

Habilidades Psicológicas en Futbolistas de Tercera División

GT 23

Julio Alejandro Gómez Figueroa¹, Ciria Margarita Salazar C.², Luis Quintana Rivera³, Rossana Tamara Medina Valencia⁴, Etwín Galán León⁵

Resumen

Las habilidades psicológicas en el deporte han sido objeto de estudio de diversos autores, por lo que ha provocado el interés por seguir indagando en diversas modalidades deportivas sea cada vez mayor. En México, se ha utilizado la adaptación al español del instrumento PSIS R-5 para ser evaluadas (López, 2003). Al hablar de las habilidades psicológicas hacemos referencia a, la concentración, visualización, control de la ansiedad, confianza, motivación y énfasis de equipo, elementos fundamentales para que los deportistas puedan tener un rendimiento favorable en la modalidad deportiva que practican, por ello

¹Julio Alejandro Gómez Figueroa. Doctor en Educación, Maestro en Ciencias Aplicadas a la Actividad Física. Licenciado en Educación Física Deporte y Recreación. Diplomado en Gestión Deportiva. Profesor de Tiempo Completo Titular “C” de la Facultad de Educación Física de la Universidad Veracruzana. Profesor Perfil Deseable del PROMEP. Coautor de 2 libros; Usos y Representaciones de las prácticas físico-deportivas de los jóvenes mexicanos (2010); y Modelos y Tendencias en la Formación Profesional del Educador Físico, Caso Universidad Veracruzana (2011). Líder del Cuerpo Académico UV-CA-292 “Educación Física y Salud”. Ha publicado 8 artículos de investigación en revistas indexadas y arbitradas. Ponente de 18 trabajos libres en congresos Nacionales e Internacionales. Participado como Conferencista Magistral en Congresos Internacionales. Director de 15 tesis de licenciatura y maestría; Miembro de la Red de Investigación en Obesidad Infantil de la AMISCF. alexjking@hotmail.com

² Ciria Margarita Salazar C: Doctora en Educación Física y Artística por la Universidad de Extremadura. Maestra en Ciencias Sociales. Diplomada en alimentación saludable. Profesora Investigadora de Tiempo Completo de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Colima. Candidata a SNI. Coautora de 3 libros: Mujeres entrenando... relato de las deportistas colimenses(2009); Usos y practicas físico-deportivas de los jóvenes mexicanos(2010); y Educación Física Arg-Mex Posturas y Posiciones (2010). Ha publicado 15 artículos de investigación en revistas indexadas y arbitradas. Ha dirigido 10 tesis de licenciatura y maestría; coordinado 2 proyectos de investigación del Fidecomiso Ramón Álvarez Buya – FRABA-. Miembro fundador del COMACAF, miembro del comité editorial de la Revista Biotecnia de la Universidad de Sonora, Revista Ciencia, Deporte y Cultura Física de la Universidad de Colima y de la Revista Educación Física y Ciencia de la Universidad Nacional de la Plata (Argentina). grillosalazar@live.com.mx

³Luis Quintana Rivera: Doctor en Educación, Profesor Técnico Académico titular “C” de la Facultad de Educación Física de la Universidad Veracruzana. Coautor de 2 libros; Usos y Representaciones de las prácticas físico-deportivas de los jóvenes mexicanos (2010); y Modelos y Tendencias en la Formación Profesional del Educador Físico, Caso Universidad Veracruzana (2011). Colaborador del Cuerpo Académico UV-CA-292 “Educación Física y Salud”. Ponente de trabajos libres en congresos Nacionales e Internacionales. Participado como Conferencista Magistral en Congresos Internacionales.

⁴ Rossana Tamara Medina Valencia; Maestra en Recreación y Administración del tiempo libre. Doctorante en Educación Física y Artística por la Universidad de Extremadura. Investigadora de Tiempo Completo y coordinadora Académica de la Licenciatura en Educación Física y Deporte de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Colima. Coautora de dos capítulos de libros. Ha publicado 6 artículos de investigación en revistas indexadas y arbitradas. Ha dirigido 6 tesis de licenciatura ; colaborado en 1 proyectos de investigación del Fidecomiso Ramón Álvarez Buya -FRABA-, miembro del comité editorial de la Revista Ciencia, Deporte y Cultura Física de la Universidad de Colima y de la Revista Educación Física y Ciencia de la Universidad Nacional de la Plata (Argentina). rossanatamara@hotmail.com

⁵Egresado de la Licenciatura en Educación Física Deporte y Recreación de la Universidad Veracruzana, Colaborador del Cuerpo Académico UV-CA-292 “Educación Física y Salud”

se proponen realizar nuevas investigaciones para ampliar la información en esta área del conocimiento, portal razón el objetivo de este estudio es conocer las habilidades psicológicas de los jugadores de un equipo de fútbol de tercera división de la ciudad de Veracruz, participaron 20 jugadores con promedio de edad de $14.9 \pm .99$ años. Se les aplicó el cuestionario PSIS R-5 antes de iniciar su entrenamiento de una sesión correspondiente a la etapa general. Los principales resultados son: los mayormente “motivados” son los jugadores que se desempeñan como “medio campista” y los menos motivados son los “porteros”, en el factor de “control de la ansiedad” los “porteros” son los más elevados mientras que los jugadores que se desempeñan como “defensas” obtuvieron menor puntuación. Dentro de algunas conclusiones mencionamos la falta de uso de algunas técnicas de preparación psicológica en ellos, manteniendo una cohesión de equipo favorable para que se dé el éxito deportivo.

Palabras clave: PSIS R-5, futbolistas de tercera división, habilidades psicológicas

Introducción

Siempre el hablar de deportes es de controversia y sobre todo si se pone en discusión el tópico de la planificación del entrenamiento deportivo, por ello cada deporte y cada deportista o grupo de deportistas, tienen una circunstancia particular. Ponce de León y sus colaboradores (2006), ponen de ejemplo, el caso de un equipo de fútbol de primera división, el objetivo de conseguir el mejor resultado de cada partido de la liga, para poder obtener la clasificación, obliga a que sus jugadores individualmente y como conjunto rindan al máximo durante nueve meses. En otro extremo, un corredor de maratón cuyo objetivo sea conseguir una determinada clasificación o marca personal en una prueba concreta de la temporada, dedicará la mayor del año a prepararse para este evento, entrenando durante muchas y compitiendo en otras pruebas menores sin un objetivo de clasificación o consecución de marca per se, sino de llegar en el mejor estado posible a la carrera principal. Lógicamente, las circunstancias deportivas de este corredor son diferentes a las de los futbolistas anteriores, y por tanto, sus necesidades psicológicas serán otras y su caso deberá ser contemplado también de manera diferente (Mahoney y Avenier 1977).

Mahoney y colaboradores (1987) diseñaron el PSIS para evaluar las habilidades psicológicas encaminadas a obtener un sobresaliente rendimiento deportivo. Los ítems estuvieron basados en estudios pioneros con atletas universitarios y olímpicos, (Mahoney, 1979; Mahoney y Avenier, 1977; Shelton y Mahoney, 1978).

La versión original del PSIS consistía en 51 ítems de verdadero/falso, desarrollados para identificar diferencias entre deportistas de alto rendimiento, medio y bajo rendimiento. Basados en los análisis de ítems, discriminación, análisis factorial y análisis de cluster (grupos), de 713 respuestas de los atletas, se identificaron 6 escalas. Estas escalas fueron: control de la ansiedad, concentración, confianza, preparación mental, motivación, y énfasis de equipo (cohesión). A continuación, los autores desarrollaron una versión revisada del instrumento (el PSIS R-5), reduciéndola a 45 ítems y con un formato de respuesta tipo Likert de 5 puntos.

El PSIS es el instrumento más popular para la evaluación de las habilidades psicológicas. Esto se ha visto reflejado en un estudio de Gould, Tammen, Murphy, y May (1989), quienes al preguntar a más de 44 asesores de psicología del deporte encontraron que el PSIS fue el único instrumento de evaluación general de habilidades psicológicas, e incluso, se consideró como el más exitoso cuando en una escala de 0 a 10, el PSIS obtuvo un 8.8 (Ponce de León y colaboradores, 2006).

Dado a que el PSIS es el instrumento más relevante, según Gould, Tammen, May (1989) y Weinberg y Gould, (1996), y adaptado al español por López (2002) y Ponce de León (2006) se utiliza este instrumento en la presente investigación.

A continuación, se presenta un resumen de las conclusiones más importantes elaborada a partir de los resultados obtenidos en la adaptación al español del PSIS-R5 (López, 2003). A su vez, todos los

elementos anteriormente expuestos suponen un avance significativo en el proceso de adaptación del PSIS-R5. Proceso que una vez terminado en futuras investigaciones, de acuerdo a las recomendaciones de la internacional test comisión, permitirá utilizar con garantía de validez el PSIS-R5 en estudios transculturales (Ponce de León y colaboradores, 2006).

Ponce de León y sus colaboradores (2006) encontraron diferencias entre atletas de élite, pre-élite y no élite. La diferencia en los atletas por sus habilidades psicológicas es el objetivo principal del PSIS-R5. En su estudio los atletas de élite presentaron diferencias respecto a los atletas no élite en todas las habilidades psicológicas. Además, respecto a la habilidad de énfasis de equipo se obtuvieron diferencias significativas entre los atletas pre-élite y no élite. Para el conjunto de las habilidades, los anteriores hallazgos relacionados con las habilidades psicológicas coinciden en su mayoría con los estudios de Mahoney, Gabriel y Perkins, (1987), Weinberg y Gould (1996) y Mora, García, Toro y Zarco (2000), salvo en la habilidad de visualización, en donde la relación es inversa en su estudio, es decir, ellos encontraron que los deportistas de no-élite visualizan más que deportistas de élite, este mismo resultado de la habilidad de visualización lo encuentran Trafton, Meyers, y Skelly (1997) en donde quienes visualizaron más fueron los esquiadores noveles; también Meyers, LeUnes y Bourgeois (1996) encontraron el mismo fenómeno en deportistas de rodeo; y por último, esto se ve reforzado por Meyers, Bourgeois, LeUnes, y Murray (1999) en deportistas de ecuestre.

Cabe considerar que en la habilidad de visualización, en todos los estudios anteriores, se encontró la menor consistencia ($\text{Alfa}=.2921$), incluso en la muestra de deportista élite, el valor del coeficiente Alfa fue de $.2076$.

Diferencias entre deportes de conjunto y deportes individuales. Al analizar el tipo de deporte practicado, ya sea de conjunto o individual, se encuentra que solo existen diferencias significativas en tres habilidades psicológica; concentración, visualización y énfasis de equipo. Con esto se confirma que existen demandas particulares para cada tipo de deporte, resultado semejante al obtenido por Mahoney, Gabriel y Perkins (1987), al concluir su análisis con otro tipo de clasificación en los deportes, llamados abiertos y cerrados.

Otro ejemplo que enfatizaría la especialidad en ciertas habilidades psicológicas sería el obtenido por Cox y Yoo (1995), en donde incluso ellos encuentran que existen habilidades más especializadas dependiendo de la posición que ocupan quienes practican fútbol americano.

Una de las aportaciones de dicha investigación es que tanto la habilidad de la concentración como la de énfasis de equipo muestran niveles más altos en los deportes de conjunto, mientras que la habilidad de la visualización es más específica de los deportes individuales.

Cox, Liu y Qiu (1996) también encontraron diferencias entre las demandas psicológicas de diferentes deportes en su caso entre el atletismo, la esgrima y la gimnasia. Ellos encontraron que la motivación se encontraba más desarrollada en esgrimistas.

Por lo que el objetivo de la investigación es conocer las habilidades psicológicas en jugadores de tercera división de fútbol y comparar las habilidades psicológicas entre las posiciones del equipo.

Método

Sujetos

Datos generales de los jugadores del equipo de futbol de tercera división. Contamos con un número de 20 sujetos. Con una edad promedio de 17.1 años, el de menor edad tiene 13 años y el de mayor edad tiene 17 años. Todos ellos del género masculino y con 7 años promedio en la práctica del fútbol.

Instrumento

Se empleó la versión adaptada del Inventario de Habilidades Psicológicas en el Deporte PSIS R-5 (López, 2003). El inventario contiene 45 ítems en formato de respuesta tipo Likert con 5 alternativas. El futbolista evaluado debe marcar su grado de acuerdo con la idea expresada en el enunciado en un rango desde "completamente en desacuerdo" a "completamente de acuerdo". El sistema de puntuación empleado fue el propuesto por Mahoney (1988) y López, Padilla y Martínez (2003), implicando las puntuaciones altas un habilidad psicológica positiva o deseable para la práctica deportiva.

Procedimiento

Antes de iniciar con el muestreo, se solicitó el permiso correspondiente a los dirigentes del equipo de fútbol, posteriormente a los padres de familia de los jóvenes que participaron en el estudio, la aplicación del instrumento fue un día lunes antes de iniciar el entrenamiento de una sesión de la pretemporada, se buscó con esto no impactar en la percepción de los jugadores sobre los ítems que maneja el instrumento, pues en temporada normal podrían ser percibidas de forma diferente.

Resultados

Análisis descriptivo

En la tabla 1., se muestran los cálculos de las medias, desviaciones estándar por variables demográficas

<i>Estadístico</i>	<i>Edad</i>	<i>IMC</i>	<i>Años de practica</i>
Promedio	14.9	21.2	8.95
DS	.99	2.14	7
Mínimo	13	18.2	11
Máximo	17	24.3	.99

Tabla 1., Descriptivos de las variables demográficas.

La tabla 2., muestra la distribución de las posiciones de los jugadores del equipo

<i>Posición</i>	<i>Frec.</i>	<i>%</i>
<i>Porteros</i>	2	10
<i>Defensas</i>	7	35
<i>Medios</i>	7	35
<i>Delanteros</i>	4	20
Total	20	100

Tabla 2., Distribución de las

posiciones del equipo

En la tabla 3., se muestran los puntos alcanzados en las habilidades psicológicas por posición de los jugadores.

Posición	Motivación		Control de la Ansiedad		Concentración		Confianza		Visualización		Cohesión	
	Pr	DS	Pr	DS	Pr	DS	Pr	DS	Pr	DS	Pr	DS
Porteros	29.6	2.1	32.6	6.8	19.75	4.52	18.5	4.6	20.12	3.87	28.1	3.0
	2	9	2				2				5	9

Defensas	30.6 3	2.4 5	30.9 4	4.6 4	19.68	4.04	18.5 7	3.8 3	20.47	3.11	29.1 0	2.7 8
Medios	31.0 7	2.4 9	31.5	5.2 2	19.92	3.6	19.1 4	3.7 5	21.14	2.95	29.2 1	2.6
Delanteros	30.5 7	2.4 4	31.1 2	5.2 9	19.85	3.73	19.2 1	3.5 1	20.92	3.19	29.3 5	2.7

Tabla 3., análisis de las habilidades psicológicas por posición de los jugadores del equipo

La tabla 3, muestra claramente como los mayormente “motivados” son el medio campista y los menos motivados son los porteros, en el factor de “control de la ansiedad” los porteros son los más elevados mientras que los defensas obtuvieron menor puntuación, en la habilidad de “Concentración” todos los jugadores estuvieron en una puntuación no mayor ni menor de 19 puntos, la “confianza”, se comportó de una forma similar a la concentración, calificando los porteros y defensas con menor puntuación que los medio campistas y delanteros, en la “visualización” los medio campistas son los más elevados mientras que los porteros , defensas y delanteros con menor puntuación, por último la “cohesión de equipo” los porteros son los más bajos mientras que los todos los demás son muy similares sus puntuaciones.

Discusión y conclusiones

Conceptualizaremos a la ansiedad como un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación del organismo. Así pues, la ansiedad tiene un componente de pensamiento llamado ansiedad cognitiva, y un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de activación física percibida (Aragón S., 2006).

De acuerdo a los resultados obtenidos de esta investigación se observa que **factor de control de ansiedad** se encuentra en niveles altos en todas las posiciones del equipo, lo que permite que su rendimiento físico sea favorable para la práctica del fútbol.

En cuanto al **factor de concentración**, definida como la focalización de toda la atención en los aspectos relevantes de una tarea, ignorando o eliminando los demás. Lo específico de la concentración es que se trata de dirigir la totalidad de la atención y no sólo una parte de ella a la tarea que estamos ejecutando (González, 1996).

En este factor los jugadores se comportaron de una forma muy homogénea, calificando en niveles medios, por ello se propone trabajar mediante una de la técnicas psicológicas o de mentalización más importantes para el entrenamiento del deportista que es la habilidad para focalizar la atención en el aspecto más importante de la tarea y mantener la atención, evitando las distracciones, durante la competición.

En el **factor de confianza**, que se define como: la creencia de que se pueda realizar satisfactoriamente una conducta deseada (Morilla, M. 1994). Esta definición equivale al grado de certeza o seguridad que tiene el sujeto en realizar una determinada acción o habilidad motriz, por ello Dosil(2004), propone que el auto-habla es de vital importancia en los entrenamientos y competiciones ya que es una forma de poder controlar los pensamientos, que los jugadores requieren de un desarrollo para poder tener la total confianza al realizar cualquier ejecución técnico-táctica en el deporte.

Según Weinberg, R.S. & Gould, D. (1996) la visualización es un proceso mental que conlleva la vuelta a la memoria de bloques de información almacenados y el moldeamiento de los mismos hasta formar imágenes significativas. Se trata de una forma de simulación que se produce en la mente.

En esta habilidad psicológica, los jugadores se mantienen sobre un nivel alto y para poder seguir sobre este mismo se deben utilizar técnicas psicológicas en sus entrenamientos y una de ellas es la posibilidad

de crear imágenes sin necesidad de utilizar estímulos externos, es decir, sin tener que estar obligatoriamente en el contexto del deporte.

La motivación puede definirse como el señalamiento o énfasis que se descubre en una persona hacia un determinado medio de satisfacer una necesidad, creando o aumentando con ello el impulso necesario para que ponga en obra ese medio o esa acción, o bien para que deje de hacerlo. Son las actitudes que dirigen el comportamiento de una persona hacia el trabajo y lo apartan de la recreación y otras esferas de la vida (Cueto, 2010).

En cuanto a **lamotivación**, los jugadores están motivados por diversos factores tanto intrínsecos (personal) como extrínsecos (premios, recompensa, familia) pues los resultados los califican en niveles altos, se debe continuar con el trabajo del día a día con estímulos para poder seguir en un nivel óptimo. Y por último en el **factor de énfasis de equipo** o cohesión de equipo ha sido definida por Carron (1982) como un proceso dinámico que se refleja en la tendencia de un grupo a unirse y permanecer unido en busca de unos determinados objetivos. De igual forma la gran mayoría de los jugadores están en nivel alto, éste resultado se debe a una buena comunicación en el equipo, ósea entre los jugador-jugador, jugador-entrenador, entrenador-directivo, lo que impacta en el rendimiento deportivo.

Cohesión y rendimiento se retroalimentan entre sí. La cohesión interna incrementa el rendimiento, lo que a su vez potencia la cohesión interna del equipo. Es peligroso esperar a que el equipo alcance la cohesión apelando exclusivamente al rendimiento, debe ser a la inversa, trabajando para alcanzar la cohesión interna será más fácil que "lleguen los resultados".

Todos los miembros del equipo, futbolistas, entrenador y demás técnicos, están llamados a trabajar diariamente a favor de la cohesión interna.

Referencias

- Aragón S. (2006). La ansiedad en el Deporte, Revista electrónica EFDeportes, Año 11 - N° 95, Buenos Aires Argentina, www.efdeportes.com
- Carron, A. V. (1982). Cohesiveness in sport group: Interpretations and consideration. *Journal of Sport Psychology*, 4, 123-138.
- Cox, R. H., & Yoo, H. S. (1995). Playing position and psychological skill in American football. *Journal of Sport Behavior*, 18, 183-194.
- Cox, Liu y Qiu (1996). Psychological skills of elite Chinese athletes. *Journals of sport psychology*, 27, 123-132
- Cueto, A. (2010) Disponible en: <http://avispagsexr.blogspot.es/>
- Gould, D., Tammem, V., Murphy, S., & May, J. (1989). An examination of U.S. Olympic sport psychology consultants and the services they provide. *The Sport Psychologist*, 3, 300-312.
- López, J., Padilla, J. Y Martínez, m. (2003). Inventario de Habilidades psicológicas para el Deporte. Manual y Cuadernillo. © Granada, España
- Mahoney, M. Y Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: and exploratory study. *Cognitive therapy and research*, 1, 135-141.
- Mahoney, M, Gabriel, T. J., y Perkins. T. S., (1987). Psychological Skills and Exceptional Athletic Performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199
- Mahoney, M. J., (1979). Cognitive skills and athletic performance. En P.C. Kendall y S.D. Hollon (Eds.), *Cognitive-behavioral interventions: Theory, research, and procedure* (pp. 423-443). New-York: Academic press.

- Meyers, M.C., Bourgeois, A.E., Leunes, A., y Murray, N.G (1999). Mood and Psychological Skills of Elite and Sub-Elite Equestrian Athletes. *Journal of Sport Behavior*, 22, 3, 399-409.
- Meyers, M.C., Leunes, A., Bourgeois, A.E. (1996). Psychological skills assessment and Athletic Performance in Collegiate Athletic. *Journal of Sport Behavior*, 19, 2, 132-145.
- Mora, J.A, García, J., Toro, S., y Zarco, J. (2000). *Psicología aplicada a la actividad físico-deportiva*. Madrid: Psicología Pirámide.
- Morilla, M. (1994). El Papel del Entrenador en la Motivación Deportiva. *El Entrenador Español de Fútbol*, 60: 26-31
- Ponce de León y Cols., (2006). Habilidades psicológicas en los Atletas de Primera Fuerza de Atletismo, *Revista Ciencias del Ejercicio FOD*. Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Trafton, T.A., Meyers, M., y Skelly, W.W. (1997). Psychological characteristics of the telemark skiers. *Journal of Sport Behavior*, 20, 4, 465-476.
- Weinberg, R.S. Y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.