

Universidad de Palermo

TFI

Tutor: Vanesa Góngora

“Presiones en los jugadores juveniles de fútbol”

Alumno: Juan Vita

12/09/2012

1. Introducción

El presente trabajo surge de la práctica profesional 5 realizada en una asociación de psicología especializada en el deporte. Uno de los psicólogos de la misma, realiza un trabajo en el equipo masculino de fútbol de un club de la Ciudad de Buenos Aires, en la primera división y colabora también con el asesoramiento psicológico de las divisiones inferiores del club. Los objetivos del trabajo que se está realizando dicho club son asesorar al cuerpo técnico, brindar atención individual al futbolista después del entrenamiento o en el consultorio privado, brindar atención en conjunto para favorecer la cohesión grupal del equipo, visitas a la concentración, evaluaciones, charlas grupales.

La Práctica profesional consiste en cumplir con 320 horas, se observó por las mañanas a los chicos que juegan en las divisiones juveniles del club mencionado y se evaluó cuáles son las presiones más comunes que sienten los jugadores juveniles de fútbol, comparando además las presiones según la edad, según el puesto y según el lugar de nacimiento. En Argentina este deporte se vive de una forma un tanto particular por ser el deporte cultural de los argentinos y por la cultura propia de dicho país, por lo que el tema “presiones” sea tal vez uno de los temas que más preocupa a los jugadores jugando un papel muy importante en la psiquis de los deportistas y en su rendimiento.

Varias razones llevaron al pasante a realizar el trabajo sobre dicho tema. La experiencia personal como jugador de fútbol juvenil y profesional, la importancia y el impacto que causa en los jugadores menores el no poder controlar las presiones, y que no se encuentra demasiada bibliografía específica sobre el tema, por lo que el desafío del autor del trabajo fue aún mayor.

2. Objetivos:

General:

-Evaluar cuáles son las presiones más comunes que sienten los jugadores juveniles de fútbol del club y comparar las presiones según la edad, el puesto y el lugar de nacimiento de los chicos.

Específicos:

- Evaluar cuáles son las presiones más comunes que sienten los jugadores juveniles de fútbol de este club.

- Comparar las presiones que sienten los jugadores juveniles de 9na, 8va y 7ma división (de 13 a 15 años) con las presiones que sienten los jugadores juveniles de 5ta y 4ta división (17 a 21 años) del club.

- Comparar las presiones que sienten los jugadores juveniles del club UAI de Urquiza que juegan en la posición de defensor o volantes defensivos, con los que juegan en la posición de delanteros o volantes ofensivos.

- Comparar las presiones que sienten los jugadores juveniles nacidos en Buenos Aires y los jugadores juveniles que nacieron en otra ciudad.

Marco Teórico

Psicología del deporte

La Psicología del deporte comprende el estudio científico de las personas y sus conductas en el contexto del deporte y de las actividades físicas, y la aplicación práctica de dicho conocimiento (Gill, 2000) citado en Weinberg y Gould (2010). La mayoría de los profesionales que deciden especializarse en dicha disciplina tiene dos propósitos en mente, entender en que forma los factores psicológicos (como el control de las presiones) afectan el rendimiento físico, y para entender de qué manera la participación en actividades deportivas y físicas afecta el desarrollo psicológico, la salud y el bienestar de una persona (Weinberg & Gould, 2010)

Pérez Recio, Jaime Cruz y Joseph Roca (1995) hablan de movimiento como el fenómeno que aglutina a todos los profesionales del ámbito de la actividad física y el deporte. El hombre en cuanto se mueve es el centro de interés de todas las ciencias de la actividad física y el deporte. La psicología, desde esta disciplina, es el estudio de un comportamiento que anima al individuo deportista ya que constituye una dinámica presente en él. La psicología no se define ni se limita

por el deporte, sino que el deporte es uno de los universos en los que se producen comportamientos psicológicos. Al contrario de las corrientes del pensamiento que quieren construir una psicología del deporte desligada del cuerpo general del conocimiento de la psicología, se cree que debe fomentarse la integración de las situaciones específicas del deporte con los procesos básicos de la psicología (Roffé, 1999).

Roffé (1999) considera que son 4 los pilares más importantes de la psicología del deporte, la motivación, es decir el interés por jugar, entrenarse, divertirse, ganar... La confianza, una aptitud decisiva del deportista. La concentración que es la capacidad que posee el futbolista para estar atento los 90 minutos que dura un partido, y el control de las presiones.

Estrés en el deporte

El estrés, factor clave en el alto rendimiento posee diferentes conceptualizaciones de diferentes autores. Siguiendo a Jean Rivolier (1999) (citado en Le Scanff & Bertsch, 1999) afirma que el hombre está sometido a continuas modificaciones de su entorno. Las percibe, trata la información e intenta reaccionar ante estas situaciones por medio de conductas, innatas y adquiridas de las que dispone y constituyen su “potencial personal” de respuesta, que difiere mucho de un individuo a otro. A veces su repertorio es insuficiente para hacer frente a la nueva situación creada o a la demanda excesiva o repetida del entorno.

Siguiendo a Lazarus y Folkman (1984) citado en Roffé (2003) hay estrés si existe una desproporción entre la capacidad de respuestas y las exigencias de la situación, vividas como superiores a sus recursos poniendo en peligro su bienestar. Por lo que no saber controlar correctamente las presiones puede ser una causante de estrés.

El estrés que genera la competencia deportiva puede alterar el estado emocional de los atletas y en dicho continuo, puede alterar otros valores importantes y necesarios para un óptimo rendimiento tales como parámetros bioquímicos y biomecánicos, velocidad, fuerza, potencia, etc. (Jaenes & Caracuel, 2005) a lo que también se unen las alteraciones del funcionamiento psicológico como la disminución en la capacidad concentración, pérdida del foco atencional, aumento de la ansiedad estado (Márquez, 2005) citado en (De La Vega, Ruiz & Rivera, 2011).

En muchos deportes se ven las presiones y el estrés ligado al deporte juvenil, sobre todo en el tenis afirma Loehr (1990), cuando uno se siente demasiado preocupado por el estrés, se convierte en una consecuencia inevitable. El secreto consiste en aprender a controlarlo, no en eliminarlo. La única forma de eliminar totalmente el estrés en el deporte es abandonar la práctica deportiva. Por eso la única solución real que existe es incrementar y potenciar el autocontrol.

Presión.

Roffé (2003) define a la presión como exigirle al otro más de lo que el otro puede dar. Se sabe que el estrés es el desequilibrio existente entre las demandas externas y las respuestas internas que el sujeto puede dar en ese momento particular.

Las presiones pueden ser internas o externas y un gran desafío que se ha planteado la psicología del deporte es ayudar a controlarlos. Las presiones que dominan y tiranizan las mentes y los cuerpos de los deportistas son múltiples y variadas. Si un futbolista en este caso tiene tensión muscular al punto de generar un calambre o un desgarro no justificado por el desgaste físico, habría que indagar que miedos y/o presiones internas habitan en ese individuo. De modo que si no hay control de estas presiones, esto puede influir negativamente sobre la persona y sobre las demás variables psicológicas que influyen en el rendimiento, estas son: concentración, motivación, autoconfianza y cohesión grupal. Es decir que un mal control de las presiones ya sean externas o internas, afectará directamente a las variables antes nombradas haciendo que el deportista no pueda desempeñar su rendimiento libremente (Roffé, 2003).

Por otro lado Giesenow (2011) afirma que la presión por su prevalencia en el deporte merece un desarrollo más extenso. Es un término que se puede entender de diferentes maneras. Es una percepción, una ilusión, en definitiva, una trampa en la cual muchas veces se cae, y hace que se le atribuya a la situación una importancia de vida o muerte. Se suele hacer mención a la presión como algo ejercido, como podría ser la presión que ejercen los padres sobre su hijo, o como algo sentido (me siento presionado por no fallarle a mi familia). También afirma que se siente presión cuando se internaliza o se absorbe las expectativas ajenas. Es decir que muchas veces sucede que hay niños o jóvenes que deben cargar con las frustraciones de los padres de haber querido ser deportistas de élite y no lo han logrado, de modo que, muchas veces los padres

ejercen esta presión sobre ellos, y otras veces no la ejercen conscientemente pero el niño termina por asumirlas como propias.

Giesenow (2011) afirma que a menudo esta presión es elegida, ya que a medida que uno va creciendo como deportista, se va poniendo nuevos retos y nuevos desafíos en busca de logros personales cada vez más altos “quiero medirme contra el campeón nacional”, “contra los más fuertes del continente”, “quiero competir en el mundial”, “quiero competir en los juegos olímpicos”, etc. por lo tanto plantea que, tenemos mayor control sobre esto de lo que se suele creer. Pero otras veces no elegimos esta presión. Cuando empezamos a sentir que viene de afuera, que los demás nos exigen mucho, cuando uno empieza a creer que debe cumplir con las expectativas de otros. Esto se puede deber a las creencias distorsionadas que analiza el deportista donde cree que debe ser apreciado por todo el mundo, que debe rendir siempre bien y que no se puede equivocar, pensar que debe ser perfecto, que debe ganar siempre. El deportista llega a creer que está atravesando por una situación de vida o muerte, mientras debería estar disfrutando de jugar un partido del deporte que más le gusta realizar.

Si hablamos de deporte infantil, la presión es inversamente proporcional al logro, es decir que mientras más se quiere triunfar, más nos alejamos de ello, ya que la capacidad de pensar libre y creativamente y la capacidad de movernos en un gesto deportivo, se achica notablemente (Roffé, 2006)

Cada jugador de fútbol tiene su propia percepción y su propio concepto en cómo se encuentra en ese momento de su carrera, y es importante que el psicólogo del fútbol sepa reconocer esto (Dosil, 2002). Cada momento de la carrera de un futbolista atraviesa distintas etapas, y distintas presiones, por eso es importante que el jugador logre interpretar como se siente en ese momento exacto, y que el psicólogo del deporte esté al tanto no solo de esto, sino también de los padres, los compañeros, los entrenadores, directivos, intermediarios, ya que en estos últimos años son igual o más protagonistas que los propios jugadores. Por eso el psicólogo deportivo, deberá compaginar su interés por el deportista y el interés por los demás agentes que influyen y determinan en parte, la conducta deportiva de entrenamiento y juego.

Las presiones más comunes de los deportistas

Weinberg y Gould (2010) afirman que se vive en un mundo donde el estrés se ha transformado en una parte de la vida cotidiana de las personas. La presión por tener un alto rendimiento en el deporte competitivo ha ido aumentando a lo largo de estos últimos años debido a la atención y la importancia que le dan los medios y la cantidad exagerada de dinero que se está manejando. En esta sociedad solo hay lugar para el éxito y los triunfos por lo que los deportistas se sienten cada vez más presionados a ganar.

Roffé (1999) sostiene que hay jugadores que no soportan las presiones externas como pueden ser algunos insultos del público, bajas calificaciones del periodismo o la presión que significa el dinero en el fútbol profesional. Cuando se descubre que un niño tiene talento para el deporte también se convierte en una presión típica, donde tal vez el niño piensa en jugar al fútbol con sus amigos y como hobby, pero del lado de sus padres y entrenadores le insisten y le hablan de su don a cada momento.

Loehr (1990) afirma que muchos deportistas sienten mayor presión cuando van ganando o dominando el partido, cuanto más cerca se sienten de ganar y más cerca de cumplir su objetivo están, mayor es la presión. Esto hace que muchas veces el que va ganando tienda a jugar más defensivamente modificando su estrategia y haciéndola más conservadora. El autor afirma que el deportista deberá saber reconocer su activación y su excitación corporal para saber si está lo suficientemente tenso para seguir afrontando con eficacia el partido.

Según Roffé (2006) las presiones más comunes que afectan al futbolista son los padres que muchas veces lo hacen sin darse cuenta y con las mejores intenciones, la novia, sobre todo aquella que tiene mucho tiempo libre y se puede tornar en muchos casos muy demandante y dependiente, los representantes (un protagonista principal en el fútbol de hoy), el entrenador, el sponsor, los hinchas, los dirigentes, el periodismo, etc. Aunque muchas veces las presiones se las fabrica el deportista mismo con frases o pensamientos tales como “si hoy no ando bien, marcho”, “no puedo fallar”, “si me lesiono no juego más”. Este tipo de frases o pensamientos llenan al deportista de miedos disminuyendo su auto-confianza y su concentración.

Por otra parte, en una investigación sobre la exploración de las múltiples dimensiones de apoyo social entre nadadoras adolescentes de elite en Mc Gill University de Canadá, las

deportistas expresaron que la presión más común que sienten, es la inversión económica que deben hacer (la mayoría de las veces ayudadas por sus padres) citado en (Hassell, Sabiston, & Gordona Bloom, 2010). Si bien este caso citado es una investigación realizada en otra cultura, en otro deporte, y hasta de otro género, interesa el aporte, ya que son deportistas adolescentes y de elite que pasan por situaciones similares a los jugadores de futbol.

Consecuencias físicas y emocionales de la presión

Nideffer (1983) (citado en Le Scanff & Bertsch, 1999) muestra que con el aumento de la presión y la ansiedad, la flexibilidad psicológica y física disminuye. No solo aumenta la frecuencia cardiaca, la presión sanguínea y la frecuencia respiratoria, sino que también aumenta la tensión muscular haciendo que el deportista pierda el control sobre su coordinación muscular fina y su “timing”. Por lo que el aumento de la presión psicológica puede ser causa de lesiones. Por otra parte Weinberg y Gould (2010) dicen que cuando los músculos del deportista están muy tensos, los movimientos se vuelven torpes, bruscos, rígidos perdiendo toda posibilidad de coordinación y facilitando el desarrollo excesivo de la tensión muscular. Lo mismo afirma Sanderson (1978) (citado en Le Scanff & Bertsch, 1999) quien explica que la competición deportiva o la espera de ella, puede inducir un alto nivel de estrés en los deportistas por los conflictos interpersonales que crean, y cataloga 7 factores de causalidad de lesiones entre las cuales está la “la lesión como evasión” donde el deportista puede sentirse asustado, y la lesión le proporciona una razón para retirarse de la competencia.

Al igual que en los deportistas jóvenes, los síntomas del estrés excesivo en los adultos incluyen, depresión, pérdida de concentración, apatía, falta de energía, falta de entusiasmo, aburrimiento y falta de diversión, (Loehr, 1990). Las investigaciones científicas afirman que el flujo de adrenalina se corresponde con el nivel de estrés. En deportes como el tenis, donde se requiere una concentración especial, un control preciso a nivel motor y de equilibrio, exigen unos niveles de adrenalina que sólo deben estar levemente por encima de los niveles normales en reposo. Es muy conocida la famosa frase “descarga de adrenalina” cuando se juegan los puntos importantes, pero esta descarga masiva de adrenalina en los jugadores de tenis se traduce con frecuencia en una respuesta de bloqueo y en un juego tenso con falta de coordinación.

Hay jugadores que reaccionan a la presión con rabietas, y estos tienen un mayor problema cuando intentan modificar su conducta, incluso aunque odien el apuro de armar una escena no se pueden controlar, lo que hace que la situación en su conjunto, sea aún más frustrante (Loehr, 1990). El autor afirma que todo deportista en algún momento descubre que el mismo juego, los pone en una situación límite, y esto puede traer consecuencias determinantes para el juego en sí, como atenuar fuerte las rodillas. Los cambios emocionales producen cambios mensurables a nivel corporal y bioquímico, alguno de los cuales pueden llegar a producir toda una gama de estados alterados de conciencia. Cuando el estado de ánimo del deportista cambia durante la competencia, lo mismo hace su bioquímica. Solo cuando su química es correcta, cuando la mezcla es rica y poderosa, puede alcanzar su rendimiento máximo.

Pero la presión y la angustia que esta genera no solo traen consecuencias físicas, ya que además de una tensión muscular contraproducente, el exceso de angustia también puede producir pensamientos y reflexiones contraproducentes. Las personas que no son capaces de afrontar exitosamente las presiones que el deporte competitivo genera hoy en día, no solo sufrirán una disminución de su rendimiento, sino también un padecimiento mental y hasta dolencias físicas. La presión constante puede causar un desgaste profesional en el deporte o en cualquier actividad física que se realice, y hasta puede ocasionar úlceras, cefaleas e hipertensión (Weniberg y Gould, 2010). Brustad (1988) citado en (Genevieve, Mageau & Vallerand, 2003) afirma tras los resultados de una investigación con jóvenes que jugaban al básquet, que la presión entre otras cosas, puede afectar directamente a la motivación intrínseca. Por otro lado Loehr (1990) afirma que la competición pone siempre en el tapete la autoestima, con frecuencia se corren riesgos psicológicos al competir. Uno se arriesga a quedar mal, a perder con alguien que no deberías, a defraudar a terceros importantes como pueden ser los entrenadores, los padres, los amigos, etc. Por lo tanto los problemas surgidos durante la competencia pueden provocar emociones fuertes debido a que las apuestas psicológicas suelen ser muy altas. El autor describe 4 tipos genéricos de respuestas que tipifican la forma en que cada uno responde, desde el punto de vista emocional, a los problemas surgidos en un partido: *El atrincheramiento*, abandonan su esfuerzo y compromiso, se distancian a nivel psicológico de la actividad y experimentan menos dolor y angustia, y se ven menos amenazados en su propia autoestima y dicen “no era mi día”, “si realmente lo hubiera intentado lo hubiera logrado”. La segunda es *La respuesta de enojo*, con frecuencia los deportistas explican las derrotas diciendo que perdieron emocionalmente, que se

dejaron llevar por la furia o la rabia, y que por lo tanto su nivel de juego no fue el que realmente eran capaces de desplegar, y esta rabia y enojo se suele usar para demostrarle al resto que uno no es tan malo como parece, que solo está pasando un mal día porque está enojado y furioso. La 3ra es *La respuesta de bloqueo*, cuando el jugador se bloquea significa que está muy metido en lo que está haciendo, ha tomado riesgos y ha situado a su ego en primera línea. Cuantas más oportunidades tiene un jugador para aprender a dominar la presión y las crisis de forma constructiva, más rápidamente se hace con la situación. Y la última es *La respuesta desafiante*, es cuando uno se siente investido de una tensión positiva y más si la situación se pone difícil, cree que los problemas que afronta en una competición no son amenazantes sino estimulantes logra disfrutar de la lucha, del combate, del desafío.

El psicólogo del deporte ayuda a identificar las variables relevantes desde el punto de vista psicológico de una situación deportiva, y los autores agregan que las presiones son una de las causas del abandono temprano de los jóvenes deportistas (Perez Recio, Jaime Cruz & Joseph Roca, 1995)

Control de las presiones

El control es la tendencia de sentirse y actuar como si las situaciones de la vida no afectaran a las personas (Maddi, 2006). El control proporciona la habilidad de incorporar los eventos estresantes o aquellos eventos que sean afectados por las diferentes presiones, en un plan sin ningún tipo de problema usando los conocimientos, las habilidades y la capacidad de decisión de la persona, (citado en De La Vega, Ruiz & Rivera, 2011)

El control de las presiones varían según la persona y según la situación, existen diversas maneras de hacer frente las presiones del deporte competitivo. También varía según el deporte que practica y la función que cumple dentro del funcionamiento colectivo (Weinberg & Gould, 2010).

Cuando un deportista sienten que están en sus mejores momentos deportivos, o en sus mejores horas, suelen elegir palabras tales como “estar centrado”, “alucinado”, “arrebatado”, “tocado”, “en trance y elevado”, para describir su estado de ánimo en esos momentos positivos. En este estado, los atletas también hablan de que el tiempo se para, de una conciencia personal extraordinaria y sentimientos contradictorios de cámara lenta, alegría, poder y control, Loehr

(1990). Algunas frases que se repiten entre los deportistas que experimentan estos estados son: “tenía una tensión tremenda cuando estaba totalmente relajado”, “me sentía tremendamente sereno por dentro, pero totalmente lleno de energía”, “la situación era de presión total, pero yo no lo sentía en absoluto”. Por lo tanto lo más importante que debe hacer un deportista para rendir al máximo es tratar de provocar este estado ideal de actuación. De todos modos se debe aclarar que llegar a sentir dicho estado no te garantiza en absoluto el resultado positivo de la competencia, lo que si te posibilita es poder desarrollar tu actividad de una manera libre y natural. Cuanto más difícil sea la situación, más le debería gustar al deportista. La presión es lo que dispara el bloqueo. Sentirse inspirado cuando uno se encuentra entre la espada y la pared hace que esta presión se transforme en energía positiva.

Se ha visto en muchos partidos como algunos jugadores que son denominados por el ambiente del fútbol como jugadores “grandes”, en momentos difíciles y de gran tensión han logrado salir adelante y hasta contagian al resto del equipo en el aspecto anímico y deportivo, parece ser que en dichos jugadores no existe el paso de la presión, pues podría preguntarse entonces, como es que estos jugadores son diferentes de los demás? Están constituidos de manera diferente?. No es ni una cosa ni la otra, simplemente están preparados mentalmente para triunfar en el alto rendimiento (Zepeda Gómez, s/f)

Se habla constantemente que la presión la pueden controlar aquellos que “tienen personalidad”. La personalidad resistente es una característica individual y particular, que le permite al deportista de elite, hacer frente a los estímulos estresores o las presiones que puedan aparecer en la vida y en el deporte y convertirlos en oportunidades de crecimiento (Kobasa, 1979; Maddi, 2006). Fue el estudio de la capacidad individual para protegerse contra los estímulos estresantes lo que llevo a Maddi y Kobasa (1972) a desarrollar dicho concepto de personalidad resistente o Hardiness, siendo una disposición estable de la personalidad que ha sido conceptualizada como la unión de elementos cognitivos, emocionales y conductuales (Maddi, 2006). Además niveles altos de personalidad resistente puede predecir el rendimiento deportivo exitoso (Maddi & Hess, 1992), así como mejorar aspectos necesarios para mejorar el rendimiento deportivo como puede ser la recuperación de lesiones (Ford, Eklund & Gordon, 2000) y la capacidad física (Roger, Alderman & Niel, 2003). Los componentes de la personalidad resistente proporciona el coraje y la motivación para sentir y comportarse de una

manera favorable para la realización de objetivos dentro del deporte de competición (Sheard & Golby, 2010). (Citado en De La Vega, Rivera & Ruiz, 2011).

Jons (1995) (citado en Weinberg & Gould, 2010) desarrolló un modelo que explica cómo se puede producir la angustia facilitadora o la angustia debilitadora. La angustia se puede percibir de dichas formas, y esto dependerá de la capacidad de control que sienta el deportista ante un eventual acontecimiento deportivo, por ejemplo si un corredor siente que tiene el control de la situación y que puede terminar la carrera en el tiempo establecido, entonces producirá angustia facilitadora. Sin embargo, si cree que no hay forma de que pueda lograr el tiempo pautado para clasificar y que no puede afrontar la presión, producirá una angustia debilitadora. Por lo que concluye que la percepción de control del deportista, con respecto al afrontamiento y la obtención de objetivos es fundamental.

Weinberg y Gould (2010) afirman que uno de los métodos más efectivos para ayudar a los deportistas a controlar el estrés y la angustia que las presiones pueden generar, es ayudarlos a desarrollar la confianza y las percepciones de control. Las personas con gran confianza en sí mismas, que confían en sus habilidades deportivas y también en poder afrontar solos el estrés, experimentan menos angustia, y si llegan a experimentar angustia, tienden a interpretarla como un factor facilitador y no como un elemento debilitante.

La presión es lo que dispara el bloqueo, pero si uno se siente inspirado cuando se encuentra arrinconado contra la pared, puede transformar esta presión en energía positiva (Loehr, 1990)

Samulski (2006) afirma que para saber enfrentar estas presiones se debe comenzar un trabajo desde los torneos infantiles y juveniles, ya que muchas veces los entrenadores o los padres proyectan en su atleta o hijos su propio sueño de haber triunfado como deportista. Además de lidiar con esto deben lidiar desde muy pequeños con patrocinadores que exigen resultados inmediatos y a cualquier precio para seguir apoyando su carrera.

Weinberg y Gould (2010) destacan como primer paso para afrontar la presión una mayor autoconciencia del nivel de activación, es decir que se necesita introspección y reconocimiento de la forma en que los estados emocionales afectan el rendimiento. También se debe recordar un partido de gran rendimiento, tratando de visualizar dicha competencia de la manera más clara

posible, concentrándose en cómo se sentía y en que pensaba ese mismo momento. Y así la mayoría de las personas descubren que sus pensamientos y sentimientos son completamente diferentes cuando comparan una situación en la que jugaron mal y una situación en la que lo hicieron bien. Por eso los psicólogos del deporte no solo pueden ayudar a los deportistas a tener una mayor conciencia de sus estados emocionales y de activación, sino que también pueden ayudarlos a que lo interpreten de una forma positiva. Otras estrategias importantes para favorecer la confianza son promover un ambiente positivo y transmitir una orientación positiva frente al error y a la derrota.

Para hacer frente a las presiones que generan estrés y angustia una de las técnicas más importantes y conocidas es la de relajación progresiva. Dicha técnica de Jacobson (1983) (citada en Weinberg & Gould, 2010) constituye el pilar fundamental de muchas técnicas modernas de relajación. Consiste en tensar y relajar músculos específicos. La tensión y la relajación avanzan de un grupo de grandes músculos al siguiente hasta que todos los músculos se relajen por completo. La técnica de Jacobson se ha modificado con el pasar de los años, pero mantiene el propósito de ayudar a las personas a aprender a sentir la tensión muscular y luego a liberarse de ella (Weinberg & Gould 2010).

También es importante respirar correctamente. Cuando la persona está tranquila y se siente segura y en control de la situación, la respiración es serena, profunda y rítmica, pero cuando esta persona se siente presionada y tensa, es probable que la respiración sea breve, poco profunda e irregular. Por eso Weinberg y Gould (2010) afirman que el control de la respiración es una de las formas más fáciles y más eficaces de controlar la angustia y la tensión muscular.

La base de las técnicas explicadas anteriormente, es que ayudan al deportista a desarrollar una cantidad de habilidades diferentes de afrontamiento para manejar las distintas variables y situaciones que pueden generar problemas en el desempeño deportivo y que pueden ser estresantes. Los programas de entrenamiento de las habilidades de afrontamiento, ayudan a los deportistas a controlar las emociones disfuncionales, haciendo que se produzcan evaluaciones más adaptativas, que mejoran la respuesta de afrontamiento aumentando la seguridad en el uso de las habilidades de afrontamiento para poder manejar varias fuentes de estrés deportivo (Weinberg & Gould, 2010)

Los padres, un factor determinante

En la iniciación deportiva de los niños, el psicólogo del deporte ha ido asesorando a los entrenadores para que sepan tratar con todas las cuestiones que puedan sucederle al niño, pero a medida que fueron pasando los años de trabajo en este campo, los psicólogos deportivos se han dado cuenta que hay una figura mucho más importante que el entrenador y el niño, y este es EL PADRE. Se habla de un triángulo deportivo entre estos 3 participantes “niño” “entrenador” “padre”. Por lo que el psicólogo del deporte debe asesorar a los entrenadores sobre la actuación de los padres y como tratarlos adecuadamente para tratar de evitar la presión por los resultados inmediatos y el consiguiente estrés de los jugadores (Cruz, 1999) (citado en Dosil, 2002).

Hay padres que colaboran con el problema de los jóvenes en su rendimiento deportivo generando y agravando el conflicto. De todos modos el problema puede prevenirse si los padres reciben información respecto a la educación de los jóvenes con el deporte. No se trata de que no interfieran en la educación deportiva de su hijo, lo cual por lo general da resultados negativos, sino de que intervenga adecuadamente (Wolterboer, 2006)

Wolterboer (2006) afirma que si el interés de su padre es que su hijo sea un “campeón” seguramente acelerará el tiempo de madurez de su hijo, presionándolo con mensajes inadecuados perturbando el crecimiento natural del jugador. Por lo que Wolterboer (2006) y Roffé (2003) afirman que la presión reside en exigirle al otro más de lo que el otro puede dar en un determinado momento, por lo tanto cuando la necesidad de triunfo asfixia, el logro se aleja.

Wolterboer (2006) afirma que los padres a veces brindan una protección excesiva, que si llega a estadios superiores puede resultar nociva para el desarrollo deportivo del niño. Este tipo de padres resultan ser uno de los mayores obstáculos que los entrenadores encuentran a la hora de desarrollar su trabajo. Los padres no tienen muy en claro cuál es su rol y cuál es el del entrenador, se confunden fácilmente y actúan sin tener las cosas claras perjudicando sin saber el andar de los niños.

Le Bouch (s/f) (citado en Roffé, 2006) coincide en que dentro del ámbito del futbolista tanto los entrenadores como los padres ejercen una influencia vital en el desarrollo deportivo y

personal de los niños. En cuanto a los padres se puede constatar que a veces se constituyen como una fuente de apoyo incondicional, pero muchas otras veces como una fuente de presión y elevada exigencia. En ocasiones ocurre que con la mejor intención y sin ser conscientes de ellos, la familia es una fuente de estrés para los jugadores, inmersos en un clima o entorno ya competitivo de por sí. Muchas veces se ha escuchado a deportistas decir cosas tales como “mi mamá no me presiona, solo trata que a mí me vaya mejor y que aprenda, entonces trata de organizar mis tiempos, y de decirme que no me olvide hacer esto... que no me olvide de hacer lo otro...”.

Por un lado el deportista necesita el apoyo del padre y de su familia tanto emocionalmente como económicamente, y de hecho los atletas que se sienten valorados, respetados y queridos por su familia están más motivados para desarrollarse en el deporte, pero por otro lado, a veces el deportista puede sentirse culpable por esto y por la demanda que requiere de sus padres poniéndolos en un gran dilema, ya que si bien necesitan y quieren su apoyo, saben que esto mismo les genera una mayor presión, citado en(Hassell, Sabiston, & Gordona Bloom, 2010).

En estos casos Roffé (2006) dice que la meta no debe ser evitarle las presiones, sino que la meta debería ser no agregar nuevas presiones a las ya existentes y que vienen de su propia experiencia y de la propia actividad que realizan. La meta es que el joven deportista aprenda a luchar para superarlas. Una parte importante del rol del padre consiste en poder transmitir la audacia que conlleva convivir con las presiones y poder superarlas.

Loehr (1990) plantea a los padres como una fuente de motivación, ya que estos pueden situar a los niños en el camino hacia el éxito, estimulando su interés y su entusiasmo por el deporte en una fase temprana del desarrollo del niño. El papel más importante que corresponde a los padres es el encender el fuego de la ambición, y es más efectivo si se crea un ambiente de diversión. Sin embargo aclara que una vez encendido el fuego, el papel de los padres toma una nueva orientación, de modo que si se mantienen demasiado cerca se puede ahogar la llama. Por lo tanto la motivación debe surgir ahora por los compañeros y los entrenadores del atleta, así como de sí mismo. Ahora el nuevo papel del padre debe limitarse a servirle de apoyo al niño manteniendo una cierta distancia. Una investigación llevada a cabo por Gian y Chander Sahota afirma que los padres que dedicaban mucho tiempo a sus hijos en las etapas iniciales del tenis,

divirtiéndose, golpeando bolas, jugando encuentros amistosos sin importancia, implantan la base de grandes logros. Al invertir tiempo con los niños y divirtiéndose ellos mismos, las madres y los padres se convierten en agentes motivantes, (citado en Loehr, 1990). La diferencia entre los padres atosigantes y los padres seguidores es muy fina.

Dosil (2002) afirma que desde un punto de vista muy diferente, el psicólogo del deporte que trabaje con futbolista de elite, debe tener en claro que la familia juega exactamente el mismo papel que los jóvenes deportistas, es decir que pueden ser causantes de apoyo o de presión. Por eso es importante que el profesional a cargo valore esto en el momento de pensar o de llevar a cabo una intervención, donde el futbolista pueda transferir del campo de entrenamiento o juego, hasta su hogar o sus relaciones afectivas.

Otro punto a tener en cuenta en el tema de la motivación de los padres es que los jóvenes de países pobres, menos opulentos, suelen tener más impulso para destacarse que los jóvenes por ejemplo de los Estados Unidos. Allí, en su ranking nacional, los jóvenes suelen venir de familias económicamente estables y pudientes, donde el precio del éxito del joven es muy alto. Los padres inventan todo tipo de trucos para que los niños puedan y sigan jugando en este caso al tenis, mantienen la presión de la ambición, entonces cuando los padres muestran lo que debería ser considerado como un nivel normal de interés, estos jóvenes dejan de trabajar duro, se relajan. Por eso frecuentemente se ve en la cumbre del deporte a jóvenes que tienen padres que les impulsan constantemente a mantenerse centrados, dedicados, y disciplinados. Estos padres tratan de evitar de todas las maneras posibles que nadie se interponga entre el joven deportista y el deporte en sí, los alejan de los pasatiempos normales para un adolescente. El autor plantea una pregunta interesante, cuantos jóvenes de hogares acomodados elegirían libremente el sprint, la carrera de fondo, las series de bolas y entrenar duramente dos o tres horas todos los días, después de las clases, en lugar de limitarse a salir con sus amigos? Loehr (1990).

Un número sorprendente de estos jóvenes se apoyan en el impulso paterno, y se convierten en jugadores de elite, pero muchos otros llegan a dejar y abandonar el deporte prematuramente por falta de interés o por falta de entusiasmo debido a la presión que les han ejercido desde pequeños, (Loehr, 1990).

Dosil (2002) dice que los padres es uno de los factores psicosociales fundamentales en la fase de iniciación de cualquier deporte, así también en el fútbol. Desde siempre se ha hablado de la delgada línea que separa el apoyo de la presión parental (Van Yparen, 1994), pero no ha sido sino recientemente que en algunos países se ha estudiado el peso de los padres en la adherencia y el abandono de los jóvenes deportistas. Es una gran responsabilidad para el psicólogo especializado en deporte conocer dicha temática y conocer el estado de apoyo-presión a la cual está sometido cada atleta, para poder intervenir (familiarmente si es posible) en el caso que sea necesario. Se han realizado acciones psicoeducativas con familias “de riesgo” en las que los jóvenes deportistas se hallaban en situación de atrapamiento (García Mas, 2001a). Comenta el autor, como frente a las actuaciones psicoeducativas o psicosociales, el psicólogo especializado deberá decidirse por trabajar en la situación específica de relación entre el futbolista y sus padres (donde en casos más comunes presentan incongruencias motivacional, y en los casos más extremos indiferencia o sobreinvolucración emocional) o en la relación entre los padres y los entrenadores que muchas veces también suele ser muy problemática, Dosil (2002).

Investigaciones previas

Hay muy pocas investigaciones realizadas sobre la presión en el fútbol y sobre la psicología del deporte, aunque han avanzado mucho este último tiempo. Algunas pruebas que se han intentado hacer en estos últimos años no pueden ser consideradas como una base de pruebas satisfactorias para contribuir con la ciencia y con los tratamientos de los deportistas de elite, ya que la gran mayoría han sido investigaciones realizadas en laboratorios o consultorios, y no en el ambiente del deportista ni en los momentos que el deportista esta en competencia o por comenzar la competencia o luego de finalizarla. De modo que, uno de los mayores desafíos para los investigadores de la psicología del deporte que quieran investigar dicho tema u otros, será tratar de evaluar a los atletas en momentos que están bajo presión y cerca de la competencia. Por lo tanto los psicólogos deberán tratar de llevar a cabo investigaciones dentro de un entorno del deporte en competencia para poder reforzar de esta manera la validez de las pruebas y por consecuencia mejorar los modelos de intervención con los atletas de elite (Hale y Whitehouse, 1998; Martin et al.,) citado en (Rumbold, Fletcher, & Daniels, 2011).

Aunque el efecto negativo del estrés y las presiones se ha investigado más que nada en el ámbito educativo ya sea a nivel pre escolar, escolar, secundario o universitario, se pueden esperar resultados similares en el ámbito del deporte (Genevieve, Mageau & Vallerand, 2003).

Golcalves (1993), (citado en Becker, 2001), investigó el fenómeno del estrés relacionado con los jugadores de futbol juveniles, utilizó el test de Frester, que es un cuestionario muy valioso que busca analizar las exigencias tanto como los condicionamientos e influencias externas e internas, dividiendo su muestra en cuatro grupos distintos según la posición que ocupaban en el campo. Dicha investigación verificó que el factor general más estresante era “la sensación de debilidad física”.

Según una investigación realizada en la Selección juvenil Nacional de Futbol de Argentina donde se utilizó el test “el test de las presiones del deportista nacional” (Roffé, 2009) construido por el autor, para saber cuáles eran las presiones más comunes de sus jugadores, los resultados arrojaron que las instancias que más presión ejercían eran “el papel de ser favoritos”, “ser perjudicados por los árbitros” y “pensar continuamente en el cumplimiento de las metas fijadas”.

Una investigación sobre miedos y presiones con más de 200 deportistas de diferentes culturas realizadas en Argentina, España y Paraguay, demuestran que las auto exigencias son igualmente valoradas en la Argentina como en otros países, pero que si existen diferencias en cuanto a la presión por la situación económica del país. En España no es habitual escuchar, el discurso que se escucha una y otra vez en Argentina de “salvar a la familia”, se debe tener en cuenta que se está hablando de dos países y situaciones diferentes, a pesar de la actual crisis europea. Por otro lado los resultados arrojan que en España se destacan dos presiones que en Argentina no, y estas son las presiones por el entrenador y la presión por el médico (Roffé, 2006). Por otra parte en dicha investigación cuando se compararon los resultados de las presiones de los futbolistas con las presiones del Seleccionado Argentino de Hockey “las leonas”, se pudo establecer que las auto exigencias son igualmente valoradas en ambos deportes.

En una investigación realizada en The University of Hull a jugadores internacionales de elite de Rugby que tenía como objetivo entre otros, analizar cuáles eran los factores estresores más comunes en estos deportistas, dio como resultado que las presiones más comunes eran

equivocarse, recibir críticas del entrenador y recibir críticas del padre. Por otra parte, una investigación realizada en la misma universidad pero más reciente, en jugadores jóvenes irlandeses de elite que jugaban al golf, con el propósito de investigar los factores estresores y las estrategias de afrontamiento, arrojaron resultados interesantes: los estresores más comunes en ellos fueron “el resultado”, “equivocarse”, “ser evaluados por alguien” y “el rival” (Nicholls, Holt & Polman, 2005).

Muchos psicólogos del deporte se han planteado si existen diferencias psicológicas entre los distintos lugares de juego de los futbolistas, pero pocos han estudiado dicha temática. Es necesario conocer más acerca de estas características psicológicas propias de la posición que ocupan en la cancha, ya que el psicólogo del fútbol deberá tratar a cada jugador en relación a las características de la posición en la que juega. Tanto en la preparación como en la intervención este hecho no se debe olvidar, (Dosil, 2002). Parece quedar establecido que las distintas posiciones de juego poseen demandas psicológicas (respecto a la atención y la activación) distintas. Sharpe (1993) citado en Dosil (2002) propuso que existían diferencias entre porteros, defensas, centrocampistas y delanteros en cuanto a las demandas de cada posición, así como a la percepción de la importancia relativa de cada acción (definitiva en el caso de los porteros).

Sewell y Edmonson (1996) citado en Dosil (2002), han hallado datos interesantes respecto a las posiciones que ocupan los jugadores en el campo y sus demandas psicológicas. Afirman que los porteros mostraron más ansiedad cognitiva y que eran menos auto-confiados que los defensores (se debe pensar en su responsabilidad percibida en jugadas únicas, faltas y en la soledad de respuesta ante el hecho de ser los únicos jugadores que pueden y deben usar las manos). Con respecto a los jugadores de campo han hallado que existían diferencias entre los defensas por un lado y los mediocampistas y delanteros por el otro, respecto a la ansiedad somática, la cognitiva y la autoconfianza, deduciéndose que la responsabilidad se percibe de forma más grande en la misma línea de lo que ocurre con los porteros, en la situación de evitar un gol rival, más que en la situación de marcarlo a favor. Por eso el psicólogo deportivo que trabaje con personas jugadores de fútbol deberá tener en cuenta cada caso en particular y cada posición de juego para intervenir de la manera de correcta con cada jugador.

Metodología

Tipo de Estudio: El presente estudio es de tipo Correlacional de diferencia de grupo.

Hipótesis:

Existen diferencias en las presiones según la edad. En cuanto a “La presión de mí mismo” se espera que los jugadores más grandes, es decir los que tengan entre 17 y 21 años al momento de la evaluación sientan más presión que el grupo de niños entre 13 y 15 años. En cuanto a “Presión de los padres” se espera que los jugadores más grandes, es decir los que tengan entre 17 y 21 años al momento de la evaluación sientan más presión que el grupo de niños entre 13 y 15 años. En cuanto a la “presión por la situación económica del país” se espera que los jugadores más grandes, es decir los que tengan entre 17 y 21 años al momento de la evaluación sientan más presión que el grupo de niños entre 13 y 15 años. En cuanto a las presiones en general se espera que el grupo mayor, es decir los que tengan entre 17 y 21 años al momento de la evaluación sientan más presión que el grupo de niños entre 13 y 15 años.

Existen diferencias en las presiones según el puesto.

Existen diferencias en las presiones según el lugar de nacimiento. En cuanto a las presiones en general se espera que aquellos jugadores nacidos en Buenos Aires sientan menos presión que quienes nacieron en el interior. Debido a que las encuestas serán tomadas en equipos de Buenos Aires, quienes hayan nacido en el interior, habrán dejado su hogar para venir a la Capital a jugar al fútbol.

Muestra

En este estudio participaron 52 niños y jóvenes de sexo masculino que juegan al fútbol en las divisiones inferiores de un club de la Ciudad de Buenos Aires, de los cuales el 50% (26) tenían al momento de la evaluación entre 13 y 15 años, y el otro 50% (26) tenían al momento de la evaluación entre 17 y 21 años. Dentro de cada grupo según la edad, la mitad (13) eran jugadores que juegan de defensores o volantes defensivos, y la otra mitad (13) eran delanteros o

volantes ofensivos. Y dentro de cada grupo según la edad, la mitad (13) eran nacidos en Buenos Aires y la otra mitad eran nacidos en el interior u otro país.

Instrumentos

Con el propósito de indagar cuales son las presiones que sienten los jugadores juveniles de fútbol del club, y si existen diferencias significativas según la edad, según el puesto y según el lugar de nacimiento, se adaptó el test de “Las presiones del deportista de selección”. Es un test creado por Marcelo Roffé (2009) que intenta complementar al test de Frester o de “síntoma de carga”, ha sido diseñado para evaluar las presiones de los jugadores de la Selección Juvenil Argentina de fútbol y luego adaptado para futbolistas en general. Se busca evaluar, reconocer, identificar y diagnosticar las presiones específicas del deportista. Se le pide al jugador que marque con una cruz cuanta presión siente utilizando una escala de “nada, “un poco” “bastante” y “mucho”. Luego se le pide que elija tres presiones y luego una. Con la adaptación del test, quedarán 21 ítems más tres que se agregarán específicamente para este trabajo “presión de patear un penal”, “presión de quedar afuera el año próximo” y “presión en la competencia por ser titular”. De los ítems originales podemos citar algunos ejemplos como “presión del entrenador”, “presión de los padres”, “presión por la situación económica del país”, “presiones internas”, “presión social”, etc.

Se ha decidido quitar algunos ítems del test, ya que se encuentra diferencias importantes en el contexto deportivo de los jugadores de fútbol que juegan en la selección nacional y los jugadores de fútbol que juegan en equipos del ascenso. A continuación se nombrarán los ítems quitados y una breve explicación de la causa.

Ítem 3: Presión de la prensa. Se considera que los jugadores juveniles de selecciones nacionales de fútbol tienen que lidiar a diario con lo que la prensa espera de ellos. No así, los jugadores juveniles de equipos del ascenso. Tienen la fortuna de no ser reconocidos por los diarios o la televisión, excepto en algunas excepciones.

Ítem 12: Presión del sponsor. A diferencia de los jugadores juveniles de algunas selecciones nacionales, los jugadores juveniles del ascenso en su gran mayoría de nuestro país no tienen sponsor.

Ítem 13: Presión de los hinchas. Los jugadores juveniles del ascenso por lo general juegan sin hinchada, si bien muchos padres ven los partidos, esa probable presión causada por la familia se especifica en otro ítem.

Ítem 17: Presión por vestir la camiseta de la Selección Nacional Argentina.

Ítem 18: Presión particular porque mi club está peleando por no ir al descenso. En muchos casos de los jóvenes que juegan en la Selección nacional, que han debutado *prematuramente*, tienen la presión por que sus clubes pueden estar peleando por no descender. No sucede así en los jóvenes que juegan en las juveniles de los equipos del ascenso ya que en su mayoría no han tenido relación con el campeonato de primera división.

Ítem 19: Presión por jugar un mundial representando a mi país.

Procedimiento

La tarea se llevó a cabo a partir del mes de Abril, año 2012 en el predio deportivo.

Se realizaron primero algunas observaciones para identificar la dinámica de los entrenamientos y luego se decidió coordinar con el Coordinador de fútbol amateur del club tomar las encuestas. Se usó un día por cada categoría, es decir que primero se le tomó el test de presiones a los chicos de 13 años, luego de 14, y así respectivamente hasta completar la toma del test de todas las categorías. Se le pidió a los jugadores que entren de a uno al vestuario y que lo completen de forma anónima (tomando los datos importantes para el trabajo, edad, lugar de nacimiento y puesto). Se calculó 10 minutos por encuesta, se recolectaron los datos y se realizó el análisis correspondiente junto con la supervisión del tutor de tesis y el coordinador de la pasantía.

Resultados

Objetivo número uno. Las presiones más comunes en los jugadores del fútbol juvenil.

Se evaluó en una escala del 0 al 3, donde 0 era “no siento nada de presión” y 3 era “siento mucha presión”. Se han puesto las presiones según la frecuencia de aparición para ilustrar cuales

son las presiones más comunes, y se ha calculado el desvío por cada presión para el total del grupo.

	Presión	Promedio	Desvío
1	Por ser titular	1,87	0,99
2	Presión de sí mismo	1,83	0,92
3	Por lesionarme y miedo al futuro	1,69	1,09
4	Por patear un penal	1,49	1,12
5	Por quedar afuera el próximo año	1,48	1,02
6	De sentir que hay que dar explicaciones cuando me equivoco	1,47	0,97
7	Por los resultados	1,38	0,82
8	Del entrenador	1,25	0,74
9	De la situación económica del país	1,12	1,07
10	Por vestir la camiseta del club	0,98	1,06
11	De la familia	0,98	0,96
12	Por jugar de local	0,88	0,96
13	Presión social	0,83	0,83
14	De los padres	0,77	0,94
15	De los rivales	0,69	0,86
16	Del resto del cuerpo técnico	0,67	0,89
17	Porque me cuesta comunicarme en competencia con mis compañeros	0,65	0,74
18	Del representante	0,58	0,82
19	De los dirigentes	0,54	0,85
20	De los Árbitros	0,38	0,75
21	De la novia	0,25	0,59
22	Del cuerpo médico	0,25	0,67
23	De los vecinos	0,18	0,59

En cuanto al objetivo número uno de la investigación, que refiere a cuales son las presiones más comunes de los jugadores juveniles de la institución se han podido recoger los siguientes datos: aparecen como las presiones más comunes “la presión por ser titular” y “la presión de sí mismo” entendida mejor como la auto exigencia. Luego aparecen “la presión por lesionarse y miedo al futuro”, “la presión por patear un penal”, “por queda afuera el año próximo”, “de sentir que hay que dar explicaciones cuando uno se equivoca”, “por los resultados”, “por el entrenador” y “por la situación económica del país”.

En cuanto a la presión más común por ser titular, es esperable que aparezca entre las primeras opciones ya que en el fútbol como en otros deportes la importancia por pertenecer al

primer equipo es la exigencia más grande que tiene un jugador de deporte en equipo, es tanta la competencia que hay entre los mismos integrantes de un plantel, que el ser titular aparece claramente como algo determinante. El esfuerzo en cada entrenamiento por demostrarle al entrenador que uno puede y debe ser titular es muy grande, es por eso que en caso de no lograr estar convocado dentro de los 11 titulares se vive como una frustración muy grande. La presión en la competencia por ser titular puede ser implícita o explícita, pero siempre esta, nadie quiere ser suplente, todos quieren y trabajan por ser titulares, por eso es importante ver cómo controlar esta presión y poder transformarla en motivación, Roffé (2009). Y del mismo modo, el hecho de estar convocado y ser titular, se asume como una gran responsabilidad y una gran presión por mantener eso que se ha logrado alcanzar con tanto esfuerzo. Algunos jugadores, a veces, parecen no estar preparados mentalmente para asumir la responsabilidad de ser titulares sintiéndose más cómodos y liberados cuando son suplentes.

“Presión de sí mismo” es la segunda más común. Cuando se habla de presión se habla mucho de la presión que ejercen los padres sobre sus hijos, los entrenadores, el público, etc. pero poco se habla y poco se ha investigado de la presión que se pone un mismo, de la auto-exigencia. Muchos chicos no pueden lidiar con la presión que ejerce su familia sobre ellos, o el ambiente que los rodea, pero la mayoría, como queda demostrado en esta investigación, tienen cierto problema para lidiar con sus propias auto-exigencias y con la presión que se ponen ellos mismos. Roffé (2009) afirma que muchas veces estas auto-exigencias son peores que los factores externos, si bien la auto-exigencia es necesaria en el deporte ya que puede funcionar como motor, el problema es cuando hay un exceso de esta.

La presión que sienten los jugadores de fútbol y en este caso los jóvenes y niños de dicho club por lesionarse y por miedo al futuro se da probablemente porque lesionarse en el fútbol genera una gran incertidumbre con respecto al futuro y puede desencadenar muchos miedos. García Ucha (1996) afirma que el miedo en el deportista resulta un fenómeno que está unido a los procesos de aprendizaje y que está determinado socialmente; constituye una cualidad sensorial que actúa como señal de advertencia y motiva a aminorar una situación dada, o enfrentarse con ella de una manera superior y hegemónica, (citado en Roffé, 2009). Por lo tanto la lesión en el deporte que merece varios capítulos aparte por su gran importancia y sus consecuencias en los atletas, puede hacer que aquellos deportistas desarrollen miedo al futuro,

miedo a perder su carrera, miedo a no poder volver a jugar, miedo a volver pero no tener el mismo rendimiento que antes, etc.

En cuanto a la presión por patear un penal, no se encuentra bibliografía referida al tema, ya que es una tendencia de los últimos años que aquellos jugadores que erran un penal, y tienen que volver a patearlo en alguna otra oportunidad tienden a sentirse muy presionados. Se entiende que es un momento de mucha tensión, donde todas las miradas están puestas en el jugador, donde toda la responsabilidad recae sobre el que ejecuta el penal y donde el jugador de fútbol se enfrenta cara a cara con sus propios miedos.

“Presión por quedar afuera el año próximo”, en las divisiones juveniles de fútbol, cada año se renuevan los contratos o se deja libre al jugador. “Dejar libre” significa que te invitan a retirarte de la institución y te dan la oportunidad que te vayas al club que quieras. Por lo que era esperable que los jugadores sientan esta presión ya que uno lucha por llegar a jugar en primera, y si te dejan libre en las divisiones inferiores, el sueño parece alejarse, y se vive como una frustración muy grande, nadie quiere perder su trabajo, y nadie quiere quedar afuera del club al año próximo.

No sorprende la presión por sentir que hay que dar explicaciones cuando uno se equivoca ya que no es una presión menor. Roffé (2009) afirma que en algunos casos funciona como distractor del foco atencional e inhibidor en la toma de decisiones, por lo tanto hay jugadores que temiendo dar explicaciones si llegaran a equivocarse, optan por jugar a no equivocarse y a no arriesgar.

La presión por los resultados también ha dado una puntuación alta. Se vive en un tiempo y en una cultura exitista y los resultados siempre actúan como presión, se está presionado constantemente a conseguir resultados positivos. Hay presión de los resultados previos también, o de cuándo se va ganando en los primeros minutos donde uno tiene la presión de tener que mantener ese resultado sin relajarse, (Roffé, 2009).

La presión por el entrenador que sienten los chicos se puede relacionar con las presiones anteriores; Se debe tener en cuenta que el entrenador es quien decide que jugador juega de titular y que jugador juega de suplente, decide que jugador continuara en la institución el año próximo y que jugador se irá. Por lo tanto la figura del entrenador genera muchas veces una presión

excesiva por tenerle que demostrar constantemente un buen rendimiento. Roffé (2009) plantea que si se está frente a un entrenador que da muchos conceptos en un corto tiempo, esto puede generar una presión ya que puede lograr que el jugador se frustre y crea que no entiende la táctica.

Como última presión destacada y tal vez una de las más interesantes aparece la presión por la situación económica del país. Se han puesto en el marco teórico estudios previos a dicha cuestión donde se compararon jugadores de diferentes culturas y donde se afirmaba que esta presión es más percibida en países como la de Argentina y no tanto por ejemplo en España. No sorprende esta presión, pero si alarma a la hora de tener en cuenta futuras intervenciones según con que población se esté trabajando.

Objetivo número 2: Comparar las presiones que sienten los chicos según la edad.

Para este objetivo participaron 52 niños y jóvenes de sexo masculino que juegan al fútbol en las divisiones inferiores del club, de los cuales el 50% (26) tenían al momento de la evaluación entre 13 y 15 años, y el otro 50% (26) tenían al momento de la evaluación entre 17 y 21 años. Luego se calculó la prueba “t” para comparar las presiones entre los dos grupos.

Grupo 1: Chicos entre 13 y 15 años (9na, 8va 7ma división)

Grupo 2: Chicos entre 17 y 21 años (4ta y 5ta división)

Presión	Grupo 1 (13-15 años)		Grupo 2 (17-21 años)		T (p)
	Promedio	Desvío	Promedio	Desvío	
de los Árbitros	0,73	0,92	0,04	0,20	0,001
del entrenador	1,38	0,80	1,12	0,65	0,191
de sí mismo	1,62	0,98	2,04	0,82	0,099
por los resultados	1,69	0,97	1,08	0,48	0,006
de los padres	0,73	0,92	0,81	0,98	0,772
de la novia	0,27	0,67	0,23	0,51	0,817
de los rivales	1,04	0,93	0,35	0,63	0,003

de los vecinos	0,31	0,79	0,04	0,20	0,105
Presión social	0,85	0,78	0,81	0,90	0,870
del representante	0,73	0,83	0,42	0,81	0,181
de los dirigentes	0,69	0,97	0,38	0,70	0,196
de la situación económica del país	1,04	1,17	1,19	0,98	0,618
de sentir que hay que dar explicaciones cuando me equivoco	1,88	0,86	1,04	0,89	0,001
por vestir la camiseta del club	1,29	1,16	0,69	0,88	0,047
por jugar de local	1,12	1,03	0,65	0,85	0,084
por ser titular	1,96	1,04	1,77	0,95	0,489
por lesionarme y miedo al futuro	1,77	1,03	1,62	1,17	0,617
por quedar afuera el próximo año	1,58	1,06	1,38	0,98	0,502
del resto del cuerpo técnico	0,92	1,04	0,42	0,64	0,047
del cuerpo médico	0,41	0,91	0,12	0,33	0,162
de la familia	0,83	1,01	1,12	0,91	0,305
porque me cuesta comunicarme en competencia con mis compañeros	0,88	0,67	0,42	0,76	0,026
por patear un penal	1,92	1,18	1,08	0,91	0,008

Los resultados indicaron que los niños menores (entre 13 y 15 años) sienten más presión en general que los chicos más grandes entre 17 y 21 años.

Existen diferencias significativas en cuanto a la “presión de los árbitros”, “de sentir que hay que dar explicaciones cuando me equivoco”, “de los rivales”, “de patear un penal”, “porque me cuesta comunicarme con mis compañeros”, “por vestir la camiseta del club” y por “el resto del cuerpo técnico”, todas a favor o mejor dicho en contra del grupo uno (niños entre 13 y 15 años). Es decir que en cuanto estas presiones, los niños más chicos en cuanto a la edad se sienten más presionados que el grupo dos (17-21 años).

No se pueden considerar estos resultados como datos alentadores, ya que los más pequeños deben lidiar y soportar cargas excesivamente pesadas para la edad que tienen, en vez de jugar por y para divertirse. Alarma a la hora de intervenir y de trabajar con los deportistas juveniles.

Es interesante lo que sucede en este deporte y en este país, ya que parecía lógico que los chicos más grandes sintieran más presión que los más chicos, debido a que tienen más conciencia de lo que se están jugando. De todos modos y al contrario de las hipótesis planteadas, pareciera

ser que los chicos a tan temprana edad en este deporte, ya son conscientes y ya cargan con responsabilidades poco comunes para los individuos de su edad.

En cuanto a la presión de sentir que hay que dar explicaciones cuando uno se equivoca Roffé (2003) afirma al respecto que muchos padres lo primero que le preguntan al hijo cuando termina el partido y llegan a su casa es “como jugaste?” “cuantos goles metiste”? en vez de querer saber si el niño disfrutó de la actividad y de sus compañeros. Por lo tanto es esperable que los chicos en este caso de ambas edades sientan esta presión de tener que dar explicaciones al padre o al entrenador. La pregunta que queda abierta es, por qué los más chicos perciben más esta presión, que los más grandes? Acaso los mayores han aprendido a controlar esta situación?

Objetivo número 3: Comparar las presiones según el puesto en la cancha.

Para este objetivo participaron 52 niños y jóvenes de sexo masculino que juegan al fútbol en las divisiones inferiores del club, de los cuales el 50% (26) juegan de “defensores o volantes defensivos”, y el otro 50% (26) juegan de “delanteros o volantes ofensivos”. Luego se calculó la prueba “t” para comparar las presiones entre los dos grupos.

Grupo uno: Jugadores defensores, o volantes defensivos

Grupo dos: Jugadores delanteros, o volantes ofensivos

Presión	Grupo 1 (defensores)		Grupo 2 (delanteros)		T (p)
	Promedio	Desvío	Promedio	Desvío	
de los Árbitros	0,46	0,81	0,31	0,68	0,462
del entrenador	1,15	0,78	1,35	0,69	0,352
de sí mismo	2,15	0,83	1,50	0,91	0,009
por los resultados	1,50	0,71	1,27	0,92	0,315
de los padres	0,81	0,98	0,73	0,92	0,772
de la novia	0,19	0,40	0,31	0,74	0,487

de los rivales	0,64	0,86	0,73	0,87	0,710
de los vecinos	0,23	0,71	0,12	0,44	0,505
Presión social	0,85	0,83	0,81	0,85	0,870
del representante	0,46	0,71	0,69	0,93	0,318
de los dirigentes	0,54	0,86	0,54	0,86	1,000
de la situación económica del país	1,00	1,02	1,24	1,13	0,430
de sentir que hay que dar explicaciones cuando me equivoco	1,60	1,00	1,35	0,94	0,354
por vestir la camiseta del club	0,96	0,98	1,00	1,15	0,895
por jugar de local	1,04	1,00	0,73	0,92	0,253
por ser titular	1,88	1,07	1,85	0,92	0,890
por lesionarme y miedo al futuro	1,81	1,20	1,58	0,99	0,453
por quedar afuera el próximo año	1,62	1,17	1,35	0,85	0,346
del resto del cuerpo técnico	0,81	1,06	0,52	0,65	0,248
del cuerpo médico	0,26	0,69	0,24	0,66	0,915
de la familia	0,92	0,93	1,04	1,00	0,667
porque me cuesta comunicarme en competencia con mis compañeros	0,73	0,87	0,56	0,58	0,415
por patear un penal	1,50	1,22	1,48	1,05	0,951

Se encontraron diferencias significativas en cuanto a la “presión por sí mismo”. Los jugadores que juegan de defensores o volantes defensivos sienten más presión por sí mismos que aquellos que juegan en la ofensiva. Esto se puede deber a las responsabilidades que tiene cada puesto en particular. Si bien cada puesto tiene responsabilidades, el jugar de defensor tiene de particular que un error propio puede generar el gol rival, ya que si por ejemplo un defensor erra un pase, o pierde la pelota, al estar cerca de su arco, el rival puede aprovechar la falla y marcar el gol, en tanto que si un delantero, erra un pase o pierde la pelota, el rival todavía tiene mucho campo por recorrer para llegar al arco, y el delantero que falló el pase cuenta con todo su equipo atrás que lo está respaldando.. Es decir que un fallo del defensor es más probable que termine en gol rival, en cambio un fallo del delantero, no.

Han existido muchos intentos de establecer si existen características diferenciales psicológicas entre los distintos lugares de juego del futbolista. Una de las más conocidas es la de Apitzsch (1994) quien aplica los principios psicodinámicos a los resultados (adaptativos o desadaptativos) que se expresan mediante conductas específicas. Sus estudios fueron realizados hace ya un poco más de 20 años con futbolistas de elite suecos, donde por ejemplo con respecto

a la “introgresión” (en la que los impulsos agresivos se dirigen contra uno mismos), la conducta resultante adaptativa para un portero sería la de la capacidad para soportar el dolor, (citado en Dosil, 2002)

Hoy en día, a medida que los planteamientos relacionados con rasgos de la personalidad se encuentran en regresión, aparecen intentos más rigurosos que tratan de relacionar las demandas psicológicas de cada uno de los puestos de juego con las capacidades de los jugadores que las ocupan, (Dosil, 2002).

Más allá de eso, no se han encontrado diferencias significativas en las demás presiones en cuanto a las diferencias del puesto.

Objetivo número 4: Las presiones según lugar de nacimiento.

Para este objetivo participaron 52 niños y jóvenes de sexo masculino que juegan al fútbol en las divisiones inferiores del club, de los cuales el 50% (26) nacieron en Buenos Aires, y el otro 50% (26) nacieron en el interior del país. Luego se calculó la prueba “t” para comparar las presiones entre los dos grupos.

Grupo uno: Chicos nacidos en Buenos Aires

Grupo dos: Chicos nacidos en el interior

Presión	Grupo uno(Bs As)		Grupo dos(interior)		T(p)
	Promedio	Desvío	Promedio	Desvío	
de los Árbitros	0,38	0,90	0,38	0,57	1,000
del entrenador	1,23	0,71	1,27	0,78	0,853
de sí mismo	1,88	0,95	1,77	0,91	0,657
por los resultados	1,19	0,80	1,58	0,81	0,091
de los padres	1,04	1,04	0,50	0,76	0,038
de la novia	0,27	0,53	0,23	0,65	0,817
de los rivales	0,50	0,81	0,88	0,88	0,116
de los vecinos	0,20	0,65	0,15	0,54	0,784
Presión social	0,77	0,95	0,88	0,71	0,623
del representante	0,58	0,95	0,58	0,70	1,000

de los dirigentes	0,54	0,95	0,54	0,76	1,000
de la situación económica del país	1,00	1,02	1,24	1,13	0,430
de sentir que hay que dar explicaciones cuando me equivoco	1,40	0,91	1,54	1,03	0,613
por vestir la camiseta del club	0,79	0,98	1,15	1,12	0,228
por jugar de local	0,69	0,84	1,08	1,06	0,152
por ser titular	1,85	1,01	1,88	0,99	0,890
por lesionarme y miedo al futuro	1,42	1,17	1,96	0,96	0,076
por quedar afuera el próximo año	1,54	1,03	1,42	1,03	0,687
del resto del cuerpo técnico	0,73	0,96	0,60	0,82	0,603
del cuerpo médico	0,25	0,68	0,25	0,68	1,000
de la familia	1,12	0,97	0,84	0,94	0,306
porque me cuesta comunicarme en competencia con mis compañeros	0,88	0,77	0,40	0,65	0,018
por patear un penal	1,44	1,19	1,54	1,06	0,754

En cuanto a si existen diferencias en las presiones según el lugar de nacimiento, se ha podido recoger que en cuanto a la presión “porque me cuesta comunicarme con mis compañeros en competencia” existe una diferencia significativa, ya que los chicos nacidos en Buenos Aires sienten más presión en dicho caso.

Un dato interesante que arroja la investigación es que los chicos nacidos en Buenos Aires sienten más presión por sus padres que los chicos que han dejado sus hogares para ir a la capital a jugar al fútbol. Esto se puede deber a que la mayoría de los chicos de Buenos Aires viven con sus familias y tienen a sus padres más cerca, por lo tanto se puede asumir que estos padres les están más encima, en todo momento. Por otro lado los chicos del interior si bien sufren el desarraigo de tener que dejar su hogar para ir a la capital a luchar por sus sueños, pueden ver la figura del padre como un apoyo, y no como una presión. Al no estarles tan encima, y tenerlos tan lejos puede que no funcionen como presión, estos chicos pueden sentir más ganas de contarles las cosas, de llamarlos por teléfonos, de tener ganas de verlos, de querer que sus padres vengan alguna vez a verlos jugar, en cambio muchas veces como se ha explicado en el marco teórico, los chicos ya no soportan más a sus padres, ya que cada vez que vuelven a su casa después del entrenamiento se repiten preguntas como “vas a ser titular?”, “como jugaste en el entrenamiento, metiste goles?”, (Roffé, 2003), logrando que lo único que quieren los chicos es hablarles menos y encerrarse en ellos mismos más. No solo pasa con la figura del padre esto, sino por lo visto,

también con la familia ya que los datos arrojan que hay una leve tendencia de los chicos de Buenos Aires a sentir más presión por su familia que los del interior.

Por otro lado, si bien no es una diferencia significativa, se ve una tendencia de los chicos del interior a sentir más presión por lesionarse y por miedo al futuro que los de Buenos Aires. Esto se puede deber a que la lesión para un chico del interior que vive en una pensión alejado de su familia, siente la lesión como algo muy grave y no cuenta con el apoyo necesario para estar tranquilo y contenido, además en el fútbol argentino, el niño que viene a la capital a jugar al fútbol, viene solamente a eso, por lo tanto una lesión le impide hacer lo único que quiere hacer, poniendo en duda su continuidad en el club, su continuidad en la pensión, su continuidad de la carrera, pero también poniendo en duda su identidad. Uno de los desafíos más grandes que tiene el psicólogo que trabaja con los jugadores del interior es lograr que el chico no haga solamente fútbol, sino que se involucre en el colegio, y en otras actividades extradeportivas como puede ser tocar un instrumento, pertenecer a un grupo cultural, etc.

Discusión

La presión es exigirle al otro más de lo que el otro puede dar. Se sabe que el estrés es el desequilibrio existente entre las demandas externas y las respuestas internas que el sujeto puede dar en ese momento particular. Las presiones pueden ser internas o externas y un gran desafío que se ha planteado la psicología del deporte es ayudar a controlarlos. Las presiones que dominan y tiranizan las mentes y los cuerpos de los deportistas son múltiples y variadas. Si un futbolista en este caso tiene tensión muscular al punto de generar un calambre o un desgarro no justificado por el desgaste físico habría que indagar que miedos y/o presiones internas habitan en ese individuo. De modo que si no hay control de estas presiones, esto puede influir negativamente sobre la persona y sobre las demás variables psicológicas que influyen en el rendimiento, estas son: concentración, motivación, autoconfianza y cohesión grupal. Es decir que un mal control de las presiones ya sean externas o internas, afectará directamente a las variables antes nombradas haciendo que el deportista no pueda desempeñar su rendimiento libremente (Roffé, 2003).

De acuerdo a los resultados obtenidos, se ha podido concluir que los jugadores de fútbol sienten distintos tipos de presión, según cada una, con mayor o menor intensidad, siendo la “presión por ser titular” y la “presión por mí mismo” (entendida como la auto-exigencia) como las más destacadas. Luego aparecen “la presión por lesionarse y miedo al futuro”, “la presión por patear un penal”, “por quedar afuera el año próximo”, “de sentir que hay que dar explicaciones cuando uno se equivoca”, “por los resultados”, “por el entrenador” y “por la situación económica del país”. Coincide la presión de dar explicaciones cuando uno se equivoca, y la presión del entrenador, con una investigación realizada en The University of Hull a jugadores internacionales de elite de Rugby que tenía como objetivo entre otros, analizar cuáles eran los factores estresores más comunes en estos deportistas, y que dio como resultado que las presiones más comunes eran equivocarse, recibir críticas del entrenador y recibir críticas del padre, (Nicholls, Holt & Polman (2005).

En base a la hipótesis planteada de que existen diferencias en las presiones según la edad... En cuanto a “La presión de mí mismo”, la “Presión de los padres”, la “presión por la situación económica del país” se esperaba que los jugadores más grandes, es decir los que tenían entre 17 y 21 años al momento de la evaluación sintieran más presión que el grupo de niños entre 13 y 15 años y en cuanto a las presiones en general se esperaba que el grupo mayor, también sintiera más presión que el grupo de niños entre 13 y 15 años; se evidenció que, existen diferencias significativas en la “presión de los árbitros”, “de sentir que hay que dar explicaciones cuando me equivoco”, “de los rivales”, “de patear un penal”, “porque me cuesta comunicarme con mis compañeros”, “por vestir la camiseta del club” y por “el resto del cuerpo técnico”, todas a favor o mejor dicho en contra del grupo uno (niños entre 13 y 15 años). Es decir que en cuanto a estas presiones, los niños más chicos en cuanto a la edad se sienten más presionados que el grupo de entre 17-21 años, refutando las hipótesis planteadas en cuanto a las presiones según la edad.

Respecto a la hipótesis de que existen diferencias según el puesto, se hallaron diferencias significativas en la “presión por sí mismo” (entendida como la auto-exigencia). Los jugadores que juegan de defensores o volantes defensivos sienten más presión por sí mismos que aquellos que juegan en la ofensiva. Se debe destacar que en estudios anteriores se ha comprobado que existen diferencias entre los defensas por un lado y los delanteros por otro, respecto a la ansiedad

somática, la cognitiva y la autoconfianza (parece como si la responsabilidad se percibiera de forma más acusada, en la situación de evitar un gol del equipo rival, más que en la situación de marcar un tanto a favor), (Sewell y Edmondson, 1996) (citado en Dosil, 2002).

En cuanto a la hipótesis de que existen diferencias en las presiones según el lugar de nacimiento, se ha concluido de que efectivamente, si existen diferencias. En cuanto a las presiones en general se esperaba que aquellos jugadores nacidos en Buenos Aires sientan menos presión que quienes nacieron en el interior, debido a que las encuestas fueron tomadas en equipos de Buenos Aires, y quienes hayan nacido en el interior, habrían dejado su hogar para venir a la Capital a jugar al fútbol. Y se ha concluido que no necesariamente aquellos chicos que han nacido en el interior sienten más presión que quienes nacieron en Buenos Aires. Los resultados obtenidos manifiestan que esto varía según la presión, es decir que algunas presiones son más percibidas por los chicos del interior y otras son más percibidas por los chicos de la capital.

Se considera una limitación de dicha investigación el hecho de que no se haya considerado ni diferenciado a los jugadores titulares de los suplentes, ya que el psicólogo del fútbol deberá tratar a cada jugador en relación a las características de la posición en la que juega (tal como lo hemos citado aquí), y de manera particular según la situación específica de cada uno, y nunca de una manera uniforme. Tanto en la preparación como en la intervención este hecho no se puede olvidar, (Dosil, 2002). Futuras investigaciones deberán tener en cuenta las limitaciones mencionadas, ya que no se encuentran datos, por ahora, de la diferencia entre los jugadores titulares y suplentes, siendo este un rico tema para aportar a la disciplina de la psicología del deporte.

Los resultados de esta investigación han arrojado información valiosa para el campo de la psicología del deporte y han hecho un humilde aporte a dicha disciplina, se esperaba que aquellos jugadores de edad mayor sientan más presión en general, ya que son más conscientes de las cosas que se juegan, se encuentran más cerca de llegar a ser jugadores profesionales, y están en una edad determinante para saber si lograrán serlo o no. Pero los resultados obtenidos arrojaron una información muy interesante, sorpresiva y **muy preocupante**, ya que alarma al profesional de la psicología del deporte, y lo obliga a intervenir rigurosamente desde las edades más tempranas del deportista. Uno de los desafíos más grandes y más responsables que tienen

todos aquellos que trabajan o quisieran trabajar en la psicología del fútbol es saber y entender todas las situaciones particulares por las que pasa el deportista joven de elite. Por eso se deberán entender las características psicológicas relevantes y específicas relativas en las distintas situaciones deportivas relacionadas con el fútbol.

Por eso a partir de los resultados obtenidos es indispensable que el psicólogo que trabaje en el fútbol tenga plena conciencia de que se debe trabajar principalmente desde las edades más tempranas del niño para prevenir cualquier tipo de dificultad que pueda aparecer en el futuro. Ya sea desde la preparación psicológica de los niños, optando por tener un seguimiento individual y específico de cada jugador, diseñando y desarrollando actividades socioeducativas externas que le permitan al niño la incorporación de valores y aprendizajes propios, fomentando la realización de actividades extra deportivas que no tengan que ver con el deporte, para que el niño tenga otras ocupaciones, preocupaciones y oportunidades, o también fomentando el autoconocimiento personal del deportista, el autocontrol y la inteligencia emocional. Por otro lado es de suma importancia intervenir y desarrollar talleres psicoeducativos con los padres y los entrenadores para poder ayudar al niño a que se desempeñe de la manera más natural posible sin que agentes externos de alta influencia pueda alterar el orden natural del desarrollo deportivo del atleta. No se debe pensar que el único foco de intervención a tener en cuenta es el niño, ya que como se ha visto en este trabajo, a veces es más importante una buena y precisa intervención con un padre o con el entrenador, que con el niño mismo.

Bibliografía

Becker Jr, B.(2001). *Manual de psicología del deporte y del ejercicio*. Brasil: Fevalle

De la Vega, R., Rivera, O. & Ruiz, R. (2011). Personalidad resistente en carreras de fondo, *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 2, 445-454.

Dosil, J, D,(2002). *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención* .España: Editorial Síntesis,S.A.

Giesenov, C. (2011). *Entrenando tu fortaleza mental*. Buenos Aires: Editorial Claridad S.A.

Hassell, K., Sabinston, M. C. & Bloom, A.G. (2010). Exploring de multiple dimensions of social support among elite female adolescent swimmers. *International Journal of Sport Psychology*, 41, 340-359.

Mageau, G.A & Vallerand, R.J.(2003). The coach-athlete relationship, *Journal of Sport Sciences*, 21, 883-904.

Nicholls, R.A. & Polman, J.C.R. (2005). Stressors, Coping, and Coping Effectiveness Among Players from the England under-18 Rugby Union Team, *Journal of Sport Behavior*, 30, 201-202

Le Scanff, C & Bertsch, J. (1999). *Estrés y rendimiento*. Barcelona: INDE publicaciones.

Loehr, E.J. (1990). *El juego mental*. Madrid: Tutor S.A.

Perez R., Cruz J. & Roca J.(1995). *Psicología y Deporte* . Madrid: Alianza Editorial.

- Roffé, M. (1999). *Psicología del jugador de fútbol. Con la cabeza hecha pelota*, Buenos Aires: Lugar editorial S.A.
- Roffé, M. (2003). *Mi hijo el campeón. Las presiones de los padres y el entorno*. Buenos Aires: Lugar editorial S.A.
- Roffé, M. (2009). *Evaluación psicodeportológica. 30 test psicométricos y proyectivos*. Buenos Aires: Lugar editorial S.A.
- Roffé, M. (2004). Como evaluar las presiones y miedos de los deportistas de Selección. Una experiencia de 4 años con futbolistas juveniles, *efdeportes* recuperado en: <http://www.efdeportes.com/efd72/presion.htm>
- Roffé, M. (2006). Miedos y presiones. Una investigación con 200 futbolistas de diferentes culturas, *efdeportes* recuperado en: <http://www.efdeportes.com/efd97/miedos.htm>
- Rumbold, J. L., Fletcher, D., & Daniels, K. (2011, December 12). A Systematic Review of Stress Management Interventions With Sport Performers. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. Advance online publication. doi: 10.1037/a0026628
- Samulski, M, D. (2006). *Tenis. Consejos psicológicos para vencer*. Armenia: Editorial Kinesis.
- Zepeda, G, M, G (2001). Psicología de los sistemas de juego. *Revista de la actualidad de Psicología del Deporte* recuperado en <http://www.psicologiadeportiva.net/revista/articulo/29.html>
- Weinberg, S.R. & Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio físico*. Madrid: Editorial Médica Panamericana S.A.
- Wortelboer, G. (2006). *Tenis, el camino a la excelencia*. Buenos Aires: Lugar Editorial.