

UNIVERSIDAD DE PALERMO
Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales
Lic. en Psicología

Trabajo Final Integrador

Ansiedad y autoconfianza precompetitivas en arqueros de fútbol

Alumno: Pascualini, José

Tutora: Juliana Stover

Fecha de entrega: 06/11/2018

Índice

1. Introducción.....	3
2. Objetivos.....	3
2.1 Objetivo General.....	3
2.2 Objetivos específicos.....	3
3. Marco Teórico.....	4
3.1 Psicología del deporte y una mirada histórica.....	4
3.2 El rol del psicólogo deportivo.....	7
3.3 Ansiedad.....	10
3.3.1 Conceptos sobre ansiedad.....	10
3.3.2 Ansiedad precompetitiva en los deportes.....	11
3.4 Autoconfianza.....	12
3.5 Intervenciones.....	15
3.5.1 Intervenciones para la mejora de la ansiedad.....	15
3.5.2 Intervenciones para la mejora de la autoconfianza.....	17
4. Metodología.....	19
4.1. Tipo de estudio y diseño.....	19
4.2 Participantes.....	19
4.3 Instrumentos.....	20
4.4 Procedimiento.....	20
5. Desarrollo.....	21
5.1. Presentación de la Institución.....	19
5.2 La problemática de la ansiedad y su importancia en el rendimiento de los arqueros de fútbol.....	22
5.3 La problemática de la autoconfianza y su importancia en el rendimiento de los arqueros de fútbol.....	26
5.4 Herramientas de intervención para la mejora de la ansiedad y la autoconfianza precompetitiva en los arqueros de fútbol.....	29
6. Conclusión.....	33
7. Referencias bibliográficas.....	39

1. Introducción

Con el fin de realizar el Trabajo Final Integrador se eligió un importante Club Atlético de prestigio y renombre nacional e internacional para realizar la Práctica de Habilitación Profesional. Es una institución deportiva cuya principal actividad deportiva es el fútbol profesional, pero que además cuenta con otros deportes competitivos.

La Práctica de Habilitación Profesional constó de 280 hs presenciales que se llevaron a cabo en la institución durante un periodo aproximado de 6 meses. Se conformó un equipo coordinado por el psicólogo principal de la institución con la asistencia del resto del equipo profesional del departamento de Psicología.

La práctica se orienta a la observación de los deportistas, la interacción de los psicólogos con estos mismos a través de entrevistas, administración de cuestionarios y trabajos de investigación.

A través de esta observación y participación activa se intentó conocer cómo influyen la ansiedad y la autoconfianza precompetitiva en el rendimiento deportivo de los arqueros como así también cuáles son las diferentes intervenciones que puede realizar un psicólogo deportivo para mejorar estos aspectos en el deportista.

2. Objetivo general:

Describir las problemáticas de la ansiedad y la autoconfianza precompetitiva en los arqueros de fútbol, y las herramientas de intervención para la mejora de esas variables.

2.1 Objetivos específicos:

- 1- Describir la problemática de la ansiedad y su importancia en el rendimiento de los arqueros de fútbol.
- 2- Describir la problemática de la autoconfianza precompetitiva y su importancia en el rendimiento de los arqueros de fútbol.
- 3- Describir las herramientas de intervención para la mejora de la ansiedad y la autoconfianza precompetitiva en los arqueros de fútbol.

3. Marco Teórico

3.1 Psicología del deporte y una mirada histórica

La psicología del deporte es una ciencia que tiene como objetivo tanto el estudio como la explicación del comportamiento humano en el entorno deportivo para favorecer el desarrollo y el bienestar de las personas vinculadas al deporte, como también mejorar su rendimiento (Dosil, 2004). Como menciona Roffé (2009), con el fin de optimizar el rendimiento y el desarrollo personal, la psicología del deporte y la actividad física componen una especialidad que estudie científicamente lo subjetivo de aquellos que practican deportes. Según Pérez, Roca y Cruz (1995), es una disciplina que analiza cómo el hecho de practicar un deporte ejerce un efecto psicológico; que estudia también cómo el inicio de una práctica, sostenerla en el tiempo y el rendimiento en los deportes se relacionan con los factores que tienen una influencia psicológicamente en ellos.

Los dos propósitos que guían la práctica de los psicólogos especializados en psicología del deporte son, en primer lugar, entender de qué manera los diferentes factores psicológicos influyen en el rendimiento deportivo (como por ejemplo la ansiedad y la autoconfianza precompetitiva) y en segundo lugar comprender cómo la práctica del deporte incide en el desarrollo psicológico como en su bienestar personal (Weinberg & Gould, 2010). Weinberg y Gould (1996) también mencionaron que frecuentemente el problema que muchos deportistas presentan es de índole psicológico y no necesariamente una carencia de destrezas físicas. En varias oportunidades ha sucedido que una cantidad de deportistas no lograban los resultados que esperaban por falta de concentración, escasa motivación, exceso de ansiedad o por poca confianza en sí mismos. Mencionan que, en los deportes, el éxito o el fracaso depende normalmente de la combinación de capacidades físicas como ser la agilidad, la fuerza, el equilibrio y la coordinación y de capacidades de índole psicológico, como son la autoconfianza, la concentración y el control de la ansiedad. A pesar de esto, la gran mayoría de los deportistas dedican aproximadamente entre 10 y 20 horas semanales al entrenamiento físico, y muy pocas o ninguna al entrenamiento psicológico.

En el transcurso de los últimos años la psicología deportiva ha crecido exponencialmente a pesar de su corta edad (Dosil, 2004) y aún sigue en desarrollo en las

diferentes modalidades deportivas (Roffé, 2007). A pesar de que la psicología del deporte se considera una disciplina relativamente joven, la gran mayoría de los autores coinciden en situar sus antecedentes en el siglo XIX sobre la base de las dos áreas de conocimiento en las que se basa; por un lado, la psicología científica a finales de la década de 1880 con los procedimientos experimentales de Wundt, y por otro, la educación física desarrollada por Arnold en la década de 1830. Ambas escuelas han ido de la mano desde entonces y han formado la base del conocimiento de la psicología del deporte que evolucionó hasta la actualidad, abordando los aspectos relacionados con el rendimiento, la actividad física y el deporte en general. Según lo declarado por Weinberg y Gould (1996), se pueden encontrar investigaciones sobre atletas en los trabajos con el ciclista de Norman Triplett (1898) que le permitieron predecir los momentos de mayor rendimiento; o Davies (1898) sobre la transferencia de fuerza en atletas de levantamiento de pesas. En el panorama internacional, en la primera mitad del siglo XX, hay dos líneas de trabajo distintas: la americana, encabezada principalmente por Coleman Griffith de Illinois (quien creó el primer laboratorio de psicología deportiva para ayudar a los entrenadores a incrementar el rendimiento de sus deportistas y a su vez continuar con sus investigaciones sobre el aprendizaje motriz) y la Unión Soviética (con las obras de Puni y Rudick quienes partiendo de una metodología experimental de laboratorio, se centraron en la realización de evaluaciones psicológicas a los deportistas, en variables como tiempo de reacción, inteligencia, personalidad, etc.). Esta orientación se fue modificando para centrarse más específicamente en ciertos deportes de mayor interés y su vertiente aplicada, con una particular atención a la preparación psicológica del deportista para la competición (Pérez & Estrada, 2015).

Sin embargo, no fue sino hasta 1965 que la psicología del deporte obtuvo el reconocimiento internacional como una disciplina independiente. El evento que desencadenó esto fue la celebración en Roma del Primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte donde asistieron 500 especialistas y se presentaron 230 trabajos. Este evento fue seguido por otros que facilitaron el proceso de consolidación: ese mismo año se estableció la *International Society of Sport Psychology* (ISSP) con Ferruccio Antonelli al mando. Dos años más tarde, en 1967, la Sociedad Norteamericana de Psicología del Deporte y la Actividad Física (NASPSPA), y en 1968 la *Fédération Européenne de*

Psychologie des Sports et des Activités Corporelles (FEPSAC). Desde su fundación hasta el presente, todos ellos han contribuido a la celebración de reuniones científicas internacionales periódicas. En 1970, se fundó la *International Journal of Sport Psychology* y se convirtió en la mejor referencia para la difusión de trabajos científicos (Cruz & Cantón, 1992; Pérez & Estrada, 2015). Es a partir de 1980 cuando la psicología del deporte empieza a tener un enfoque más cognitivo, donde toma más importancia y se le presta más atención a los pensamientos y las representaciones mentales de los deportistas, a la forma en que estos se mentalizan y a como este proceso influye en sus rendimientos. Una de las investigaciones más destacadas de esta década es sobre el deportista que utiliza medios de relajación para el autocontrol, concentrándose en objetivos e imágenes y el uso de la energía dirigida para el logro del máximo rendimiento.

Mientras tanto, en España la psicología se convierte en un título universitario en 1968, y perteneció a las facultades de Filosofía y Letras de Madrid y Barcelona, estudiando dos años comunes de Filosofía y tres de Psicología (Berdullas, Albarracín, & Martín, 2007). Un año antes, en 1967, se creó en Madrid el Instituto Nacional de Educación Física (INEF). Pero incluso en esta etapa incipiente de España con respecto a la psicología del deporte, tres españoles participaron activamente en la organización del Primer Congreso Mundial en Roma: Cagigal, Ferrer-Hombravella y Roig (Dosil, 2004). Una década más tarde, a mediados de los años 70, la psicología del deporte continuó su expansión y se crearon nuevas sociedades con actividades, congresos, publicaciones científicas y otras acciones que aportaron a que esta especialidad sea reconocida oficialmente psicología como una nueva disciplina académica (Pérez et al., 1995).

La llegada de la psicología del deporte y su desarrollo en Argentina se vio afectada por variables de carácter socioeconómicas y culturales, incluso relacionadas al papel de la psicología general, como bien explicaron Roffé y Giesenow (2010), quienes describieron las distintas etapas del desarrollo de la psicología del deporte y la actividad física en el país, dividiendo este proceso en tres momentos. La primera etapa la denominan la *prehistoria de la psicología del deporte en Argentina* la cual según indican tuvo lugar hasta 1965, caracterizada principalmente por algunos trabajos aislados de los cuales ha quedado poco registro, realizados por profesionales del ámbito de la salud, entre ellos médicos y

psiquiatras formados académicamente en el área clínica, pero con intereses personales en el mundo deportivo.

La segunda etapa de la psicología del deporte en Argentina la llamaron *acercamientos esporádicos al campo aplicado*, y abarca desde 1966 apenas finalizada la primera etapa, hasta en año 1988. La importancia del fútbol en Argentina incentivó la investigación académica con fines prácticos de temas relacionados al deporte, y es por esto que en esta etapa comienzan a aparecer nuevos trabajos relacionados principalmente al fútbol. Es en el año 1966 cuando el renombrado Club Atlético River Plate realiza la contratación del médico psiquiatra Carlos Handlarz para incorporarlo a la plantilla de profesionales de la institución y trabajar de manera directa sobre las conductas del equipo de primera división de fútbol del club. Este fue un evento de gran importancia en el desarrollo de la psicología del deporte en el país y marcó un antecedente tanto para las otras instituciones como para las distintas disciplinas deportivas. Cabe destacar que en esta época en Argentina la formación académica de los profesionales de la salud mental era en su gran mayoría perteneciente a la clínica de la escuela psicoanalítica, por lo que los profesionales que se aventuraban a aplicar sus conocimientos al ámbito deportivo lo hacían en su mayoría partiendo desde ese marco teórico.

La tercera y última etapa la denominan *asociacionismo, establecimiento y crecimiento de la disciplina* comenzando en el año 1989 en adelante, momento en el que la psicología del deporte gana cierta popularidad que permite su expansión y crecimiento en el mundo académico. Gracias a este auge aparecen nuevas líneas de investigación y se realizan una gran cantidad de trabajos de campo relacionados al área. Es en esta etapa donde aparecen las primeras asociaciones de psicología del deporte, siendo la más destacada la Asociación de Psicología del Deporte Argentina (APDA) la cual además de publicar una gran cantidad de artículos científicos y organizar congresos con especialistas del área, tiene como objetivo principal la formación teórico-práctica de psicólogos en esta especialidad a través de cursos de formación y capacitación (Roffé & Giesenow, 2010).

3.2 El rol del psicólogo deportivo

El rendimiento de un deportista es multifactorial. El éxito y el fracaso de un deportista o un equipo provienen de una combinación de capacidades físicas (velocidad,

resistencia, fuerza, destreza), técnicas (ir a fondo en esgrima, tirar de triple en el básquet o pegarle a colocar en el fútbol), tácticas y estrategias (un contraataque en el fútbol o un tiro libre preparado) y además capacidades psicológicas (concentración, control de presiones). A esto se le suman otras variables externas como el terreno de juego o el juicio del árbitro (Williams & James, 2001). El deportista es considerado como una unidad funcional que requiere de una atención y entrenamiento completo general para obtener su más alto rendimiento en los aspectos cognitivos, emocionales, sociales, fisiológicos y comportamentales (Morilla, Pérez, Gamito, Gómez, Sánchez & Valiente 2003). El objetivo principal del deporte profesional y semiprofesional es obtener resultados positivos. El psicólogo deportivo entiende que la competencia está ligada a la obtención del éxito y es por este motivo que busca mejorar el bienestar psicológico del deportista partiendo desde el principio de que el aspecto psicológico es un elemento más que tiene que interactuar conjuntamente con el aspecto físico, técnico y táctico (Buceta, 1998).

Es de esta manera que nace el psicólogo deportivo como un experto en los aspectos psicológicos que infieren en el rendimiento de los deportistas (Cox, 2008). El rol del psicólogo deportivo es el de un especialista en psicología que asiste al cuerpo técnico y trabaja en conjunto con los entrenadores, preparadores físicos y demás profesionales (Vives & Garcés de Los Fayos, 2003). Tiene como función principal la investigación con el fin de aportar nuevos conocimientos a la disciplina. Además, este psicólogo actúa como un maestro, ya que transmite sus conocimientos y experiencias, tanto a los deportistas como al resto del cuerpo técnico, a través de la psicoeducación para informarlos y enseñarles conceptos sobre la conducta humana, y técnicas de intervención para la mejora de ciertos aspectos psicológicos para aplicar en determinadas situaciones y de esta manera conseguir una mejora en el rendimiento deportivo (Pérez et al., 1995).

El psicólogo deportivo cumple el rol de asesor y es además un complemento fundamental del entrenador, ya que le brinda información muy valiosa que suele escapar a la mirada del entrenador. Frecuentemente cumple también el rol de mediador entre el deportista y el entrenador, cumpliendo la función de nexo conector entre las distintas partes de un mismo equipo y de esta manera fomenta la comunicación entre los distintos miembros (Roffé, 2005). Se dice que es asesor en tanto que analiza cuáles son las variables en las que el deportista o el equipo debería trabajar para lograr una mejora en su

rendimiento y comunica estos hallazgos al entrenador, a los directivos y a los deportistas mismos. Este análisis que realiza el psicólogo deportivo no se limita sólo a condiciones de mejora de aspectos psicológicos ya existentes, sino también a la prevención de potenciales desarrollos no favorables que impacten negativamente el rendimiento deportivo, por ejemplo, preparar al equipo en el control de la ansiedad cuando se aproxima un evento importante como ser una final. El psicólogo no espera a que los deportistas comiencen a manifestar síntomas de ansiedad, sino que actúa con tiempo para prevenir ese escenario. De todas maneras, como ya fue mencionado anteriormente, otra de las funciones del psicólogo deportivo es asistir al equipo o al deportista a través de intervenciones especialmente desarrolladas para estas situaciones cuando estos momentos de crisis e inestabilidad emocional se hacen presente, como ser en el caso de una lesión (Pérez et al, 1995).

Según Roffé (2005, 2009), el objetivo principal del psicólogo especialista en esta rama es la observación y el tratamiento de los distintos recursos y capacidades psicológicas del deportista en el momento de la competencia. Según menciona, hay cuatro grandes áreas en las que se puede desarrollar un psicólogo deportivo: investigación, enseñanza, asesoramiento e intervención clínica.

En cuanto a la evolución histórica del rol del psicólogo deportivo, Caracuel y Pérez (1996) recuerdan que originalmente proceden de la psicología clínica y esto se puede ver en la transferencia de diversos saberes propios de esa especialidad. Se han encontrado asociaciones entre las altas demandas deportivas en el rendimiento con ciertos trastornos, y en estos casos las intervenciones clínicas realizadas por los psicólogos deportivos han sido altamente valoradas, y pudieron resolver estas situaciones realizando evaluaciones y aplicando tratamientos especializados, tanto desde la dimensión clínica como deportiva, ya que contaban con los conocimientos y saberes adquiridos necesarios (Ezquerro, 2002). Es por este motivo que se recomienda a los psicólogos deportivos que mantengan una formación continua en psicología clínica para que además no se vean obligados a derivar a un deportista a otro profesional, a menos que la temática del problema requiera de una especialización particular, como podría ser un problema sexual en la pareja de un deportista. En cuanto al rol del psicólogo deportivo desde la influencia de la psicología clínica, se pueden diferenciar los psicólogos deportivos clínicos y los psicólogos deportivos educativos. La principal distinción entre ellos son las tareas que realizan, los psicólogos

deportivos clínicos se concentran en descubrir y tratar a los deportistas que presentan ciertos trastornos que requieren de la experiencia y conocimiento de un psicólogo clínico, como ser un deportista con trastorno de ansiedad, mientras que los psicólogos deportivos educativos les transmiten conceptos a los deportistas y entrenadores relacionados a sus habilidades y capacidades psicológicas, como la motivación y el control de ansiedad, con el fin de mejorar estos aspectos o brindar nuevas herramientas, y de esta manera incrementar el rendimiento deportivo (Weinberg & Gould, 1996).

3.3 Ansiedad

3.3.1 Conceptos sobre ansiedad

El comportamiento está motivado por las emociones, que tienen un impacto significativo en la salud y el bienestar psicológico. Normalmente, las emociones interactúan motivando al individuo para satisfacer metas o disminuir conflictos. Sin embargo, cuando ciertas emociones, como la ansiedad, persisten más allá de su utilidad, se vuelven patológicas (Spielberger, 2009).

La ansiedad se define como una respuesta orgánica, caracterizada por una mayor vigilancia en situaciones de peligro incierto o potenciales amenazas a la integridad del organismo (Grillon, 2008). Esta respuesta es automática, adaptativa y necesaria para la supervivencia del ser humano, y se manifiesta ante situaciones novedosas o imprevistas para el sujeto (Bulacio, 2004).

Sin embargo, en el estudio de la ansiedad hay dos conceptos complementarios: un estado psicofisiológico (ansiedad-estado) y un rasgo de personalidad (ansiedad-rasgo). La ansiedad-estado refleja las reacciones transitorias psicológicas y fisiológicas directamente relacionadas con situaciones adversas en un momento específico. En contraste, el término ansiedad-rasgo se refiere a un rasgo de personalidad, que describe las diferencias individuales relacionadas con la tendencia a presentar ansiedad-estado. Por lo tanto, la ansiedad-rasgo es relativamente estable a lo largo del tiempo (Vagg, Spielberger & O'Hearn, 1980). Esta distinción entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado es un importante desarrollo conceptual en la evaluación de la ansiedad y se puede atribuir al trabajo de Spielberger, Gorsuch y Lushene (1970). Según esos autores, cuanto mayor es la ansiedad-rasgo, mayor es la ansiedad-estado en diferentes situaciones de amenaza.

Según Endler y Parker (1991), tanto la ansiedad-rasgo como la ansiedad-estado son de naturaleza multidimensional, es decir, que representan diferencias individuales en la predisposición a experimentar ansiedad en tipos específicos de situaciones amenazantes. Mencionan también que la ansiedad posee componentes tanto cognitivos como somáticos. La ansiedad cognitiva es el componente mental de la ansiedad originado por elementos como el miedo al fracaso, a la evaluación social negativa, y a la pérdida de autoestima y se manifiestan como la incapacidad y dificultad para mantener la atención y concentración. Mientras que la ansiedad somática es el componente físico de la ansiedad y refleja esta percepción con respuestas fisiológicas causados por la activación del sistema nervioso autónomo, como ser un aumento en la respiración, la aceleración del ritmo cardíaco, la tensión muscular y la sudoración. En la literatura de la psicología del deporte se conoce a esto como la *teoría multidimensional de la ansiedad* (Martens, Vealey & Burton, 1990).

3.3.2 Ansiedad precompetitiva en los deportes

Según cuestionarios y entrevistas a varios deportistas realizadas por Jones y Swain (1995), algunos de ellos afirman que la ansiedad ayuda al mejor rendimiento deportivo. Sin embargo, se ha demostrado a través de gran cantidad de investigaciones realizadas con jóvenes y adultos deportistas, que la ansiedad competitiva tiene efectos negativos en el rendimiento, en el goce de la participación y en el bienestar físico. Los niños que presentan un alto nivel de ansiedad competitiva en el deporte se preocupan más frecuentemente si cometen errores, no juegan bien, o si pierden más cantidad de veces en comparación con sus compañeros que manifiestan un bajo nivel de ansiedad. Están preocupados por la evaluación de sus entrenadores, compañeros y padres, y la percepción que tienen de las expectativas y metas que le infieren a los demás suelen ser más altas y estrictas de lo que verdaderamente son, y por lo tanto asocian sus críticas al fracaso (Gould, Horn & Spreeman, 1983).

Es importante destacar la importancia de la interpretación subjetiva del contexto por los deportistas y cómo esto influye, desde un aspecto motivacional, en las percepciones de éxito o fracaso para los mismos. Es esto lo que Ames (1992) denomina clima motivacional, donde a través del contexto se crea una estructura de meta orientada a la tarea o al ego. Este entorno va a reflejar los comportamientos y conductas de los entrenadores y padres, la

forma en la que utilicen un sistema de recompensa y castigo, y la manera en la que lleven a cabo la retroalimentación (Ames & Archer, 1998). Ames describió la percepción de un deportista en un clima de maestría y en un clima centrado en el ego. Entiende por clima de maestría cuando el entrenador o los padres le transmiten al deportista la idea de éxito haciendo referencia a ideas como la autosuperación, la mejora continua y la dedicación como algo intrínseco. En este tipo clima los deportistas establecen metas para mejorar sus capacidades, se plantean desafíos orientados a la autosuperación, se sienten orgullosos de su sacrificio y de perseverar frente a las adversidades, y encuentran un goce en la participación y el entrenamiento. Por otro lado, en un clima centrado en el ego, el deportista centra sus energías en la competencia y la comparación con otros deportistas, y le da más importancia al juicio externo de terceros como base para el éxito. Partiendo de esta teoría se han realizado una gran cantidad de estudios correlacionales transversales donde se indica que las percepciones en los deportistas que participan de un clima de maestría se asocian con bajos niveles de ansiedad (Papaioannou & Kouli, 1999), y que las percepciones de los deportistas que conviven en un clima centrado en el ego están correlacionadas positivamente con altos niveles de ansiedad competitiva (Vazou, Ntoumanis, & Duda, 2006).

3.4 Autoconfianza

Varios términos como autoconfianza, autoeficacia, capacidad percibida y competencia percibida se han utilizado para describir la capacidad percibida de uno mismo para lograr un cierto nivel de rendimiento. Bandura (1977) usa el término autoeficacia para describir la convicción de que se debe ejecutar con éxito el comportamiento requerido para producir un determinado resultado y, por lo tanto, se puede considerar como una autoconfianza situacionalmente específica. Además, Bandura (1986) señala que la autoeficacia no se relaciona con las habilidades que tiene una persona, sino con los juicios y autopercepción que esa persona tiene sobre sus propias habilidades. También distingue entre la autoeficacia percibida y la confianza en uno mismo. En cuanto a la autoconfianza se refiere a esta como la fuerza de la creencia o convicción, pero no especifica el nivel de competencia percibida. Bandura prefiere usar el término autoeficacia para especificar el nivel de competencia percibida y la fuerza de esa creencia.

Según la literatura sobre motivación consultada, los términos competencia percibida y capacidad percibida indican que uno tiene la capacidad de dominar una tarea resultante de acumulativas interacciones con el entorno (Nicholls, 1984). En el área específica del deporte y el movimiento, Griffin y Keogh (1982) utilizan el término *confianza de movimiento* para describir la sensación de adecuación de un individuo en una situación de movimiento, mientras que Vealey (1986) define confianza deportiva como la creencia o grado de certeza que los individuos poseen sobre su capacidad para tener éxito en el deporte. Algunos términos están relacionados con la autoconfianza, pero no deben confundirse con el constructo de autoconcepto, ya que este representa una visión compuesta de uno mismo que se desarrolla a través de experiencias evaluativas e interacciones sociales. Sin embargo, como ha señalado Bandura (1977), un autoconcepto global no puede predecir la variabilidad intraindividual en el rendimiento, así como las percepciones de autoconfianza que varían según las actividades y las circunstancias.

El concepto de expectativas de rendimiento fue utilizado para tratar de poner en práctica la confianza en sí mismo en el deporte al preguntar a los sujetos qué tan bien esperan hacer algo o si esperan ganarle a su oponente (Nelson & Furst, 1972). Sin embargo, la mayor parte de la investigación de expectativas en el deporte está relacionada con las expectativas de eficacia competitiva más que con las expectativas de resultados. Bandura (1986) distingue los juicios de eficacia personal de las expectativas de respuesta-resultado. La autoeficacia es un juicio de la capacidad de uno para desempeñarse en un cierto nivel, mientras que la expectativa de resultado se relaciona con el juicio de las posibles consecuencias de dicho desempeño. Lo que Bandura llama resultado no debe confundirse con el uso típico del término resultado deportivo en la literatura de psicología del deporte, ya que este último se refiere al logro del desempeño en sí mismo, no a lo que sigue luego de ese logro.

La *teoría de la autoeficacia* de Bandura (1977) ha sido la más ampliamente utilizada para investigar la autoconfianza en el deporte y el rendimiento motor. Bandura originalmente propuso la teoría para dar cuenta de los diferentes resultados obtenidos por los diversos métodos utilizados en la psicología clínica para tratar la ansiedad. Desde entonces se ha ampliado (Bandura, 1982) y se ha aplicado a otros dominios del funcionamiento psicológico, incluida la motivación, el comportamiento de logro, la

elección de carrera y el desarrollo, además del comportamiento deportivo. Esta teoría, desarrollada en el marco de una teoría cognitiva social (Bandura, 1986), plantea la autoeficacia como un mecanismo cognitivo común para mediar la motivación y el comportamiento de las personas. El juicio de las personas sobre su capacidad para desempeñarse en niveles determinados afecta su comportamiento (es decir, la elección de actividades, el gasto de esfuerzo, la persistencia), sus patrones de pensamiento y sus reacciones emocionales en situaciones exigentes o que provocan ansiedad. Sin embargo, la autoeficacia es un determinante importante del comportamiento, solo cuando están presentes los incentivos adecuados y las habilidades necesarias.

De acuerdo con la teoría de este mismo autor (Bandura, 1977), las expectativas de eficacia personal provienen de cuatro fuentes principales de información: logros de desempeño, experiencias vicarias, persuasión verbal y activación fisiológica. Estas cuatro categorías de información sobre la eficacia no se excluyen mutuamente en términos de la información que proporcionan, aunque algunas son más influyentes que otras. Por ejemplo, los logros de rendimiento proporcionan la fuente más confiable de información de eficacia porque se basan en experiencias de dominio personal. Bandura (1977) destacó que la relación entre las expectativas de eficacia y el rendimiento es recíproca, declarando que las expectativas de dominio influyen en el rendimiento y, a su vez, se ven alteradas por los efectos acumulativos de los esfuerzos que uno realiza.

Como se indicó anteriormente, los logros en el rendimiento proporcionan la fuente de información más confiable sobre la cual se basan los juicios de autoeficacia porque se basan en las experiencias de dominio de cada uno. Estas experiencias afectan los juicios de autoeficacia a través del procesamiento cognitivo de dicha información. Si estas experiencias fueron percibidas como exitosas en repetidas ocasiones, elevarán las expectativas de eficacia; en cambio, si fueron percibidas como fracasos, las expectativas disminuirán. La influencia que las experiencias de rendimiento tienen sobre la eficacia percibida también depende de la dificultad percibida de la tarea, el esfuerzo realizado, la cantidad de orientación recibida y los patrones temporales de éxito y fracaso (Bandura, 1982). Los logros en cuanto al rendimiento en tareas difíciles, las tareas intentadas de forma independiente y las realizadas en el aprendizaje temprano con solo fallas ocasionales, tienen un mayor valor de eficacia que las tareas fáciles, las realizadas

con ayuda externa o aquellas en las que se experimentan fallas repetidamente al principio del proceso de aprendizaje.

La información sobre la eficacia también se puede obtener a través de la observación o imaginando a otros sujetos realizando una tarea que los observadores nunca realizaron. Si bien las fuentes vicarias de información sobre la eficacia son generalmente más débiles que los logros en el desempeño, su influencia sobre la autoeficacia puede verse reforzada por una serie de factores. Cuanta menos experiencia haya tenido con una tarea o situación, más se confiará en los demás para juzgar sus propias capacidades. Se ha demostrado que las similitudes con el modelo en términos de rendimiento o características personales mejoran la efectividad de los procedimientos de modelado sobre la autoeficacia y el rendimiento de los sujetos (Gould & Weiss, 1981).

El nivel y la calidad de la excitación fisiológica también proporcionan una indicación de autoeficacia. Bandura (1977) afirma que la excitación afecta el comportamiento a través de la evaluación cognitiva (expectativas de eficacia) de la información transmitida por la excitación. Por ejemplo, algunos individuos pueden interpretar los aumentos en su excitación fisiológica como un temor de no poder realizar la habilidad con éxito, mientras que otros pueden interpretar este estado como mentalizado y listo para un buen rendimiento. Bandura (1986) también señala que las fuentes fisiológicas de autoeficacia no se limitan a la activación autonómica. Las personas utilizan sus niveles de fatiga, estado físico y sensación de dolor en las actividades de fuerza y resistencia como indicadores de ineficacia física (Taylor, Bandura, Ewart, Miller & Debusk, 1985). Bandura (1977) ve la ansiedad o la excitación autónoma no solo como una fuente de información sobre la eficacia, sino también como un efecto del comportamiento.

3.5 Intervenciones

3.5.1 Intervenciones para la mejora de la ansiedad

En relación con la aproximación orientada al proceso y las distintas intervenciones, el afrontamiento se puede definir, como afirman Lazarus y Folkman (1984), como el esfuerzo cognitivo y conductual constantemente cambiante, que se desarrolla para hacer frente a las demandas específicas internas y externas, que son valoradas como excedentes de los recursos de la persona. Según Márquez (2006), aquellos deportistas que utilizan

estrategias de afrontamiento incorrectas o que las interpretan de manera errónea, experimentan niveles de ansiedad más elevados en los acontecimientos relacionados con su práctica deportiva. Autores como Giacobbi y Weinberg (2000), Hammermeister y Burton (2001), y Ntoumanis y Biddle (2000), han demostrado la posibilidad de que los efectos negativos del exceso de ansiedad puedan ser en parte explicados por el uso incorrecto de estrategias de afrontamiento menos eficaces o distorsiones cognitivas, como ser, pensamientos dirigidos hacia temores de fracaso, generalizaciones, pensamiento catastrófico, entre otros. Esto ha sido respaldado por muchos estudios existentes que demuestran que deportistas que presentan niveles de ansiedad más elevados en situaciones de estrés recurren a estrategias de afrontamiento diferentes orientadas a la emoción y más ineficaces que aquellos deportistas que presentan niveles de ansiedad inferiores.

Una de las prácticas más utilizadas a modo de intervención para controlar los estados de ansiedad y activación, es la técnica de relajación (Weinberg & Gould, 1996). Según mencionan Martínez y Asís (1985), estos ejercicios de relajación son vistos como un procedimiento terapéutico que, combinándolos con ejercicios físicos específicos, promueven una distensión muscular y psíquica.

Fueron Geissmann, Pierre y Durand (1972) quienes realizaron una lista enumerando los distintos beneficios de la relajación de manera categórica. A nivel fisiológico se produce una liberación de tensiones y contracturas musculares. En cuanto al aparato circulatorio, la relajación muscular promueve una mejor circulación sanguínea, y esto también afecta de manera directa al aparato respiratorio, al producirse una distensión del diafragma y mejorando de esta manera la capacidad pulmonar y los músculos del árbol bronquial. Esta relajación muscular también es digestiva, actuando sobre el estómago, los intestinos y esfínteres; y actúa además sobre la urinaria mejorando el aparato urológico. Al basarse en respiraciones profundas y pausadas, el organismo se recupera rápidamente luego de un esfuerzo, lesión o enfermedad, gracias a la adecuada oxigenación del mismo. García (1997) agrega que estos ejercicios de relajación ayudan a superar los agotamientos de origen nervioso, y González (1992, 1996) menciona que estos ejercicios de respiración y relajación facilitan la recuperación cuando el tiempo para descansar es muy breve, y que la práctica sostenida en el tiempo mejora los niveles de energía durante la competencia, además de mejorar las condiciones de sueño en términos normales. Explica que los

deportistas se ven especialmente beneficiados cuando logran adquirir una automatización, asociada con palabras claves o imágenes desencadenantes, y que una buena manera de reforzar estos efectos es realizando estas prácticas luego de un gran logro deportivo o un esfuerzo destacado.

Según García Marchena, Avendaño y Sánchez (2003), la relajación hace que el esfuerzo intelectual y físico deportivo se más simple y efectivo, dada la sensación de bienestar corporal que genera y la ausencia de altos niveles de ansiedad que deterioran la estabilidad física y psicológica del deportista. Esta sensación de bienestar mejora también la autoconfianza y la seguridad en sí mismo, ya que el deportista que se siente descansado y en estado de relajación logra un mayor control sobre su estado emocional y se siente más capaz de realizar una actividad. De esta manera se opone directamente a la sensación de fracaso y su estado de ansiedad disminuye, dado que no posee un elevado nivel de incertidumbre.

3.5.2 Intervenciones para la mejora de la autoconfianza

En cuanto a las intervenciones para la autoconfianza, la teoría más utilizada ha sido la de Bandura (1977, 1986) quien explica la importancia de los logros de la ejecución exitosa de determinada acción. La investigación en deporte y actividad física ha demostrado que las técnicas basadas en la ejecución son efectivas para mejorar las creencias de autoconfianza y la ejecución (Feltz, Landers & Raeder, 1979).

Las experiencias vicarias indican que observando o imaginando como otras personas realizan una tarea los sujetos pueden obtener información sobre la tarea y sobre su capacidad para realizarla. La utilización de videos, grabaciones y repeticiones para analizar tácticas y estrategias deportivas se ha convertido en uno de los componentes fundamentales del proceso de aprendizaje deportivo (McCallum, 1987).

En los últimos años, analizando la variable de la autoconfianza en el deporte, autores como Vealey (1986) pusieron en marcha un estudio sobre las fuentes de autoconfianza en situaciones deportivas, así como instrumentos específicos para su valoración. A partir de un estudio realizado pudieron detectar que uno de los factores más importantes para la autoconfianza en el deporte era el *feedback* y el apoyo recibido por las

personas significativas de los deportistas, y la maestría, que sería el poder percibir cómo sus técnicas, habilidades y condiciones físicas van mejorando.

Harter (1978) toma también la importancia de la aprobación de las personas significativas, y en su modelo explica como los intentos de dominio de los niños en áreas específicas resultan en éxitos o fracaso y son evaluados por estos otros significativos. Si los éxitos son óptimamente desafiantes, esto conduce a la competencia percibida y al placer intrínseco. La aprobación por parte de otras personas significativas también conduce a la competencia percibida, pero la necesidad de esta aprobación disminuye con la edad. La competencia percibida y el placer intrínseco conducen a una mayor motivación para ser competentes. Varias experiencias de fracaso resultan en una percepción de falta de competencia y ansiedad en situaciones que requieren alto rendimiento y disminuye la motivación de los niños para continuar los intentos de mejora. Además, en lugar de disminuir, la necesidad de aprobación externa persiste en el desarrollo. Harter (1978) menciona que la percepción de control, así como la aprobación o desaprobación de otras personas significativas en los intentos de dominio, influyen en la competencia percibida del niño. Los niños que se sienten responsables por el resultado de sus intentos de dominio tienen un sentido positivo de competencia. Cuando los niños no saben quién tiene el control o consideran que otros son responsables de su desempeño, tienen un sentido de competencia negativo o inferior. Es por esto que sugiere como intervención de mejora en la autoconfianza la aprobación de los otros significativos en los intentos de dominio y mejora de los deportistas, y además el reconocimiento de que el deportista es responsable directo de su rendimiento y está por lo tanto en control de su situación.

En cuanto a las técnicas relacionadas a la mejora de la autoconfianza, el discurso motivacional previo a un encuentro es una de las estrategias más utilizadas por los entrenadores y puede promover un efecto inspirador que logre incluso trascender las propias habilidades del deportista (González, Metzler & Newton, 2011). Según Vella, Oades y Crowe (2011), esta persuasión verbal es probablemente el método más viable para un entrenador para promover buenos resultados de rendimiento. A través de este tipo de persuasión, los entrenadores pueden proporcionar *feedback* positivo e instrucciones específicas para la situación a enfrentar, y esto ha demostrado que mejora las creencias de autoeficacia del atleta, reduciendo las evaluaciones negativas propias y por consiguiente

influye directamente en su autoconfianza al sentirse mejor preparados para afrontar el desafío. De manera similar, los autores Feltz, Short y Sullivan (2008), demostraron que los discursos previos a un encuentro podrían influir en el comportamiento y el rendimiento de un atleta al aumentar las creencias de autoeficacia que desempeñan un papel en la preparación para el partido.

4. Metodología

4.1. Tipo de estudio y diseño

El estudio realizado es de tipo descriptivo y estudio de caso.

4.2. Participantes

El estudio se llevó a cabo en las instalaciones de una importante institución deportiva de renombre y prestigio tanto nacional como internacional, situada en el barrio de Núñez (CABA), en conjunto al equipo del departamento de psicología liderado desde hace 10 años por el psicólogo titular del Departamento Médico de la institución, quien es licenciado en Psicología especializado en Clínica y Deporte, y a su vez ejerce como docente en la Asociación de Psicología del Deporte Argentina. Además, se contó con la participación de dos jóvenes arqueros de sexo masculino de diferentes categorías quienes se llamarán Juan y Miguel.

Juan tiene 20 años, proviene de una familia de clase social media de Capital Federal, y vivió en la pensión del club durante 10 años. Juega como arquero en las inferiores del club y en el equipo de reserva donde normalmente es suplente. En 2013 se coronó campeón de la Copa Campeonato con la Octava División como arquero titular. En el mismo año fue convocado por el técnico de la Selección Nacional para disputar la Copa de Naciones Sub-15 donde fue elegido mejor arquero del torneo. A finales de ese año volvió a ser citado por la Selección Argentina Sub-15 con el fin de disputar el Campeonato Sudamericano donde el equipo logró el tercer puesto. En el 2018 fue citado por el entrenador de Primera División de la Institución para participar de la pretemporada en Estados Unidos.

Miguel tiene 19 años, proviene de una familia de clase social media del Gran Buenos Aires, y ocupa el puesto de arquero en la Cuarta División de la Institución. Formó parte de la pensión del club durante 5 años y se destacó en su puesto desde su primera participación. Actualmente no ocupa el puesto de tercer arquero en el equipo de reserva porque prioriza sumar minutos de juego como arquero titular. Particularmente se trabajó con un arquero de las inferiores y otro del equipo de reserva para poder comprobar la importancia de las variables en este rol.

4.3. Instrumentos

Entrevistas semiestructuradas con deportistas para indagar acerca de su estado anímico, sus emociones, su nivel de confianza en sí mismos, en su propia capacidad física y habilidades, sobre su percepción sobre cómo la ansiedad afecta su rendimiento deportivo, y las técnicas e intervenciones que realizan para mejorar estos estados mentales. Además, se han realizado entrevistas a los psicólogos del departamento de psicología de la Institución y las preguntas realizadas fueron orientadas a las intervenciones realizadas por los psicólogos para el tratamiento de estas variables. Estas entrevistas tuvieron una duración aproximada de entre 20 y 45 minutos. Las mismas se realizaron en las instalaciones del club en los espacios de disponibilidad horaria de los deportistas.

4.4. Procedimiento

La dinámica de las prácticas se concentró en la realización de entrevistas semiestructuradas a un arquero de las divisiones inferiores y otro arquero perteneciente al equipo de reserva del Club Atlético. Estas entrevistas se realizaron en las instalaciones del club y sus inmediaciones, incluidas las oficinas del Departamento de Psicología de la institución, durante los espacios de disponibilidad horaria de los deportistas. Las mismas constaron de una serie de preguntas sobre su estado anímico, sus emociones, su nivel de confianza en sí mismos y en su propia capacidad física y habilidades, y además sobre su percepción sobre cómo la ansiedad afecta su rendimiento deportivo, y las técnicas e intervenciones que realizan para mejorar el estado de estas variables. En cuanto a las entrevistas con los psicólogos, las preguntas se orientaron a las distintas intervenciones y herramientas utilizadas para tratar la ansiedad precompetitiva y para la mejora de la

autoconfianza en los deportistas, además de indagar sobre sus conceptos en cuanto a la importancia de la autoconfianza en los deportistas y el efecto de la ansiedad en los mismos.

5. Desarrollo

5.1. Presentación de la institución

La Institución considera muy importante el rendimiento deportivo y fue por este motivo que se propuso a explorar distintas alternativas para la mejora continua en sus deportistas. Luego de contemplar la posibilidad, decidieron contar con un equipo de psicólogos que trabaje en conjunto con el resto del cuerpo técnico de profesionales, incluidos los técnicos, preparadores físicos y los profesionales del cuerpo médico para asistirlos como especialistas en psicología, como mencionan Vives y Garcés de Los Fayos (2003). La Institución trazó un plan con el fin de estar entre los mejores clubes del mundo, y para esto consideraron necesario actuar como tales y seguir sus pasos. Ese objetivo trajo consigo la contratación de un médico psiquiatra que fue incorporado a la plantilla de profesionales de la Institución para trabajar de manera directa sobre las conductas del equipo de fútbol de Primera División. Transcurridos los años, las responsabilidades y tareas del médico psiquiatra fueron evolucionando de la mano de la psicología del deporte, y en los años siguientes se realizó la contratación oficial del primer psicólogo. Este también tenía formación en el área de psicología clínica, pero comenzó su formación académica en el área del deporte, y al día de hoy cuentan con un equipo compuesto por varios psicólogos y expertos de la salud mental que se encargan de diversas tareas. Como ya se mencionó anteriormente, Roffé (2005) comenta que una de las tareas del psicólogo deportivo es el tratamiento de los distintos recursos y capacidades psicológicas del deportista en el momento de la competencia. Este trabajo se concentra en describir la problemática e importancia de los estados mentales de ansiedad y de autoconfianza como conceptos fundamentales en el rendimiento deportivo, y de las posibles intervenciones y herramientas utilizadas con el fin de mejorar las variables mencionadas. Si bien estos conceptos y herramientas aplican para todos los deportistas en general, se enfatiza en el rol del arquero de fútbol, dada la particularidad de esa posición.

5.2. Describir la problemática de la ansiedad y su importancia en el rendimiento de los arqueros de fútbol.

Como se describió anteriormente, la ansiedad competitiva tiene efectos negativos en el rendimiento, en el goce de la participación y en el bienestar físico (Gould et al., 1983). Con el fin de desarrollar este tema, se realizaron entrevistas a arqueros de fútbol de distintas categorías donde se les hacían preguntas como qué era para ellos la ansiedad y qué importancia creían que esta tenía en su rendimiento deportivo, entre otras preguntas. A raíz de estas entrevistas surgieron varios ejemplos de lo mencionado anteriormente, y quedaron claramente retratados, particularmente, en una de las entrevistas con un arquero de fútbol de las inferiores. En un diálogo con Juan, el joven arquero del equipo de reserva, mencionaba que él se consideraba una persona tranquila con un buen control sobre la ansiedad, pero que sin embargo había determinados momentos en los que la ansiedad se volvía más intensa, como ser ante un partido frente al eterno rival o una instancia importante del torneo, donde tenía que recurrir a algunos ejercicios específicos para lograr calmarse y reducir sus niveles de ansiedad. En sus palabras, Juan lo describe de la siguiente manera: “La verdad que me considero bastante tranquilo y es lo primero que te van a decir cuando le preguntes a alguien sobre mí. Desde chico siempre fui muy tranquilo, muy relajado, y en este deporte, y sobre todo en este puesto, tenés que mantener una buena integridad y un buen control sobre la ansiedad”. A esto agrega que “cuando se te viene un partido importante, como un Superclásico, o una final, es normal que te pongas nervioso o ansioso como decís vos. Igual lo de ser tranquilo se me da natural desde chico. Creo que lo heredé de la familia. Así como otros son naturalmente ansiosos y viven ansiosos todo el tiempo, aunque no haya un partido importante, yo soy naturalmente tranquilo, y para este puesto me sirve, sino tal vez estaría jugando de delantero o haciendo otro deporte.”

Cuando Juan menciona que hay determinados momentos en los que sus niveles de ansiedad se elevan a causa de un partido importante o algún otro evento en particular, recuerda a cuando Ames (1992) destaca la importancia de la interpretación subjetiva del contexto por los deportistas y cómo esto influye en las percepciones de éxito o fracaso. Al momento de la entrevista Juan se encontraba con la posibilidad de ocupar el puesto titular en el próximo partido de reserva contra un rival importante, pero todo indicaba a que era más probable que quedara como suplente. En un momento de la entrevista Juan opina que

“el no saber si vas a jugar o no, te mata”, haciendo referencia al nivel de ansiedad generado por la incertidumbre de su participación. Sumado a este hecho, era un partido contra un rival importante y su posibilidad de demostrarle al técnico que había mejorado y que, por lo tanto, podía contar con él ya que estaba a la altura del desafío. El contexto de la situación para Juan influía directamente sobre sus percepciones, y de cierta manera le preocupa que esa ansiedad influyera negativamente en su rendimiento durante en caso de jugar como titular. En un momento lo describe como un “círculo vicioso”, donde aclara que “te pone ansioso no saber si vas a jugar o no, pero después cuando te dicen que jugás te preocupa que esa ansiedad te afecte el juego”. Actualmente Juan trata este tema con el entrenador de arqueros y con el equipo de psicólogos de la institución.

Por otra parte, cuando Juan menciona que otros compañeros de su equipo son “naturalmente ansiosos”, que “viven ansiosos todo el tiempo” y que empeoraban cuando se aproximaba un partido importante, esto recuerda a la distinción entre estado y rasgo de ansiedad mencionada por Spielberger et al. (1970). Estos autores explican que cuanto mayor es la ansiedad-rasgo, mayor es la ansiedad-estado en diferentes situaciones de amenaza. En el caso de estos compañeros, se podría pensar que se trata de deportistas con ansiedad-rasgo ya que el estado mental de ansiedad elevada parece estar presente de manera continua y no depende exclusivamente de que haya un evento importante como factor externo, y cuando estos eventos surgen, se incrementan aún más sus niveles de ansiedad.

En otra entrevista realizada a Miguel, el arquero titular de la Cuarta División, se le realizaron las mismas preguntas y entre sus respuestas mencionó que en su caso en particular se encontraba con elevados niveles de ansiedad frente a un partido importante, pero también frente a la presión ejercida por la presencia de ciertas personas significativas en la tribuna. Esta presión podía venir tanto de sus comentarios, como del propio rendimiento deportivo del atleta frente a la mirada de estas personas. Miguel comenta que “cuando me vienen a ver mis viejos me pongo re mal. Es algo que estoy trabajando con el profe y con mi familia y si bien mejoré un montón todavía me falta. No te sabría decir bien por qué me pasa, me da bronca si te soy sincero. Ahí es cuando más ansioso me pongo, como decís vos. En realidad, no sé si es lo mismo, pero me pongo nervioso, me siento observado. Tal vez ansioso en sí me siento cuando me entero que van a ir a verme, y no les

puedo decir que no, son mis viejos. Imaginate.” Miguel además agregó que “también me pongo re ansioso cuando nos toca un partido importante, pero creo eso es lo normal, ¿no? Estamos todos en la misma. Las finales son tremendas. Somos una bola de nervios. Aunque el profe siempre nos transmite tranquilidad, pero una final es una final. Son momentos decisivos”. Al indagar sobre el origen de estas presiones sobre la presencia de sus padres, Miguel comentó lo siguiente: “La verdad que no sé. De chico no me pasaba de esta manera. Me gustaba que mi viejo me fuera a ver, pero se ve que en algún momento hubo algo que me hizo sentir incómodo o algo. Una de las cosas que me acuerdo fue de mi abuelo, porque esto no me pasa solo con mis viejos, sino con cualquiera de la familia, incluso con mi novia o mis amigos. Como te decía, mi abuelo después del partido me hacía un montón de comentarios de todo lo que tendría que haber hecho y tal vez eso me impactó de alguna manera. A mi viejo en una que otra ocasión lo vi preocupado en la cancha mientras yo estaba jugando. Imaginate, siento que cuando me están mirando tengo que jugar bien sí o sí, más por ellos que por mí. Igual sé que esto le pasa a muchos, debe ser algo normal. No querés que te vean jugar mal. A nadie le gusta eso”.

Esto recuerda la definición de ansiedad cognitiva citada anteriormente por Martens et al. (1990) donde comentan cómo la ansiedad cognitiva es el componente mental de la ansiedad originado por elementos como el miedo al fracaso, a la evaluación social negativa, y a la pérdida de autoestima y que se manifiestan como la incapacidad y dificultad para mantener la atención y concentración. Miguel comenta que sus mejores participaciones se dan cuando juega de visitante en un lugar lejano porque raramente van a verlo jugar en esos partidos. Dice que esto siempre le molestó y que cuando se encontraba con esa ansiedad y presión le quitaba las ganas de jugar y se sentía obligado, y lo describe de una manera peculiar diciendo que “no hay nada como jugar en casa, de local, con tu público y tus seres queridos. Sin embargo, si me das a elegir, yo prefiero toda la vida jugar de visitante, y cuanto más lejos mejor, así me aseguro de que no va a ir nadie a verme. Mis amigos me dicen que es raro, pero es cuando mejor juego”. Esto recuerda a cuando Gould et al. (1983) mencionan que los niños que presentan un alto nivel de ansiedad competitiva se preocupan más frecuentemente por la evaluación de sus entrenadores, compañeros y padres, donde asocian sus críticas al fracaso, y se manifiesta a la vez una pérdida en el goce de la participación.

En un momento relató una experiencia que retrata lo anteriormente mencionado cuando durante un encuentro decisivo tuvo que entrar a atajar recién comenzado el partido porque el arquero titular se había lesionado durante una jugada. Como le habían anunciado previamente que iba a ser suplente, ninguno de sus familiares había ido a verlo a la cancha. Estaba tranquilo que no iba a sentir ese tipo de presión y en sus palabras comentó que “estaban todos preocupados porque yo hacía rato que no atajaba, sin embargo, yo era el más tranquilo de todos porque sabía que mis viejos no estaban ahí”. Tuvo una actuación muy positiva durante el primer tiempo del partido en donde incluso atajó un penal y fue ovacionado por la hinchada. En el entretiempo el técnico lo felicitó por su actuación y antes de salir a disputar el segundo tiempo un compañero suplente le comenta que su papá se había enterado de que estaba jugando y había ido para la cancha para verlo jugar. Miguel comenta lo siguiente: “Me sentí paralizado y según el profe me puse blanco. Me dio mucha bronca porque venía jugando re bien y sabía que ahora me iba a ir mal. No quise salir a la cancha, pero me insistieron y salí igual; y como te imaginarás me fue re mal”. Relata cómo le hicieron dos goles que en otro momento hubiera podido atajar sin problemas y que la situación lo había puesto muy molesto. Cuando termina el partido se acerca al sector de la tribuna donde su padre siempre va a verlo jugar y comenta que no estaba ahí. Luego de comunicarse por teléfono con el padre le comenta que al final no había podido ir a la cancha a verlo porque se demoró con el tránsito. En palabras de Miguel: “No lo podía creer, ahí me di cuenta de que estaba todo en mi imaginación, en mi cabeza. Me dio mucha bronca”. El rendimiento deportivo de Miguel había decrecido considerablemente porque él pensaba que su padre estaba en la tribuna observándolo, a pesar de que realmente su padre no estaba presente. Luego de este suceso, el entrenador entabló un plan de acción con un psicólogo deportivo del equipo para que Miguel pueda superar la ansiedad que le generaba la presencia de sus padres durante un partido de fútbol. El psicólogo empezó a frecuentar las prácticas donde podía ver entrenar a Miguel y citó a los padres para hablar sobre el tema. Entre el psicólogo, el entrenador y los padres de Miguel lograron mejorar su tolerancia a la presión ejercida por la presencia de sus padres. Como afirma Roffé (2005), el objetivo principal del psicólogo especialista en esta rama es la observación y el tratamiento de los distintos recursos y capacidades psicológicas del deportista en el momento de la competencia, y en este caso el psicólogo del equipo cumplió con su rol

adecuadamente asistiendo a Miguel para que logre un mayor control sobre su estado de ansiedad y de esta manera también mejore su rendimiento deportivo.

5.1 Describir la problemática de la autoconfianza y su importancia en el rendimiento de los arqueros de fútbol.

En la estructura de las entrevistas también se incluyeron preguntas sobre la autoconfianza con el fin de comprender qué representa para los deportistas. En la entrevista con Juan comentó que él entendía el concepto de autoconfianza como el creer en sí mismo y destacó que “si confiás en que podés hacer algo, lo podés lograr más allá de que tengas o no una buena técnica. Creer es poder dicen”. Estas palabras de Juan resuenan en la teoría de Bandura (1977) cuando dice que la autoeficacia no se relaciona con las habilidades que tiene una persona, sino con los juicios y autopercepción que esa persona tiene sobre sus propias habilidades. Esto también puede relacionarse con un ejemplo de Juan sobre Manuel Neuer, el arquero titular del Bayern Munich y de la Selección de Alemania, a quien describe como “el arquero con más confianza del mundo”. Juan comenta que Neuer es un referente para todos los arqueros y que su propia confianza le transmite tranquilidad al resto del equipo, sobre todo a los defensores, porque saben que cuando la pelota pasa la línea de ellos, atrás queda Neuer cubriéndoles las espaldas. En sus palabras menciona que “si tengo que elegir un arquero de una te digo que Neuer. Es un fenómeno. Ter Stegen también. Te dan tranquilidad. Son jugadores de jerarquía, algunos incluso capitanes. Te ordenan el equipo desde atrás y los defensores se sienten tranquilos que si llegan a perder una pelota atrás de ellos hay un gran arquero cuidándoles las espaldas. No es poca cosa eso”. Juan dice que trata de imitar ciertos comportamientos de él y que le resulta muy efectivo según le comentan sus compañeros y a esto agrega que “salvando las distancias técnicas, uno trata de imitarlo lo mejor que puede. Sale con confianza, da instrucciones a sus compañeros desde atrás, te ordena la línea defensiva. Te sentís bien hablando con el equipo y para un defensor no hay nada mejor que un arquero seguro, porque de última si se les escapa un pase filtrado y el arquero resuelve bien después la culpa no recae en ellos. Distinto es cuando pierden una pelota y eso deriva en un gol del contrario. Nadie mira al arquero ahí.”

Juan luego se refiere a la autoconfianza en cuanto a la técnica. Dice por ejemplo que “cuando te sentís fuerte y seguro salís bien a las pelotas aéreas y eso no solo te asegura que la vas a agarrar, sino que también lo percibe el delantero contrario. Te ve bien parado y ya sale distinto”. Relata también la importancia de sentirse seguro y con confianza al momento de achicar al rival y da el ejemplo de Franco Armani, arquero titular del Club Atlético River Plate. Juan dice que cuando un arquero se tiene confianza en sí mismo no tiene duda y no pierde tiempo analizando la situación, sino que sale directamente a achicar al delantero contrario. Describe que “yo si soy delantero y estoy en un mano a mano con Armani, me la pienso dos veces, porque sé cómo sale a achicar y eso ya te limita para definir, porque si dudás mucho, perdiste”. De esta manera relata la importancia en el rendimiento que tiene la autoconfianza, ganando tiempo y transmitiendo seguridad frente al rival. Juan ilustró con distintos ejemplos del fútbol local situaciones en las que el arquero no se tuvo confianza y se encontraba en un punto medio de salir a achicar o quedarse en el área, y en todos los casos resultaba en un gol del equipo contrario. Después mostró un video donde un arquero reaccionó de manera inmediata frente a un ataque del rival, bloqueando la jugada de manera perfecta, a lo que agregó: “Esto no fue velocidad mental. No es que fue rápido al ver la jugada. Acá no dudó, se sintió seguro y fue a achicar de una. No lo dejó pensar al rival y lo sorprendió por salir tan rápido”. Es en estos ejemplos donde se observa que la autoconfianza se relaciona con los juicios y la autopercepción que una persona tiene sobre sus propias habilidades como se mencionó anteriormente según lo postulado por Bandura (1977).

Luego de estos ejemplos se le preguntó a Juan si él creía posible que un arquero pueda mejorar su confianza con el tiempo, a lo cual contestó positivamente y dijo que en su caso es de gran ayuda el trabajo con el entrenador de arqueros, y que cuando más rápido y seguro se siente es cuando tiene un buen rendimiento en los entrenamientos. Describe que “cuando te va bien en el entrenamiento el profe te lo dice, pero no te va a decir siempre que te fue bien para que te sientas bien. Te dicen la verdad, y como sabés que no mienten, cuando te va bien en un entrenamiento el profe te dice que estás rápido te hace sentir bien. Te da seguridad”. Esta interacción entre el deportista y el entrenador pudo ser observada durante las prácticas en distintos entrenamientos y partidos frente a otros equipos. Juan agrega que la palabra del técnico y el ser seleccionado para ocupar el puesto de arquero

titular promueve también su autoconfianza, ya que “cuanto más repetís un entrenamiento, mejor te sale y eso te da mucha confianza y más ganas de jugar”. Algo similar afirma Nicholls (1984) cuando se refiere a capacidad percibida como la capacidad de dominar una tarea resultante de acumulativas interacciones con el entorno.

En la entrevista con Miguel, comenta desde su experiencia personal que para él la autoconfianza va en conjunto con la motivación. En un momento de la entrevista dice que “si me siento con confianza me siento motivado y tengo ganas de jugar, y a veces me pasa al revés: tengo ganas de jugar y estoy motivado, y eso me da confianza”. Esta relación entre autoconfianza y motivación puede verse en la ampliación de Bandura (1986) de la teoría de la autoeficacia, cuando plantea la autoeficacia como un mecanismo cognitivo común para mediar la motivación y el comportamiento de las personas, donde explica que el juicio de las personas sobre su capacidad para desempeñarse en niveles determinados afecta su comportamiento.

Miguel también hace referencia a la importancia del rendimiento en los entrenamientos como disparador de la autoconfianza y comenta que cuando su entrenador o el técnico le dan un buen *feedback* sobre su actuación se siente feliz y con más confianza para ocupar el puesto titular. Miguel comenta que es costumbre del técnico preguntarle al jugador antes de salir a la cancha cómo se siente y que a pesar de ser una pregunta condicionada a él eso le da fuerza y seguridad porque dice en voz alta que se siente bien y está listo para atajar. Esto sería un ejemplo del concepto de expectativas de rendimiento, desarrollado por Nelson y Furst (1972), para tratar de poner en práctica la confianza en sí mismo en el deporte al preguntar a los sujetos qué tan bien esperan hacer algo o si esperan ganarle a su oponente.

Este arquero vuelve a mencionar la situación de presión y ansiedad que experimenta cuando algún familiar asiste a la cancha para verlo jugar, y dice que “cuando están ahí sentados mirándome, sé que me va a ir mal, que en algún momento voy a salir mal, o que por un error mío nos van a hacer un gol. Porque siempre que vienen juego mal. Si ellos no están, yo juego bien... es cuestión de que no vayan para que yo haga un buen partido”. De cierta manera, Miguel se predispone a tener una actuación de rendimiento negativo cuando sus padres están presentes y, según comenta, su nivel de autoconfianza se reduce considerablemente debido a la ansiedad y el malestar que le genera la situación.

5.2 Describir las herramientas de intervención para la mejora de la ansiedad y la autoconfianza precompetitiva en los arqueros de fútbol.

Siguiendo el orden de los objetivos inicialmente mencionados, se le pregunta a Juan sobre qué intervenciones, técnicas o herramientas conoce para tratar los estados de ansiedad elevada. Menciona que “depende la situación, pero si se viene un partido importante con mucha previa, a mí me sirven los ejercicios de respiración que practicamos en los entrenamientos. Son para relajarnos en general. Te tranquilizan un montón”. Al preguntarle qué tipo de ejercicios o técnicas realizaba, describió primero que nada los ejercicios de respiración y relajación, agregando que “te ayuda mucho a bajar la ansiedad. Como te dije a antes, te tranquiliza. Bajás un cambio y se siente en el momento. Lo mejor de todo es que lo podés hacer en cualquier momento y es tan simple como respirar profundo, de manera controlada. Retener un poco el aire y exhalar despacio. Algunos compañeros cierran los ojos como si estuvieran meditando. No hay una manera exacta de hacerlo. Yo siento que si lo hago con los ojos abiertos me puedo concentrar mejor en la respiración. Lo importante es que me sirve, y te lo recomiendo”. Agregó que además le era muy útil hablar con sus compañeros de equipo y transmitirles tranquilidad a aquellos a quienes percibía en un estado más alterado que otros. Juan comenta que cuando él adoptaba el rol de ser la persona bajo control, por más que no fuera enteramente cierto, le servía transmitirle esa imagen al resto del equipo y respecto a esto comenta: “No es que yo no esté nervioso, pero te decís a vos mismo que estás tranquilo, medio que actuás un poco y te la terminás creyendo”. También comentó que una vez realizados estos ejercicios se sentía más tranquilo y optimista. En cuanto a los partidos importantes, practica la visualización donde normalmente imagina una buena actuación y rendimiento deportivo y acá destaca la orientación recibida por los psicólogos del equipo diciendo que “cuando se acerca un partido importante vos lo hablás con el profe y te ayuda a imaginarte que es el día del partido y te imaginás todo. Es como que emulás el partido en tu cabeza. Te imaginás un partido perfecto donde te salen todas”. Juan comenta que estos ejercicios los tiene incorporados como si fuera cualquier otro ejercicio físico que realiza durante sus entrenamientos y que son una herramienta más para ser un mejor arquero. En ese momento volvió a dar ejemplos de algunos arqueros internacionales que tiene como referente que se caracterizan por actuar muy bien bajo presión y que poseen un gran control de la ansiedad.

Al solicitarle que desarrolle un poco más sobre cómo son estas técnicas y en qué constan comienza explicando los ejercicios de respiración y relajación, donde la participación del psicólogo deportivo es muy importante ya que guía al deportista orientándolo y acercándolo a un estado de relajación previa a través de un pequeño relato. Como pudo observarse durante los entrenamientos, la mayoría de las veces estas actividades se realizan en grupo, pero luego los deportistas obtienen total autonomía para aplicarlo consigo mismos cuando ellos lo consideren necesario. Nos comenta que el psicólogo normalmente les dice que se sienten con una buena postura, con la espalda recta y los ojos cerrados, y para guiarlos utiliza un tono de voz pausado y profundo, les marca el ritmo de la respiración, y les indica que de a poco comiencen a relajar los distintos grupos musculares y que sientan cómo estos músculos se relajan. Luego, detalla Juan, comienza la respiración controlada donde toman aire profundamente, la retienen unos segundos en sus pulmones, y luego comienzan a largar el aire lentamente. Todo este proceso lo realizan con los ojos cerrados, en un ambiente con poca luz y en silencio. Incluso durante el relato de Juan sobre cómo se realizan estos ejercicios se lo nota relajado, como si el sólo recrear mentalmente la situación, aunque sea a través de una explicación, le brindara los mismos beneficios que realizar el ejercicio mismo. Cuando se le menciona esta observación, comenta que efectivamente se siente más relajado, y que ese tipo de ejercicio le ayuda hasta para aliviar contracturas musculares, y que si se siente cansado le da energías para seguir entrenando. Según comenta Juan “esto es algo que va más allá de lo mental. Está todo en la cabeza, pero el efecto es en el cuerpo entero”, haciendo referencia a que los beneficios obtenidos tienen para él un impacto fisiológico que personalmente no lo atribuye como consecuencia única de una mejora psicológica. Geissmann et al. (1972) realizan una lista donde enumeran los distintos beneficios de la relajación, y entre ellos destacan a nivel fisiológico la liberación de las tensiones y contracturas musculares, tal como relata Juan, y la recuperación pronta del organismo luego de un esfuerzo, lesión o enfermedad, facilitando la oxigenación de todo el organismo al basarse siempre en respiraciones profundas y pausadas. García (1997) además menciona que favorece la disposición mental para vencer las fatigas de origen nervioso.

Durante la entrevista con Miguel, comenta que la noche previa a un partido de gran importancia se siente nervioso y muchas veces le cuesta conciliar el sueño a lo que

menciona “me pasaba de chico también cuando al día siguiente nos íbamos a ir de vacaciones con mi familia, o también en Navidad pensando en los regalos. Es medio extraño, porque el cansancio físico está, lo sentís y hasta crees que tenés sueño, pero te acostás en la cama y se te abren los ojos como dos platos y no los podés cerrar, y cuanto más tiempo estás ahí sin hacer nada peor es porque empezás a pensar sobre el partido y a veces te aparecen miedos como que vas a salir mal en alguna jugada o esas cosas. Es un bajón porque no descansás bien y al día siguiente se siente mucho eso en tu rendimiento. Perdés fuerza y velocidad mental. No hay nada peor que estar mal descansado”.

Comenta que uno de los psicólogos de la Institución le recomendó que pusiera en práctica este ejercicio de respiración para poder relajarse y dormir mejor. Miguel dice que no se le había ocurrido porque para él era algo exclusivamente vinculado al mundo deportivo y que siempre lo había hecho antes de salir a la cancha, pero una noche previa a un partido donde iba a jugar de titular, se encontraba muy alterado y no podía dormir. Se acordó del consejo del psicólogo y decidió ponerlo en práctica. Según Miguel: “Dormí mejor que nunca y me desperté nuevo. No podía creer lo bien que había descansado, cuando normalmente me levanto con muchas contracturas y mal dormido”. Ese día participó como arquero titular, y si bien su equipo no alcanzó la victoria, su actuación fue determinante para mantener el arco propio en cero. Miguel luego agregó que se sintió tan bien que le dio el mismo consejo a varios de sus compañeros del equipo y con el tiempo esto se convirtió en una práctica habitual en las noches previas a ciertos eventos importantes. Esto fue ampliamente desarrollado por González (1992, 1996) donde menciona que estos ejercicios de respiración y relajación facilitan la recuperación cuando el tiempo para descansar es muy breve y promueve el sueño en términos normales, y este es uno de los motivos más influyentes por el cual los jugadores de fútbol de alta competencia deciden incorporar estos ejercicios a sus prácticas, ya que muchas veces se encuentran con pocos días de descanso entre partidos. García Marchena (2003) destaca que la relajación hace que el esfuerzo deportivo sea más fácil y efectivo, y como consecuencia mejora la seguridad en sí mismo, ya que un deportista que cuenta con un buen descanso y en estado de relajación logra un mayor estado de control emocional y se siente más capaz de realizar una actividad, oponiéndose de esta manera a la sensación de fracaso.

En la entrevista con uno de los psicólogos este aclara que “lo que buscamos primero que nada es que los chicos se sientan bien, contentos, felices. Porque antes que futbolistas son chicos y eso no hay que olvidárselo nunca”. Al indagarle sobre las intervenciones que suelen incorporar para mejorar las variables de ansiedad y autoconfianza precompetitiva aclara que “no nos llevamos por una serie de herramientas fijas. Aquello que funcione, que haga su efecto, es bienvenido. Normalmente armamos nosotros los ejercicios según las necesidades del grupo, y adaptamos los ejercicios según la edad de los chicos, o lo que esté pasando en la pensión en ese momento.” Luego agrega que en las intervenciones es importante que haya “un seguimiento individual, porque depende de cada caso, y no es lo mismo que la observación sea hecha por un psicólogo de la pensión que por el psicólogo de la categoría. Cuando sos psicólogo de la categoría tenés maneras de intervenir en el entrenamiento con los entrenadores y con los profes. Si ubicás ciertas cosas que le pasan a ese chico que le generan ansiedad, podés distinguir si se trata de ansiedad-rasgo o ansiedad-estado. Eso es importante porque ahí te das cuenta si vive ansioso o si es algo para trabajar.” Distinción que describen Vagg et al. (1980) al diferenciar los componentes principales entre ansiedad-estado y ansiedad-rasgo. La psicóloga luego agrega que “si son situaciones que le generan ansiedad, que son parte del entrenamiento, de la competencia y demás, se puede trabajar mucho más en el contexto y con los actores que intervienen ahí”. Destaca que la participación de los entrenadores es muy significativa para el deportista, y comenta que “si podés le das algún tipo de indicación al técnico, si es que este te escucha y te da lugar, para que el chico haga. Por ejemplo, a muchos chicos les genera ansiedad los gritos del técnico durante el partido. Ahí vos podés intervenir, tal vez no directamente sobre el jugador, pero con el técnico un trabajo para ir mejorando eso con ese chico.” Este es un fiel ejemplo que retrata la descripción del rol del psicólogo deportivo para Roffé (2005), quien afirma que el psicólogo deportivo cumple el rol de asesor y es un complemento fundamental del entrenador que le brinda información muy valiosa que suele escapar a la mirada del entrenador, y que es además un mediador entre el deportista y el entrenador.

Luego describe las intervenciones para la autoconfianza, y acá menciona que “podés armar una actividad para que el profe haga con los chicos en el entrenamiento, y vos observás que sean con el fin de que el chico gane confianza. Hacerlo sentir que le sube un poco la autoestima”. La psicóloga describe que para asegurarse que la autoconfianza se

trabaja correctamente, tiene que haber un balance en el desarrollo de la actividad entre desafío y habilidad.

Al consultarle a los arqueros entrevistados sobre cuáles creían que eran las mejores herramientas para mejorar la autoconfianza, uno de ellos destacó la importancia de los discursos motivacionales previos a que el equipo saliera a la cancha. Según el joven arquero gracias a estos discursos vio al equipo jugar de una manera no convencional y remarcó el efecto sorpresivo que puede llegar a tener para mejorar un partido de bajo rendimiento. Describió que en distintas oportunidades el técnico, o incluso algún jugador experimentado del plantel, puede lograr que el rendimiento del equipo mejore notablemente luego de uno de estos discursos motivacionales, realizados normalmente en el vestuario del equipo durante el entretiempo. Según sus palabras: “Cuando te dan una buena charla motivacional salís a la cancha a comerte al rival. Te jugás todo. Es como si de repente te llenaras de oxígeno; y a mí como arquero me da la sensación de que puedo atajar cualquier cosa. Soy una pared. Te la saco del ángulo”. Este relato comprueba lo aportado por González et al. (2011), quienes mencionan que estos discursos motivacionales promueven un efecto inspirador y que puede incluso trascender las propias habilidades del jugador.

Mientras tanto, Juan destaca la importancia del análisis técnico del entrenador y el desarrollo de las jugadas planteadas. Comenta que le da una sensación de seguridad ver al técnico en control de la situación y la autoridad y seguridad con la que asigna los roles a cubrir a cada uno de los jugadores del equipo. Según el arquero “cuando ves lo clara que tiene la idea de juego, te da tranquilidad. Confiás en él y sabés que queda en vos hacer lo que te pide. Si seguís todos sus pasos, seguro te va a ir bien a vos y al equipo entero”. Esto es mencionado por Vella et al. (2011), cuando afirman que los entrenadores que durante estos discursos brindan instrucciones técnicas específicas y *feedback* positivo, mejoran las creencias de autoeficacia en sus deportistas, reduciendo las evaluaciones negativas propias y por consiguiente influyendo directamente en su autoconfianza al sentirse mejor preparados para afrontar el desafío.

6. Conclusión

En el desarrollo del Trabajo Final Integrador se trabajó sobre la importancia de la ansiedad y la autoconfianza precompetitivas en arqueros de fútbol de una renombrada institución deportiva cuya principal actividad es el fútbol profesional. La decisión de seleccionar las variables mencionadas surgió luego de un análisis personal sobre la situación actual del fútbol local e internacional, la repercusión de los medios y la situación social del país. El rol del arquero fue un tema muy popular en el transcurso de un año colmado de importantes eventos deportivos, como ser la Copa Mundial de Fútbol, competencia que transcurrió durante el desarrollo del trabajo, y la histórica final de la Copa Libertadores de América disputada entre River Plate y Boca Juniors.

Fue por estos eventos de gran renombre, los calendarios ajustados que obligaron a juntar partidos, los pocos días de descanso y la incertidumbre sobre el rendimiento de la Selección Nacional, que se decidió indagar especialmente sobre la importancia de la ansiedad precompetitiva. Luego, gracias a la experiencia del equipo de psicólogos de la institución, se decidió que la importancia de la autoconfianza precompetitiva sería la otra variable por investigar dada la relación que mantiene con la variable de ansiedad.

Durante el transcurso del trabajo las prácticas fueron muy dinámicas. En un principio, la inexperiencia del pasante se veía reflejada en la dificultad de este en la adquisición de material teórico relacionado a los temas de investigación. El siguiente paso era comenzar con las entrevistas a los arqueros Juan y Miguel, de 20 y 19 años respectivamente. Durante estas entrevistas, y sobre todo luego de analizarlas en repetidas ocasiones, fue más claro y evidente qué tipo de información era necesario buscar. Esto facilitó las siguientes entrevistas, las cuales fueron guiadas por una serie de preguntas específicas con el fin de cubrir la problemática y recolectar la mayor cantidad de información posible de manera eficiente. En las entrevistas a los arqueros se realizaron preguntas orientadas a los conceptos de ansiedad y autoconfianza, con el fin de establecer un punto de partida en común, y luego las preguntas fueron sobre la importancia de estas variables y qué tipo de intervenciones conocían o solían poner en práctica para lograr una mejora o control sobre esos estados mentales. Los jóvenes arqueros complementaron satisfactoriamente las entrevistas con detallados ejemplos y anécdotas que fueron documentadas y luego analizadas.

Estas primeras entrevistas resultaron ser muy útiles para el pasante, no solo por la recolección de información necesaria para el desarrollo del trabajo, sino también porque fue una manera de desensibilizar la experiencia, y además facilitó la comprensión sobre qué tipo de teoría era necesario investigar y gracias a eso el pasante pudo dirigir sus búsquedas hacia ciertos temas teóricos. Luego, el pasante pudo complementar sus ideas participando en un encuentro con los miembros del departamento de psicología de la Institución quienes, gracias a su experiencia en el área, lo orientaron en la búsqueda de teoría y en el desarrollo de una serie de preguntas a realizar en las siguientes entrevistas.

Se realizó una primera construcción del caso a investigar, en la que el pasante indagó en profundidad sobre las variables de ansiedad y autoconfianza, primero desde la definición de los conceptos basales, y luego sobre sus implicancias en el deporte. Esta información recolectada fue compartida luego en unas entrevistas con los psicólogos que resultaron ser muy fructíferas y que actuaron como un disparador en la motivación del pasante. En estas entrevistas el pasante logró conseguir suficiente información sobre los tipos de intervenciones realizadas por los psicólogos y distintos miembros de la Institución y se logró una mejor comprensión de la dimensión de las responsabilidades de los psicólogos deportivos, y del funcionamiento dinámico en la comunicación entre los psicólogos y el resto del cuerpo técnico. Las descripciones sobre las tareas realizadas por los psicólogos de la Institución complementaban las realizadas por Roffé (2005) sobre el rol de los psicólogos deportivos.

Durante el desarrollo del trabajo el pasante decidió continuar concurriendo a la institución con el fin de recolectar más información y observar las intervenciones de los psicólogos del club con los jugadores de la pensión. Gracias a estas observaciones, a las entrevistas, las lecturas realizadas y los encuentros con los psicólogos, se pudo comprobar la estrecha relación entre las variables de ansiedad y autoconfianza precompetitivas en el ámbito deportivo y la importancia de las mismas en el rol del arquero de fútbol. Esto último fue claramente ilustrado en las entrevistas donde relataron la importancia de poder controlar la ansiedad para asegurar un buen descanso y por lo tanto un buen rendimiento deportivo al día siguiente, y también cuando mencionan la diferencia de rendimiento entre los arqueros con un alto nivel de autoconfianza y aquellos que no confían en sí mismos, para lo cual utilizaron ejemplos del fútbol local e internacional.

En síntesis, en estas prácticas se comprobó lo afirmado por Weinberg y Gould (1996) que en muchos casos la problemática que los deportistas experimentan es de índole psicológico y no necesariamente una cuestión de habilidades físicas, como en el ejemplo de la ansiedad de Miguel por la presencia de sus padres. El pasante además logró identificar las responsabilidades del psicólogo deportivo dentro de la Institución y lo complementó a las enseñanzas de Roffé (2005) y las descripciones de Buceta (1998). En relación al concepto de ansiedad y su importancia dentro del ámbito deportivo, la distinción de los conceptos de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo desarrollados por Vagg et al. (1980) fueron de suma importancia para lograr distinguir cuándo un deportista requería una intervención para mejorar un estado de ansiedad. De manera similar, la comprensión y detallada lectura sobre la teoría de la autoeficacia de Bandura (1977), fue de especial utilidad para lograr un mayor entendimiento en las relaciones entre el rendimiento deportivo de un atleta y las creencias que este tiene sobre sus capacidades. Esta relación fue descrita por los arqueros quienes demostraron de esta manera haber sido instruidos previamente y de manera satisfactoria por los psicólogos de la institución. Esta instrucción educativa también forma parte de las funciones del psicólogo deportivo, como mencionan Pérez et al. (1995), cuando afirman que actúan como maestros al transmitir sus conocimientos a través de la psicoeducación.

En cuanto a las limitaciones, se destaca el hecho de que la Copa Mundial de Fútbol tomara lugar este año durante la práctica profesional. Si bien fue un evento de gran importancia que facilitó en algunos aspectos la investigación sobre los estados de ansiedad, esta competencia obligó a que la Asociación de Fútbol Argentino reacomodara el calendario deportivo, y esto influyó de manera directa en el desarrollo del trabajo, ya que la Superliga Profesional del Fútbol Argentino finalizó mucho tiempo antes de lo normal y esto modificó el calendario deportivo. Además, uno de los participantes más destacados que iba a ser originalmente entrevistado fue seleccionado para formar parte del plantel de la Selección Nacional, y el resto de los futbolistas de la Institución que no fueron convocados comenzaron antes sus vacaciones. Luego, en el caso de Juan, fue convocado por el técnico del primer equipo para realizar la pretemporada en Estados Unidos. Esto generó ciertas complicaciones al momento de administrar entrevistas ya que los tiempos eran muy limitados. Sin embargo, a pesar de estas limitaciones, el equipo de psicología de la

Institución tuvo la flexibilidad y gentileza de permitir entrevistas adicionales y la participación directa del pasante en otras actividades del departamento. Esto enriqueció la experiencia de la práctica y finalmente resultó siendo positivo para el desarrollo del trabajo.

Previamente se menciona la inexperiencia del pasante en este tipo de experiencias y, si bien fue una limitación en el comienzo de la práctica, rápidamente el pasante adquirió confianza y seguridad en su accionar y resultó beneficiado por la exposición directa y la orientación brindada por el equipo de psicólogos de la institución para que el pasante pueda continuar con la investigación.

La psicología del deporte aún sigue en desarrollo en las diferentes modalidades deportivas (Roffé, 2007). Por lo tanto, y desde una perspectiva crítica, esta novedad se ve reflejada en la ausencia de investigaciones específicas y también en el desarrollo de intervenciones especialmente diseñadas que no estén orientadas a la psicología clínica, sino para mejorar el rendimiento deportivo. Sin embargo, y afortunadamente, la psicología deportiva ha crecido en los últimos años (Dosil, 2004) y esto podría asegurar una mayor diversidad de temas e investigaciones en el futuro próximo. Con respecto al trabajo realizado con los arqueros de fútbol, los psicólogos de la Institución demostraron su amplia experiencia en el área a pesar de que actualmente es muy limitada la cantidad de investigaciones existentes sobre los deportistas que ocupan ese puesto en particular. Justamente, y a modo de sugerencia, el tesista considera que sería muy interesante administrar distintos tests de personalidad a todos los jugadores de la pensión, con el fin de identificar si existe una relación entre los tipos de personalidad y las posiciones que ocupan dentro del campo de juego. El tesista se pregunta si investigando este tema los psicólogos de la institución podrían verse beneficiados, posiblemente logrando pronosticar ciertas conductas o necesarios cambios de posición según los rasgos de personalidad.

Con respecto a las futuras líneas de trabajo, el pasante descubrió un gran interés en la relación entre las variables investigadas y, teniendo en cuenta lo mencionado por Dosil (2004) quien afirma que la psicología deportiva ha crecido exponencialmente, surge este especial interés del pasante en la posible utilización de nuevas tecnologías para el análisis y mejora de la ansiedad y la autoconfianza precompetitivas. Es necesario continuar la investigación profundizando en los distintos tipos de intervenciones y sería muy interesante

vincular los conceptos analizados con variables como la motivación y la concentración. Los autores Hoorn, Konijn y Van der Veer (2003), afirmaron que algunas funciones de la realidad virtual pueden ser aplicadas al campo clínico. El pasante considera que, si se pudiera combinar efectivamente tecnologías como la realidad virtual y la inteligencia artificial a proyectos de simulación, se podrían recrear de esta manera situaciones especialmente diseñadas que, junto con técnicas específicas desarrolladas por psicólogos, permitan la mejora en el control de la ansiedad y la autoconfianza. Este tipo de intervenciones podría ser utilizado también para aumentar la motivación, disminuir las presiones y mejorar la concentración, siempre que sean propiamente complementadas con técnicas psicológicas previamente comprobadas.

En cuanto al aporte personal, la realización del Trabajo Final Integrador y la participación en las prácticas profesionales, le permitieron al tesista identificar las distintas combinaciones de variables que podrían ser investigadas con el fin de mejorar no solo el rendimiento deportivo de los atletas, sino también la calidad de vida de los mismos. Durante la búsqueda y recopilación de material teórico se encontró gran cantidad de información sobre deportes grupales y deportistas de elite, pero limitado contenido en roles específicos dentro de un deporte de grupo, como ser el caso de los arqueros. Además, contribuir en la investigación sobre la variable de la autoconfianza que es una de las menos estudiadas en comparación con las más populares, como ser la motivación y la concentración.

En términos generales, la práctica profesional en la institución fue una gran experiencia académica, con una clara orientación a la práctica y acompañada por un buen equipo de psicólogos que siempre estuvieron presentes para ayudar y orientar al pasante. La experiencia fue enriquecedora, e incrementó el interés personal del pasante en la especialidad. Fue además un factor determinante para comprender las dimensiones y posibilidades en la profesión de un psicólogo, y esto fue particularmente motivacional para un pasante que se encuentra finalizando sus estudios.

7. Referencias bibliográficas

- Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. En G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 161-176). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ames, C. & Archer, J. (1988). Achievement goals in classroom: Students' learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology*, 80, 260-267.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Towards a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, (1982). A Self-efficacy in human agency. *Am. Psychol.* 37, 122-147.
- Bandura, A (1986) *Social Foundation of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Berdullas, S., Albarracín, D., & Martín, E. (2007). La reforma de títulos en Psicología: Presente y futuro. Origen de la actual titulación de Psicología en España. *Infocop*, 3, 3-12.
- Buceta, J.M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Bulacio, J. M. (2004). *Ansiedad, estrés y práctica clínica*. Buenos Aires: Akadia
- Bunker L. & Williams, J. M. (1991). Técnicas cognitivas para la mejora de la ejecución y la construcción de la confianza. En J.M. Williams (Dir.), *Psicología aplicada al deporte* (pp. 245-260). Madrid : Biblioteca Nueva.
- Cano Vindel, A. (2008). Prólogo en Baeza, Balaguer, Belchi, Coronas & Guillamón (eds.) *Higiene y prevención de la ansiedad*. Madrid: P5S Servicios Culturales.
- Cox, R. (2008). *Psicología del deporte: conceptos y aplicaciones* (6ª edición). Madrid: Panamericana.
- Cruz, J., & Cantón, E. (1992). Desarrollo histórico y perspectivas de la psicología del deporte en España. *Revista de Psicología del Deporte*, 1(1), 53-61.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: Mc Graw Hill.
- Dosil, J. (2004). A modo de introducción: visión diacrónica de la psicología del deporte en España. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 56(4), 407-412.

- Endler NS, Parker JDA (1991). Multidimensionality of state and trait anxiety: factor structure of the Endler Multidimensional Anxiety Scales. *Journal of Personality and Social Psychology.*, 60, 919-926.
- Feltz, D. L., Landers, D. M., & Raeder, V. (1979). Enhancing self-efficacy in high-avoidance motor tasks: a comparison of modeling techniques. *Journal of Sport Psychology*, 1, 112-122.
- Feltz, D., Short, S., & Sullivan, P. (2008). Self-efficacy in sport: Research and strategies for working with athletes, teams and coaches. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 3, 293-295.
- García, R. (1997). Técnicas de control de la imaginación y la atención. Módulo 4.4. *Master en Psicología del deporte* (COE – UAM). Madrid.
- García Marchena, S. Y.; Avendaño, F. & Sánchez, J. (2003). Programa para el aprendizaje de la relajación como una habilidad psicológica para el rendimiento deportivo. Asociación Colombiana para el avance de las Ciencias del comportamiento.
- Geissmann, Pierr & Durand (1972). *Los métodos de relajación*. Madrid: Guadarrama.
- Giacobbi, P. R., & Weinberg, R. S. (2000). An examination of coping in sport: Individual trait anxiety differences and situational consistency. *The Sport Psychologist*, 14, 42-62.
- González, J. L. (1992). *Psicología y Deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- González, J. L. (1996). *El entrenamiento psicológico en los deportes*. Madrid. Biblioteca Nueva.
- González, S. P., Metzler, J. N., & Newton, M. (2011). The influence of a simulated ‘pep talk’ on athlete inspiration, situational motivation, and emotion. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6, 445-459.
- Gould, D., & M. Weiss (1981). Effect of model similarity and model self-talk on self-efficacy in muscular endurance. *Journal of Sport Psychology*, 3, 17-29.
- Gould, D., Horn, T. & Spreeman, J. (1983). Sources of stress in junior elite wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 5, 159-171.
- Griffin, N.S., & J.E Keogh (1982). A model for movement confidence. In J.A.S. Kelso and I. Clark (eds.). *The Development of Movement Control and Coordination*. New York: Wiley. pp. 213-236.

- Grillon C. (2008). Models and mechanisms of anxiety: evidence from startle studies. *Psychopharmacology*, *199*, 421-37.
- Hammermeister, J., & Burton, D. (2001). Stress, appraisal, and coping revisited: Examining the antecedents of competitive state anxiety with endurance athletes. *The Sport Psychologist*, *15*, 66-90.
- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered: Toward a developmental model. *Hum. Dev.*, *21*, 34-64.
- Hoorn, J. F., Konijn, E., & Van der Veer, G. C. (2003). Virtual Reality: Do Not Augment Realism, Augment Relevance, *UPGRADE - The European Online Magazine for the IT Professional*, *IV*(1), 18-26.
- Jones G. & Swain, A. (1995). Predisposition to experience debilitating and facilitative anxiety in elite and non-elite performers. *The Sport Psychologist*, *9*, 201-211.
- Krane, V., & Williams, J. M. (1987). Performance and somatic anxiety, and confidence changes prior to competition. *Journal of Sport Behavior*, *10*, 47-56.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York, NY: Springer.
- Martens, R.; Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, Ill.; United States: Human Kinetics Publishers.
- Martínez Perigod, B. & Asis, M. (1985). *Hipnosis, teoría y métodos y técnicas*. La Habana: Editorial Científico, Técnica.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: Fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, *6*, 359-378.
- McCallum, J. (1987). Videotape is on roll. *Sports Illustrated*, *4*. 136-144.
- Morilla, M., Pérez, E., Gamito, J., Gómez, M., Sánchez, J. & Valiente, M. (2003). Planificación psicológica de la cantera del Sevilla F.C. S.A.D.: organización, funcionamiento y programa deportivo-formativo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, *3* (2), 17-30.
- Nelson, L., & Furst, M. (1972). An objective study of the effects of expectation on competitive sport setting. *J. Psychol.*, *81*, 69-72.

- Nicholls, J.G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice and performance. *Psychol. Rev.*, *91*, 328-346.
- Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. H. (2000). Relationship of intensity and direction of competitive anxiety with coping strategies. *The Sport Psychologist*, *14*, 360-371.
- Papaioannou, A. & Kouli, O. (1999). The effect of task structure, perceived motivational climate and goal orientations on students' task involvement and anxiety. *Journal of Applied Sport Psychology*, *11*, 51-71.
- Pérez, G., Roca, J, & Cruz, J. (1995). *Psicología y deporte*. Madrid: Alianza Editorial
- Pérez, E., & Estrada, O. (2015). Historia de la Psicología del Deporte. *Apuntes de Psicología*, *33*(1), 39-46.
- Roffé, M. (2005). *Fútbol de presión*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Roffé, M. (2007). *Psicología del jugador de fútbol*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Roffé, M. (2009). *Evaluación psicodeportológica. 30 test psicométricos y proyectivos*. Buenos Aires: Lugar editorial S.A.
- Roffé, M, & Giesenow, C. (2010). La psicología del deporte en Argentina: Pasado, Presente y Futuro. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, *1* (4), 123-134.
- Spielberger CD, Gorsuch RL, & Lushene RE (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory ("self-evaluation questionnaire")*. Palo Alto: California Consulting Psychologists Press.
- Spielberger CD, & Reheiser EC (2009). Assessment of emotion: anxiety, anger, depression and curiosity. *Appl Psychol Health Well Being.*; *1*, 271-302.
- Taylor, C.B., A Bandura, C.K Ewart, N.H. Miller, & RF (1985). Debusk. Raising spouse's and patient's perceptions of his cardiac capabilities following a myocardial infarction. *Am. J. Cardiol.*, *55*, 635-638.
- Vagg PR, Spielberger CD, & O'Hearn Jr TP (1980). Is the State-Trait Anxiety Inventory multidimensional? *Pers Individ Dif.*, *1*, 207-14.
- Vazou, S., Ntoumanis, N. & Duda, J. L. (2006). Predicting young athletes' motivational indices as a function of their perceptions of the coach- and peer-created climate. *Psychology of Sport and Exercise*, *7*, 215-233.

- Vealey, R.S. (1986): Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.
- Vella, S., Oades, L., & Crowe, T. (2011). The role of the coach in facilitating positive youth development: Moving from theory to practice. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23, 33-48.
- Vives Benedicto, L. & Garcés de Los Fayos, E. (2003). Intervención psicológica en un club de fútbol base: propuesta de un sistema de actuación psicológica desde sus diversas áreas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3(2), 51-66.
- Vives, L. & Garcés de los Fayos, E. J. (2006). Autoconfianza y deporte: aportaciones de la psicología del deporte para su optimización. *Psicología y Deporte*. Murcia: Diego Marín.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (1996) *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio físico*. Madrid: Editorial Médica Panamericana S.A.
- Williams, C.A. & James, D.V. (2001). *Science for Exercise and Sport*. London: Routledge.