

UNIVERSIDAD DE PALERMO

FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

TRABAJO FINAL INTEGRADOR

Psicología aplicada al deporte: miedos y presiones en el fútbol amateur.

Alumna: Antonela Scotta –

Tutor: Lic. Pablo Nigro

INDICE

1.	Introducción.....	4
2.	Objetivos.....	4
2.1.	Objetivo General.....	4
2.2	Objetivos específicos.....	4
3.	Marco teórico.....	5
3.1	Las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.....	5
3.2	La Psicología del Deporte.....	7
3.3	El Rol del Psicólogo del Deporte.....	10
3.4	Características del rendimiento deportivo.....	13
3.5	Las presiones.....	16
3.6	Los miedos.....	17
3.7	El efecto de las presiones y los miedos: el estrés.....	18
3.8	Las redes de apoyo emocional.....	19
3.9	Prevención y promoción de la salud en psicología aplicada al deporte.....	22
3.9.1	La prevención en el fútbol amateur.....	23
3.10	Las pensiones juveniles.....	24
4.	Metodología de trabajo.....	25
4.1	Tipo de estudio y Tipo de diseño.....	25
4.2	Participante.....	25
4.3	Instrumentos.....	25
4.4	Procedimiento.....	27
5.	Desarrollo.....	27
5.1	Presentación del Caso.....	27
5.2	Objetivo Nro. 1: <i>Explorar acerca de los miedos presentes en un joven que integra la octava división y reside en la pensión juvenil del Club</i>	32
5.3	Objetivo Nro. 2: <i>Explorar acerca de las presiones presentes en un joven que integra la octava división y reside en la pensión juvenil del Club</i>	34
5.4	Objetivo Nro. 3: <i>Inferir acerca de cómo influyen estos miedos/presiones en su rendimiento deportivo</i>	35

5.5	Objetivo Nro. 4: <i>Analizar las redes de apoyo emocionales – vinculares, desde su grupo familiar e interpersonales en general, y como inciden respecto de los miedos y presiones que siente el sujeto</i>	38
5.6	Objetivo Nro. 5: <i>Identificar y describir cuáles serían posibles líneas de intervención para el presente caso, teniendo en cuenta la importancia de la prevención en el fútbol amateur</i>	39
6.	Conclusiones.....	41
7.	Referencias bibliográficas.....	44
8.	Anexos.....	49

1. Introducción

La práctica y habilitación profesional se realizó en la Concentración Juvenil de Fútbol Amateur perteneciente a un importante y reconocido Club Atlético, tanto a nivel nacional como internacional, que se encuentra ubicado en un barrio de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Dicha institución cuenta con un Departamento de Medicina aplicada al Deporte que, además de asistir a los atletas de primera división, se encarga de preservar la salud de los socios y demás integrantes del club. El sector cuenta con un equipo de profesionales especialistas en clínica médica, traumatología, nutrición, kinesiología y fisioterapia, psicología, podología, enfermería y guardia.

Los días de asistencia al club para realizar la práctica y habilitación profesional han sido los martes, miércoles, jueves y eventualmente los viernes, en el horario de 15 a 20 hs., comenzando en el mes de abril y finalizando con un total de 280 horas de asistencia (durante el año 2014).

2. Objetivos

2.1 Objetivo general:

Investigar acerca de los miedos y las presiones que siente un joven que reside en la Concentración Juvenil de Fútbol Amateur de un reconocido Club Atlético de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y que pertenece a la octava división.

2.2. Objetivos específicos:

- 2.2.1 Explorar acerca de los miedos presentes en un joven que integra la octava división y reside en la pensión juvenil del Club.
- 2.2.2 Explorar acerca de las presiones presentes en un joven que integra la octava división y reside en la pensión juvenil del Club.
- 2.2.3 Inferir acerca de cómo influyen estos miedos/presiones en su rendimiento deportivo.
- 2.2.4 Analizar las redes de apoyo emocionales – vinculares, desde su grupo familiar e interpersonales en general, y como inciden respecto de los miedos y presiones que siente el sujeto.

2.2.5 Identificar y describir cuáles serían posibles líneas de intervención para el presente caso, teniendo en cuenta la importancia de la prevención en el fútbol amateur.

3. Marco teórico

3.1 Las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

La relación entre la actividad física y el deporte y la sociedad actual es muy intensa, ya que la cultura deportiva se ha ido transformando a lo largo de los dos últimos siglos y en la actualidad se vive en una sociedad en donde el deporte desempeña un papel muy particular. Éste se ha convertido en una de las demandas sociales más importantes y es por ello que se trata de un ámbito susceptible de ser estudiado y analizado por profesionales de la salud (Dosil Díaz, 2003). Tanto el deporte como la educación física en general, aportan las bases necesarias para el desarrollo y el bienestar de los sujetos que lo practican, por tanto resultan actividades que afectan de manera positiva a la sociedad (Vinueza Tapia, 2014).

Además, se destaca a la actividad física y el deporte como instrumentos de mejora de la calidad de vida de la población en tanto pueden contribuir a: analizar las motivaciones de los practicantes de actividades físicas y deportivas recreativas, estudiar los factores personales, ambientales y de la propia actividad física que facilitan la práctica deportiva, identificar los factores que contribuyen al cumplimiento de un programa de ejercicio físico, diseñar estrategias de conducta para aumentar la práctica de la actividad física y el deporte entre la población más sedentaria (Pérez, Roca & Cruz, 1995).

El deporte que en la actualidad posee mayor auge, especialmente en la Argentina, es el fútbol. Es considerado deporte de masas, ya que posee el poder de movilizar a un gran número de personas que participan, algunos en forma pasiva y otros en forma activa, y además se trata de un deporte que ocupa un lugar privilegiado en la información diaria del país en todos los medios de comunicación (Dosil Díaz, 2003). Dicha información tiene que ver no sólo con los resultados de la fecha en los campeonatos, sino también cuestiones que tienen que ver con el mercado de pases, las relaciones interpersonales entre los jugadores, los entrenadores y los dirigentes; y hasta sucesos de la vida

personal de los sujetos que son totalmente ajenos al deporte. Además, por su masividad, se trata de uno de los deportes en el que mayor cantidad de dinero se maneja, su aspecto económico lo hace aún más atractivo todavía.

Como se dijo, el fútbol es un evento deportivo fuertemente instaurado en nuestra cultura, y esto es así dado que posee connotaciones no sólo deportivas sino también sociales, económicas e incluso políticas de gran importancia (Olmedilla Zafra, García Montalvo & Garcés de los Fayos Ruiz, 2003). Al mismo tiempo, se trata de un deporte que genera violencia social en sus espectáculos, los cuales son cada vez más frecuentes (Roffé & Jozami, 2010).

Asimismo, se trata de un deporte abierto, es decir que las situaciones que se presentan en el mismo pueden ser muy amplias, y que van variando con el correr del tiempo y en forma constante. También se trata de un deporte de colaboración, en donde cada equipo cuenta con 11 jugadores que comparten un objetivo en común y que deben trabajar todos juntos al mismo tiempo para conseguirlo; además es un deporte de oposición, se compete contra un equipo adversario y se disputan intereses: la victoria la obtiene uno, el fracaso se lo lleva el otro equipo (García & de la Vega Marcos, 2001), o bien se dirime la cuestión en un empate.

Otro factor a tener en cuenta es el tiempo de duración de cada partido, extenso en comparación con otros deportes, ya que se trata de dos tiempos de 45 minutos (que pueden extenderse según el árbitro) y un descanso de 15 minutos en el medio (García & de la Vega Marcos, 2001).

En cuanto al campo de juego, se trata de uno de los espacios más amplios respecto de otros deportes, dado que si se divide entre el número de metros cuadrados y el número de jugadores, esto es: $100 \times 65 = 6500$ metros cuadrados dividido entre los 22 jugadores que ocupan el espacio de juego, se obtiene un resultado total de 295 metros cuadrados que debe cubrir cada jugador, lo que configura el mayor espacio de todos los deportes colectivos analizados (García & de la Vega Marcos, 2001).

Roffé, Fenili y Giscafré (2003), por su parte, destacan una característica esencial del fútbol como el único deporte que se juega casi en su totalidad con los pies, y en donde se puede prescindir totalmente de las manos, lo que convierte al fútbol en un deporte creativo, atractivo y apasionante.

Es por todos los datos referidos que resulta importante conocer acerca del fútbol, sus aspectos técnicos y lúdicos dado que, como se ha descrito, las variables psicológicas que intervienen en el mismo no son las mismas que en otros deportes, lo cual hace que resulte su estudio más enriquecedor.

3.2 La Psicología del Deporte

La psicología del deporte es la rama de la psicología que intenta aplicar los principios psicológicos al aprendizaje, rendimiento y conducta humana en el ámbito de los deportes (de Cos Cueva, 2005), partiendo siempre de los principios y el marco teórico de la psicología general. Por su objeto de estudio, se trata de una rama de la psicología y al mismo tiempo, una rama de las ciencias del deporte (Vinueza Tapia, 2013).

Específicamente, se trata de la ciencia que estudia las regularidades psicológicas de la actividad deportiva (García Ucha citado en Roffé, 2009) y la actividad integradora de aquellas conductas que aluden al hombre- mujer deportista (Fuentes Jiménez, 1984).

La psicología del deporte y la actividad física constituyen una especialidad que tiene por objeto el estudio científico de la subjetividad de las personas que practican deportes, para la optimización tanto del rendimiento como de su desarrollo personal (Roffé, 2009).

Además, se puede definir como la ciencia que se ocupa del estudio de los factores psicológicos que influyen en la iniciación y el mantenimiento de la práctica y el rendimiento deportivo, así como de los efectos psicológicos derivados de la participación deportiva (Pérez et al., 1995).

Los autores Weinberg y Gould (1996) definen a la psicología del deporte y el ejercicio físico como el estudio científico de los sujetos y su conducta en situación deportiva y de actividad física. Asimismo, postulan que esta rama de la psicología apunta a dos objetivos específicos, por un lado estudiar cómo los factores psicológicos afectan el rendimiento físico de los individuos y por el otro, comprender de qué manera el deporte y la actividad física afecta el desarrollo, la salud y el bienestar personal de los sujetos (Weinberg & Gould, 1996).

Por su parte, Riera (1985, citado en Pérez et al., 1995) plantea que la psicología del deporte puede aportar con sus conocimientos a cinco grandes áreas de la realidad

deportiva: el entrenamiento (en cuanto a la relación entre entrenadores y deportistas y entre compañeros); la competición (en cuanto a la observación y registro de la competición, los cambios tácticos y el rendimiento); el arbitraje o juicio deportivo (para contribuir a la objetividad y justicia de las decisiones tomadas, participar en el reglamento y su aplicación); la dirección de entidades deportivas (en cuanto al área de formación y selección de técnicos y deportistas) y el espectáculo deportivo (mejorar la vistosidad y emoción del espectáculo con nuevas normativas, arquitecturas, vestimentas).

Desde los aspectos históricos, la psicología del deporte obtuvo su reconocimiento oficial en la celebración del Primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte en el año 1965 (Pérez et al., 1995), que tuvo lugar en Roma, Italia. A dicho concilio asistieron 500 especialistas y se presentaron 230 trabajos que, aunque tuvieron grandes diferencias en cuanto a lo metodológico y lo conceptual, marcaron el nacimiento de una nueva disciplina. Como fruto mayor de dicho congreso, se fundó la *International Society of Sport Psychology*, cuyo precursor fue Ferruccio Antonelli, considerado por muchos como el padre de la psicología del deporte (Linares, 2001).

La referida sociedad ha facilitado el intercambio entre los psicólogos del deporte de diferentes países del mundo, llevando a cabo reuniones y congresos con una frecuencia temporal de cuatro años y la publicación de la primera revista dedicada íntegramente a la Psicología del Deporte, llamada *International Journal of Sport Psychology*, cuya primera publicación tuvo lugar en el año 1970 (Pérez et al., 1995).

Luego, a mediados de la década del 70, se fundaron en España otras sociedades de psicología del deporte, llevando a cabo actividades y congresos que convocaban dichas organizaciones, así como también efectuando publicaciones diversas, cuestiones que ayudaron al reconocimiento oficial de esta rama de la psicología que había sido tan poco explotada hasta ese momento y que fruto de estos trabajos ayudaron al reconocimiento de la psicología del deporte como una disciplina académica en el mundo occidental a partir de esos años (Pérez et al., 1995).

Ahora bien, en la Argentina específicamente, ha habido un crecimiento que ha ido sufriendo fluctuaciones en materia de psicología deportiva durante muchos años, acelerándose notablemente en las últimas décadas. Para comprender este proceso, es necesario tener en cuenta entre otros factores, el contexto socio-económico y el progreso del país en materia de psicología (Roffé & Giesenow, 2014). A este respecto, es importante destacar las etapas que describen Roffé y Giesenow (2014) acerca del desarrollo de la psicología del deporte en la Argentina, dividiendo este proceso en tres períodos principales.

En primer lugar, se dio lo que los autores denominan *prehistoria de la psicología del deporte en la Argentina*, que tuvo lugar hasta el año 1965. Se trata de una etapa que se caracteriza por hechos aislados de los que poco se conoce y alude a trabajos aislados y con diversas poblaciones, llevados a cabo por profesionales de la salud (médicos, psiquiatras, preparadores físicos) que intentaban realizar trabajos de análisis e interpretación en grupo con los deportistas; actividades que se pueden ligar con lo que luego se constituyó como psicología deportiva (Roffé & Giesenow, 2014).

La segunda etapa, denominada por los autores como *acercamientos esporádicos al campo aplicado*, incluye el período comprendido entre los años 1966- 1988. Aquí se destacan intentos de trabajos vinculados mayormente al fútbol, dada la importancia de este deporte en la sociedad argentina. Un hito importante es que en el año 1966 una de las instituciones deportivas más importantes del país, el Club Atlético River Plate, contrata al psiquiatra Carlos Handlarz para trabajar en primera división sobre las conductas de los grandes jugadores, sobre todo a fines del campeonato (Roffé & Giesenow, 2014).

Es importante tener en cuenta que en este período aún no se contaba con una educación académica formal de la especialidad para los psicólogos de la época, sino que los profesionales estaban formados en el campo de la clínica con gran peso psicoanalítico, en detrimento de la formación de las ciencias del deporte (Roffé & Giesenow, 2014).

Por último, la tercera etapa que destacan los autores la denominan *asociacionismo, establecimiento y crecimiento de la disciplina*, y comprende el año 1989 en adelante, momento histórico en nuestro país en donde se empieza a acelerar el crecimiento de la psicología del deporte, abriéndose un sinnúmero de líneas de investigación y trabajos de

campo. En esta etapa aparecen las primeras asociaciones de psicología del deporte, entre las que se destaca la Asociación de Psicología del Deporte Argentina (APDA) (Roffé & Giesenow, 2014), importante institución que además de publicar un gran número de artículos científicos y realizar congresos con conferencistas nacionales e internacionales, se encarga de formar teóricamente a los psicólogos en esta especialidad, brindando cursos de formación y capacitación constante.

3.3 El Rol del Psicólogo del Deporte

Florean (2014) postula que los psicólogos del deporte en la actualidad deben encontrar el posicionamiento adecuado del rol, debido al desconocimiento que se tiene del mismo y la poca claridad que circula entre los profesionales acerca de las áreas de intervención. De esta manera, se puede apreciar que los retos que se le plantean al psicólogo del deporte en la actualidad resultan muy elevados, ya que las expectativas de su trabajo en los contextos de rendimiento deportivo van sufriendo fluctuaciones y se van incrementando día a día y por lo tanto, no es posible pensar que las propuestas de los profesionales de esta disciplina científica sigan siendo las mismas que las planteadas hace varios años (Trujillo Santana, 2010).

Es debido a la poca claridad existente acerca del tema que se intentará tomar a varios autores que reflexionan acerca del rol del psicólogo específicamente en lo que atañe a lo deportivo.

En primer lugar, es importante destacar que las funciones que puede realizar el psicólogo del deporte son múltiples y variadas y la profundidad con la que se lleven a cabo dependerá de varios factores, entre ellos las cuestiones institucionales, la cultura organizacional, el tiempo con el que se cuenta y la demanda inicial (Levy, 2014). De este modo, los psicólogos del deporte pueden adoptar diversos roles como ser: *asesor externo* (brindando capacitación sobre temas especializados de psicología deportiva), *consultor* (llevando a cabo entrevistas individuales), *atención individual* (por derivación o por cuenta propia de los deportistas con el fin de trabajar cuestiones deportológicas con los sujetos) y *miembro del cuerpo técnico* (trabajar puertas adentro del plantel) (Levy, 2014).

La primera función del psicólogo del deporte según Pérez et al. (1995) es la de *investigador*, con la tarea principal de proporcionar nuevos conocimientos ya sea como formador y asesor de otros especialistas o como agente directo del cambio.

Por otro lado, ejerce su función como *enseñante*, en tanto puede transmitir sus conocimientos, tanto a deportistas como a entrenadores, acerca de los principios que rigen el comportamiento humano, los procedimientos metodológicos que se pueden utilizar en la observación de las interacciones en situaciones deportivas y las técnicas psicológicas para mejorar el rendimiento deportivo (Pérez et al., 1995).

Como se dijo, además, el psicólogo del deporte ejerce la función de *asesor* en cuanto ofrece su apoyo a entrenadores, deportistas y directivos con respecto a identificar aquellas variables psicológicas que caracterizan a los sujetos en situación deportiva (Pérez et al., 1995). Dicho asesoramiento por parte del psicólogo cobraría mayor relevancia si se lleva a cabo en forma preventiva, es decir, desde el inicio de la pretemporada, extendiéndose a lo largo del campeonato (Pérez et al., 1995).

Por otro lado, el psicólogo también puede actuar como *agente directo del cambio*, cuando se requiera su intervención ante la presencia de situaciones que generen ansiedad, miedos, falta de concentración, lesiones, abandono en los deportistas (Pérez et al., 1995).

Weinberg y Gould (1996), por su lado, realizan la división entre psicólogos del deporte clínicos y los psicólogos del deporte educativos; siendo que los primeros son los que se encargan de detectar y tratar a sujetos con trastornos emocionales que requieren de tratamiento especial (a menudo es frecuente trastornos de alimentación y abuso de sustancias), mientras que los segundos a través de sesiones individuales y en grupo, se dedican a la formación de los deportistas en cuanto a las destrezas psicológicas y su desarrollo (el manejo de ansiedad, el desarrollo de la confianza y la mejora en la comunicación entre otras).

Con respecto al trabajo de los profesionales, algo similar a los aludidos autores postula Roffé (2009), al decir que los psicólogos del deporte pueden desarrollar su actividad profesional en cuatro grandes áreas: investigación, enseñanza, asesoramiento e intervención y clínica.

El psicólogo del deporte, ahora refiriéndose al fútbol específicamente, es un asesor, ayudante y complemento del técnico, en tanto y en cuanto le brinda información muy valiosa a la hora de tomar decisiones; asesora en cuanto a las redes grupales formadas, es un mediador entre éste y el jugador, favorece también la relación entre los jugadores y alienta la comunicación de ellos con el técnico, así como la cohesión con el equipo interdisciplinario (Roffé, 2007a). Se debe poseer una mirada más global cuando se habla del fútbol, ya que el buen rendimiento en el mismo no tiene que ver sólo con factores individuales, sino también colectivos y externos del entorno (Roffé, 2001a).

El psicólogo, que además debiera ser especialista en fútbol, debe ayudar al futbolista a determinar cuestiones diversas como ser: cuáles son las razones por las que se desconcentra en momentos claves del partido, por qué se lesiona tan a menudo, qué origina sentimientos de desgano respecto de los entrenamientos, cómo se siente cuando no juega, por qué extraña tanto a su familia (en el caso de las pensiones aún más) o cómo manejar dichos sentimientos, por qué rinde más en prácticas que en competencias (Roffé, 2007a), entre otras actividades.

Por añadidura, se debe tener presente que el sujeto de la psicología del deporte es un sujeto muy particular, diferente al que se está acostumbrado a tratar en esta ciencia corrientemente, ya que según Roffé (2007a) los futbolistas no son enfermos o depresivos, a quienes en forma usual se les llama “pacientes”; sino que son deportistas que pueden sufrir bloqueos que les impide rendir en su máximo potencial. En este sentido, el objetivo y la función del psicólogo especialista en fútbol, es la observación y el tratamiento de las aptitudes psicológicas del deportista al momento de la competencia (Roffé, 2007a).

Asimismo, el sujeto de la psicología del deporte es aquella persona que podrá obtener placer en el propio ejercicio del deporte y al mismo tiempo será alguien que deberá estar comprometido con la actividad más allá del placer, involucrando responsabilidad en la tarea (Vinueza Tapia, 2013). Se debe tener en cuenta además que, en la actualidad, el futbolista se encuentra en una posición de modelo en nuestra sociedad, un lugar ideal al que muchos desean llegar (Roffé, 2007a).

Siguiendo con el rol del psicólogo, Dugo (2012) realizó una investigación acerca de las competencias del mismo y obtuvo como resultado que la representación por parte de los

jugadores y cuerpo técnico reviste importancia y su presencia es bastante positiva en el mundo del fútbol.

Por otro lado, Miñarro (2007) postula que los roles específicos y las tareas que debe llevar a cabo el psicólogo en el fútbol tienen que ver con, especialmente, entrenar las habilidades mentales de los jugadores al tiempo que deben ayudarlos a estabilizarse emocionalmente, tratando de que dichas actividades se conviertan en algo cuasi cotidiano para los sujetos. De la misma manera, son tareas del psicólogo trabajar para fortalecer la confianza en el deportista, la motivación, la concentración y el control de las presiones (internas-externas), la cohesión grupal y optimizar en el tiempo las habilidades mentales (significa que siempre se puede mejorar).

3.4 Características del rendimiento deportivo

El rendimiento deportivo en el aspecto psíquico tiene “cuatro patas” según Roffé (2009): la motivación (plantearse objetivos), la confianza (en sí mismo, arriesgarse, decidir, ejecutar), la concentración (capacidad para estar atento los 90 minutos que dura el partido tanto dentro como fuera de la cancha) y el control de las presiones (ya sean internas y/o externas). Entre dichos factores, cobra relevancia el factor que alude a la cohesión grupal (Figura 1).

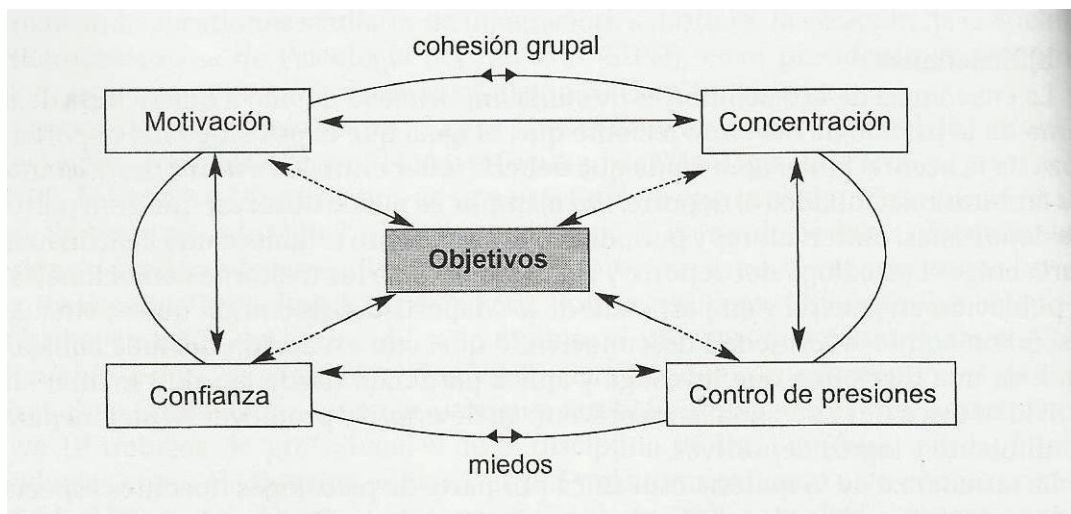


Figura 1. Los pilares sobre los que se asienta el rendimiento del deportista en el aspecto mental (Roffé, 2009).

Ahora bien, teniendo en cuenta cada uno de los factores mencionados, se puede definir a la motivación como un proceso que puede ser fisiológico o psicológico, innato o adquirido, interno o externo al organismo el cual determina, respecto de las razones por las cuales se inicia la conducta, se mantiene, se guía, se selecciona o finaliza (Balaguer, 1994). Dicho de otro modo, es la cantidad de energía y la dirección de la conducta, que indica la finalidad de todo comportamiento humano. Es un concepto que se compone de cuatro variables que están en constante interacción y tienen que ver con aspectos biológicos, emocionales, sociales y cognitivos (Balaguer, 1994).

La motivación asimismo, alude al conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan que un sujeto elija una actividad en particular, la intensidad de esa práctica, la persistencia en la misma y el rendimiento que se logre (Balagué, 1990).

Las motivaciones, a su vez, se clasifican como internas o externas a la tarea. Así, un sujeto está motivado intrínsecamente cuando realiza una tarea o actividad en ausencia de refuerzo externo o recompensa (ausencia de incentivo). Ahora bien, cuando el sujeto está motivado extrínsecamente, se trata del caso contrario, cuando el comportamiento está regido con el fin de conseguir alguna recompensa (Balaguer, 1994).

La motivación respecto del rendimiento deportivo tiene que ver con el interés que siente el sujeto en el momento de jugar, entrenar, y la cuota de placer que encuentra cuando disfruta de dichas situaciones. Tiene que ver además con que el deportista se pueda plantear objetivos realistas (Roffé, 2009).

Otra cuestión que resulta muy importante es el nivel de autoconfianza, es decir la confianza que tiene un sujeto en sí mismo para conseguir un buen rendimiento. Esto incide directamente sobre sus posibilidades para resolver diversas situaciones en la práctica de su deporte, afectando los niveles motivacionales, el gasto energético, las emociones y los pensamientos positivos, la habilidad de concentración, la habilidad para manejar la presión, la resistencia física y la probabilidad de lesionarse físicamente (Balaguer, 1994). Es necesario que la autoconfianza se encuentre a un nivel óptimo, ni muy alta ni muy baja, ya que esto podría influenciar de manera negativa en el sujeto. Si los deportistas tienen un nivel de autoconfianza óptimo, pueden establecer metas

realistas y basarse en sus propias habilidades, sabiendo qué objetivos pueden conseguir y cuáles son sus verdaderos límites (Balaguer, 1994).

Según Roffé (2009) la confianza es una aptitud psicológica decisiva al momento de competir, ya que repercutirá directamente en el resultado que se obtenga.

Balaguer (1994) postula respecto de la concentración -otro de los mencionados pilares-, que se trata de un concepto que apunta a que el sujeto pueda mantener y dirigir la atención hacia un aspecto que la tarea que se está realizando nos lo requiera. Tiene que ver con atender únicamente aquellos aspectos relevantes de la tarea deportiva que se está realizando y no prestar atención a otros estímulos que no resultan relevantes en esa actividad.

En el contexto deportivo, tanto la capacidad de atención como la concentración son primordiales para el óptimo desarrollo de la actividad deportiva. Se trata de habilidades, y como tales son capacidades que se pueden entrenar y mejorar mediante diversas técnicas existentes. Conseguir un buen rendimiento deportivo y a la vez un desarrollo integral como persona, está directamente relacionado con el dominio de las variables psicológicas que se han descrito a lo largo del presente: la atención/concentración, motivación, la ansiedad y el estrés, la autoconfianza y la cohesión de grupo (Dosal Díaz, 2001). Asimismo, el control de las mencionadas variables debe ser el objetivo de cualquier programa de entrenamiento psicológico, adecuándose claro está, a las demandas del deportista en particular, pero atendiendo estos temas, ya que en algún momento se hacen presentes en los deportistas.

Otro de los pilares que reviste importancia es la cohesión de grupo, y se refiere a las interacciones que existen entre los miembros del equipo y que tienden a la unidad del grupo, en pos de la tarea específica y con el fin último de lograr los objetivos que se propongan (Weinberg & Gould, 1996).

Se destaca que la cohesión del equipo alude al proceso que refleja la tendencia de los sujetos que conforman un grupo a juntarse y mantenerse unidos. Además, dicha estructura posee múltiples dimensiones que incluyen la cohesión social y la cohesión en las tareas, aunque pueden darse de manera simultánea (Cox, 2009).

En este sentido, la cohesión de la tarea tiene que ver con el grado en los miembros del grupo trabajan juntos para alcanzar aquellos objetivos que tengan en común. Por su

lado, la cohesión social marca el grado en que los sujetos poseen lazos emocionales positivos unos con otros y disfrutan de la compañía de los demás integrantes del grupo (Pérez Iniesta & Jiménez Biforn, 2014).

Según Roffé (2009) este factor es clave a la hora de trabajar en grupo, ya que si se presenta de manera positiva en el mismo, va a optimizar el rendimiento en el entrenamiento como así en la competencia. En este sentido, el psicólogo puede actuar como facilitador de la comunicación entre los miembros del grupo, lo que va a ayudar a poseer una buena cohesión grupal que ayude a lograr los resultados que se persiguen.

Siguiendo con este concepto, se puede citar otros autores de línea más clásica, como lo son Rioux y Chappuis (1979) quienes postulan que la cohesión expresa la manera colectiva, unitaria y permanente de sentir, pensar y querer de los miembros de un determinado y específico grupo. Para que haya una cohesión verdadera debe existir unidad de acciones entre los sujetos, con estabilidad a lo largo del tiempo, esto es, continuidad de dichas acciones.

3.5 Las presiones

Las presiones que dominan tanto las mentes como los cuerpos de los futbolistas son múltiples y variadas. Además, pueden ser internas y/o externas y uno de los objetivos de la psicología aplicada al deporte es ayudar a controlarlas, además de colaborar en potenciar la motivación, la concentración, la autoconfianza y la cohesión grupal, como se ha mencionado. Si no se controlan estas presiones, lo más probable es que haya efectos negativos sobre las otras variables psicológicas (Roffé, 2009).

Las presiones internas son independientes de las externas (Roffé, 2007a) y se definen como algo que uno se impone a sí mismo (Loher citado en Roffé, 2009).

Las presiones externas vienen de los “otros significativos” para el sujeto que las padece, y pueden ejercer una presión negativa y culminar en estrés, ansiedad, agresión, entre otros factores. Esos otros significativos para el sujeto pueden ser los padres, los entrenadores, el público en general, los resultados, el dinero, el empresario, la comisión directiva y la prensa (Roffé, 2007a).

Por su lado, Roffé (2008b) postula que las presiones más comunes que afectan a los futbolistas son: padres/ familia, novia/o, representante o intermediario, sponsor, cuerpo

técnico y/o médico, los dirigentes, los hinchas/ espectadores, la prensa, el árbitro, los rivales, los vecinos, los resultados, la difícil situación económica del país, la "presión social" y las auto - exigencias.

En el caso de los juveniles, las presiones giran en torno a varios factores, muchos tienen que ver con lo económico, habitualmente la situación económica familiar crítica, la falta de empleo y la insatisfacción de las necesidades básicas (Nigro & Luaces, 2014).

En este sentido, es dable destacar que las presiones no son las mismas cuando hablamos del fútbol profesional o de amateur, ya que los jóvenes deportistas usualmente no poseen la presión de tener que cumplir con un contrato establecido que les brinda cierta remuneración económica (Nigro, 2008). Lo que sucede en amateur, es que se cuenta con la presión extra de vivir en una pensión, razón por la cual se debe trabajar duro para rendir al máximo, de manera de no perder el lugar que se logró con tanto trabajo.

3.6 Los miedos

Los miedos, entre tanto, aumentan a mayor presión y disminuyen a mayor confianza. Al igual que las presiones, hay diversos tipos de miedos: los reales y los imaginarios pero de una manera u otra todos influyen en el rendimiento del deportista (Roffé, 2009). Cualquiera de ellos tienen el mismo efecto en el sujeto: bloquean, inhiben, molestan, paralizan (Roffé, 2007a).

En líneas generales, se puede decir que el miedo es un sentimiento legítimo de todo ser humano que debe ser controlado y dominado, con el fin de que no dificulte la acción eficaz que se busca llevar a cabo. En este sentido, se sabe que la acción vence los miedos pero a su vez los miedos pueden detener la acción (Roffé, 2007a). Aquí es donde entra en juego el especialista, con la tarea de trabajar para que el sujeto pueda controlar sus miedos y así rendir al máximo de su potencial.

A continuación se detallan, por orden de aparición, los miedos más comunes que los futbolistas refieren tanto consciente como inconscientemente, directa o indirectamente a partir de los resultados arrojados por diversas evaluaciones psicológicas llevadas a cabo y publicadas por el autor Roffé (2007a). A saber: miedo a perder, a fracasar, a ganar, a tener éxito, a equivocarse, a arriesgar, a ser rechazado por el grupo o el D.T., a lesionarse y/o a trabar con el rival, a hacer el ridículo, a la competencia (se vuelve

amenazante, similar al miedo escénico), al rival, a lo desconocido, a estar nervioso en el juego, a no poder resolver, a no poder dormir la noche anterior al partido, a hablar con el técnico, a que lo separen de los titulares, a no poder dar lo que se espera de él, a no imponer respeto, a arrancar mal el partido y luego jugar mal, a no poder dar vuelta el resultado, a errar un penal, a hablar con los compañeros en el partido, a ser rechazado por el entorno (familiares, amigos, novia, empresarios, etc.), a no poder recuperar la titularidad, a enfermarse, al mal arbitraje, al impulso, al futuro, a perder lo ya logrado (Roffé, 2007a).

Nieri Romero (2006) destaca entre los miedos presentes en los sujetos, el miedo al éxito, ergo el miedo a ganar. Esta situación se da en los deportistas porque las victorias y los triunfos usualmente vienen acompañados de nuevas situaciones que incluyen nuevas cargas y responsabilidades sobre el sujeto. El éxito suele conllevar momentos de cambios, tanto en lo social, lo personal, en el entorno, la familia, los amigos, los compañeros y los entrenadores. Todos estos cambios pueden implicar un incremento de estrés en el sujeto, pues las exigencias crecen a medida que crece el éxito.

El miedo a ganar muchas veces es el responsable de que los sujetos o los equipos en conjunto fallen en momentos clave, en situaciones que deben demostrar y dar lo mejor de sí mismos y para lo que quizás vienen preparándose durante años. Puede haber equivocaciones y errores que llevan a la derrota (Nieri Romero, 2006).

3.7 El efecto de las presiones y los miedos: el estrés

Ahora bien, tanto la presencia de miedos como de presiones traen situaciones estresantes que pueden alterar el equilibrio emocional de los futbolistas (Buceta citado en Roffé, 2009). Para que una situación sea estresante, debe ser evaluada por la persona como amenazante o desafiante. Esta amenaza no tiene que ser necesariamente física (pensar "*me voy a lesionar*"), también puede ser una amenaza psicológica (pensar "*no voy a poder*") (Pérez et al., 1995).

De este modo, se puede apreciar que el estrés se produce cuando se hace presente un desequilibrio entre las demandas externas y las respuestas internas que el sujeto posee en esa situación en particular (Roffé, 2009). Como dice Lazarus (1984 citado en Roffé, 2009) si hay estrés es porque existe una desproporción entre la capacidad de respuesta y

las exigencias de la situación, vividas y sentidas por el sujeto como superiores a sus recursos.

En otras palabras, el estrés que siente un deportista es creado por el desequilibrio entre la demanda que percibe del entorno y sus posibilidades de respuesta, es decir lo que él mismo evalúa que es capaz de responder o no a dicha demanda (Nigro & Luaces, 2014). Cuando los jugadores se encuentran demasiado estresados, su funcionamiento psicológico y físico empeora, con efectos tales como sentirse oprimidos, reaccionar tarde, no calcular bien los riesgos, precipitarse, actuar impulsivamente, inhibirse, cansarse antes de culminar el partido, cometer errores de precisión y ser más vulnerables a lesionarse (Buceta citado en Roffé, 2009). Ello concuerda con Pérez et al. (1995), quienes postulan que cuando el deportista se encuentra estresado suelen aparecer en él problemas tales como el exceso de tensión, desconcentración y desmotivación.

Siguiendo con esta línea, se puede apreciar que además el estrés es sinónimo de agotamiento, dado que no es fácilmente asimilado por el deportista, y a este estado se le puede sumar un cuadro depresivo con alteraciones diversas, tanto en la esfera de lo intelectual, lo emocional, lo volitivo y hasta lo neurológico. Algunos de los problemas más frecuentes que suelen aparecer son: la fatiga, la tristeza, el insomnio, la desvalorización de sí mismo, un estado de nerviosismo permanente, una aceleración general de todos los sistemas y hasta incapacidad de mantener la atención fijada en una única cosa por un tiempo prolongado (Linares, 2001).

Del mismo modo, y con el fin de evitar posibles lesiones, es importante tener en cuenta que, en momentos de crisis que afecten al sujeto, conviene extremar las precauciones en cuanto a los riesgos que se asumen en el entrenamiento y tratar de ser muy cuidadosos y estrictos en el seguimiento de las pautas tanto de alimentación como de hidratación (Pérez et al., 1995).

Así las cosas, puede suceder que los deportistas se autoimpongan presiones para mantenerse en un nivel óptimo de desafío y motivados en su justa medida. El problema surge cuando el estrés se eleva en demasía y aparecen los miedos, lo que va a influir en el rendimiento en general y por lo tanto en la motivación, la autoconfianza y la concentración (Nigro & Luaces, 2014).

Por su lado, Weinberg y Gould (1996) destacan la existencia de fuentes situacionales de estrés, siendo éstas diversas situaciones que provocan un aumento del estrés elevado en los deportistas y se trata de: momentos inmediatamente después de una derrota o bien de una victoria. Otra situación facilitadora de estrés es la importancia del evento, es decir, cuanto más relevancia se le da a la competencia que se esté por llevar a cabo, mayor será el estado de ansiedad que lo sujetos experimenten. Y por último, postulan las diferencias que existen dependiendo del tipo de deporte que se practique, siendo que aquellos sujetos que practican deportes individuales poseen un estado de ansiedad superior a los que forman parte de equipos deportivos colectivos.

3.8 Las redes de apoyo emocional

Es importante tener en cuenta las redes de apoyo emocionales con las que cuenta un sujeto, ya que esto va a repercutir de manera significativa en el rendimiento deportivo del mismo, ya sea en forma positiva como negativa. En forma positiva puede aumentar la motivación en el sujeto, en tanto ayuda a dirigir su energía en dirección a los objetivos propuestos, dejando de lado o al menos controlando aquellos miedos o presiones que se le puedan representar (Balaguer, 1994).

Además, las emociones pueden traer como consecuencia un detrimento en el potencial del deportista y también afectar los resultados, dando lugar a un deterioro de los procesos cognitivos del sujeto y en cuanto al rendimiento puede influir en los patrones de trabajo habituales, causar problemas en la selectividad de respuestas y aumentar la distracción del deportista (García Ucha, 1996).

La importancia de las redes de apoyo emocional de los sujetos es decisiva también a la hora de relacionarse con los demás integrantes del grupo de trabajo, y esto se pone de manifiesto en aquellos sentimientos que surgen respecto al otro, sean de atracción o de rechazo por parte de cada uno de los jugadores con respecto a los demás, dando lugar a lo que Chappuis y Thomas (1989) llaman la *estructura afectiva del equipo*. La adecuación o no, entre la estructura de trabajo (aspectos técnicos) y la estructura afectiva del equipo constituye un factor trascendental en el éxito del equipo y el logro de las metas propuestas (Chappuis & Thomas, 1989).

Weinberg y Gould (1996), por su lado, distinguen la importancia de las relaciones interpersonales y la sensación de seguridad que esto le aporta al deportista cuando se cuenta con un líder que ejerce su función de manera positiva. Dichos autores hablan del liderazgo en tanto influencia entre los sujetos y los grupos con el fin de lograr los objetivos que se propongan.

Según Roffé (2008a), la principal característica de un buen líder es la presencia de carisma, a ello se le suma la capacidad de escucha, la visión a futuro, la autocrítica, la buena organización y la coordinación de grupos, así como poseer una mentalidad positiva, saber escuchar y poder anticiparse y aprender de los otros semejantes.

Linares (2001), en su trabajo con deportistas, le presta especial atención al control emocional, dado que la práctica competitiva es esencialmente emotiva y el control de las emociones otorga un plus en el buen rendimiento del sujeto.

El deporte y la actividad física resultan una ocasión excepcional para entrar en contacto con otras personas, relacionarse con ellas, comunicarse, aprender de los demás, cumplir diversos roles, adquirir nuevas competencias sociales como la tolerancia, el respeto por los demás y aceptar y tolerar las diferencias, lo que lleva a favorecer el desarrollo de la personalidad (Vinueza Tapia, 2014). Es importante, además, con respecto a la comunicación, que ésta sea fluida y clara, ya que los trastornos en la comunicación están en la base de ciertos problemas cuando los entrenadores hablan con sus deportistas, tratando de evitar lo máximo posible el envío de dobles mensajes o contradicciones entre lo que se dice y lo que se hace (Weinberg & Gould, 1996).

Ahora bien y con respecto a la familia de los deportistas, se puede apreciar que el rol de los padres es muy importante como apoyo vincular para el sujeto, en este sentido son ellos los que deberían alentar a la participación de sus hijos en los deportes pero teniendo el cuidado de no presionarlos ni intimidarlos ni mucho menos obligarlos. Es menester que ellos, en lugar de eso, asesoren a sus hijos, les den su opinión sobre el deporte elegido pero siempre dejando que sea el hijo el que decida finalmente en que competición participar (Williams, 1991).

Por su lado, Fuentes (2008) destaca que los padres de los futbolistas forman parte del equipo, teniendo actitudes que suman o por el contrario, restan respecto del rendimiento de los sujetos.

Es importante tener en cuenta que, en el caso de las pensiones, los jóvenes se encuentran lejos de sus familias, y justamente son las pensiones las que cumplen la función de cierta suplencia del hogar cuando la familia por cuestiones de lejanía no puede estar presente (Nigro & Luaces, 2014). Tal es así que muchos de los jóvenes residentes en las pensiones viajan a ver a sus familias, pero eso es posible solamente unas dos o tres veces al año, debido al costo que implica dicha movilidad.

Los padres, si bien se encuentran alejados geográficamente de los jóvenes residentes de las pensiones, deben continuar con el cuidado de sus hijos, impartiendo a éstos, normas y valores, manteniéndose en contacto permanente con los mismos y brindándoles la contención necesaria debido al momento evolutivo en el que se encuentran (Nigro & Rubin, 2010). De esta manera, se puede apreciar que el sacrificio es muy grande y se da tanto por parte del futbolista como del resto de su núcleo familiar, y es por ello que es importante, en la medida de lo posible, poseer una comunicación fluida y permanente con los padres de los jóvenes.

Es importante destacar que todos los deportistas, independientemente de su lugar de origen o edad, necesitan apoyo emocional, ya sea de sus compañeros de equipo, de sus padres o de sus amigos (Weinberg & Gould, 1996).

3.9 Prevención y promoción de la salud en psicología aplicada al deporte

Se destaca la importancia de la prevención llevada a cabo por el psicólogo del deporte en el fútbol amateur, ya que prevenir es educar, lo que implica anticiparse a algo (Roffé, 2007a).

En este escenario, los dos grandes objetivos que posee el psicólogo del deporte son la prevención y promoción de la salud mental del deportista en proceso de formación del ser humano, y el mayor rendimiento posible a la hora de la competencia, es decir, potenciar y entrenar mentalmente aptitudes psicológicas como las mencionadas más arriba: la confianza, la concentración, la motivación y el aislamiento de las presiones internas y externas; así como también ayudar a cohesionar al grupo, mejorando la relación entre todos (Roffé, 2007a).

En el caso del fútbol amateur es muy importante la prevención de las posibles lesiones, ya que pueden incidir negativamente en la carrera del futbolista, sumado a ello el

impacto emocional y motivacional que puede provocar en los jóvenes (Giesenow, 2009).

Es importante en la labor del psicólogo, además, trabajar con cuestiones concernientes al crecimiento personal del sujeto más allá de lo deportivo, reflexionar acerca de sí mismo, acerca de su propia identidad, autoconcepto y autoestima, cuestiones que luego ayudarán al buen rendimiento diario (Giesenow, 2009).

Del mismo modo, se puede pensar el trabajo del psicólogo no sólo en lo individual sino también en cuanto a lo grupal, llevando a cabo reuniones o talleres grupales, donde se trabajen sobre los temas emergentes del grupo y donde cada uno de los jugadores pueda dar su punto de vista y sea éste un lugar de intercambio en donde se sientan escuchados y respetados, para luego obtener una conclusión grupal (Dugo, 2010).

Asimismo, tanto jugadores como cuerpo técnico esperan que el psicólogo esté presente en entrenamientos, competencias, charlas grupales y hasta en la concentración previa a un partido (Dugo, 2012).

De todas maneras, las intervenciones del psicólogo están condicionados por dos factores decisivos a la hora del trabajo: el tiempo compartido (a menudo es escaso) y el lugar que el director técnico le da al profesional para trabajar (Roffé, 2001b).

Por otro lado, se debe tener en cuenta que tanto las presiones como los miedos se van a encontrar presentes siempre en los jugadores, y que es importante no negarlos, sino aceptarlos para poder controlarlos y superarlos cuando se conviertan en obstáculos (Nigro & Luaces, 2014).

3.9.1 La prevención en el fútbol amateur

Se sabe que el trabajo con los juveniles es un tanto diferente al fútbol profesional ya que en amateur el eje no está puesto exclusivamente en los resultados como en el alto rendimiento, sino en la promoción y formación del mayor número posible de jugadores (Roffé, 2007a). Es por ello que en el fútbol amateur los objetivos son diferentes, ya que se trata de adolescentes, los objetivos que se propone el psicólogo en cuanto a la prevención tienen que ver con anticiparse a algo, educar, y en este sentido hay ciertos objetivos que son primordiales. Al respecto, Roffé (2007a) menciona que el psicólogo debe trabajar con los sujetos a fin de evitar la deserción escolar, las expulsiones, las

lesiones, los inductores de estrés y el consumo del cigarrillo, el alcohol y las drogas, entre otros.

Resulta muy importante que el futbolista juvenil continúe sus estudios, por diversos motivos, ya que se cree que incorporar el estudio le ayudará a poseer más armas para enfrentar una vida que es cada vez más difícil y que necesitará valerse de herramientas para poder hacerles frente, lo que ayudará también a disminuir los niveles de ansiedad y de estrés y previniendo aburrimiento y pérdida de tiempo, colaborando al mismo tiempo a que el joven se adecúe a las pautas y reglas de la institución educativa (Roffé, 2007a). Se debe tener en cuenta que no resulta fácil para los jóvenes combinar el estudio con las exigencias diarias del entrenamiento, y que requiere de gran esfuerzo físico y mental (Nigro & Luaces, 2014) para ellos que son sujetos que justamente se encuentran en una etapa del ciclo vital caracterizada por muchos cambios, lo que los lleva a renunciar en gran parte a otras actividades propias y esperables de su momento evolutivo (pubertad y adolescencia).

La función del psicólogo en este ámbito es de sostén, acompañamiento y asistencia en una población que lo requiere, por la presencia de carencias afectivas, desordenes emocionales a menudo y hasta carencias materiales (Roffé, 2007b).

3.10 Las pensiones juveniles

En el fútbol argentino existe un gran número de pensiones juveniles que alojan a jóvenes que provienen de distintos puntos del país, caracterizados todos por poseer el mismo sueño: llegar a jugar en primera división. Estas pensiones están pensadas como viviendas anexas al club y funcionan como un hogar para los jóvenes deportistas en donde viven, conviven con otros de su misma edad, se alimentan, descansan y estudian (Nigro & Rubin, 2010).

El objetivo principal que poseen dichas pensiones tiene que ver con contribuir al desarrollo integral de los jóvenes que se alojan en las mismas, buscando no sólo el crecimiento en lo futbolístico sino también que se formen como personas de bien. Para lograr estos objetivos es necesario que convivan en un ambiente sano, de normas claras, en donde encuentren el soporte y el apoyo que necesitan, adquiriendo además seguridad, sentimiento de identidad y de pertenencia (Nigro & Luaces, 2014). Además,

es menester que los jóvenes residentes de las pensiones continúen con su educación y escolarización, siendo éste un pilar fundamental para el desarrollo integral del sujeto, como ya se ha mencionado anteriormente.

El trabajo psicológico en las pensiones tiene que ver con la contención, el tratamiento de diversas conflictivas que se presenten así como también la prevención en temas como la deserción escolar, las lesiones, los inductores del estrés, las adicciones y la educación sexual (Nigro & Rubin, 2010).

El club, por intermedio de la pensión, les brinda a los jóvenes muchos beneficios que les permite desarrollarse en lo deportivo: alimentación sana y balanceada regulada por nutricionistas, alojamiento, vestimenta y educación, siendo esta última una condición *sine qua non* para permanecer en la pensión (Nigro & Rubin, 2010). De esta manera, los jóvenes tienen la posibilidad de ser parte de un grupo selecto de pensionados que es vista como una oportunidad de crecer y desplegar sus potencialidades deportivas pero a la vez, se puede considerar como una presión por parte de los adolescentes, ya que pueden apreciar esta situación como muy estresante al sentir que si no cumplen con las expectativas podrían perder el beneficio de la pensión y tener que volver con sus familias de origen (Nigro & Rubin, 2010), las cuales muchas veces suelen ser familias carenciadas o de pueblos alejados a las posibilidades que les brinda la capital.

4. Metodología de trabajo

- 4.1 **Tipo de estudio y Tipo de diseño:** descriptivo. Caso único. No experimental.
- 4.2. **Participante:** El presente es el caso de un adolescente de 15 años—de nombre de fantasía Valentino— que se aloja en la pensión juvenil que se encuentra dentro del predio del Club donde se realizó la práctica, de tiempo completo. Convive allí entre 72 jóvenes que van desde los 14 hasta los 20 años, de novena a cuarta división y que provienen de distintos puntos del país. Pertenece a la octava división, es el capitán del equipo y juega de defensor central (6). Concorre a la escuela al Instituto que queda dentro del mismo club, en el turno mañana.
- 4.3. **Instrumentos** (Ver modelos en Anexo I):

- 1. Test de las presiones del deportista de selección (Roffé, 2009): busca evaluar, reconocer, identificar y diagnosticar las presiones específicas de los deportistas en una cultura específica. Es un test que hace foco en aquellos factores, circunstancias y situaciones que pueden generar impacto sobre el sujeto. Es una prueba cuya validez y confiabilidad se encuentra en proceso (Roffé, 2009).

Se trata de un cuestionario que consta de 27 ítems, en donde cada uno describe un tipo de presión y el sujeto tiene que marcar su respuesta en una escala de respuesta de tipo *likert* que va de 0 (nada) a 3 (mucho). Al finalizar, se le solicita al sujeto que elija tres presiones de la lista con las que se identifica más, las tres que más siente en el momento de la toma, luego se le pide que se quede finalmente con una sola y que explique el por qué de su elección, realizando un pequeño relato sobre la opción elegida.

- 2. Test de los 30 miedos (Roffé, 2009): se trata de una grilla en donde se detallan los miedos más comunes que los futbolistas refieren tanto consciente como inconscientemente, directa o indirectamente en las evaluaciones deportológicas. Dicho cuestionario consta de 37 ítems, en donde cada uno describe un tipo de miedo y el sujeto tiene que marcar su elección en una escala de respuesta de tipo *likert* que va de 0 (nada) a 3 (mucho). Al finalizar, se le solicita al sujeto que elija cinco miedos de la lista con los que se identifica más, luego tres y finalmente se le pide que se quede con uno solo y que explique el por qué de su elección, llevando a cabo un pequeño relato sobre la opción elegida.

Los objetivos en ambos casos, tanto en el test de las presiones como en el de los miedos, son ayudar a los deportistas a que pongan en palabras lo que sienten y piensan y hacer conscientes sus sentimientos al respecto. Luego, por medio de la reflexión, se trata de que el sujeto pueda reconocer, identificar y así poder comenzar a erradicarlos o controlarlos (Roffé, 2009).

- 3. Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo -CPRD- (Buceta, Gimeno & Pérez-Llantada, 2001): se trata de una adaptación que los autores Buceta, Gimeno y Pérez-Llantada llevaron a cabo partiendo del cuestionario *Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS)* de Mahoney (Mahoney, Gabriel & Perkins, 1987; Mahoney, 1989; citado en Buceta et al., 2001), el cual se compone de 71 preguntas que exploran cuestiones referentes a seis escalas diversas, por medio de las cuales se estudian las necesidades y los recursos de los deportistas de competición.

El CPRD es una adaptación de PSIS, y se trata de un cuestionario que consta de 55 ítems que estudian cinco escalas: control de estrés, influencia en la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión del equipo. Posee un formato de respuesta tipo *likert* de cinco opciones, que van desde totalmente en desacuerdo hasta totalmente de acuerdo, incluyendo una sexta opción de respuesta adicional para aquellos casos en los que el deportista no entiende el ítem, con el fin de evitar respuestas en blanco o en la posición central (ni en acuerdo, ni en desacuerdo).

Si bien se administró la totalidad del cuestionario, se tomó en cuenta para el análisis de los datos obtenidos específicamente los resultados que arrojó la escala de control de estrés y la escala de influencia de la evaluación del rendimiento.

La primera escala mencionada se utiliza para trabajar estrés, e incluye ítems relacionados con la autoconfianza, la ansiedad y la atención en la competición deportiva. Por su lado, la escala de influencia de la evaluación del rendimiento se centra en el impacto que tienen las situaciones estresantes de la competición deportiva en el sujeto (Roffé, 2009).

Una vez que el sujeto ha marcado sus respuestas en el cuestionario, el encuestador debe realizar la sumatoria total de los puntajes según la

respuesta indicada, para luego ubicar ese resultado en la tabla de percentiles y hacer la conversión al número que corresponda.

- 4. Entrevista psicológica en deporte (Roffé, 2009): con el fin de recabar datos del sujeto, recorrer su historia vital, indagar acerca de las redes interpersonales y explorar la personalidad del sujeto.

Este tipo de entrevista inicial y semidirigida permite no sólo recabar datos acerca del sujeto y su historia vital sino también facilita un primer acercamiento al deportista, empatizar con él, presentarse mutuamente, para poder ir formando un vínculo con el mismo (Roffé, 2011).

Los ejes principales de la entrevista han sido los siguientes: datos personales del sujeto y datos de la familia, presencia o no de redes de apoyo emocional (amigos/novia), historia educativa, relación con sus compañeros de equipo y entrenadores, puesto que juega/puesto al que le gustaría llegar a ocupar, expectativas a mediano/corto/largo plazo en cuanto a lo futbolístico y lo personal, virtudes y defectos sobre sí mismo y su trabajo deportivo, autocrítica, diálogo con sus compañeros y con el entrenador, motivaciones, posibles respuestas ante el error, presiones, historia sobre lesiones/enfermedades, hobbies y tiempo libre.

- 4.4. **Procedimiento:** se realizaron entrevistas al sujeto en donde se administraron los test que se describieron con antelación, se trató de encuentros semanales que tuvieron una duración de, aproximadamente, entre 40/60 minutos cada una y tuvieron lugar en el comedor de la pensión juvenil, dentro del predio del Club.

5. Desarrollo

5.1 Presentación del Caso

Como se ha mencionado, al caso de la presente tesis se le ha puesto el nombre de fantasía Valentino. Se trata de un adolescente de 15 años que es oriundo de Córdoba Capital y que en la actualidad reside la Pensión Juvenil del Club, cita en la Ciudad de Buenos Aires.

Su familia está compuesta por su madre Cecilia (47) y su padre Julio (49), una hermana de 21 años, un hermano de 19 y una hermana de 17.

Valentino es un joven cordobés (aunque no posee el acento característico), de tez oscura, de estatura media, bastante delgado, tiene el pelo castaño oscuro, ondulado y lo luce corto. Tiene muy buena presencia y una imagen muy bien cuidada. Se trata de un joven a quien lo caracteriza la sencillez, la tranquilidad y quien una actitud hasta un poco retraída, es introvertido, responsable y con buena predisposición a la tarea.

Como se dijo, Valentino es un adolescente de 15 años que convive en la pensión juvenil del club de tiempo completo, pertenece a la octava división, es el capitán y su puesto es defensor central (6). Hace cinco años que forma parte del club, es decir desde los 9 años. Hace dos años que migró de la pensión de infantiles (situada en las afueras del club) a la de amateur.

Según se mencionó, su familia se compone de dos hermanas, un hermano y sus padres. Su hermano varón tiene 19 años y juega en el Club Vélez Sarsfield, anteriormente jugaba en Boca Juniors. Además, al momento de realizar la presente práctica (principios de 2014), formaba parte de la Selección Nacional de Fútbol Sub-20. Su papá es empleado de un negocio rubro general y su mamá ama de casa. Sus dos hermanas viven en Córdoba, la de 17 años concurre a la escuela y la de 21 trabaja en un negocio de ropa informal femenina. Su familia posee una posición económica media-baja, es por ello que Valentino suele verlos personalmente muy pocas veces al año, a menudo dos, en las vacaciones de invierno y para las fiestas de fin de año, momento en que él puede realizar un viaje a Córdoba. Ellos suelen venir de viaje a Buenos Aires muy esporádicamente, a menudo una sola vez al año; dado los costos del viaje.

Todos sus amigos pertenecen a la pensión o son compañeros del colegio, ninguno es externo al club. Su vida social en general se remite exclusivamente a la vida deportiva dentro del Club, incluyendo algunos compañeros de clase que no son pensionados, entre las que menciona mujeres que practican otros deportes. Su comunicación con el resto de su red vincular la lleva a cabo gracias a que es poseedor de un teléfono celular con servicio de internet ilimitado, ello le permite comunicación constante con sus familiares que viven en Córdoba.

Actualmente, concurre al Instituto que se encuentra dentro del club, está cursando el tercer año de secundaria y en las materias refiere que las está cursando de forma satisfactoria y que posee buena relación con sus compañeros, en general. Por la mañana, concurre a los

entrenamientos y por la tarde concurre a la escuela. Además, practica natación dentro del mismo club una vez por semana y asiste a las clases de apoyo escolar (de matemática en su caso) que se dictan en forma particular en el comedor de la pensión una vez por semana.

Cuando finalice el secundario tiene el deseo de ir a estudiar en la universidad y cursar la carrera de veterinaria o kinesiología, no está seguro cuál de las dos; además de seguir jugando al fútbol y su sueño que es “*llegar a primera*”, y luego jugar en algún club de Europa. Sus objetivos a largo plazo son poder realizarse económicamente pero también refiere que desea formar una familia, ambas cuestiones tienen el mismo peso entre sus deseos a futuro.

Se destaca que se trata de un muchacho que siempre se ha mostrado muy respetuoso y con buena predisposición para la tarea. Comprende las consignas y las realiza sin dificultad, tiene buena voluntad siempre y aunque tiene una actitud un poco tímida y retraída generalmente se ha mostrado abierto a responder y realizar las consignas que se le proponían, muy colaborador y bien dispuesto, no requiriendo de la asistencia del entrevistador a menudo y respondiendo a todas las preguntas que se le realizó. Esta buena predisposición por parte del sujeto ha sido facilitadora de un buen vínculo con él, con buena comunicación y una relación de apertura y confianza.

Además, se trata de un chico que a menudo es optimista, que posee una gran imaginación, que es aventurero, está dotado de una gran vitalidad y una actitud positiva hacia las circunstancias de la vida. Siempre se mostró alegre y abierto, pero a la vez pensativo y reflexivo, teniendo en claro cuáles son sus objetivos y demostrando que posee la suficiente confianza en sí mismo como para lograrlos y siempre pensando en proponerse nuevos retos y metas que lo impulsan para seguir adelante.

Asimismo, posee rasgos de personalidad que distinguen a un líder, alguien que puede transmitir conocimiento y que posee empatía, el poder ponerse en el lugar del otro. Muestra tener capacidades suficientes como para dirigir, organizar, tomar decisiones y asumir la responsabilidad acerca de los efectos que provoquen las mismas.

Se muestra sincero, honesto, independiente emocionalmente y con suficientes características como para asumir posiciones de liderazgo dentro de los grupos a los que pertenezca. Al mismo tiempo, le otorga valor a la familia y a la amistad, y se muestra como alguien en quien se puede confiar.

Es entusiasta, inteligente, innovador, buen consejero, pero sereno. Suele simplificar las cosas y trata siempre de verle el lado positivo a las circunstancias de la vida.

Le gusta la rutina como una forma de organización de su vida y respetar el horario de la comida y del sueño (refiere que duerme 8 horas diarias), así como también se fija momentos del día para estudiar y realizar sus tareas, lo cual respeta con rigurosidad.

Valentino refiere no haber sufrido lesiones importantes, solamente una distensión muscular que en el año 2013 lo llevó a tener que someterse a un tratamiento de kinesiología por el tiempo de dos semanas y un seguimiento médico en los posteriores meses, instrumentado por parte del grupo de profesionales del Club.

Al momento de indagar acerca de sus virtudes futbolísticas, menciona que se destaca en el salto, la velocidad (dadas por su buena condición física) y la capacidad de diálogo con sus compañeros, que es a menudo fluida.

En cuanto a lo personal, se destaca como un buen amigo, alguien que posee empatía y una actitud positiva frente a los obstáculos que se le presenten.

En cuanto a los aspectos que debe mejorar, menciona que debería trabajar en su capacidad de liderazgo respecto de sus compañeros, ya que al ser el capitán del equipo debe ejercitar la comunicación con ellos y lograr que el grupo se ordene como él lo disponga. En este sentido, se lo observa con carácter pero algunas veces, al mismo tiempo, tiene miedo que suceda alguna situación con sus compañeros que él mismo no pueda manejar y esto haga peligrar su cinta de capitán.

Valentino aduce que se siente capaz de controlar su concentración al extremo antes de un partido y en el transcurso del mismo. Dice que a veces hasta “*se zarpa*” en este tema de controlar las presiones al extremo, tal es así que relata que cuando su abuelo paterno falleció el salió a jugar un partido igualmente, sin que aquella situación triste lo afecte, y pudo dejar el dolor por la pérdida reciente para realizar su actuación con éxito.

Por otro lado, Valentino tiene representante y dice estar conforme con el mismo, es el segundo que tiene en cinco años; desconociéndose las razones de dicho cambio.

Su sueño es llegar a jugar en primera división y remarca siempre que desea llegar a ser poseedor de una entrada de dinero importante de manera que pueda mantener a su familia económicamente. Se encuentra muy confiado de que algún día logrará su objetivo de jugar

en la primera del Club, razón por la cual sueña con ser convocado por otro club y comenzar una carrera futbolística profesional en Europa.

Objetivos

5.2 Explorar acerca de los miedos presentes en un joven que integra la octava división y reside en la pensión juvenil del Club.

Para indagar acerca de los postulados de este objetivo, se administró el cuestionario del Test de los 30 miedos (Roffé, 2009). El sujeto ha respondido a todos los ítems y ha cumplido en forma correcta con la consigna que se le ha presentado.

En general, los miedos más destacados por Valentino tienen que ver con el temor a ser rechazado por los demás (entrenador, compañeros de equipo, familiares, amigos), a errar un penal, a perder la titularidad, a ser expulsado. Se destaca además, incertidumbre con respecto al futuro, miedo a perder el camino recorrido y que ello impacte de manera directa con el futuro económico al que tanto aspira.

Por su parte, el miedo a lesionarse, a quedar en ridículo, a perder concentración antes de un partido o ponerse nervioso durante el mismo, han aparecido en menor medida.

Cuando se le requirió que elija cinco opciones de la grilla destacando los miedos que concuerden con sus sentimientos en forma más recurrente, el sujeto optó por las siguientes opciones: miedo a ser rechazado por el grupo o el DT (n°7), miedo a no poder dar lo que se espera de mí (n° 18), miedo a no seguir el año próximo (n° 31), miedo a no poder ayudar económicamente a mis padres gracias al fútbol (n° 33) y miedo a no aprovechar la oportunidad (n° 36).

Al momento de solicitarle que elija tres opciones de las referidas, distinguió: miedo a no poder dar lo que se espera de mí (n° 18), miedo a no seguir el año próximo (n° 31) y miedo a no poder ayudar económicamente a mis padres gracias al fútbol (n° 33).

Seguidamente, al instarle que elija un solo miedo por sobre los demás optó por: miedo a no poder dar lo que se espera de mí (n° 18), y su relato al respecto ha sido *“porque si no me puedo mostrar todo lo que puedo dar por ahí puedo perder la titularidad y a futuro no triunfar”*.

Se puede apreciar que los miedos elegidos por el sujeto tienen que ver con sentimientos recurrentes relativos a la angustia que le genera imaginarse el hecho de no poder estar a

la altura que las circunstancias le requieran y de esta manera no sólo perder el camino recorrido hasta el momento sino las oportunidades que el futuro futbolístico le tiene prometido. Esto es, perder la titularidad por no poder rendir al máximo de su potencial. En cuanto al miedo a no poder dar lo que se espera de él, tiene que ver con presiones externas que se transforman en demandas y expectativas de los otros significativos para el sujeto, en cuyo caso serán el entrenador y sus compañeros de equipo, y hasta su familia, poniéndose de esta manera, la presión sobre sí mismo de no defraudarlos (Roffé, 2009).

Dicha situación conlleva además, un miedo que genera mucha preocupación por parte del joven y es que, al darse esta situación imaginaria de no poder seguir ocupando su puesto el año próximo (o en el futuro en general), ello no le permitiría obtener una estabilidad económica que le sirva para ayudar a su familia, que como se dijo se encuentra lejos. Mejorar la situación económica de ellos forma parte de los objetivos primordiales del adolescente. De alguna manera, el joven carga sobre sí el sentimiento de que querer devolverle, de cierta forma, a sus padres un agradecimiento por la oportunidad que éstos le brindaron al dejarlo ingresar en la pensión de un Club cuando era todavía un niño (recordemos que Valentino se encuentra en el Club desde los 9 años).

Como se ha mencionado a lo largo del presente trabajo, la acción vence los miedos pero a su vez los miedos pueden detener la acción (Roffé, 2007a) y Valentino cuenta entre sus características personales con suficientes recursos como para hacerle frente a los miedos que se le pueden llegar a presentar y así controlarlos y tener un buen manejo de los mismos.

Por otro lado, se puede apreciar que la figura del D.T. cobra relevancia a los ojos del joven, dado que ha sido recurrente en su relato la importancia que le otorga a tener una buena relación con el mismo y por quien además siente admiración. La mirada del D.T. es muy importante para Valentino y su palabra es siempre tenida en cuenta, es una figura de autoridad que tiene mucho peso y hasta una especie de modelo a seguir y un referente que cobra relevancia en la vida del sujeto, tanto en lo futbolístico como en lo personal.

5.3 Explorar acerca de las presiones presentes en un joven que integra la octava división y reside en la pensión juvenil del Club.

Para el presente objetivo se administró el Test de las presiones del deportista de selección (Roffé, 2009). El joven ha respondido a la totalidad de los ítems y ha cumplimentado en forma correcta la consigna que se le presentó.

Las presiones elegidas por Valentino, han sido una combinación de presiones externas, provenientes de los otros significativos para él (Roffé, 2007a), y por otro lado, las internas, que tienen que ver con aquellas presiones que se impone a sí mismo (Loher citado en Roffé, 2009).

En general, las opciones elegidas por el sujeto tuvieron que ver con cuestiones de visión a futuro, como presión en competencia, presión por posibles lesiones o por la posibilidad de perder la titularidad. Esto se condice con lo analizado en el sujeto respecto de los miedos en el objetivo precedente.

Al mismo tiempo, se puede apreciar que vuelve a aparecer la figura del entrenador como una imagen que mete presión, la cual no necesariamente debe ser negativa, sino que muchas veces el joven refiere a él como su modelo a seguir, de quien aprende mucho, a quien escucha y de quien recibe consejos que lo ayudan a seguir creciendo.

Además, aparece la presión que ejercen los dirigentes y el hecho de vestir la camiseta del Club, una de las más importantes del país. Cuando se es parte de una institución deportiva de tanto renombre y de tradición futbolística marcada por éxitos, es casi imposible no sentir presión por formar parte de la misma y más aún cuando se trata del fútbol amateur. El sujeto sabe que su actuación va a incidir de una manera u otra en la historia del club al que pertenece, y lo remarca en su discurso de manera recurrente y que de ello mismo depende su continuidad en el mismo. Al mismo tiempo, tiene en claro que su paso por el Club es su pasaporte a poder jugar a futuro en algún Club de Europa, objetivo que se impone a largo plazo, claro está.

Lo precedente se hace presente cuando Valentino menciona que su identidad para con el club es muy fuerte, *“yo no soy del Club... yo soy el Club, estoy convencido de que es así”*, dichas afirmaciones son recurrentes en su discurso.

Al momento en que se le requirió que opte por tres opciones de la grilla, el sujeto eligió: presión en la competencia por ser titular (n° 20), presión por lesionarme y al futuro (n° 21) y presión por quedar afuera el año próximo (n° 22).

Cuando se le solicitó que elija una sola opción de las nombradas optó por: presión por lesionarme y al futuro (n° 21), y al momento de indagar acerca de su elección final contestó *“porque si tengo una lesión muy grave que en el futuro me afecte, tengo miedo a que pierda la titularidad o que me dejen afuera el año próximo”*.

La presión por ser titular puede ser implícita o explícita, como en el presente caso, pero siempre está, nadie quiere ser suplente y todos trabajan en pos de conservar el camino que se tiene logrado hasta el momento (Roffé, 2009).

Se puede apreciar que las presiones que siente el joven, en mayor medida, tienen que ver en su gran mayoría con lo que pueda suceder en el futuro y por la presión que implica ser titular, y además ser el capitán del equipo. Valentino es un deportista con características de ganador y además es muy competitivo y se impone metas muy fuertes, es por ello que a su corta edad ha llegado a ocupar un lugar muy importante en el fútbol, anhelado seguramente por muchos jóvenes de su misma edad. La presión que se impone le sirve de motivación para seguir trabajando y entrenando duro con el fin de conservar su puesto de titular, objetivos que renueva casi diariamente.

Al presente caso se le agrega la presión por pertenecer a los juveniles, dado que las presiones giran en torno a varios factores, muchos tienen que ver con lo económico, habitualmente la crítica situación económica familiar, la falta de empleo y la insatisfacción de las necesidades básicas (Nigro & Luaces, 2014).

Por otro lado, no posee la presión extra de cumplir con un contrato establecido que les brinda cierta remuneración económica, tal como sucede en primera división (Nigro, 2008). Lo que sucede en amateur, es que se cuenta con la presión extra de vivir en una pensión, de cuidar el lugar que el club le está otorgando al joven deportista, razón por la cual se debe trabajar duro para rendir al máximo, de manera de no perder el lugar que se logró con tanto trabajo (Nigro & Luaces, 2014).

5.4 Inferir acerca de cómo influyen estos miedos/presiones en su rendimiento deportivo.

Para dar cumplimiento con los postulados del presente objetivo, se administró el Test de CPRD elaborado por Buceta, Gimeno y Pérez-Llantada (2001), ya que se trata de un test que apunta a evaluar diversas dimensiones o grupos de características psicológicas en deportistas que buscan la mejora de su rendimiento deportivo.

Si bien se administró la totalidad del cuestionario, se tuvo en cuenta para el análisis la escala de control de estrés y la escala de influencia de la evaluación del rendimiento.

Escala de control de estrés: El puntaje bruto obtenido ha sido 54, al que le corresponde el percentil 70; ello indica una alta puntuación en la presente escala. Esto demuestra que el sujeto dispone de suficientes recursos psicológicos como para controlar el estrés relacionado con su participación en competiciones deportivas.

Las características de la respuesta del sujeto en relación a las demandas del entrenamiento y la competición son adecuadas y tomadas por el sujeto como positivas.

Y por otro lado, aquellas situaciones que son potencialmente estresantes y que pueden provocar tensión en el sujeto son debidamente controladas.

Se debe tener en cuenta que tanto la presencia de miedos como de presiones, explorados en objetivos anteriores, traen consigo situaciones estresantes que pueden alterar el equilibrio emocional de los futbolistas (Buceta citado en Roffé, 2009), pero en este caso se observa un adecuado control de dichas cuestiones, por parte del sujeto, lo cual no afecta el rendimiento deportivo.

Como se ha visto, el estrés se produce cuando se hace presente un desequilibrio entre las demandas externas y las respuestas internas que el sujeto posee en esa situación en particular (Roffé, 2009), lo cual en el presente no se da; las demandas externas sirven al sujeto como estímulo positivo y potencian sus habilidades y capacidades a fin que rinda al máximo de su potencial y llegue a cumplimentar los objetivos que se propone. Las demandas de los otros significativos son tomadas como desafíos.

Como dice Lazarus (1984 citado en Roffé, 2009) si hay estrés es porque existe una desproporción entre la capacidad de respuesta y las exigencias de la situación, vividas y sentidas por el sujeto como superiores a sus recursos; en el caso de Valentino esto no ocurre dado que puede responder de manera adecuada a las exigencias del medio. Él mismo evalúa que es capaz de responder a dichas demandas (Nigro & Luaces, 2014),

razón por la cual puede lograr responder apropiadamente. Es por ello que los factores de tensión, desconcentración y desmotivación no se hacen presentes en el sujeto en cuestión (Pérez et al., 1995).

Escala de influencia de la evaluación del rendimiento: los ítems de esta escala apuntan a las características de la respuesta del sujeto (por ejemplo, perder la concentración, tener ansiedad, dudas de una buena actuación, sentirse lo suficientemente motivado) ante situaciones en las que él mismo evalúa su propio rendimiento o se plantea que lo están evaluando otros significativos (el entrenador, sus compañeros de equipo, los adversarios, el público en general). Además, explora las situaciones en las que el propio deportista u otros significativos emiten juicios acerca de su rendimiento (por ejemplo, al participar en una competición, al destacar más a otro compañero por sobre él mismo, al recibir críticas o reconocimiento, al escuchar y observar las instrucciones y comentarios del entrenador). Asimismo, otorga una mirada a aquellas situaciones en donde la actuación del deportista es negativa (mala ejecución o error, decisiones en contra de árbitros, comentarios destructivos de los adversarios, fracasos o éxitos en competiciones anteriores) (Buceta et al., 2001).

El puntaje bruto para esta escala ha sido 26, al que le corresponde el percentil 55; lo que se considera un puntaje medio para la presente escala.

Los resultados estarían mostrando una percepción de control adecuado por parte del sujeto acerca del impacto de una evaluación negativa sobre su rendimiento, ya sea procedente de sí mismo como de otras personas significativas para el sujeto; cuestiones que se condicen con lo estudiado en la escala que precede.

Ahora bien, como la presente escala se encuentra igualmente relacionada con el estrés, pero a diferencia de la escala anterior, la aquí referida configura un factor muy específico relacionado con la evaluación y la ansiedad social, la evaluación que el sujeto realiza sobre su propio rendimiento, lo que además estaría relacionado con la autoconfianza (Buceta, Gimeno & Pérez-Llantada, 2001).

Se puede apreciar que los factores sobre los que se asienta el rendimiento deportivo en el aspecto psíquico según Roffé (2009), estarían presentes en Valentino de manera adecuada, contando con niveles óptimos de motivación, confianza, concentración y

control de presiones. Además, el factor de la cohesión grupal cobra relevancia entre los pilares que se mencionaron, ya que el sujeto le otorga importancia al mismo y trabaja para mejorar el manejo desde lo grupal (Roffé, 2009), poniendo el acento en las interacciones entre los miembros del equipo y tratando de lograr unidad en el grupo, y con el fin último de lograr los objetivos deportivos que se les presentan (Weinberg & Gould, 1996).

Se observa además, un nivel de confianza sobre sí mismo que es adecuado y que le sirve al sujeto para conseguir un buen rendimiento, ya que incide directamente sobre sus posibilidades de resolver diversas situaciones a las que se encuentra expuesto (Balaguer, 1994).

Se puede distinguir que, tanto los miedos como las presiones indagados en lo objetivos anteriores influyen sobre el rendimiento deportivo del sujeto pero no inciden de manera negativa en el joven, ya que al estudiarse el rendimiento deportivo del sujeto se ha podido apreciar que éste dispone de suficientes recursos psicológicos como para poder controlar el estrés que las situaciones de entrenamiento y de competición le puedan generar, tomando las situaciones como desafíos que se le imponen y no como obstáculos. Es por ello que se destaca la capacidad de concentración y autoconfianza que posee el joven, lo que le permite responder de manera adecuada a las demandas que el entorno deportivo le requiere, tanto sean provenientes del entrenador como del resto de su equipo.

5.5 Analizar las redes de apoyo emocionales – vinculares, desde su grupo familiar e interpersonales en general, y como inciden respecto de los miedos y presiones que siente el sujeto.

Para analizar lo postulados del presente objetivo, se ha trabajado con la Entrevista psicológica en deporte (Roffé, 2009). Dicha técnica ha servido para no sólo recabar datos de la historia del sujeto, sino que también ha sido un disparador a fin que se pueda establecer un buen vínculo con el sujeto.

A partir de los datos obtenidos, se puede destacar que el rol de la familia es muy importante en la vida de Valentino. Aunque el joven ha aprendido a convivir

geográficamente lejos de su familia, siempre pone énfasis en poder lograr una estabilidad económica que le permita no sólo poder ayudar a sus padres a comprar una casa o en sus gastos generales, sino también en poder financiar los viajes de éstos y que puedan visitarlo más a menudo, dada la lejanía espacial existente entre ellos. La imagen de sus padres es fuerte, aunque no convive con ellos desde los 9 años, posee una relación estrecha con ellos y siempre los tiene en cuenta en su relato (Williams, 1991), resultando un apoyo emocional muy importante en la vida del sujeto.

Su hermano (cinco años mayor que él) oficia de “ídolo” o “modelo a seguir”, ya que comparten la pasión por el fútbol. Se trata de un muchacho que llegó a jugar en Clubes muy importantes de la Ciudad de Buenos Aires y que, al momento de realizar la presente práctica, formaba parte de la Selección Nacional de Fútbol Sub-20, una posición anhelada y ansiada por parte de Valentino, que lo lleva a esforzarse cada día un poco más en pos de sus objetivos, dado que tiene un ejemplo muy cercano que le muestra que es posible llegar y que los sueños con paciencia y trabajo se pueden hacer realidad.

Su red de apoyo vincular en cuanto a sus pares, actualmente remite a la vida interior del club: sus compañeros de colegio, sus compañeros de quipo, sus compañeros de cuarto, quienes son sus mejores amigos. Se suma a ello el personal que trabaja en la pensión, hombres en su mayoría.

Tanto los compañeros como los trabajadores del Club, cumplen la función de cierta suplencia del hogar cuando la familia no puede estar presente, es por ello que reviste importancia que los jóvenes tengan una relación estrecha con los mismos y en el presente caso se cumple (Nigro & Luaces, 2014).

Valentino es un líder positivo en su grupo, es el capitán de la octava división y asume su rol con responsabilidad y seriedad. Le otorga mucha importancia al diálogo y la comunicación fluida con sus compañeros, lo que genera una sensación de seguridad en el resto del equipo y en él mismo, denotando que es un líder que ejerce su función de manera positiva (Weinberg & Gould, 1996).

5.6 Identificar y describir cuáles serían posibles líneas de intervención para el presente caso, teniendo en cuenta la importancia de la prevención en el fútbol amateur.

Una posible línea de intervención para el presente caso, y con el fin de mejorar el rendimiento del mismo en general, sería potenciar y entrenar mentalmente aptitudes psicológicas como la confianza, la concentración, la motivación y el aislamiento de presiones internas y externas (Roffé, 2007b), que se ha estudiado que se encuentran presentes en el sujeto, razón por la cual se sugiere potencializarlas para que puedan rendir al máximo.

Tanto la capacidad de atención como la concentración son primordiales para el óptimo desarrollo de la actividad deportiva, se trata de habilidades, y como tales son capacidades que se pueden entrenar y mejorar mediante diversas técnicas existentes (Dasil Díaz, 2001).

Del mismo modo, es menester que aprenda a entrenar las habilidades personales que posee para ser un buen líder, la comunicación con sus pares y una adecuada toma de decisiones; acentuando que el sujeto posee dichas habilidades pero debe trabajarlas para poder multiplicarlas. Valentino posee dichas habilidades, las cuales lo caracterizan como un buen líder, pero debería entrenarlas con el fin de lograr diversas cuestiones que caracterizan a un líder positivo. Entre ellas, se destacan: que el joven pueda lograr poder anticiparse a las necesidades y los cambios que el grupo requiera, poder asumir los riesgos de manera personal y así alentar a los compañeros de equipo a que háganlo propio, prestar atención a las necesidades de sus compañeros ya sea en lo individual como en lo colectivo, promulgar la integración y la cohesión grupal de los jóvenes así como las interacciones e intercambios entre los mismos. Trabajar sobre todos estos factores le permitirá al sujeto desarrollarse en su rol de manera positiva y de forma prolongada en el tiempo.

Respecto a los miedos específicamente, con el fin de controlar los mismos, se proponen estrategias tales como: sustitución de pensamientos negativos por positivos, ejercicios de visualizaciones específicas, fortalecimiento de la autoestima y entrenarse en tender redes de comunicación con el D.T. y los compañeros (Roffé, 2007a).

Se debe tener en cuenta en el trabajo preventivo que, tanto las presiones como los miedos, se van a encontrar presentes siempre en los jugadores y a lo largo de toda su carrera profesional, y que es importante no negarlos, sino aceptarlos para poder

controlarlos y superarlos cuando se conviertan en obstáculos (Nigro & Luaces, 2014), por eso se habla de controlarlos y para ello se debe tener conocimiento sobre los mismos.

Asimismo, en fútbol amateur es muy importante trabajar en la prevención de las posibles lesiones (Giesenow, 2009), y además se debe poner el acento en cuanto al crecimiento personal del sujeto más allá de lo deportivo, dado que se trata de sujetos en formación, es dable destacar que el sujeto pueda trabajar sobre su propia identidad, su autoconcepto y su autoestima (Giesenow, 2009).

Por otro lado, se puede pensar el trabajo del psicólogo no sólo en lo individual sino también en lo grupal, llevando a cabo reuniones o talleres grupales que traten los temas emergentes del grupo (Dugo, 2010).

Con respecto a realizar actividades tendientes a evitar posibles lesiones en el fútbol amateur, es importante tener en cuenta que, en momentos de crisis que afecten al sujeto, conviene extremar las precauciones en cuanto a los riesgos que se asumen en el entrenamiento y tratar de ser muy cuidadosos y estrictos en el seguimiento de las pautas tanto de alimentación como de hidratación y del descanso y sueño (Pérez et al., 1995). Todas estas cuestiones se deben trabajar a lo largo del tiempo y ser muy rigurosos y enseñarles a los sujetos que ellos mismos deben ser los que deben controlarse, a fin de poder rendir al máximo de su potencial.

6 Conclusiones

El caso de la presente tesis ha sido un adolescente de 15 años—de nombre de fantasía Valentino— que es oriundo de Córdoba Capital y que se aloja en la pensión juvenil que se encuentra dentro del predio del Club donde se realizó la práctica, de tiempo completo. Pertenece a la octava división, es el capitán del equipo y juega de defensor central (6). Concorre a la escuela al Instituto que queda dentro del mismo club, en el turno mañana.

Se trata de un joven simple y de actitud retraída, introvertido, responsable, con buena predisposición a la tarea; y al mismo tiempo se trata de un sujeto que posee empatía, capacidad de escucha y toma de decisiones, características que lo postulan como un

buen líder, posee capacidades suficientes como para dirigir, organizar, tomar decisiones y asumir responsabilidad. Tiene muy buena presencia y una imagen muy bien cuidada. Se destaca que siempre se ha mostrado muy respetuoso, comprende las consignas y las realiza sin dificultad, tiene buena voluntad siempre y aunque tiene una actitud un poco tímida y retraída generalmente se ha mostrado abierto a responder y realizar las consignas que se le proponían, muy colaborador y bien dispuesto. Dicha buena predisposición por parte del sujeto ha sido facilitador de un buen vínculo con él, con buena comunicación y una relación de apertura y confianza.

Su familia posee una posición económica media-baja, es por ello que Valentino suele verlos personalmente muy pocas veces al año, a menudo dos, en las vacaciones de invierno y para las fiestas de fin de año, cuando él puede viajar a Córdoba.

En cuanto a sus redes sociales, todos sus amigos pertenecen a la pensión o son compañeros del colegio, ninguno es externo al club. Su vida social en general se remite exclusivamente a la vida deportiva dentro del Club, incluyendo algunos compañeros de clase que no son pensionados, entre las que menciona mujeres que practican otros deportes.

Los objetivos de la presente tesis han sido explorar acerca de los miedos y las presiones que siente el mencionado adolescente, así como también inferir acerca de cómo dichas cuestiones inciden sobre su rendimiento deportivo en general. Además, se trabajó sobre las redes de apoyo vinculares y se presentaron diversas líneas de intervención, teniendo en cuenta la importancia de la prevención en amateur.

Con el fin de dar cumplimiento con los objetivos propuestos por la tesista, se le han administrado los Test de las presiones del deportista de selección (Roffé, 2009), Test de los 30 miedos (Roffé, 2009), Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo -CPRD- (Buceta, Gimeno & Pérez-Llantada, 2001) y la Entrevista psicológica en deporte (Roffé, 2009).

En términos generales, se han cumplido los objetivos propuestos, habiéndose analizado debidamente cada una de las variables propuestas en los mismos, llegando al análisis de los conceptos englobados en cada uno de ellos.

En cuanto a los miedos y presiones elegidas por el sujeto, en ambos casos tuvieron que ver con cuestiones de visión a futuro, situaciones de competencia, posibilidad de

lesionarse o de perder la titularidad. Se hicieron presentes en Valentino sentimientos recurrentes relativos a la angustia que le genera imaginarse el hecho de no poder estar a la altura que las circunstancias le requieran y de esta manera no sólo perder el camino recorrido hasta el momento sino las oportunidades que el futuro futbolístico le tiene prometido. Las presiones, por su lado, han sido una combinación de presiones externas, provenientes de los otros significativos para él (Roffé, 2007a), y por otro lado, las internas, que tienen que ver con aquellas presiones que se impone a sí mismo (Loher citado en Roffé, 2009). La figura del D.T. cobra relevancia y se encuentra presente en todos los aspectos estudiados.

En relación a las demandas que provienen del entrenamiento y la competición, se ha llegado a la conclusión que las mismas son adecuadas y tomadas por el sujeto como positivas y, por otro lado, aquellas situaciones que son potencialmente estresantes y que pueden provocar tensión en el sujeto son debidamente controladas.

Por su lado, el rol de la familia es muy importante en la vida de Valentino, siempre pone énfasis en su deseo lograr una estabilidad económica que le permita no sólo poder ayudar a sus padres a comprar una casa o en sus gastos generales, sino también en poder financiar los viajes de éstos y que puedan visitarlo más a menudo, dada la lejanía espacial existente entre ellos. Es por esta lejanía que tanto los compañeros como los trabajadores del Club, cumplen la función de cierta suplencia del hogar cuando la familia no puede estar presente. Su red de apoyo vincular en cuanto a sus pares, remite a la vida interior del club.

En cuanto a las limitaciones del presente trabajo, con respecto a los instrumentos, la tesista considera que se podría haber administrado el cuestionario CPRD-F que es el mencionado CPRD pero en su versión adaptada para futbolistas (López-López, Jaenes-Sánchez & Cárdenas-Vélez, 2013), dado que es más específico que el cuestionario con el que se trabajó pero que al momento de realizar la práctica se desconocía su existencia.

Por otro lado, se destaca que se careció de entrevistas con el entrenador y la observación del sujeto en situación de competencia, lo cual hubiera enriquecido el presente trabajo.

Una limitación en cuanto a lo personal ha sido el tema de relacionarse con tantos adolescentes al mismo tiempo, aunque han sido muy amenos y educados, poseen una buena predisposición para el trabajo y siempre que se les dio una consigna se han mostrado con contracción a la tarea y buena disposición. Siempre muy educados y con respeto, sin embargo, relacionarse con tantos adolescentes de la misma edad requiere de cierto entrenamiento que es importante contar a la hora de trabajar con ellos.

Siguiendo con lo personal, se puede mencionar que la tesista ha optado por esta práctica dado que se trataba de algo novedoso, un campo nuevo, poco conocido por los estudiantes de psicología en general. Se ha interesado mucho por el trabajo con adolescentes, más aún para interiorizarse acerca del trabajo en el ámbito deportivo.

Con respecto a la institución, se puede destacar que la buena organización en el Club en general y la calidad humana de los profesionales han aportado para que se pueda realizar la presente práctica sin dificultad alguna y han sido de gran ayuda para dar cumplimiento a los objetivos propuestos.

En términos generales ha sido una experiencia positiva, enriquecedora, llena de actividades nuevas, con conocimientos provenientes de un ámbito posible de trabajo, nuevo, abierto a nuevas posibilidades, que no se está acostumbrado pero que es un campo posible de trabajo en donde se pueden aprender nuevos conocimientos y es pasible de explotación, siempre destacando que el trabajo preventivo es muy importante y necesario en el fútbol amateur.

En cuanto a las nuevas líneas de trabajo, se propone el seguimiento del sujeto en relación a los ejes trabajados con el mismo, introduciendo nuevas actividades con el fin de llevar a cabo un tratamiento más prolongado en el tiempo y que lo ayude con las cuestiones trabajadas, esto es potencializar las características personales que se poseen y seguir trabajando en ellas a fin de explotarlo cada vez más y que el rendimiento deportivo sea cada vez más fructífero.

7 Referencias Bibliográficas

Balaguer, I. (1994). *Entrenamiento psicológico en el deporte*. Valencia: Albatros.

- Balagué, G. (1990). La motivación en la actividad física y el deporte. *Memorias del Congreso Internacional sobre Salud, Deporte y Educación*, Universidad de Buenos Aires.
- Buceta, J, Gimeno, F, & Pérez-Llantada M. (2001). El cuestionario “Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo” (CPRD): Características psicométricas. *Análise Psicológica*, 19(1), 93-113. Recuperado de: <http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/aps/v19n1/v19n1a09>
- Chappuis, R, & Thomas, R. (1989). *El equipo deportivo*. Capítulo 7: Estructura afectiva-estructura técnica. Barcelona: Paidós.
- Cox, R. (2009). *Psicología del deporte. Conceptos y sus aplicaciones* (6ta. ed.). Editorial Médica Panamericana S. A. Madrid, España. Recuperado de: <https://books.google.com.ar/books?id=Kd-gACAIW0IC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- de Cos Cueva, E. (2005). Rol del psicólogo del deporte en el fútbol. Ponencia presentada en *I Jornadas de Investigación en Psicología* llevada a cabo por IAEP CIS –Institutos de Alto Estudios en Psicología y Ciencias Sociales- dependiente de la UCES – Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales. Recuperado de: http://www.uces.edu.ar/institutos/iaepcis/rol_psicologo_futbol.php
- Dosil Díaz, J. (2001) *Psicología y deporte de iniciación*. Capítulo 5: Psicología y Deporte de Competición Escolar. Madrid: Editorial GERSAM.
- Dosil Díaz, J. (2003) *Ciencias de la actividad física y el deporte*. Capítulo 1: Aproximación conceptual: ciencia, actividad física y deporte. Madrid: Editorial Síntesis.
- Dugo, J. (2010). Intervención grupal con futbolistas juveniles. Recuperado de: http://www.psicodeportes.com/articulos/psicologia_deporte/Intervencion_grupal.pdf
- Dugo, J. (2012). ¿Qué esperan el entrenador y los futbolistas del psicólogo? Recuperado de: http://www.psicodeportes.com/articulos/psicologia_deporte/QUE_ESPERAN_EL_ENTRENADOR_Y_LOS_FUTBOLISTAS_DEL_PSICOLOGO_.pdf
- Flores, A. (2014). Desafíos del psicólogo del deporte de hoy. *Psicodeportes*. La revista de APDA. 21, 18-20.
- Fuentes, P. (2008). Los padres como parte del equipo. Recuperado de: http://www.psicodeportes.com/articulos/psicologia_deporte/Los_Padres_como_Parte_del_Equipo.pdf

- Fuentes Jiménez, F. (1984). Qué es la Psicología del Deporte. Recuperado de: <http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?id=185>
- Garcés de Los Fayos Ruiz, E. (2010) Psicología en la iniciación deportiva. *Memorias del III Congreso de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte*, pp. 39- 42. Recuperado de: http://psicodeportes.com/memorias_congreso_sipd2010.pdf
- García, G, & de la Vega Marcos, R. (2001). La evaluación psicológica en el trabajo aplicado al fútbol. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd38/psifut.htm>
- García Ucha, F. (1996). *El papel de las emociones del deportista*. Capítulo 3: Emociones relacionadas con la competencia (pp. 55-65). Secretaría de Cultura. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.
- Giesenow, C. (2009). Intervenciones psicológicas en un caso de miedos asociados al retorno a la práctica deportiva tras una lesión. Recuperado de: http://www.psicodeportes.com/articulos/psicologia_deporte/Intervenciones_psicologicas_en_un_caso_de_miedos_asociados_al_retorno_a_la_practica_deportiva.pdf
- Levy, A. (2014). Intervención a nivel institucional del psicólogo del deporte y la actividad física. *Psicodeportes*. 21, 21-23.
- Linares, R. E. (2001). *Psicología del deporte: La ventaja deportiva psicológica. Una mirada distinta*. Buenos Aires: Editorial Brujas. Recuperado de: https://books.google.com.ar/books?id=I0ct8SeURAwC&pg=PA44&lpg=PA44&dq=Primer+Congreso+Mundial+de+Psicolog%C3%ADa+del+Deporte+en+el+a%C3%B1o+1965&source=bl&ots=zvbB6A75xm&sig=IsryYIFIZG7y3vU0INE7QeFLvLs&hl=es&sa=X&ei=PIv8VILECsmIgwTe_oLADQ&ved=0CEAQ6AEwBw#v=onepage&q=Primer%20Congreso%20Mundial%20de%20Psicolog%C3%ADa%20del%20Deporte%20en%20el%20a%C3%B1o%201965&f=false
- López-López, I., Jaenes-Sánchez, J., & Cárdenas-Vélez, D. (2013). Adaptación para futbolistas (CPRD-F) del cuestionario “características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo” (CPRD). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2 (13), 21-30, Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v13n2/art02.pdf>
- Miñarro, B. (2007). Diferentes espacios del psicólogo en el fútbol. Recuperado de: http://www.psicodeportes.com/articulos/psicologia_deporte/Diferentes_espacios_de_l_psicologo_en_el_Futbol.pdf

- Nieri Romero, D. (2006). El miedo al éxito. Recuperado de: <http://www.dantenieri.pe/content/content.php?pID=276>
- Nigro, P. (2008). La motivación en deportistas Profesionales y Amateurs. Página web de la Asociación de Psicología del Deporte Argentina. Recuperado de: <http://www.psicodeportes.com/articulos/verArticulo.php?id=124>
- Nigro, P, & Rubin, V. (2010). Fútbol juvenil: las pensiones. Recuperado de: <http://www.psicodeportes.com/articulos/verArticulo.php?id=194>
- Nigro, P, & Luaces, C. (2014). Los miedos y presiones en las pensiones juveniles. *Psicodeportes*. La revista de APDA. 21, 8-12.
- Olmedilla Zafra, A; García Montalvo, C, & Garcés de los Fayos Ruiz, E. (2003). Un análisis del papel profesional del psicólogo del Deporte desde la percepción del entrenador de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 13, 95-113. Recuperado de: <http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v7n2/19885636v7n2p95.pdf>
- Pérez, G., Roca, J, & Cruz, J. (1995). *Psicología y deporte*. Madrid: Alianza Editorial.
- Pérez Iniesta, G. & Jiménez Biforn, E. (2014). Estudio de psicología del deporte sobre la cohesión de grupo. *EFDeportes, Revista Digital*. 19, 192. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd192/estudio-la-cohesion-de-grupo.htm>
- Rioux, G, & Chappuis, R. (1979). *Cohesión de equipo*. Capítulo 1: Psicología y cohesión. Colección Kiné de Educación y Ciencia Deportiva.
- Roffé, M. (2001a). La presión de jugar en casa. La columna de Marcelo Roffé. El psicólogo de la selección. Recuperado de: <http://www.terra.com.ar/canales/seleccion/19/19731.html>
- Roffé, M. (2001b). El psicólogo deportivo incluido en el cuerpo técnico: un delicado equilibrio. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd42/psd.htm>
- Roffé, M. (2007a). *Psicología del jugador de fútbol. Con la cabeza hecha pelota*. 3ª ed. corregida y ampliada. Buenos Aires: Lugar editorial.
- Roffé, M. (2007b). El psicólogo del Deporte en el Fútbol Amateur: La Prevención. Recuperado de: http://www.psicodeportes.com/articulos/psicologia_deporte/El_Psicologo_del_deporte_en_el_Futbol_Amateur.pdf
- Roffé, M. (2008a). A ser líder se aprende. Recuperado de: http://www.alto-rendimiento.com.ar/a_ser_lider_se_aprende.php

- Roffé, M. (2008b). Las presiones de los futbolistas, ¿son controlables? Recuperado de: [http://www.psicodeportes.com/articulos/psicologia_deporte/Las Presiones de los Futbolistas Son Controlables .pdf](http://www.psicodeportes.com/articulos/psicologia_deporte/Las_Presiones_de_los_Futbolistas_Son_Controlables.pdf)
- Roffé, M. (2009). *Evaluación psicodeportológica. 30 test psicométricos y proyectivos*. Buenos Aires: Lugar editorial.
- Roffé, M. (2011). La primera entrevista y el estudio de la personalidad del deportista. Recuperado de: <http://www.psicodeportes.com/articulos/verArticulo.php?id=206>
- Roffé, M, & Jozami, J. (2010). *Fútbol y violencia. Miradas y propuestas*. Buenos Aires: Lugar editorial.
- Roffé, M. (2014). La primera entrevista y el estudio de la personalidad del deportista. Recuperado de: [http://www.psicodeportes.com/articulos/psicologia_deporte/La primera entrevista y el estudio de la personalidad del deportista.pdf](http://www.psicodeportes.com/articulos/psicologia_deporte/La_primera_entrevista_y_el_estudio_de_la_personalidad_del_deportista.pdf)
- Roffé, M., Fenili, A, & Giscafré, N. (2003). *Mi hijo el campeón: las presiones de los padres y el entorno*. Tercera edición. Buenos Aires: Lugar editorial.
- Roffé, M, & Giesenow, C. (2014). La psicología del deporte en Argentina: Pasado, Presente y Futuro. Recuperado de: <https://www.google.com.ar/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=0CCMQFjAB&url=http%3A%2F%2Fdialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F3022321.pdf&ei=DgwDVa8gxLWxBKHJgcAN&usg=AFQjCNGot53CaFxlhsNXxLveKDYhkFIog&bvm=bv.88198703,d.cWc>
- Trujillo Santana (2010). Avances tecnológicos y su aporte para alcanzar estados de rendimiento psicológico óptimos. *Memorias del III Congreso de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte* (pp. 43- 56). Bogotá, Colombia. Recuperado de: http://psicodeportes.com/memorias_congreso_sipd2010.pdf
- Vinueza Tapia, E. (2013). Psicología del Deporte. Recuperado de: <http://www.edwinvinuezatapia.com/ensayospdf/PSICOLOGIA%20DEL%20DEPORTE.pdf>
- Vinueza Tapia, E. (2014). Problemas sociales de la ciencia y el deporte. Recuperado de: <http://www.edwinvinuezatapia.com/ensayospdf/PROBLEMAS%20SOCIALES%20DE%20LA%20CIENCIA%20Y%20EL%20DEPORTE.pdf>
- Weinberg, R, & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del Deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Editorial Ariel.
- Williams, J. (1991). *Psicología aplicada al Deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

ANEXOS

Modelos de protocolos de los cuestionarios administrados

CLUB ATLETICO
CONCENTRACIÓN JUVENIL DE FUTBOL AMATEUR

Test de las presiones del deportista de selección (Roffé, 2009)

Nombre y apellido.....

División.....

Consigna: a continuación encontrarás una serie de tipos de presiones posibles, indicá en qué medida la afirmación concuerda con tus sentimientos, y marcá con una "X" en una escala que va de nada (0) a mucho (3).

	Nada 0	Un poco 1	Bastante 2	Mucho 3
1) Presión de los árbitros				
2) Presión del entrenador				
3) Presión de la prensa (escrita, radio o TV)				
4) Presión de sí mismo, autoexigencias internas				
5) Presión de los resultados (positivos o negativos)				
6) Presión de los padres				
7) Presión de la novia				
8) Presión de los rivales				
9) Presión de los vecinos				
10) Presión social (exitismo de nuestra cultura: "primero o nada")				
11) Presión del representante o intermediario				
12) Presión del sponsor				
13) Presión de los hinchas/espectadores (banderas, insultos, cantos)				
14) Presión de los dirigentes				
15) Presión por la situación económica del país (necesidad de ganar dinero pronto)				
16) Presión de sentir que hay que dar explicaciones cuando me equivoco en el partido				
17) Presión por vestir la camiseta del club				
18) Presión particular porque mi club está peleando por el descenso/ ascenso				
19) Presión por jugar de local				
20) Presión en la competencia por ser titular				
21) Presión por lesionarme y al futuro				

22) Presión por quedar afuera el año próximo				
23) Presión del resto del cuerpo técnico				
24) Presión del cuerpo médico				
25) Presión de la familia				
26) Presión porque me cuesta comunicarme en competencia con mis compañeros				
27) Presión de patear un penal				
28) Siento presión cuando:				

Elegí tres presiones, luego una, y explicá porqué:

The form contains four empty ovals arranged in two rows. The top row has three ovals and the bottom row has one oval centered under the middle two of the top row.

CLUB ATLETICO.....
CONCENTRACIÓN JUVENIL DE FUTBOL AMATEUR

Test de los 30 miedos (Roffé, 2009)

Nombre y apellido.....

División.....

Consigna: a continuación encontrarás una serie de tipos de miedos posibles, indicá en qué medida la afirmación concuerda con tus sentimientos, y marcá con una "X" en una escala que va de nada (0) a mucho (3).

	Nada 0	Un poco 1	Bastante 2	Mucho 3
1) Miedo a perder				
2) Miedo a fracasar				
3) Miedo a ganar				
4) Miedo a tener éxito				
5) Miedo a equivocarme				
6) Miedo a arriesgar				
7) Miedo a ser rechazado por el grupo o el DT				
8) Miedo a lesionarme y/o trabajar con el rival				
9) Miedo a hacer el ridículo				
10) Miedo a la competencia (se vuelve amenazante, similar al miedo escénico)				
11) Miedo al rival				
12) Miedo a lo desconocido/nuevo/insólito/súbito				
13) Miedo a estar nervioso en el juego				
14) Miedo a no poder resolver				
15) Miedo a no poder dormir la noche anterior al partido				
16) Miedo a hablar con el técnico				
17) Miedo a que me separen de los titulares				
18) Miedo a no poder dar lo que se espera de mi				
19) Miedo a no imponer respeto				
20) Miedo a arrancar mal el partido y luego jugar mal				
21) Miedo a no poder dar vuelta el resultado				
22) Miedo a errar un penal				
23) Miedo a hablar con los compañeros en el				

partido				
24) Miedo a ser rechazado por el entorno (familiares, amigos, novia, empresarios, etc.)				
25) Miedo a no poder recuperar la titularidad				
26) Miedo a enfermarme				
27) Miedo al mal arbitraje... (al castigo)				
28) Miedo al impulso...(la expulsión)				
29) Miedo al futuro				
30) Miedo a perder lo ya logrado				
31) Miedo a no seguir el año próximo				
32) Miedo a ser rechazado por el entrenador				
33) Miedo a no poder ayudar económicamente a mis padres gracias al fútbol				
34) Miedo a no saber qué hacer después del fútbol				
35) Miedo a que el fútbol un día se termine				
36) Miedo a no aprovechar la oportunidad				
37) Miedo a que si la primera pelota me sale mal voy a jugar mal				
38) Miedo a:				

Elegí 5 miedos, luego 3, luego 1 y explicá porqué:

The form contains ten empty ovals arranged in three rows: the first row has five ovals, the second row has three ovals, and the third row has two ovals.

Entrevista psicológica en deporte (Roffé, 2009)

- Tu nombre y apellido completo:.....
Apodo:..... Categ.:..... Edad: Fecha de nacimiento:.....
Lugar de nacimiento: Localidad donde vivís: Pensión: sí no
Club anterior:..... En el actual club desde:.....
Puesto: Puesto que te gustaría:.....
(1) Tu grupo familiar: completá con sus nombres, edades y ocupaciones:
.....
(2) ¿Sentís que tu familia te apoya? Poco Normal Mucho
(3) ¿Van a verte cuando jugás? Siempre Cuando pueden A veces Nunca
¿Novia?, ¿Cómo se llama? Desde cuándo salen:.....
(4) ¿Tenés amigos?..... ¿De dónde son?
Nombre de tu colegio: Año en que estás:.....
¿Dejaste el colegio?: sí no ¿Por qué motivo?
¿Trabajás? sí no En qué y dónde:.....
¿Qué música te gusta escuchar?
¿Qué libro que leíste te gustó?.....
¿Cuál es tu película preferida?
(5) ¿Tenés representante? ¿Desde cuándo?: ¿Estás conforme?:
(6) ¿Tuviste alguna lesión importante? ¿Cuál y cuándo?
(7) ¿Sufriste algún accidente, operación, enfermedad? ¿Cuál, cuándo?
(8) ¿Sentís presiones durante los partidos? No Poca Normal Mucha
(9) Mencioná 3 virtudes futbolísticas que tengas, y otras 3 que sean personales:
(10) Mencioná 3 defectos futbolísticos a mejorar y 3 defectos personales a mejorar:
(11) ¿Qué fue lo mejor que hiciste en un partido?:
(12) ¿Y lo peor?:
(13) ¿Normalmente, cómo te sentís y reaccionás ante un error?.....
(14) ¿Cómo es tu concentración durante un partido? Buena Regular Poca
(15) ¿Cómo es tu relación con el DT? Mala Regular Buena
(16) ¿Hay diálogo? No Poco Normal
(17) ¿Hay algo que no te animás a decirle? sí no
En una escala de 0 a 10, ¿qué importancia le das a la parte mental y emocional del jugador en el rendimiento?
(18) Por último, ¿hay alguna situación actual que querías comentarnos y no te animás?
sí no
(19) Para vos, ¿cuál es tu jugador modelo? ¿Y un jugador que no gusta?
(20) ¿Por qué?.....
(20) ¿Pensaste qué te gustaría ser cuando dejes la práctica del fútbol?.....
(21) ¿Cuál es tu objetivo en el fútbol? ¿Cuál es tu sueño en el fútbol?.....
(22) Del otro lado de la hoja escribí: tu dirección de e-mail, tu nº de celular y tel. de tu casa.