanzar, conduciendo el balón pegado al pie, hasta la portería, en cuanto se voltee a verlos ellos deberán permanecer completamente quietos, cualquier movimiento o gesto será penalizado con 5 pasos hacia atrás. El primero en llegar a la portería ganará un punto; el primero en hacer dos puntos gana y se le dará un dulce. Al finalizar la sesión se retomará el tema de la atención y se asociará la dinámica con los momentos en partidos y/o entrenamientos.

SESIÓN 10 (20 mins. Aprox.)

MANEJO DE ENERGÍA CON REFORZADOR POSITIVO

El rendimiento máximo de los deportistas depende en gran parte de su energía psíquica; es importante desarrollar destrezas adecuadas para el manejo de esta que ayuden al deportista a maximizar su energía positiva y reducir la negativa, de manera que su rendimiento sea el mejor posible (Calderón, 2010). Considerando lo anterior se desarrolló la siguiente dinámica:

Dinámica: Antorcha Olímpica

Objetivo: Trabajar con los jugadores el manejo de estrés y la tolerancia a la frustración a través de una dinámica que ponga en práctica su autocontrol para cumplir objetivos.

Material: Globos, vasos y conos para delimitar punto de salida y al que se pretende llegar.

Desarrollo: Esta dinámica se realizará en la cancha. Se delimitará el punto de salida y se colocarán globos en ese espacio. En cuanto se les dé la indicación, en el punto de salida los

jugadores deberán inflar un globo, ponerlo sobre el vaso para armar la antorcha, y llevar el globo al punto de llegada, dejarán ahí el globo y regresarán por el siguiente. Únicamente podrán tomar con las manos el vaso, no el globo. Si en el trayecto el globo se cae, ese globo quedará fuera y deberán iniciar inflando uno nuevo. Se les darán 5 minutos, al terminar los 5 minutos el jugador que haya llevado la mayor cantidad de globos al otro extremo ganará y se le dará un dulce. Al finalizar la dinámica se hablará sobre la tolerancia a la frustración, la gestión emocional y la importancia de las técnicas de relajación en estas circunstancias.

SESIÓN 11: (30 mins)

MINDFULNESS

La práctica de la atención plena es una actividad que permite adquirir una serie de hábitos saludables, un estilo de afrontamiento que impulse las fortalezas personales, permitiendo la adaptación a situaciones desagradables. La técnica de Mindfulness o “atención plena” permite que el sujeto se concentre en la tarea que está realizando sin que la mente divague, permitiendo regular el flujo de energía e información (Moreno, 2012). Considerando lo anterior se aplicó la siguiente técnica:

Dinámica: Mindfulness

Objetivo: Promover un espacio seguro en los jugadores para lograr un estado de conciencia libre de juicios sobre situaciones, sentimientos, emociones o pensamientos negativos.

Materiales: Opcional bocina.

Descripción: Esta sesión se llevará a cabo en un espacio cómodo, de ser posible preparar música que promueva el espacio de relajación. Las indicaciones para llevar a cabo esta técnica son las siguientes: 1. Colócate en una posición cómoda; 2. Ahora cierra los ojos y realiza ejercicios que te permitan controlar tu respiración, puedes guiarte la respiración diafragmática practicada sesiones atrás; 3. Hazte consciente de lo que pasa en tu cuerpo, enfócate en los hechos más diminutos que ocurren en tu cuerpo. Siente tu piel, las extremidades de tu cuerpo, hazte consciente de tu cabello, de cómo tu respiración inunda tus pulmones, puedes hacerte consciente de las palpitaciones en el cuello, entre otros elementos más de tu cuerpo; 4. Ahora, dedica tu atención a las experiencias o hechos que te han afectado negativamente hasta ese momento,

puede ser algún partido, algún entrenamiento, una mala jugada, un comentario de tus compañeros o entrenadores; incluso puede no tener que ver con el fútbol, puede ser alguna situación personal o familiar que te haya pasado y te haya afectado. Deja que aparezcan libremente los pensamientos y emociones que vayan surgiendo, ahora procura visualizarlo como si lo estuvieran proyectando frente a ti y ve cómo va pasando cada pensamiento, cada sentimiento, sin quedarte enganchado con ninguno, observa cómo frente a ti va apareciendo uno y desaparece y luego aparece otro pensamiento y desaparece, los miras durante un rato, no olvides respirar, inhalando y exhalando; 5. Una vez que ya conectaste con estos pensamientos, te voy a pedir que dirijas tu atención a las sensaciones físicas que te produce pensar en todo esto, las sensaciones físicas que surgen cuando estás observando todos estos pensamientos que surgen cuando sientes culpa; lleva tu atención e identifica si se presenta esta tensión en algún lugar de tu cuerpo, (opcional decir: por ejemplo puedes sentir un poco de tensión en los hombros, punzadas en el pecho, algún dolor de estómago, da igual en dónde y cómo lo sientas), es importante que trates de conectar con esas emociones físicas que se producen cuando te dices todos esos pensamientos; identifica la tensión en tu cuerpo, en dónde la sientes y trata de llevar toda tu atención a ese punto. 6. Ahora, ya que toda tu atención está en ese punto en donde estás sintiendo las sensaciones físicas, trata de visualizar si le puedes dar una forma concreta, por ejemplo, algunas personas pueden identificarlo como una caja que están cargando en la espalda, otros pueden identificar como una bola que se hace en el pecho o estómago; trata de visualizarlo con el máximo detalle que puedas, cómo es, qué forma toman esas sensaciones físicas; 7. Una vez que ya visualizaste con el máximo detalle esa forma que toman las sensaciones físicas de la culpa, quiero que empieces a imaginar cómo esa forma se va desprendiendo poco a poco de tu cuerpo... empieza a alejarse... puedes acompañarlo con tu respiración al inhalar y exhalas y visualiza cómo esa forma se desprende... inhalando y exhalando... visualiza cómo esa forma cada vez se va alejando más y más y se va desprendiendo de ti; 8. Ahora quiero que imaginas que levantas tu mirada y delante de ti hay un lugar que disfrutas muchísimo, puede ser una cancha de fútbol, un estadio, o puede ser la playa, algún lugar en el que te sientas seguro... entonces imagina que levantas tu mirada, está el paisaje, y al mismo tiempo que sigues inhalando y exhalando y visualizando esa forma que se va desprendiendo de ti, vas imaginando cómo se va fundiendo y alejando en ese espacio, y visualiza cómo esa forma se va disolviendo, tomando un estado gaseoso y se va mezclando con el aire; y se va alejando, mezclándose con las nubes mientras sigues respirando, inhalando y exhalando...

visualiza cómo esa figura cada vez está más y más lejos y se vuelve más y más intangible... sigues inhalando y exhalando. 9. En este momento te voy a pedir que lleves la atención a ese lugar en donde estaba antes el objeto; ¿Cómo se siente ahora que ya no está el objeto? ¿Cómo se siente ese lugar donde antes se acumulaba esa culpa? Únicamente quiero que lo sientas y observes cómo es no tener más ese objeto. 10. Ya que identificaste lo que es no tener más estos pensamientos, recuerda que las situaciones negativas son sólo momentos, temporales, que no duran para siempre y que lo ideal es aprender a desprendernos cuando sea necesario. 11. Quédate un rato ahí, conectando con tu cuerpo y las sensaciones positivas que ahora estás sintiendo, poco a poco ve concentrándote en tu respiración y mantenla controlada. Con la respiración controlada estarás terminando la práctica, y estarás listo para afrontar la realidad con una mejor actitud.

Al finalizar la técnica se debe hacer un cierre en el que se comente con los jugadores cómo se sintieron al llevarla a cabo.

SESIÓN 12: (25 mins aprox.)

TÉCNICA DE PERSUASIÓN

La persuasión hace referencia al conseguir, mediante palabras, sentimientos o razonamientos, que una persona actúe o realice algo que se espera de ella. Dentro de la información persuasiva está la persuasión verbal, el diálogo interno y la imagen que, si proviene de diferentes fuentes importantes para el deportista, lo llevarán a creer que puede lograr lo que se propone, mejorando así su autoeficacia (Calderón, 2020). Basado en lo anterior, se preparó la siguiente dinámica:

Dinámica: Skills

Objetivo: Reconocer y reforzar las habilidades futbolísticas de los jugadores.

Materiales: Balón de futbol

Desarrollo: Estando todos en la cancha, se formará un círculo, la psicóloga al centro lanzará un pase a cualquiera de los jugadores y se le cuestionará “Futbolísticamente hablando, ¿Qué podrías aportar al equipo?” esto con la intención de saber qué cualidades considera tener el jugador. Después de que el jugador contestó a la pregunta, se lanzará el pase a otro jugador y se le preguntará “¿Qué crees que (mencionar nombre de jugador anterior) ha aportado al equipo?” con la intención de conocer qué cualidades observan los demás en el jugador, pero, además, hacer notar las

habilidades que cada uno tiene; terminando de mencionar las cualidades del compañero anterior, el deportista mencionará las propias y así se continuará con la dinámica.

SESIÓN 13: (30 mins antes de dormir)

VISUALIZACIÓN 2

Dinámica: Visualización

Objetivo: Activar la mente de los deportistas a través de la visualización guiada

Materiales: Teléfono

Descripción: Se diseñará una nueva visualización para cada jugador, se les compartirá, a través de un audio por WhatsApp, un día antes de sus partidos programados en calendario. Las indicaciones serán: Al estar a punto de dormir, recostado sobre tu cama y en una posición cómoda, escucha el siguiente audio, procura evitar estímulos que puedan interrumpirte durante el proceso de escucha.

SESIÓN 14: (20 mins aprox)

FOCALIZACIÓN AUDITIVA CON REFORZADOR POSITIVO

De acuerdo con Boillos (2006), una de las habilidades psicológicas básicas que debe tener un futbolista profesional es poseer una buena visión de juego, estando preparados para focalizar su atención en un solo estímulo en presencia de otros estímulos, pero también estar preparado para situaciones en las que deba dividir su atención de forma que pueda procesar una gran cantidad de información a la vez sin sentirse sobrecargado. Considerando lo anterior se desarrolló la siguiente actividad:

Dinámica: Pañuelo veloz

Objetivo: Trabajar la velocidad de reacción de los jugadores a través de la atención, a través de la competencia, premiando finalmente al equipo que desarrolle mejor la actividad.

Materiales: Pañuelo

Descripción: Se recomienda que la actividad se lleve a cabo en la cancha y, para que se puedan armar los equipos, se solicitará la presencia de otro compañero del equipo. Se dividirá a los jugadores en dos equipos y se enumerarán del 1 al 3 cada uno. Se les pedirá que se coloque cada equipo en un extremo del círculo de medio campo, quien dirija la actividad se colocará justo en el centro con el pañuelo en su mano, una vez que estén todas en posición, se procederá a decir un número; el integrante de cada equipo que tenga ese número, deberá correr al punto medio, tomar el pañuelo y regresar al extremo correspondiente, esto sin que el compañero rival le gane el pañuelo o lo toque. Cada llegada al extremo con el pañuelo será un punto, si antes de llegar el rival lo toca, se invalida ese punto, las salidas en falso restan 1 punto; el primer equipo en llegar a 10 puntos gana y será acreedor a un premio determinado por la psicóloga.

SESIÓN 15: (20 mins)

FOCALIZACIÓN DE ATENCIÓN CON REFORZADOR POSITIVO

La mayoría de futbolistas reconocen que tienen problemas para concentrarse durante la duración de una competición, problemas que vienen desencadenados por un foco atencional inapropiado (Laura, 2012). Considerando lo importante que es mantener el foco de atención en un encuentro o en los entrenamientos y la necesidad de que los deportistas practiquen y aprendan a mantener su foco de atención en un ejercicio específico, se planteó la siguiente dinámica:

Dinámica: Dominadas

Objetivo: Que los jugadores logren focalizar su atención a los estímulos auditivos.

Materiales: 1 balón 1 bocina (preparar playlist)

Descripción: La sesión se llevará a cabo en la cancha, se les pedirá a los jugadores que formen un círculo y se les dará el balón, se les pedirá a los jugadores que realicen pases al aire entre ellos, sin usar las manos, pueden dar los toques que quieran y el balón puede botar, pero la idea es recuperarlo, conforme vaya avanzando la actividad se irá agregando dificultad a las acciones.

Posibles variantes:

1 deberán gritar el nombre del compañero a quien le van a pasar el balón.

2 solo pueden dejar que el balón bote una vez.

3 solo puede hacer un toque cada uno y dejar que bote solo una vez.

4 sólo pueden hacer pases con la cabeza.

5 regresar a pases con la pierna, solo un toque y un bote.

6 se agregará sonido en la bocina (porra).

Al terminar la dinámica se hará un cierre preguntando cómo se sintieron durante la actividad y se hará el anclaje de lo trabajado en la dinámica con lo que se vive durante los partidos.

SESIÓN 16: (30 mins antes de dormir)

VISUALIZACIÓN 3

Dinámica: Visualización 3

Objetivo: Activar la mente de las deportistas a través de la visualización guiada

Materiales: Teléfono

Descripción: Se diseñará una última visualización para cada jugador, se les compartirá, a través de un audio por WhatsApp, un día antes de las evaluaciones del tiro penal. Las indicaciones serán: Al estar a punto de dormir, recostado sobre tu cama y en una posición cómoda, escucha el siguiente audio, procura evitar estímulos que pueda interrumpirte durante el proceso de escucha.

SESIÓN 17: (40 mins aprox.)

EVALUACIONES POST-TEST

Objetivo: Evaluar, posterior a la intervención, las variables psicológicas y el tiro penal de los jugadores.

Materiales: IPED, entrevista, hoja de registro para prueba de tiro penal y balones.

Descripción: Para esta sesión se debe citar al grupo experimental y el grupo control. La sesión estará dividida en dos partes, la primera parte se debe llevar a cabo en la cancha, en donde se colocará el balón en el punto penal y de uno en uno se les pedirá a los jugadores, del grupo control y grupo experimental, que hagan un tiro penal; cada uno repetirá 5 veces el tiro y se hará

un registro sobre los tiros anotados. Para la segunda parte se debe pasar a un espacio cerrado, se aplicará el IPED a ambos equipos.

SESIÓN 18: (20 mins aprox.)

CIERRE

Objetivo: Agradecer la participación de los jugadores y evaluar la percepción del plan aplicado.

Materiales: Encuesta

Descripción: Se llevará a cabo la sesión en un espacio cerrado, se concluirá el plan con los jugadores agradeciendo su participación y aplicando una encuesta de percepción del plan de intervención.

Evaluación del desempeño de las prácticas

Datos del alumno

Matrícula:	2081435
Nombre del Alumno:	Elizabeth Cuevas González
Facultad:	Facultad de Organización Deportiva
Carrera:	Maestría en Psicología Deportiva

Datos de la Empresa:

Empresa:	MAZATLÁN F.C
Departamento:	ÁREA DE PREPARACIÓN MENTAL

Evaluación

	Excelente	Bueno	Regular	Malo
Asistencia	✓			
Conducta	✓			
Puntualidad	✓			
Iniciativa		✓		
Colaboración		✓		
Comunicación			✓	
Habilidad		✓		
Resultados		✓		
Conocimiento profesional de su carrera	✓			



ARELY LEÓN FLORES
COORDINACIÓN ÁREA DE PREPARACIÓN MENTAL
MAZATLÁN F.C.

Resumen autobiográfico

ELIZABETH CUEVAS GONZÁLEZ

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte.

Tesis: ENTRENAMIENTO MENTAL PARA MEJORAR HABILIDADES PSICOLÓGICAS Y TIRO PENAL EN JUGADORES DE 12 AÑOS

Campo temático: Psicología del Deporte

Lugar y fecha de nacimiento: Reforma, Chiapas, México; junio 18, 1998

Lugar de residencia: Monterrey, Nuevo León.

Procedencia académica: Universidad del Valle de México Campus Tuxtla Gutiérrez.

Experiencia propedéutica y/o profesional:

Psicóloga practicante en Mind Training (Febrero-2018 – Agosto 2018)

Psicóloga del deporte practicante del equipo de box en Centro de Alto Rendimiento (CARE) Mty (Agosto 2021 – Diciembre 2021)

Psicóloga del deporte practicante en equipo de futbol Mazatlán F.C. (Febrero 2022 – Mayo 2022)

Psicóloga de consultas individuales (Enero 2021 – Actual)