

ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN FÚTBOL BASE DE ÉLITE: PERCEPCIÓN DE APLICABILIDAD E ÍNDICES DE SATISFACCIÓN

Aurelio Olmedilla Zafra¹, Enrique Ortega Toro¹, Francisco J. Ortín
Montero² y María Dolores Andreu Álvarez¹

Universidad Católica San Antonio de Murcia¹ y Universidad de Murcia²

RESUMEN: El entrenamiento psicológico es una forma más del entrenamiento deportivo que, poco a poco, se ha insertado en el método de trabajo de muchos deportistas y equipos deportivos. Los objetivos del presente trabajo son presentar un programa de entrenamiento psicológico, así como los índices de satisfacción respecto al programa y la aplicabilidad de lo “entrenado”. La muestra estuvo formada por 22 futbolistas pertenecientes a un club de fútbol profesional, con edades comprendidas entre los 14 y los 18 años que compiten en categoría juvenil y cadete. La intervención psicológica se realizó durante cinco meses, complementando al trabajo grupal con un trabajo individualizado. Los resultados indican que, tanto los índices de satisfacción como la percepción de aplicabilidad, muestran una valoración buena del trabajo realizado, tal y como reflejan las opiniones de los jugadores. El trabajo del psicólogo debe adaptarse al contexto en el que se produce; quizá, a falta de un trabajo individualizado más específico, la combinación de ambas modalidades pueda haber servido para la mejora, al menos de la percepción de satisfacción y aplicabilidad de lo trabajado.

PALABRAS CLAVE: Entrenamiento psicológico, futbolistas jóvenes, satisfacción, aplicabilidad

ABSTRACT: Mental training is a method that has been included in sports programs and used by athletes and teams. The purposes of this study were to present a mental training program and

its level of satisfaction and applicability. The sample was composed by 22 soccer players from a professional team, age between 14 and 18 years old. The psychological intervention was done during five months, using group and individual workouts. The results indicate that satisfaction levels and applicability were well considered. The psychologist work must be adapted to the environment where it is developed and the combination of both modalities (group and individual) could help the improvement of the perception of satisfaction and applicability of the program.

KEY WORDS: Mental training, soccer players, youth satisfaction, applicability.

RESUMO: O treinamento psicológico é uma forma a mais do treinamento desportivo que, pouco a pouco, está sendo inserido no método de trabalho de muitos atletas e equipes. Os objetivos do presente trabalho são apresentar um programa de treinamento psicológico, assim como os índices de satisfação em relação ao programa e sua aplicabilidade. A amostra foi composta de 22 jogadores de futebol pertencentes a uma equipe profissional, com idades compreendidas entre os 14 e 18 anos que competem nas categorias juvenil e infantil. A intervenção psicológica foi realizada durante cinco meses, complementando o trabalho de grupo com um trabalho individualizado. Os resultados indicam que, tanto os índices de satisfação como a percepção da aplicabilidade, mostram uma boa valorização do trabalho. O trabalho do psicólogo deve se adaptar ao contexto que se realiza e a combinação de ambas as modalidades (individual e coletiva) pode ter servido para a melhora, ao menos da percepção de satisfação e aplicabilidade do trabalho.

PALAVRAS CHAVE: Treinamento psicológico, futebolistas jovens, satisfação, aplicabilidade.

INTRODUCCIÓN

El entrenamiento psicológico es una forma más del entrenamiento deportivo que, poco a poco, se ha insertado en el método de trabajo de muchos deportistas y equipos deportivos. Algunos psicólogos han publicado manuales o monográficos directamente relacionados con la intervención psicológica, que pueden ayudar al lector ávido de información a encontrar técnicas, estrategias, procedimientos y sugerencias en muy diferentes ámbitos del deporte (ver Buceta, 1998; Dosil, 2002; Garcés de los Fayos, Olmedilla y

Jara, 2006; Jaenes y Caracuel, 2005; Viadé, 2003); si bien también se puede recurrir a trabajos más específicos publicados en forma de artículos, donde se detallan materiales y procedimientos de indudable interés (Abenza, Bravo y Olmedilla, 2006; Almeida, 2004; Andreu, 2003; Díaz y Rodríguez, 2005; Jaenes y Caracuel, 2006; Ortín, Olmedilla y Lozano, 2003; Rivas y Parma, 2003; Rodríguez y Galán, 2007; Roffé y Bracco, 2003). Aunque cada realidad deportiva requiere un trabajo psicológico específico, no siempre el psicólogo puede trabajar ajustando lo

ofertado a lo demandado. A veces los requerimientos de entidades y clubes deportivos hacen que el trabajo del psicólogo deba ceñirse a parámetros “ajenos” a lo requerido para la optimización del entrenamiento y de las prestaciones en competición. Sin embargo, en muchas ocasiones, este estado de cosas es el mismo para entrenadores y otros técnicos que pretenden entrenamientos de calidad, que posibiliten buenos rendimientos de deportistas y equipos.

El psicólogo debe trabajar, en sentido amplio, para que los deportistas mejoren el dominio de las habilidades psicológicas que requiere cada especialidad deportiva; desde el uso de técnicas y estrategias psicológicas, hasta los procesos de reflexión y toma de decisiones, tanto en el ámbito deportivo como extradeportivo. Desde esta perspectiva, quizá el psicólogo cuando trabaja con deportistas de forma individual pueda tener un feedback más directo y fiable, que le permite observar la mejoría, en su caso, de diferentes aspectos psicológicos trabajados, así como la satisfacción del deportista con el trabajo y la aplicabilidad de lo aprendido en diferentes contextos. Sin embargo, cuando el psicólogo trabaja con grupos o equipos deportivos puede no tener una visión tan clara del proceso de entrenamiento psicológico, apareciendo otras variables (relaciones entre los miembros, cooperación y cohesión, rendimiento individual y de equipo, resultados, etc.) que dificultan dicha percepción. En cualquier caso, el

psicólogo debe perseguir que el deportista tenga un mejor funcionamiento psicológico, y que esta mejora le permita afrontar las diferentes situaciones, tanto deportivas como no deportivas de manera más adecuada. Indicativos podrían ser, perfectamente, el índice de satisfacción con el programa psicológico desarrollado y la aplicación que del mismo realiza el jugador.

Quizá la cuestión clave para el psicólogo (y para los deportistas) sea poder contestar a la pregunta ¿de qué o para qué ha servido el entrenamiento psicológico?. Partiendo de esta cuestión, surgen otros interrogantes complementarios, ¿qué aspectos del funcionamiento psicológico se han mejorado? ¿en qué ámbitos aplico lo aprendido? ¿en qué grado me sirve para afrontar entrenamientos, competiciones y otros aspectos sociales o personales?. En este sentido, algunos profesionales publican trabajos que, de una u otra forma, nos ayudan a contestar a estas cuestiones, ya sea desde las aportaciones realizadas directamente en el terreno aplicado, o desde las propuestas de intervención con criterios de evaluación de estos programas (Godoy-Izquierdo, Vélez y Godoy, 2007; Junichi y Hajime, 2007), así como aquellas intervenciones dirigidas a la mejora de variables psicológicas específicas (Munroe-Chandler, Murphy, Hall y Fishburne, 2007; Landi, Benedetti y Merla, 2007).

Por último, el entrenamiento psicológico en fútbol tiene la idiosincrasia propia del deporte, como sucede en el resto de especialidades

deportivas. En nuestro país vamos formando poco a poco un bagaje muy interesante de realidades de intervención en el fútbol; algunas de las cuales llegan al interesado mediante publicaciones especializadas, tanto en revistas científicas como divulgativas, en manuales o monográficos (ver Boillos, 2006; Buceta y Beirán, 2002; García Mas, 2002; Morilla y Pérez, 2004; Olmedilla y Ramírez, 2006). En este trabajo presentamos una intervención psicológica en un contexto muy “especial”, ya que realmente no es un entrenamiento individualizado, ni es un trabajo con un equipo; podríamos indicar que es una intervención con un grupo deportivo, formado por futbolistas jóvenes, que el propio club denomina “selectivo” para el perfeccionamiento de aquellas habilidades deportivas que les permita llegar al profesionalismo.

Por lo tanto, el objetivo del presente trabajo es presentar una intervención psicológica en fútbol, además de describir los índices de satisfacción de los jugadores respecto al entrenamiento psicológico, así como la aplicabilidad de lo “entrenado”.

MÉTODO

Participantes

La muestra estuvo formada por 22 futbolistas pertenecientes a un club de fútbol profesional de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia (España), con edades comprendidas entre los 14 y los 18 años que compiten

en categoría juvenil y cadete. Estos jugadores realizan 2 entrenamientos a la semana como grupo, ajenos a sus respectivos equipos. El objetivo del club para este grupo es el de posibilitar y acelerar el desarrollo profesional de los mejores jugadores promesas de sus equipos de base. El cuerpo técnico que trabaja con este grupo está formado por un responsable técnico, tres entrenadores (uno de ellos, de porteros), un preparador físico, un fisioterapeuta, un médico y dos psicólogos.

Instrumentos

Se creó un cuestionario específico para la evaluación de la percepción de satisfacción y aplicabilidad, que utilizaba preguntas cerradas en una escala tipo likert (1-Muy alto; 5-Muy bajo) y preguntas abiertas y semiabiertas, para obtener la mayor información posible por parte de los futbolistas (ver Anexo).

Procedimiento

La intervención psicológica se realizó durante cinco meses, mediante un trabajo individualizado (voluntario) y un trabajo grupal (obligatorio). En la Tabla 1 se puede observar la programación del trabajo psicológico.

El trabajo individualizado comenzaba a partir de la evaluación psicológica realizada a todos los jugadores. El trabajo grupal se llevó a cabo mediante un programa de entrenamiento en técnicas psicológicas específicas. Se ha optado por incorporar el aprendizaje de aquellas técnicas, en la línea de lo realizado por otros autores (Johnson,

Tabla 1. Planificación del trabajo psicológico

INTERVENCIÓN	METODOLOGÍA Y CONTENIDOS	
	Individualizado	Grupal
Entrenamiento psicológico jugadores	Cuadernillo presentación	Programa de entrenamiento en técnicas psicológicas (relajación, visualización, parada de pensamientos...)
	Evaluación psicológica (CPRD, entrevista, otros)	Se forman grupos de 7-8 jugadores
	Entrenamiento psicológico (especial énfasis en jugadores determinados propuestos por responsable o psicólogo)	
Metodología observacional en partidos (según necesidades)		

Ekengren, y Andersen, 2005; Junichi y Hajime, 2007; Maddison y Prapavessis, 2005), que pueden suponer una mayor ayuda al futbolista, fundamentalmente al afrontar las diferentes situaciones deportivas y sociales asociadas que, en general, suponen situaciones de estrés.

Se hicieron tres grupos con los jugadores: a) grupo de juveniles que compiten en el equipo de la División de Honor de Juveniles (máxima categoría juvenil en España) (9 jugadores); b) grupo de juveniles del equipo de categoría Nacional (categoría inmediatamente inferior a la División de Honor) (7 jugadores); y c) grupo de juveniles de primer año y cadetes (6 jugadores). En la Tabla 2 se puede ver el desarrollo del programa con sus objetivos y metodología.

Análisis de los datos

Para el análisis de los índices de satisfacción se utilizó la descripción en porcentajes de las respuestas de los sujetos. La aplicabilidad se expresa en los términos que los propios futbolistas utilizaron, contemplándose únicamente

aquellas que tuvieron una frecuencia de 2 o mayor.

RESULTADOS

Análisis del índice de satisfacción y de la percepción de aplicabilidad

Respecto al grado de satisfacción general, en el gráfico 1 se puede observar que el 55% responden que perciben un grado de satisfacción alto o muy alto con el trabajo psicológico realizado.

Del 45% que perciben un grado de satisfacción medio, la mayoría (casi un 70%) han utilizado muy poco o nada el servicio de atención individualizada del área de psicología, participando únicamente en las sesiones grupales.

En cuanto al grado de utilización del servicio de atención individualizada del área de psicología (gráfico 2), un 15% señala que lo ha utilizado bastante y un 55% a veces.

En el gráfico 3 se muestra la frecuencia con que los jugadores han puesto en práctica las técnicas y estrategias psicológicas aprendidas, destacando que la mayor parte de los

Tabla 2. Programa específico entrenamiento psicológico en respiración, relajación y visualización

Objetivo del programa
Potenciar habilidades psicológicas básicas, que puedan favorecer el rendimiento deportivo y puedan servir como base de un programa de entrenamiento psicológico individualizado y más complejo.
Metodología de trabajo general del programa
Se trabajaron todos los contenidos del programa con todas las categorías, con una frecuencia de una vez cada dos semanas (dos grupos por día), durante unos 45-60 minutos por sesión y categoría.
Técnicas de respiración
<u>Nº de sesiones:</u> 5 con cada una de los grupos
<u>Objetivo:</u> aprender a respirar de forma correcta como estrategia para controlar diferentes estados de activación.
<u>Metodología:</u> puesta en práctica de ejercicios de respiración abdominal, insistiendo en la importancia de una correcta respiración como base para un buen funcionamiento deportivo y cotidiano. Tareas para casa.
Técnicas de relajación:
<u>Nº Sesiones:</u> 5 con cada una de los grupos
<u>Objetivo:</u> conocer diferentes técnicas de relajación y aprender a controlar el nivel de activación, dando instrucciones precisas de con qué objetivo, cómo, cuándo y dónde utilizar las estrategias aprendidas. Autoobservación y autoevaluación de niveles de activación en diferentes situaciones.
<u>Metodología:</u> puesta en práctica de diferentes técnicas de relajación (relajación muscular progresiva y relajación pasiva), con el objeto de que cada deportista pueda utilizar aquella con la que consigue mejores resultados, en función del objetivo con la que la ponga en práctica. Tareas para casa.
Visualización:
<u>Nº de sesiones:</u> 4 con cada una de los grupos
<u>Objetivo:</u> conocer el uso de la visualización como estrategia básica para optimizar diferentes aspectos de la práctica deportiva (ensayo de aspectos técnicos y tácticos) dando instrucciones precisas de con qué objetivo, cómo, cuándo y dónde utilizar las estrategias aprendidas. Autoobservación y autoevaluación de la forma habitual en que los jugadores “trabajan” aspectos deportivos a nivel mental.
<u>Metodología:</u> entrenamiento en práctica imaginada, partiendo de los elementos básicos necesarios para tener un mayor conocimiento de la experiencia de la imaginación, y ensayo en imaginación de gestos técnicos y tácticos propuestos por los propios jugadores.

Gráfico 1. Índice de satisfacción general de los jugadores respecto al trabajo psicológico

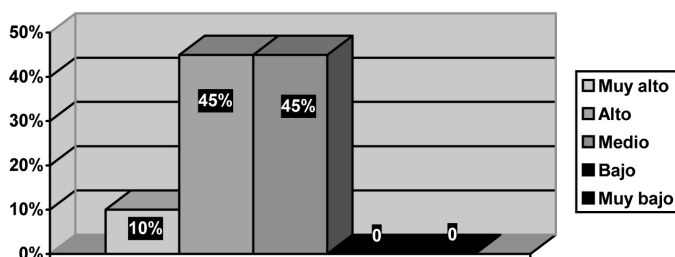


Gráfico 2. Frecuencia de utilización del servicio de atención individualizada de psicología

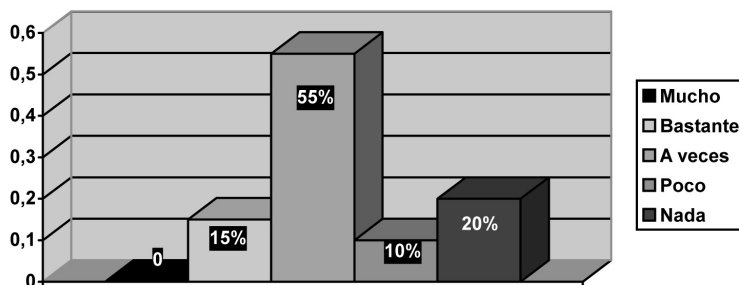
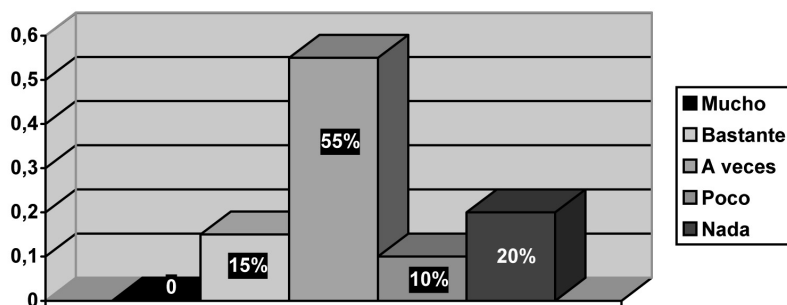


Gráfico 3. Frecuencia de puesta en práctica de técnicas y estrategias psicológicas aprendidas



jugadores (70%) las han utilizado con bastante frecuencia o a veces.

Respecto al grado de utilidad y ayuda de las estrategias y técnicas psicológicas trabajadas, en la Tabla 3 se puede observar el listado de algunas de las más usadas por los jugadores.

Respecto al grado de satisfacción general respecto al programa específico de relajación, respiración y visualización, cabe destacar que un 70% de los jugadores señalan que su grado de satisfacción es alto o muy alto (gráfico 4).

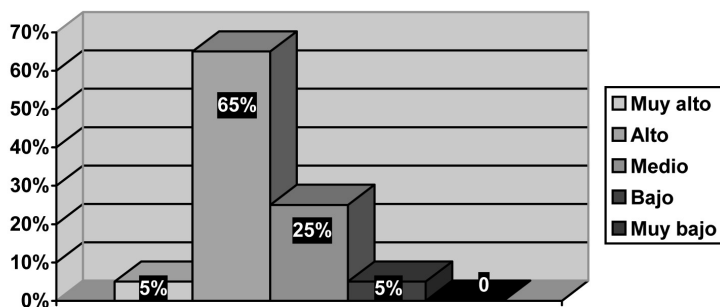
Respecto a los aspectos que los jugadores consideran que más han aprendido en las sesiones de trabajo psicológico, en la Tabla 4 se pueden ver algunas de las respuestas más representativas que los jugadores han dado a esta cuestión.

En la Tabla 5 se pueden observar las respuestas más relevantes de los jugadores respecto a la aplicabilidad de lo aprendido en los entrenamientos o en los partidos.

Respecto a la aplicabilidad de lo aprendido en otros ámbitos extradepor-

Tabla 3. Estrategias y técnicas psicológicas más utilizadas por los jugadores (porcentaje)

ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS	Bastante / Gran ayuda	Ayuda media	Poca ayuda
Objetivos para la temporada	55	30	15
Objetivos para el entrenamiento	40	35	25
Objetivos para el partido	60	15	15
Plan de competición para el partido	55	20	25
Preparación psicológica del partido	40	30	30
Técnicas de relajación	30	30	40
Ejercicios de respiración	35	30	35
Visualización	55	35	10
Otras estrategias: situaciones problemáticas	30	35	35

Gráfico 4. Índice de satisfacción general respecto al programa específico de relajación, respiración y visualización de los jugadores respecto al área de psicología**Tabla 4. Estrategias y técnicas psicológicas más utilizadas por los jugadores**

¿Qué aspectos consideras que has aprendido en las sesiones de trabajo psicológico?	
EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN	
A hacer respiración abdominal	Frecuencia 4
La manera correcta de respirar	6
TÉCNICAS DE RELAJACIÓN	
Relajación muscular	3
La técnica de tensión distensión	3
VISUALIZACIÓN	
Imaginación de situaciones en los partidos y entrenamiento	3

Tabla 5. Aplicación de lo aprendido en el trabajo psicológico a partidos y entrenamientos

¿Qué aspectos de lo aprendido en el trabajo psicológico, pones en práctica en partidos y entrenamientos?	
Aspectos citados por los jugadores	Frecuencia
Para relajarme antes del partido	2
La visualización	4
A relajarme para concentrarme mejor y marcarme objetivos deportivos	2

tivos (estudios, familia, personales) en la Tabla 6 se pueden ver las respuestas más representativas, muy ligadas al ámbito académico.

Respecto a la pregunta de si les gustaría continuar con el trabajo psicológico durante la próxima temporada, el 100% de los jugadores indica que sí, señalando las siguientes razones: “Porque me ayuda mucho para el tema familiar y deportivo”, “Ayuda a mejorar” y “Es muy importante”.

Respecto a la pregunta de si les gustaría que durante la próxima temporada, se realizase el trabajo psicológico, además del grupo, dentro de su equipo habitual, el 65% contesta que

sí, frente a un 35% que contesta que no. En la Tabla 7 se pueden ver las razones que dan los jugadores para considerar útil en trabajo psicológico en su equipo.

En cuanto a la percepción que tienen los jugadores respecto a la importancia del trabajo psicológico en la práctica profesional del fútbol (ver Tabla 8), señalan como aspectos más destacados que el trabajo psicológico es importante porque “ayuda a conseguir un mayor rendimiento en los entrenamientos y partidos”, “ayuda a controlar las presiones del entrono” y, en definitiva, “ayuda a rendir bien, tanto en el fútbol como en mi formación académica”.

Tabla 6. Aplicación de lo aprendido en el trabajo psicológico en el ámbito académico y social

¿Qué aspectos de lo aprendido en el trabajo psicológico, pones en práctica en los estudios o en otros aspectos de tu vida?	
Aspectos citados por los jugadores	Frecuencia
Relajación en los estudios	3
Exámenes	4

Tabla 7. Razones por las que consideran que sería útil el trabajo psicológico en su equipo

Razones por las que consideran que sería útil el trabajo psicológico en su equipo habitual	
SI	Frecuencia
Sería más efectivo	1
Ayuda a mejorar	2
Para ayudarme a competir	3
Porque todos los demás compañeros aprendan; es mejor para el quipo	3
NO	
Para el jugador sería un poco lioso	1
Sería demasiado pesado	1
Es mucha carga psicológica	1

Tabla 8. Importancia del trabajo para la práctica del fútbol profesional

ASPECTOS PSICOLÓGICOS	Bastante / Totalmente	A medias	Poco o nada
Conseguir un mayor rendimiento en entrenamientos	80	20	0
Conseguir un mayor rendimiento en partidos	70	20	10
Controlar mejor las presiones del entorno	80	10	10
Tomar decisiones adecuadas en mi carrera como futbolista	70	20	10
Mejorar aspectos tales como mi motivación en los momentos duros	65	25	10
Ayudarme en rendir bien, tanto en el fútbol como en mi formación académica	80	10	10
Recuperarme mejor de las lesiones	35	40	25
Relacionarme mejor con los medios de comunicación	45	45	10
Mejorar mi estilo de vida como deportista	60	10	30
A madurar como persona y como deportista	75	20	5

DISCUSIÓN

Los resultados indican que, en líneas generales, tanto los índices de satisfacción como la percepción de aplicabilidad, se puede hacer una valoración buena del trabajo realizado, tal y como reflejan las opiniones de los jugadores. Tal y como se apuntaba anteriormente, el trabajo del psicólogo debe adaptarse al contexto en que se produce; quizá, a falta de un trabajo individualizado más específico, la combinación de ambas modalidades pueda haber servido para la mejora, al menos de la percepción de satisfacción y aplicabilidad de lo trabajado.

La intervención psicológica puede que sea más efectiva, en el ámbito del fútbol, cuando se inserta en el equipo deportivo, junto al resto de técnicos. Sin embargo, no hay evidencia, al menos constatada en publicaciones, de que esto sea así. Cualquier intervención debe ajustarse a la realidad demandante, y a partir de ahí crecer. Algunos aspectos a tener en cuenta para la mejora del trabajo psicológico en las categorías inferiores de clubes de fútbol profesional pueden ser: realizar un trabajo psicológico específico en los equipos de diferentes categorías (De la Vega, 2002; Morilla et al., 2001), contando con la colaboración directa de los entrenadores, en la línea de lo que sugieren diferentes autores (Buceta, 2004; Olmedilla, Ortín, Andreu y Lozano, 2004); incluir a los padres y familia como agentes directos de asesoramiento e intervención (Buceta y Beirán, 2002; Gimeno, 2003; Olmedilla, Ortín y González, 2003).

Finalmente, indicar que, en nuestro país, actualmente el ejercicio profesional del psicólogo en el fútbol se encuentra ante un cierto crecimiento en su credibilidad, no carente de incertidumbre, tanto por los demandantes del trabajo psicológico, como por los demandados. En muchas ocasiones, el quehacer profesional del psicólogo en el fútbol está sometido a las mismas reglas que otros profesionales como entrenadores, médicos o preparadores físicos, donde cambios de entrenador o cambios en la dirección deportiva abortan experiencias importantes del ejercicio profesional psicológico (como por ejemplo, y lamentablemente, se pueden reseñar los casos del Real Madrid y del Real Murcia). Sin embargo, la tarea de evaluar la eficacia de las intervenciones psicológicas en el ámbito deportivo es fundamental, y se debe tender a buscar aquellos criterios, más o menos objetivos, que pueden mostrar qué el trabajo se está haciendo bien; sin menospreciar los índices subjetivos (como es el caso de este trabajo), ya que, al fin y al cabo, estamos haciendo psicología y trabajando para el bienestar de nuestros clientes.

Por último, la publicación (en formato científico, o divulgativo) de “nuestros procedimientos” y “metodologías”, así como experiencias de casos prácticos es algo fundamental que posibilita al resto de psicólogos acceder a una información, siempre útil y valiosa, que enriquece el quehacer profesional.

REFERENCIAS

- Almeida, P. L. (2004). Intervenção psicológica no futebol: reflexões de uma experiência com uma equipa da liga portuguesa da futebol profissional. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4 (1-2), 181-190.
- Andreu, L., Bravo, J. F. y Olmedilla, A. (2006). Estrategias psicológicas para una intervención en crisis: un caso en balonmano femenino. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 109- 125.
- Boillos, D. (2006). *La mentalización en el fútbol moderno. Guía práctica para entrenadores y futbolistas*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Buceta, J. M. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: Dykinson.
- Buceta, J. M. y Beirán, J. M. (2002). *Los padres también juegan*. Gabinete de Psicología Deportiva del Real Madrid.
- De la Vega, R. (2002). Desarrollo de un programa de entrenamiento en visualización/imaginación con futbolistas. *Revista digital efdeportes*, 8, 46.
- Díaz, J. y Rodríguez, G. (2005). Intervención psicológica mediante rutinas de atención y concentración en un equipo de voleibol para mejorar la efectividad colectiva del saque. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5 (1-2), 213- 224.
- Dosil, J. (2002). *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención*. Madrid: Síntesis.
- Garcés de los Fayos, E. J., Olmedilla, A. y Jara, P. (2006). *Psicología y deporte*. Murcia: Diego Marín Editor.
- García Mas, A. (2002). La psicología del fútbol. En J. Dosil (Ed.), *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención* (pp. 101-131). Madrid: Síntesis.
- Gimeno, F. (2003). *Entrenando a padres y madres...Claves para una gestión eficaz de la relación con los padres y madres de jóvenes deportistas. Guía de habilidades sociales para el entrenador*. Zaragoza: Mira Editores.
- Godoy-Izquierdo, D., Vélez, M. y Godoy, J. (2007). Results of a seasonal-period psychological skills training in football young-players. *12th European Congress of Sport Psychology*. Halkidiki, Greece.
- Jaenes, J. C. y Caracuel, J. C. (2005). *Maratón. Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición*. Córdoba: Almuzara.
- Jaenes, J. C. y Caracuel, J. C. (2006). Propuesta de evaluación e intervención en jóvenes deportistas individuales. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 1 (1), 127-134.
- Johnson, U., Ekengren, J. y Andersen, M. B. (2005). Injury Prevention in Sweden. Helping Soccer Players at Risk. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1, 32-38.
- Junichi, M. y Hajime, K. (2007). Psychological skill training for the

- Japanese soccer team in 2005 Universiade game in Izmir. *Journal of Sport Science and Medicine*, 6 (supl. 10), 88.
- Landi, S., Benedetti, S. y Merla, G. (2007). The goalkeepers' bravery: A self-efficacy study. *12th European Congress of Sport Psychology*. Halkidiki, Greece.
- Maddison, R. y Prapavessis, H. (2005). A psychological approach to the prediction and prevention of athletic injury. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27, 289-310.
- Morilla, M. y Pérez, E. (2004). *Entrenamiento de la atención y la concentración. Ejercicios para su mejora*. Sevilla: Difusión Gráfica.
- Morilla, M., Pérez, E., Gamito, J. M., Gómez, M. A., Sánchez, J. E. y Valiente, M. (2001). Desarrollo de un programa de preparación psicológica con los equipos de un club de fútbol de la primera división española. *Revista digital efdeportes*, 7, 42.
- Munroe-Chandler, K. J., Murphy, L., Hall, C. R. y Fishburne, G. (2007). Speed/accuracy trade-off: An explanation for soccer imagery intervention? *12th European Congress of Sport Psychology*. Halkidiki, Greece.
- Olmedilla, A. y Ramírez, P. (2006). Aplicación de la psicología en el ámbito de la actividad física y el deporte. En E. J. Garcés de los Fayos, A. Olmedilla y P. Jara (Coords.), *Psicología y deporte* (pp. 237-258). Murcia: Diego Marín Editor.
- Olmedilla, A., Ortín, F. J. y González, L.E. (2003). Intervención psicológica con entrenadores y padres de deportistas. En E. J. Garcés de los Fayos (Coord.), *Áreas de aplicación de la Psicología del Deporte* (pp. 111-126). Murcia: Dirección General de Deportes de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.
- Olmedilla, A., Ortín, F. J., Andreu, M. D. y Lozano, F. J. (2004). Formación en psicología para entrenadores de fútbol: una propuesta metodológica. *Revista de Psicología del Deporte*, 13 (2), 247-262.
- Ortín, F. J., Olmedilla, A. y Lozano, F. J. (2004). La utilización de registros para la mejora del comportamiento táctico en deportes de equipo. *Revista de Psicología del Deporte*, 12 (1), 95-105.
- Rodríguez, M. C. y Galán, S. T. (2007). Programa de entrenamiento en imaginación como función cognoscitiva y motivadora para mejorar el rendimiento deportivo en jóvenes patinadores de carreras. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7 (1), 5-24.
- Rivas, C. A. y Parma, M. (2003). Intervención psicológica en fútbol base: un trabajo en el club América de México. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3 (1), 35- 40.
- Roffé, M. y Bracco, M. (2003). Intervención psicológica con la selección juvenil sub-16: características particulares de los adolescentes inmersos en la singular dinámica del fútbol de élite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3 (1), 41-50.
- Viadé, A. (2003). *Psicología del rendimiento deportivo*. Barcelona: Editorial UOC.

ANEXO

ESCALA DE SATISFACCIÓN GENERAL DEL ÁREA DE PSICOLOGÍA

A continuación encontrarás una serie de preguntas sobre el trabajo psicológico realizado durante esta temporada en el CLUB. La escala es anónima, por favor, contesta con toda sinceridad.

AREA DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

1. Señala cual es tu grado de satisfacción general con respecto al Área de Psicología del club:

MUY ALTO		ALTO		MEDIO		BAJO		MUY BAJO	
----------	--	------	--	-------	--	------	--	----------	--

2. ¿Has utilizado el servicio de atención individualizada del Área de Psicología?

MUCHO		BASTANTE		A VECES		POCO		NADA	
-------	--	----------	--	---------	--	------	--	------	--

3. En líneas generales ¿has puesto en práctica las técnicas y estrategias psicológicas aprendidas?

MUCHO		BASTANTE		A VECES		POCO		NADA	
-------	--	----------	--	---------	--	------	--	------	--

4. Indica con qué frecuencia has utilizado las técnicas y estrategias psicológicas:

(5= muy frecuentemente; 1= nunca).

TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS	5	4	3	2	1
Objetivos para la temporada					
Objetivos para el entrenamiento					
Objetivos para el partido					
Plan de competición para el partido					
Preparación psicológica del partido					
Técnicas de relajación					
Ejercicios de respiración					
Visualización					
Otras estrategias: situaciones problemáticas...					

5. Respecto al Programa de aprendizaje específico de Relajación, Respiración y Visualización, indica tu grado de satisfacción general

MUY ALTO		ALTO		MEDIO		BAJO		MUY BAJO	
----------	--	------	--	-------	--	------	--	----------	--

6. Señala qué aspectos consideras que has aprendido en las sesiones del Programa

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN
TÉCNICAS DE RELAJACIÓN
VISUALIZACIÓN

7. En general, lo que has aprendido en el entrenamiento psicológico ¿lo pones en práctica en el fútbol (entrenamientos, competición), en los estudios o en tu vida cotidiana?

☐ SI	☐ NO
EXPLICA QUE COSAS	INDICA PORQUE
	0.

8. En general, lo que has aprendido en el entrenamiento psicológico ¿lo pones en práctica en los estudios o en otros aspectos de tu vida?

☐ SI	☐ NO
EXPLICA QUE COSAS	INDICA PORQUE
	1.

9. ¿Te gustaría continuar con el trabajo psicológico para la próxima temporada?

SI		NO	
----	--	----	--

PORQUÉ

10. ¿Crees que el trabajo psicológico te puede ayudar en la práctica profesional del fútbol? Indica valorando en qué grado para cada uno de los siguientes aspectos

(5= Me puede ayudar totalmente; 1= No me ayudaría en nada)

ASPECTOS PSICOLÓGICOS	5	4	3	2	1
Conseguir un mayor rendimiento en entrenamientos					
Conseguir un mayor rendimiento en partidos					
Controlar mejor las presiones del entorno					
Tomar decisiones adecuadas en mi carrera como futbolista					
Mejorar aspectos tales como mi motivación en los momentos duros					
Ayudarme en rendir bien, tanto en el fútbol como en mi formación académica					
Recuperarme mejor de las lesiones					
Relacionarme mejor con los medios de comunicación					
Mejorar mi estilo de vida como deportista					
A madurar como persona y como deportista					

Comprueba que has contestado todas las preguntas.

Muchas Gracias por tu colaboración.

Manuscrito recibido: 28/3/2008
Manuscrito aceptado: 6/6/2008