

**IMPLEMENTACIÓN DE UNA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN FÚTBOL BASE,
SATISFACCIÓN SUBJETIVA DE LOS DEPORTISTAS Y EXPERIENCIAS DE PASIÓN,
COMPETENCIA PERCIBIDA Y COMPROMISO DEPORTIVO EN RELACIÓN CON LA INTENCIÓN
DE PRÁCTICA FUTURA**

**Estefanía Navarrón, Débora Godoy-Izquierdo, Mercedes Vélez, María J. Ramírez-Molina y
Manuel G. Jiménez-Torres**

Universidad de Granada, España

RESUMEN: En este trabajo se presenta un programa de entrenamiento psicológico implementado en un equipo de categoría cadete de fútbol base y se analiza la satisfacción subjetiva de los jugadores con dicha intervención. Además, tras la intervención se exploraron las experiencias de pasión, competencia percibida y compromiso deportivo y su papel sobre la intención de práctica y competición futuras y de continuar en el mismo club. Participaron 12 jugadores varones de 13 a 16 años pertenecientes a un equipo de un club de fútbol local. La intervención se integró dentro del trabajo deportivo general y consistió en un entrenamiento básico de habilidades psicológicas para deportistas jóvenes; se realizó durante 12 semanas, de forma colectiva e individual. Los resultados indican una buena valoración de la intervención y una alta satisfacción con la misma; el 100% de los participantes indicó su deseo de continuar con el trabajo psicológico la siguiente temporada. Además, los jugadores con mayor pasión por el fútbol demostraron tener una mayor intención de práctica futura, de competición futura y de permanencia en el club.

PALABRAS CLAVE: Entrenamiento psicológico, jóvenes futbolistas, satisfacción, intención futura.

**IMPLEMENTATION OF A PSYCHOLOGICAL INTERVENTION IN JUNIOR CATEGORIES OF
FOOTBALL, ATHLETES' SUBJECTIVE SATISFACTION AND EXPERIENCES OF PASSION,
PERCEIVED COMPETENCE AND COMMITMENT IN RELATION TO THE INTENTION OF FUTURE
PRACTICE**

ABSTRACT: This paper describes a psychological skills training implemented in a football team of young players and reports athletes' subjective satisfaction with the intervention. Besides, experiences of passion, perceived competence and sport commitment were explored after the intervention, as well as their relationship with players' intention of future participation in athletic activities and competition and of maintaining membership in the same club. Twelve 13 to 16 years old male players belonging to a local football club were involved. The intervention was incorporated into the general athletic training and consisted on a training of basic mental skills for young athletes; it was conducted during 12 weeks in both individual- and group-format. The results show a positive evaluation of the intervention by the participants and a high subjective satisfaction; 100% of participants indicated their desire to continue with the psychological training during the following season. In addition, those players with higher levels of passion for football reported stronger intention to keep training and competing in the future as well as membership to the same club.

KEYWORDS: Psychological training, young football players, satisfaction, intention.

**IMPLEMENTAÇÃO DA UMA INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA NO FUTEBOL BASE, SATISFAÇÃO
SUBJETIVA DOS ATLETAS E EXPERIÊNCIAS DE PAIXÃO, COMPETÊNCIA PERCEBIDA E
COMPROMETIMENTO EM RELAÇÃO À INTENÇÃO DE PRÁTICA FUTURA**

RESUMO: Este trabalho apresenta um programa de treinamento psicológico implementado em uma equipa de futebol cadete, e descreve a satisfação subjetiva dos jogadores com essa intervenção. Além disso, experiências de paixão, percepção de competência e compromisso esportivo foram exploradas após a intervenção, e a sua relação com a intenção de futura participação em atividades atléticas e competição dos jogadores e de manter a filiação no mesmo clube. Doze jovens jogadores homens com idade entre 13 e 16 anos pertencentes a uma equipa de um clube de futebol local participaram. A intervenção foi incorporada no treinamento

Manuscrito recibido: 30/10/2015
Manuscrito aceptado: 04/06/2016

Dirección de contacto: Débora Godoy Izquierdo. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Facultad de Psicología. Campus Universitario de Cartuja. 18071, Granada, España.
Correo-e: deborag@ugr.es

atlético geral e consistiu em um treinamento de habilidades mentais básicas para jovens atletas; foi realizada durante 12 semanas, individualmente e em grupo. Os resultados indicam uma boa avaliação da intervenção e uma alta satisfação com ele; 100% dos participantes manifestaram o seu desejo de continuar o trabalho psicológico na temporada seguinte. Além disso, os jogadores com níveis mais elevados de paixão pelo futebol relatou uma intenção mais forte para continuar treinando e competindo no futuro, assim como da adesão ao mesmo clube.

PALAVRAS CHAVES: Treinamento psicológico, jovens jogadores, satisfação subjetiva, intenção

Aunque en los últimos años hemos asistido a un incremento notable en cuanto a la participación infanto-juvenil en el deporte, en España existen diversos trabajos que han estudiado los niveles de actividad físico-deportiva de los adolescentes (e.g., García-Ferrando, 2006a) y que revelan los índices de inactividad física existentes. Por ejemplo, el 50% de los escolares de más de 15 años no realiza otro tipo de actividad física que no sea la propia del centro escolar (Hernández y Martínez, 2007), configurándose el sedentarismo como un importante problema en la infancia y en la adolescencia (García-Ferrando, 2006b). Este hallazgo resulta preocupante porque la participación regular en actividades físicas organizadas incrementa el bienestar físico, psicológico y social de los jóvenes participantes (e.g., American College of Sports Medicine, 2014; OMS, 2010; US-DHHS, 2010). Además de los beneficios mencionados, este contexto puede ser aprovechado como medio de transmisión de valores, tales como la cooperación, la empatía, la valoración del esfuerzo, los hábitos saludables, la autonomía o el respeto (Cecchini, Montero, Alonso, Izquierdo, y Contreras, 2007; Escartí, Buelga, Gutiérrez, y Pascual, 2009; Sánchez-Oliva, Leo, Sánchez-Miguel, Gómez, y García-Calvo, 2011).

Así pues, existen múltiples y muy positivos beneficios derivados de la práctica deportiva, pero la simple participación por sí sola no los desarrolla, sino que va a depender de la forma en que se administre y organice. Bien gestionado, el deporte puede resultar muy provechoso, pero también puede ocurrir lo contrario, puede pasar desapercibido o, lo más grave, provocar efectos negativos, ya que el mismo contexto puede también llegar a convertirse en una fuente de ansiedad y frustración (Díaz, Buceta, y Bueno, 2004; Pelegrín y Garcés de los Fayos, 2008). Por una parte, se debe manejar el deporte de una manera responsable. Por ejemplo, el entrenador, siendo el máximo responsable de un equipo, debería adaptar la actividad y el entrenamiento a las características de sus jugadores, a sus circunstancias, a sus recursos y a los requisitos de la competición; las posibles consecuencias de incluir más carga física en un entrenamiento de la que los jugadores pueden tolerar, de dejar pasar ofensas o insultos de algún jugador a un compañero en un entrenamiento o a un contrario en un partido, de tener expectativas excesivamente elevadas sobre un jugador y exigencias de rendimiento superiores a las de otros jugadores, etc. son imaginables.

Por otra parte, se debe conseguir que nuestros deportistas desarrollasen habilidades que les permitiesen afrontar la demanda deportiva, tanto en los entrenamientos como en las competiciones, de manera eficaz y favorable, pero que les sirvan también como recursos en su vida cotidiana, como podría ser enseñarles a gestionar el estrés, a que se establezcan retos adecuados, ayudarles a manejar la incertidumbre, a saber actuar con un marcador adverso, a realizar una buena toma de

decisiones, etc. En términos generales, el objetivo principal en las categorías de deporte base debería ser desarrollar recursos que contribuyan al funcionamiento eficaz, la salud y el bienestar de los practicantes y favorezcan un desarrollo y formación personal y deportivo óptimos, todo ello dentro de un marco educativo y lúdico (Vélez y Godoy-Izquierdo, 2008).

En este contexto, la psicología deportiva se presenta como un recurso, ofreciendo a los deportistas herramientas y técnicas para un mejor funcionamiento psicológico que les permita afrontar de manera más eficaz diferentes situaciones en el ámbito deportivo pero también extradeportivo (Cantón, Checa, y Ortín, 2009; Chamorro, Torregrosa, Sánchez-Miguel, Sánchez-Oliva, y Amado, 2015; Ezquerro, 2008; González y Garcés de los Fayos, 2009; Reyes, Raimundi, y Gómez, 2012; Wood y Wilson, 2012) a la vez que les ayuda a fomentar su bienestar psicológico, ya no solamente como deportista sino también como persona (Olmedilla, Bazaco, Ortega, y Boladeras, 2011; Olmedilla, Ortega, Ortín, y Andreu, 2008; Romero et al., 2010; Salgado, Rivas, y García-Mas, 2011; Sheard y Golby, 2006).

El entrenamiento psicológico tiene una gran importancia no solamente en el deporte de élite, sino también en las categorías de deporte base. Si un joven jugador no se encuentra motivado para practicar deporte, probablemente no se adherirá. Si no tiene confianza en sí mismo, por mucho que se le enseñe no avanzará lo esperado, al igual que si no es capaz de concentrarse en la tarea. Si competir le supone demasiado estrés, por muy buenos entrenamientos que haga y por muy buenas aptitudes que tenga, no podrá alcanzar el nivel de rendimiento deseado. En un deporte de equipo, si los jugadores no cooperan entre sí, es difícil que desarrollen su potencial como equipo. Por tanto, variables como la motivación, la autoconfianza, el estrés, la atención y la concentración o la cohesión resultan importantes para aprender, para rendir y para continuar con la práctica deportiva.

Con el reconocimiento de la importancia del funcionamiento psicosocial en el ámbito deportivo a cualquier nivel, cada vez son más numerosos los clubs, equipos y deportistas que deciden incluir e integrar el entrenamiento psicológico como una parte más dentro de su entrenamiento deportivo general. España tiene algunos ejemplos con adultos en deportes individuales, por ejemplo en natación (Cantón et al., 2009), tenis (Latinjak, Torregrosa, y Renom, 2009), atletismo (Buceta, López de la Llave, Pérez-Llantada, Vallejo, y del Pino, 2002; Jaenes y Caracul, 2005), remo (Jaenes, Caracuel, y Peñalosa, 2012) o vela (Abenza et al., 2014), como en deportes de equipo, como fútbol (Mora, Zarco, y Blanca, 2001), baloncesto (Ortega, Giménez, y Olmedilla, 2008), voleibol (Díaz y Rodríguez, 2005), balonmano (Abenza, Bravo, y Olmedilla, 2006), hockey hierba (Blanco y Buceta, 1993), baile deportivo (Cantón y Checa, 2011) o gimnasia rítmica (Álvarez, Falco, Estevan, Molina-García, y Castillo, 2013). Lo mismo sucede

en el caso del deporte infantil y juvenil en diferentes modalidades (Carmona, Guzmán, y Olmedilla, 2015; De la Vega, 2003; García-Naveira, y Jerez, 2012; Godoy-Izquierdo, Vélez, y Godoy, 2007; Godoy-Izquierdo, Vélez, Pradas, y Carrasco, 2007; Lameiras, Almeida, Pons, y García-Mas, 2014; Leo, García Calvo, Parejo, Sánchez, y García-Mas, 2009; Lorenzo, Gómez, Pujals, y Lorenzo, 2012; Morilla et al., 2010; Olmedilla, Ortega, Andreu, y Ortín, 2010; Olmedilla et al., 2008; Urra, 2014).

El entrenamiento psicológico debería de estar planificado y organizado y ser integrado dentro de la planificación general del entrenamiento deportivo (Godoy-Izquierdo, Pradas, y Vélez, en prensa), interactuando directamente con el resto de las áreas física, técnica y táctica. Se busca la preparación completa del deportista, ayudándole al aprendizaje y dominio de las habilidades deportivas demandadas. Dentro de los programas de entrenamiento, las habilidades psicológicas que se suelen trabajar en intervenciones de tipo básico o general suelen ser la autorregulación motivacional y establecimiento de objetivos (Abenza et al., 2014), la concentración y atención (De la Vega, 2003), la autorregulación emocional (Lorenzo et al., 2012; Rogerson y Hrycaiko, 2002), los recursos de imaginación y visualización (Ferrer, 2013; Lameiras et al., 2014; Patrick y Hrycaiko, 1998; Savoy y Beitel, 1997; Valdés, 2002), auto-diálogo positivo (Latinjak et al., 2009; Patrick y Hrycaiko, 1998; Savoy y Beitel, 1997), cohesión (Álvarez et al., 2013; González y Garcés de los Fayos, 2009; Leo et al., 2009) y autoconfianza (Abenza et al., 2006; Junichi y Hajime, 2007; Rodríguez, López, Gómez, y Rodríguez, 2015), entre otras. Estos estudios indican la eficacia de las intervenciones desarrolladas para la mejora de diferentes habilidades deportivas psicológicas tanto con un programa multicomponente como con intervenciones centradas en algún recurso o técnica en concreto.

Siguiendo los ejemplos de trabajos previamente publicados en los que se muestra lo que se está haciendo en el ámbito aplicado y se presenta el programa de entrenamiento psicológico (e.g., Eraña, 2004; González y Garcés de los Fayos, 2009; Nieto y Olmedilla, 2001; Olmedilla, Ortega, Boladeras, Ortín, y Bazaco, 2013; Olmedilla et al., 2008), el presente trabajo pretende presentar la intervención psicológica llevada a cabo en un equipo de la categoría cadete de fútbol once de un club local. El objetivo principal de este trabajo es presentar dicha intervención integrada en el plan de trabajo general deportivo del equipo, y conocer la satisfacción de los futbolistas respecto a dicha intervención al finalizar la misma. Dicha intervención tenía a su vez como objetivos principales la detección de necesidades psicológicas individuales de los jugadores y colectivas como equipo, el entrenamiento de destrezas psicológicas básicas y el fortalecimiento de valores y hábitos deportivos. Además, de forma complementaria, se exploraron algunas experiencias subjetivas que podrían tener una influencia positiva en la intención de práctica y competición futura. En este sentido, este estudio es pionero, al no existir, a nuestro conocimiento, ninguna investigación previa publicada en la que se aborden las variables de este estudio en jóvenes futbolistas.

MÉTODOS

Participantes

La muestra estuvo formada por los 12 jugadores permanentes integrantes del equipo Puerto de Motril C.F. categoría cadete A

masculino, militante de la Segunda División Andaluza de Granada. Algunos jugadores del equipo habían abandonado el club en el tiempo precedente, debido fundamentalmente a los malos resultados cosechados durante la temporada. Por ello, el equipo generalmente convocaba a algún jugador de categorías inferiores para los partidos. No obstante, puesto que estos jugadores eran variables, no recibieron la intervención.

Sus edades estaban comprendidas entre los 13 y 16 años ($M = 14.75$, $DT = 0.87$). Su participación en el deporte iba desde 4 años hasta 10 años, con un promedio de 6.92 años ($DT = 2.07$), y llevaban compitiendo en esta disciplina desde 1 año hasta 7 años, con un promedio de 3.42 años de competición ($DT = 1.56$).

Instrumentos

Se realizó una evaluación inicial para recoger datos generales que permitieran diseñar el programa de entrenamiento de forma ajustada a las necesidades y circunstancias concretas del equipo. Con este objetivo, se recogió información sobre sus problemas actuales y pasados, sus objetivos para la temporada, los principales recursos deportivos de los futbolistas, sus comportamientos en el campo y el vestuario, su funcionamiento general como equipo, la relación entre los jugadores y la comunicación entre ellos y con el entrenador a través de la observación directa, asistiendo a varios entrenamientos y partidos, y entrevistas individuales al entrenador, al delegado y a los jugadores.

Para evaluar la satisfacción de los jugadores con el programa de entrenamiento psicológico recibido, se elaboró un autoinforme *ad hoc* que contenía 7 preguntas a las que los jugadores respondieron de forma individual una vez terminada la temporada. Dichas preguntas fueron las siguientes: 1. Señala tu satisfacción general con el trabajo psicológico que se ha realizado. 2. ¿Te ha servido para aprender algo nuevo? - ¿Puedes poner un ejemplo? 3. ¿Te ha ayudado para ser mejor futbolista? 4. ¿Te ha ayudado para comprometerte más con el equipo? 5. ¿Te ha ayudado para seguir entrenando y seguir mejorando? 6. ¿Crees que ha servido para mejorar a nivel de equipo? y 7. ¿Te gustaría continuar con el trabajo psicológico la próxima temporada? Todas se respondían en una escala de 0 = Ninguna/Nada a 10 = Completamente. Las propiedades psicométricas de este autoinforme no se han explorado; nuestro objetivo con él era obtener información sobre las percepciones personales en relación con la intervención y la satisfacción con la misma, y no tiene ningún objetivo exploratorio, diagnóstico o de otro tipo que sí requiera la comprobación de su fiabilidad y distintos tipos de validez.

Con el fin de obtener información sobre las experiencias de pasión por el deporte, competencia deportiva percibida y compromiso deportivo de los jugadores, éstos cumplimentaron los siguientes autoinformes. Estas medidas fueron incluidas tras la intervención con el objetivo de conocer y, particularmente, hacer ver a los jugadores, en ese momento, que aunque se obtuvieran malos resultados deportivos (que fue la realidad del equipo durante toda la temporada), el trabajo realizado desde el comienzo de la temporada a nivel tanto físico-técnico-táctico como psicológico les había llevado a percibirse como jugadores comprometidos y motivados en constante proceso de aprendizaje y mejora, y no de comparar niveles pre-post intervención en estas variables.

La Escala de Pasión (Vallerand et al., 2003) para evaluar los dos tipos de pasión, la armoniosa y la obsesiva, a través de un total de 14 ítems, los 7 primeros referidos a pasión armoniosa (p.e., "Practicar este deporte está en armonía con las demás actividades de mi vida") y los 7 últimos a la pasión obsesiva (p.e., "Mi estado de ánimo depende de si hago o no esta actividad"). El deportista tiene que indicar su grado de acuerdo para cada afirmación a través de una escala tipo Likert de 0 = "Nada de acuerdo" a 10 = "Completamente de acuerdo". Se cambió el formato de respuesta original (de 0 a 7 puntos) para que resultara más fácil y comprensible dicha escala de respuesta. Se obtienen así dos puntuaciones, una referida a pasión armoniosa y otra para pasión obsesiva, promedios ambas de las respuestas a los ítems de cada subescala. Las propiedades psicométricas de este instrumento han sido comprobadas previamente con la versión original (Chamarro et al., 2015; Marsh et al., 2013).

Además, los participantes respondieron a una pregunta general sobre la pasión por la actividad deportiva ("¿Sientes pasión por el deporte? Sentir pasión por una actividad significa que te gusta muchísimo, que la encuentras muy importante en tu vida y te ayuda a definirte incluso personalmente y que inviertes en ella bastante tiempo y compromiso de forma regular"), a la que el participante debía responder en una escala de 0 = "Ninguna pasión" a 10 = "Pasión total". Esta pregunta fue añadida para confirmar la validez de constructo del instrumento utilizado en este estudio.

Por la misma razón, respondieron tres preguntas que evaluaban posible dependencia a través de indicadores de pensamientos ruminativos y falta de concentración ("¿Le das vueltas en tu cabeza a que no puedes jugar al fútbol ese día y no puedes concentrarte en lo que tienes que hacer en ese momento, p.e. una tarea escolar?"), mal humor ("Si no puedes jugar al fútbol un día, ¿te sientes de mal humor?") y desmotivación respecto a realizar otras actividades ("Si no puedes jugar al fútbol un día, ¿te sientes desmotivado para hacer otras cosas, incluso las que tienes que hacer en ese momento?") en el caso de que un día no pudieran practicar su actividad. Los participantes respondían en qué grado experimentaban los estados descritos en una escala de 0 = "Nada" a 10 = "Totalmente". Se obtuvo una puntuación global promedio de las respuestas a los 3 ítems.

La Competencia Deportiva Percibida se evaluó a través de un ítem con validez aparente cuyo enunciado era "Indica de 0 a 10 lo bueno que crees que eres como deportista/futbolista considerando tu interés por la actividad, tu nivel de implicación y compromiso, tus resultados y tu dominio del deporte", y al que el jugador debía responder en una escala de 0 = "Creo que soy muy malo" a 10 = "Creo que soy muy bueno". Otros autores (e.g., Godoy-Izquierdo, Vélez, Rodríguez, y Jiménez, 2009; Jackson, Kimiecik, Ford, y Marsh, 1998; Stein, Kimiecik, Daniels, y Jackson, 1995, Estudio 3) han utilizado procedimientos similares. Aunque algunos autores han desaconsejado el uso de medidas de un único ítem por sus consecuencias en cuanto a validez psicométrica, otras veces han sido aceptadas este tipo de medidas con el fin de minimizar la alteración de la evaluación, en

particular en el contexto de la competición (Feltz, Short, y Sullivan, 2008).

Para evaluar el Compromiso Deportivo, se utilizó la Escala de Compromiso Deportivo (*Sport Commitment Questionnaire*; SCQ, Scanlan, Simons, Carpenter, Schmidt, y Keeler, 1993), versión de Sousa, Torregrosa, Viladrich, Villamarín, y Cruz (2007). Consta de 28 ítems que se agrupan en seis factores principales: el compromiso deportivo (6 ítems; "Estoy decidido a seguir practicando este deporte"), la diversión (4 ítems; "Me divierto haciendo deporte"), las alternativas de participación (4 ítems; "Me gustaría hacer otras actividades en lugar de hacer deporte"), las coacciones sociales (7 ítems; "Creo que debo seguir haciendo deporte para agradar a mis padres"), las inversiones personales (3 ítems; "Me esfuerzo mucho para hacer deporte") y la implicación (4 ítems; "Si dejase de hacer deporte echaría de menos los momentos divertidos que he pasado haciendo deporte"). Los participantes indicaban su grado de acuerdo en una escala Likert de 5 puntos de 1 = muy en desacuerdo a 5 = muy de acuerdo. Se introdujeron algunas modificaciones a la redacción de los ítems para ajustarlos más a los objetivos de nuestra investigación. Las propiedades psicométricas de la versión española de este instrumento han sido comprobadas por Sousa et al. (2007).

Finalmente, los participantes señalaron su intención de seguir practicando y compitiendo en este deporte en el futuro, así como la intención de continuar jugando en este club, en tres preguntas diferentes con validez aparente, para cada una de las cuales se incluyó una escala de respuesta tipo Likert de 0 = "Ninguna" a 10 = "Completamente".

Además, los deportistas rellenaron una hoja general de datos sociodemográficos y deportivos: nombre (alias), edad, número y posición, tiempo que llevaban practicando y compitiendo en dicha modalidad y en este club y si con anterioridad a esta actividad practicaban o competían en otra modalidad.

Procedimiento

La demanda de la incorporación del trabajo psicológico en la programación del entrenamiento deportivo general del equipo es realizada por parte del entrenador y se produce pasada la mitad de la temporada; está motivada por los malos resultados cosechados y tenía el objetivo de mejorar el proceso de formación deportiva de sus jugadores e intentar no descender.

La intervención psicológica se realizó durante 12 semanas desde que el club se pone en contacto con nosotros hasta acabar la temporada. Previa a la intervención tiene lugar la evaluación inicial para la recogida de datos. Las sesiones de intervención son semanales y tienen una duración aproximada de 1 hora, son colectivas y se realizan antes de uno de los entrenamientos del equipo. Se realizan en el vestuario o en el campo, dependiendo del objetivo de la sesión. En la Tabla 1 se presentan las áreas que componen el programa de intervención, así como algunas actividades concretas realizadas en cada una de ellas. Aunque la participación fue voluntaria, se pidió compromiso a los jugadores desde el inicio. Todos los jugadores se adhirieron apropiadamente.

Tabla 1

Programa de intervención psicológica: Componentes, objetivos y ejemplos de actividades.

Rol del psicólogo deportivo	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación - Aclaración del papel del psicólogo deportivo - Presentación de los objetivos psicológicos
Habilidades de comunicación	<ul style="list-style-type: none"> - Exposición de los estilos agresivo, pasivo y asertivo - Dinámicas para practicar los diferentes estilos - Expresión de valores positivos individuales - Expresión de valores positivos de equipo
Cohesión de tarea	<ul style="list-style-type: none"> - Dinámica de los pies en papel - Torres de Hanoi - Puzzle
Autoconfianza	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Me conozco? ¿Conozco a mi equipo? - Autodiálogo positivo - Autoinstrucciones - Autorreforzamiento - Anticipación de dificultades y posibles soluciones
Motivación	<ul style="list-style-type: none"> - Establecimiento de objetivos de resultado y de realización - Establecimiento de objetivos individuales y colectivos
Valores y hábitos deportivos	<ul style="list-style-type: none"> - Establecimiento de rutinas de un deportista - Trasmisión de valores: compañerismo, respeto, responsabilidad, juego limpio...
Nivel de activación*	<ul style="list-style-type: none"> - Exposición del concepto - Identificación del nivel de activación óptimo - Autorregulación del nivel de activación
Estrés*	<ul style="list-style-type: none"> - Miedos - Técnicas de detección e identificación de pensamientos disfuncionales - Autorregulación emocional
Atención y concentración*	<ul style="list-style-type: none"> - Programación de rutinas

Nota: Aunque estas áreas y habilidades relacionadas de autorregulación se comentaron a lo largo de toda la intervención, no se llegó a realizar ningún trabajo específico sobre ellas.

Además, se ofreció a 4 jugadores una intervención individual focalizada en sus necesidades específicas (1 hora semanal, antes de la sesión colectiva), al presentar problemas de autocontrol emocional y conductual durante la competición por la provocación de los rivales o las decisiones del árbitro, así como problemas familiares o académicos que les estaban afectando de manera negativa a nivel personal.

Al finalizar la temporada y por consiguiente la intervención, quisimos evaluar la percepción subjetiva de los futbolistas respecto a la misma y su satisfacción con ella.

Paralelamente, quisimos conocer en ese momento qué estaban experimentando los deportistas que les hacía seguir practicando y compitiendo incluso a pesar de cosechar malos resultados de forma continuada, por lo que se exploraron las experiencias de pasión, dependencia, competencia percibida y compromiso deportivo en relación con la práctica de fútbol, así como la asociación entre dichas variables y su papel sobre la intención de práctica y competición futuras y de continuar en el mismo club.

Tanto la intervención como las diferentes evaluaciones se realizaron tras la firma de un consentimiento informado por parte de los padres/madres o tutores de los deportistas. Todos los participantes colaboraron voluntariamente.

Diseño del estudio y análisis estadísticos.

Este estudio tiene un diseño descriptivo de tipo transversal con medidas post-intervención únicamente. Para el análisis estadístico de los datos se decidió utilizar pruebas no paramétricas, una vez comprobados los supuestos pertinentes y

dado el tamaño de la muestra y de los subgrupos analizados. En concreto, además de análisis descriptivos (tendencia central, dispersión, porcentajes), se realizaron pruebas de asociación *rho* de Spearman y comparaciones de grupos independientes *U* de Mann-Whitney.

RESULTADOS

Análisis de la satisfacción percibida con la intervención psicológica realizada

Las respuestas de los jugadores fueron agrupadas en cuatro categorías: baja (1-3), moderada (4-6), alta (7-8) y muy alta (9-10) satisfacción. En la Figura 1 se muestran los resultados obtenidos, los cuales indicaron una muy elevada satisfacción general con el trabajo realizado, ya que la mitad de los jugadores valoraron como "alta" su satisfacción y la otra mitad como "muy alta". En cuanto al nuevo aprendizaje derivado de la intervención, el 41.7% otorgó una puntuación entre 7 y 8 y el 58.3% entre 9 y 10. Un 58.3% indicó una valoración muy alta (entre 9 y 10) de la intervención para hacerles ser mejor futbolista, y el 41.7% una valoración alta (entre 7 y 8), y lo mismo ocurrió con respecto a que la intervención les haya ayudado a adquirir mayor compromiso con el equipo. En cuanto a seguir con los entrenamientos y así poder mejorar, el 75% indicó una puntuación muy alta y el 25% restante una puntuación alta. El 8.3% consideró que la intervención había ayudado a mejorar a nivel de equipo de forma moderada, un 41.7% de forma elevada y un 50% de forma muy elevada. Por último, destacar que el 100% de los jugadores mostraron su deseo de continuar con el trabajo psicológico la siguiente temporada.

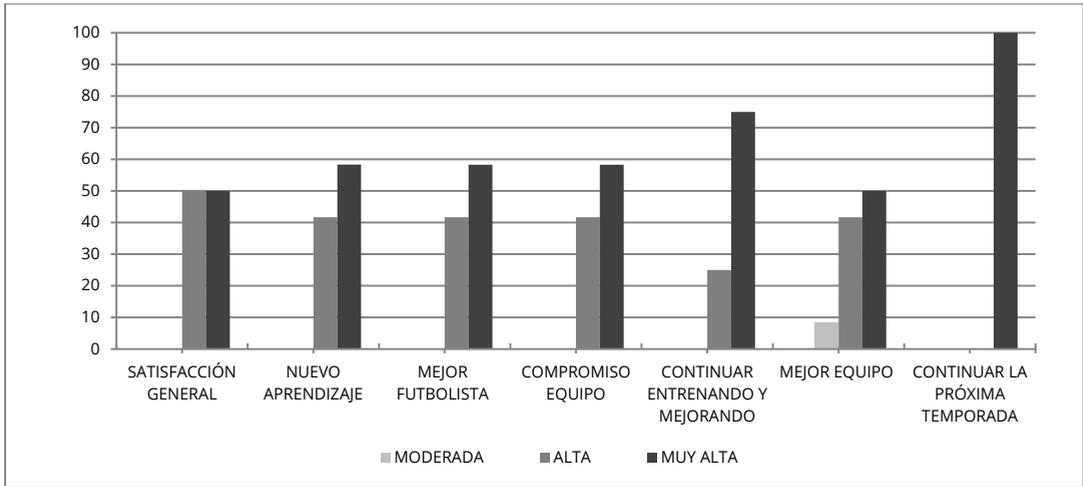


Figura 1. Satisfacción percibida de los jugadores con la intervención psicológica.

Análisis de las experiencias de pasión por el fútbol, competencia percibida, compromiso deportivo e intención de práctica deportiva futura

A nivel descriptivo (ver Tabla 2), los deportistas mostraron una elevada intención de práctica y competición futuras, así como de permanencia en el club. Los deportistas informaron tener una competencia percibida moderadamente elevada, una elevada

pasión general por el fútbol, siendo mayor la pasión armoniosa que la pasión obsesiva, baja dependencia en relación con el deporte y un elevado compromiso deportivo, con la puntuación más alta en la dimensión de oportunidades de implicación, seguida de la de diversión, compromiso deportivo, inversiones personales, coacciones sociales y, en último lugar, oportunidades de implicación.

Tabla 2

Resultados descriptivos y correlaciones de Spearman para las principales variables del estudio.

	M (DT) [Mín-Max]	1	2	3	4	5	6	7	8	9	9.1	9.2	9.3	9.4	9.5	9.6
1. Intención de práctica futura (0-10)	9.50 (1.00) [7.00-10.00]	-	.88**	.69*	-.17	.22	.67*	.36	.31	.29						
2. Intención de competición futura (0-10)	9.42 (1.00) [7.00-10.00]		-	.62*	-.12	.17	.58*	.59*	.47	.29						
3. Intención de continuar en el club (0-10)	8.58 (1.38) [5.00-10.00]			-	-.44	.23	.71**	.60*	.59*	.24						
4. Competencia Percibida (0-10)	7.17 (0.72) [6.00-8.00]				-	.31	.34	.37	.21	.31						
5. Pasión Armoniosa (0-10)	9.20 (0.56) [8.00-9.86]					-	.43	.30	.47	.25						
6. Pasión Obsesiva (0-10)	7.56 (2.22) [3.29-10.00]						-	.33	.60*	.17						
7. Pasión General (0-10)	8.58 (1.00) [7-10.00]							-	.68*	.43						
8. Dependencia (0-10)	3.10 (0.72) [1.29-4.29]								-	.61*						
9. Compromiso Deportivo General (1-5)	4.45 (0.40) [3.60-4.85]									-						
9.1. Compromiso deportivo (1-5)	4.76 (0.54) [3.17-5.00]	.10	.26	-.11	-.12	.31	.08	.14	.38	.29	-	.18	.06	.26	-.08	.45
9.2. Diversión (1-5)	4.77 (0.47) [3.50-5.00]	.63*	.51	.49	-.17	.57	0.43	.36	.54	.59*		-	-.03	.38	.24	.10
9.3. Alternativas a la implicación (1-5)	3.83 (1.07) [1.00-5.00]	-.10	-.04	-.09	.42	-.20	-.16	.08	.26	.43			-	-.36	.37	.56
9.4. Inversiones personales (1-5)	4.28 (0.85) [2.67-5.00]	-.01	-.18	.10	.00	.67*	.40	-.13	.34	.30				-	-.23	-.34
9.5. Coacciones sociales (1-5)	4.24 (1.10) [1.33-5.00]	.21	.40	.42	.22	-.23	.11	.68*	.58	.67*					-	.45
9.6. Oportunidades de implicación (1-5)	4.81 (0.34) [4.00-5.00]	.35	.47	0.23	.46	.00	.15	.59*	.40	.50						-

*p < .05, **p < .01

Se realizó un análisis de correlaciones para conocer las posibles asociaciones entre las variables del estudio. Los resultados indicaron asociaciones directas entre las principales variables

del estudio (ver Tabla 2): la intención de práctica futura muestra una relación significativa con la pasión obsesiva y con la intención de competición futura y de permanencia en el club (p

< .05). La intención de competición futura muestra una relación significativa con la pasión obsesiva y la pasión general, además de con la intención de práctica futura y la intención de permanencia en el club ($p < .05$). Por su parte, la intención de permanencia en el club muestra una relación significativa directa con la pasión general, la pasión obsesiva y la dependencia, además de asociarse significativamente con la intención de práctica y competición futuras ($p < .05$). Las variables competencia percibida y pasión armoniosa no se asociaron significativamente con ninguna de las demás variables. La dependencia, además, se mostró directamente asociada con la pasión general y obsesiva y con el compromiso deportivo ($p < .05$).

Por otra parte, también se encontraron algunas asociaciones entre las principales variables del estudio y las dimensiones de compromiso deportivo (Tabla 2): la intención de práctica futura se asocia directamente con la diversión; la pasión armoniosa con las inversiones personales; la pasión general con la dimensión de coacciones sociales y oportunidades de implicación; y el compromiso deportivo general con la diversión y las coacciones sociales ($p < .05$). Sin embargo, no se encontró ninguna asociación significativa entre las propias dimensiones de compromiso deportivo (Tabla 2).

No obstante, los valores de todas estas correlaciones son en muchos casos moderados, aun cuando no lleguen a la significación estadística.

Por último, no se encontraron diferencias en la intención de práctica y competición futura y de permanencia en el club en función de ninguna variable independiente del estudio (pasión, dependencia, competencia percibida y compromiso deportivo), salvo en el caso de la pasión general y la pasión armoniosa, para las que se encontraron diferencias marginalmente significativas. Las comparaciones *U* de Mann-Whitney para muestras independientes realizadas indicaron que los jugadores con mayor pasión por el fútbol demostraron tener una mayor intención de práctica futura ($M = 10.00$), competición futura ($M = 10.00$) y de permanencia en el club ($M = 9.40$) que los jugadores con menos pasión general por el deporte ($M = 9.14$, $M = 9.00$ y $M = 8.00$, respectivamente) ($U = 10.000$, $p = .11$; $U = 7.500$, $p = .05$; $U = 6.000$, $p = .05$, respectivamente); y aquéllos con mayor pasión armoniosa ($M = 9.14$) mostraron tener mayor intención de permanecer en el club que aquéllos con menor pasión armoniosa ($M = 7.80$) ($U = 8.000$, $p = .11$).

DISCUSIÓN

El objetivo de nuestra intervención fue dotar a los jugadores de un equipo de fútbol de categoría cadete de una serie de habilidades psicológicas básicas entrenadas a través de la puesta en marcha de un programa de entrenamiento psicológico durante 12 semanas realizado desde mediados hasta el final de la temporada. Se trataba de que los deportistas aprendieran diferentes habilidades para autorregular sus recursos mentales para que las pudieran utilizar dentro de sus rutinas de entrenamiento y competición (Patrick y Hrycaiko, 1998). Se trabajaron habilidades de regulación de la atención y concentración, control del nivel de activación, y desarrollo de valores y hábitos deportivos, pero sobre todo se hizo hincapié en las habilidades sociales y de comunicación, cohesión de grupo por la tarea, autoconfianza y autorregulación motivacional,

habilidades consideradas esenciales en cualquier paquete de entrenamiento psicológico (Patrick y Hrycaiko, 1998; Savoy y Beitel, 1997).

El presente estudio muestra los resultados de la intervención en términos de valoración subjetiva de la intervención ofrecida y satisfacción con la misma, así como la descripción de otras variables relevantes para el compromiso con la actividad y el rendimiento, en concreto competencia deportiva percibida, pasión y compromiso deportivo en el momento de finalizar la intervención como parte del *feedback* ofrecido a los deportistas al terminar la temporada sobre el trabajo de formación deportiva integral realizado. Los resultados demuestran una valoración muy positiva del trabajo realizado y sus resultados por parte de los deportistas que recibieron la intervención, tal y como se refleja en las opiniones de los jugadores. La valoración que los deportistas dan sobre el programa implementado resulta ser un vehículo de información muy directo y eficaz; como indican Page y Thelwell (2013), el uso de este tipo de información puede ser muy útil para valorar la eficacia e influencia de los programas de entrenamiento psicológico.

El entrenamiento psicológico en deportistas no sólo se ha utilizado con el único fin de potenciar su rendimiento sino también para fomentar y fortalecer su satisfacción y bienestar (Mamassis y Doganis, 2004; Rogerson y Hrycaiko, 2002; Thelwell y Maynard, 2003). Este planteamiento resulta muy interesante en categorías inferiores, pues a diferencia del deporte de élite en el que ganar es un fin, en el deporte infantil y juvenil competir y ganar es un medio para desarrollar las habilidades y valores que conllevan el deporte, favoreciendo el aprendizaje y crecimiento tanto deportivo como humano de los jóvenes deportistas.

En España podemos encontrar estudios realizados en deporte base que respaldan la eficacia del entrenamiento psicológico (e.g., Carmona et al., 2015; Godoy-Izquierdo et al., 2007; Lameiras et al., 2014; Leo et al., 2009; Lorenzo et al., 2012; Olmedilla et al., 2010; Olmedilla et al., 2008).

Sería interesante en futuras intervenciones psicológicas en deporte base poder trabajar también de forma directa con los entrenadores para poder realizar un trabajo conjunto, específico y continuado (Buceta, 2004; Olmedilla, Ortín, Andreu, y Lozano, 2004) así como incluir a la familia, asesorándoles o interviniendo en ella, al ser modelos de conducta y actores principales implicados directamente en la práctica de la actividad física y del deporte de niños, adolescentes y jóvenes (Buceta y Beirán, 2002; Gimeno, 2003; Godoy-Izquierdo y Vélez, en prensa; Olmedilla, Ortín, y González, 2003; Ortín, 2009). En algunos casos, encontramos carencias en su formación y actitudes hacia el deporte de los más jóvenes que perjudican en mayor o menor medida a estos chicos y chicas en su desarrollo como deportistas y, sobre todo, personas. El deporte es una herramienta con mucho poder que puede contribuir a que los jugadores, además de disfrutar, socializarse y crecer con salud, se hagan fuertes mentalmente y se desarrollen como personas con compromiso, disciplina, sacrificio, esfuerzo, perseverancia, espíritu de equipo y otros valores de gran trascendencia en la vida (Buceta, 2015).

Y, pese a encontrarnos con tan múltiples y variados beneficios en este contexto, el abandono precoz del deporte también es otra realidad. Al incorporarnos en este equipo lo pudimos comprobar de primera mano, pues algunos jugadores se habían ido marchando conforme pasaban las semanas, quizás por el

desánimo cosechado por malos resultados, la falta de compromiso de los jugadores, alternativas más deseables fuera del contexto deportivo, demasiada presión por parte del club, del entrenador o de los padres, falta de refuerzos del entrenador o la actividad, ausencia de apoyo de los compañeros, etc. Muchos factores pueden haber propiciado la marcha de esos jugadores, y al no tener un contacto directo con los que se fueron, decidimos que, en vez de situarnos en los motivos que llevan a dicho abandono, podríamos abordarlo desde los factores que podían estar influyendo en seguir practicando la actividad entre los que no abandonaron en las siguientes semanas.

Vallerand et al. (2003) sugirieron que la *pasión*, entendida como una fuerte inclinación o deseo hacia una actividad que a una persona le gusta mucho, encuentra muy importante en su vida y en la que invierte una considerable cantidad de tiempo y energía, y que se convierte en una actividad autodefinitoria, es la que proporciona la energía necesaria para persistir en las actividades de forma comprometida. El *compromiso deportivo* se refiere a una disposición psicológica que representa el deseo y la decisión de seguir participando en el deporte (Scanlan et al., 1993), explicando así la implicación continuada en la práctica deportiva. Además, la pasión y el compromiso darían lugar a la práctica deliberada, lo que facilitaría el desarrollo de la percepción de *competencia deportiva*: si un deportista cree que tiene las habilidades suficientes para lograr una meta, la ejecución se iniciará y sostendrá hasta lograrla; si no existe tal percepción de habilidad puede existir la posibilidad de abandonar la práctica (Guillet, Sarrazin, Carpenter, Trouilloud, y Cury, 2002).

Nuestros resultados señalan altos niveles de experimentación de estados positivos como la pasión general, la pasión armoniosa, la competencia percibida y el compromiso deportivo entre los deportistas jóvenes de este equipo, lo que puede estar manteniendo la intención de querer seguir con la actividad deportiva y de competir en el futuro, y la intención de continuar en el mismo club. Además, aquellos jugadores con más pasión general mostraron una intención más fuerte de continuar en la actividad y la competición en el futuro, y aquéllos con mayor pasión general por el fútbol y pasión armoniosa fueron los que mayor intención de seguir en el club refirieron. Aunque no se hayan obtenido asociaciones o diferencias entre grupos para todas las variables del estudio, probablemente debido al reducido tamaño muestral o bien por un efecto techo, los resultados tienen implicaciones prácticas relevantes en relación con la adherencia a la actividad deportiva y la prevención del abandono deportivo en el deporte infantil-juvenil. Por todo esto, es muy importante desarrollar intervenciones psicológicas destinadas al desarrollo de habilidades que permitan la experimentación de experiencias positivas que se traduzcan en un incremento de no solamente el rendimiento, sino también la satisfacción y, por consiguiente, la dedicación al deporte, particularmente a través del fortalecimiento de las creencias de eficacia personal deportiva, el compromiso deportivo y de la experimentación de estados subjetivos positivos como la pasión.

Pese a la calidad de la intervención y los resultados positivos derivados de la misma mostrados en este estudio, una de las principales limitaciones de esta investigación ha sido el reducido tamaño de la muestra debido a los pocos miembros que

integraban el equipo, lo que limita la generalización de los resultados. En próximos estudios se debería incluir muestras más amplias, por ejemplo, incluyendo a otras categorías del mismo club o incluso diferentes clubs. La otra limitación principal de este estudio es no disponer de unos niveles de línea de base para las principales variables analizadas. Futuros estudios deben incluir una evaluación preintervención completa, tanto de las variables principales del estudio como de variables de resultado, incluyendo la evaluación de las propias habilidades psicológicas abordadas con instrumentos específicos para la edad de los deportistas (e.g., Godoy-Izquierdo, Vélez, Ramírez, y Andréu, 2006), que facilite posteriormente un adecuado análisis de la eficacia y efectos de la intervención ofrecida. Esto es particularmente relevante en el caso de variables como las incluidas en este estudio, para las que no existe, a nuestro conocimiento, ningún estudio previo realizado con jóvenes futbolistas. No obstante, un aspecto positivo de este informe es la aportación de una experiencia de intervención psicológica directa con jugadores y la contribución de un trabajo de campo, ya que ofrece la posibilidad al resto de profesionales del área de acceder a esta valiosa información para así conocer lo que otros compañeros están haciendo y recoger posibles ideas para su trabajo.

REFERENCIAS

- Abenza, 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.
- Abenza, L., González, J., Reyes, L., Reyes, F., Blas, A., y Olmedilla, A. (2014). Descripción y evaluación del entrenamiento psicológico de una deportista de regata clase laser radial. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 9*(1), 67-92. doi: 10.1400/218736
- Álvarez, O., Falco, C., Estevan, I., Molina-García, J., y Castillo, I. (2013). Intervención psicológica en un equipo de gimnasia rítmica deportiva: Estudio de un caso. *Revista de Psicología del Deporte, 22*(2), 395-401.
- American College of Sports Medicine (2014). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (9ª ed.)*. Filadelfia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Blanco, I. y Buceta, J. M. (1993). Intervención psicológica con el equipo nacional olímpico de hockey hierba femenino. *Revista de Psicología del Deporte, 2*(1), 88-100.
- Buceta, J. M. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: Dykinson.
- Buceta, J. M. (2015). *Mi hijo es el mejor, y además es mi hijo*. Madrid: Dykinson.
- Buceta, J. M. y Beirán, J.M. (2002). *Los padres también juegan*. Gabinete de Psicología Deportiva del Real Madrid.
- Buceta, J. M., López de la Llave, A., Pérez-Llantada, M. C., Vallejo, M. y del Pino, M. D. (2002). Intervención psicológica con corredores de maratón: Características y valoración del programa aplicado en el maratón de Madrid. *Revista de Psicología del Deporte, 11*(1), 83-109.
- Cantón, E. y Checa, I. (2011). Entrenamiento psicológico en baile deportivo y de competición. *Revista de Psicología del Deporte, 20*(2), 479-490.

- Cantón, E., Checa, I., y Ortín, F.J. (2009). Intervención psicológica con un nadador de medio acuático abierto. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(2), 57-65.
- Carmona, D., Guzmán, J. F., y Olmedilla, A. (2015). Efectos de un programa de formulación de objetivos y moldeamiento del pase en jóvenes jugadores de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 81-88.
- Chamarro, A., Penelo, E., Fornieles, A., Oberst, U., Vallerand, R. J., y Fernández-Castro, J. (2015). Psychometric properties of the Spanish version of the Passion Scale. *Psychothema*, 27(4), 402-409. doi: 10.7334/psychothema2015.80
- Cecchini, J. A., Montero, J., Alonso, A., Izquierdo, M., y Contreras, O. (2007). Effects of personal and social responsibility on fair play in sports and self-control in school-aged youths. *European Journal of Sport Science*, 7(4), 203-211. doi: 10.1080/17461390701718497
- Chamorro, J. L., Torregrosa, M., Sánchez-Miguel, P. A., Sánchez-Oliva, D. y Amado, D. (2015). Desafíos en la transición a la élite del fútbol: recursos de afrontamiento en chicos y chicas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 113-119.
- De la Vega, R. (2003). La importancia del entrenamiento de la concentración en el fútbol base: Una perspectiva aplicada. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3(2), 67-82.
- Díaz, P., Buceta, J. M. y Bueno, A.M. (2004). Situaciones estresantes y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: Un estudio con deportistas de equipo. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(1), 7-24.
- 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), 219-230.
- Eraña, I. (2004). Entrenamiento psicológico con jóvenes tenistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 13(2), 263-271.
- Escartí, A., Buelga, F., Gutiérrez, M., y Pascual, C. (2009). El desarrollo positivo a través de la actividad física y el deporte: El programa de responsabilidad personal y social. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 62(1-2), 45-52.
- Ezquerro, M. (2008, Octubre). *Intervención psicológica en el deporte: Revisión crítica y nuevas perspectivas*. Comunicación presentada en V Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte, León.
- Feltz, D., Short, S., y Sullivan, P. (2008). *Self-efficacy in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ferrer, L. (2013). Procedimiento de identificación de las emociones positivas adecuadas para revertir el distrés asociado a los tiros libres en baloncesto. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 8(1), 19-38. doi: 10.1400/210613
- García-Ferrando, M. (2006a). *Posmodernidad y deporte: Entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles, 2005*. Madrid: Consejo Superior de Deportes-Centro de Investigaciones Sociológicas.
- García-Ferrando, M. (2006b). Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista Internacional de Sociología*, 64(44), 15-38. doi: 10.3989/ris.2006.i44.26
- García-Naveira, A. y Jerez, P. (2012). Departamento de psicología del club Atlético de Madrid: Filosofía, programación y desempeño profesional en el futbol base. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 111-120. doi: 10.4321/s1578-84232012000100010
- 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., Pradas, F. Y, Vélez, M. (en prensa). El entrenamiento de destrezas psicológicas en tenis de mesa: Planificación para una temporada. En F. Pradas y D. Godoy-Izquierdo (Dir.), *Los deportes de raqueta y pala: Fundamentos y aplicaciones de las Ciencias del Deporte: Tenis de mesa*. Zaragoza: Universidad de Zaragoza.
- Godoy-Izquierdo, D., y Vélez, M. (en prensa). Asesoramiento psicológico a padres de deportistas jóvenes. En F. Pradas y D. Godoy-Izquierdo (Dir.), *Los deportes de raqueta y pala: Fundamentos y aplicaciones de las Ciencias del Deporte: Tenis de mesa*. Zaragoza: Universidad de Zaragoza.
- Godoy-Izquierdo, D., Vélez, M. y Godoy, J. (2007, Septiembre). *Results of a seasonal-period psychological skills training in football young-players*. Comunicación presentada en 12th European Congress of Sport Psychology. Halkidiki, Greece.
- Godoy-Izquierdo, D., Vélez, M., Pradas, F., y Carrasco, L. (2007). Psychological intervention in table tennis: Skills assessment and enhancement in talented-young players. En M. Kondric, y G. Furjan-Mandic (Eds.), *Proceedings Book of the 10th Anniversary ITTF Sports Science Congress* (pp. 220-236). Zagreb: ITG.
- Godoy-Izquierdo, D., Vélez, M., Ramírez, P. Y., Andréu, M. D. (2006). Cuestionario de Habilidades Psicológicas y Comportamientos en el Deporte de Competición-Escala infantil-juvenil (CHPCDC). En V. E. Caballo (Dir.), *Manual para la evaluación clínica de los trastornos psicológicos* (en Cd adjunto a la obra). Madrid: Pirámide.
- Godoy-Izquierdo, D., Vélez, M., Rodríguez, Z., y Jiménez, M. G. (2009, Noviembre). *Flow en el deporte: concepto, evaluación y hallazgos empíricos*. Comunicación presentada en XII Congreso Andaluz de Psicología de la Actividad Física y el Deporte, Jaén.
- González, J., y Garcés de los Fayos, E. J. (2009). Plan de entrenamiento psicológico en el deporte de la petanca: En búsqueda del rendimiento grupal óptimo. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(1), 87-104.
- Guillet, E., Sarrazin, P., Carpenter, P.J., Trouilloud, D., y Cury, F. (2002). Predicting persistence or withdrawal in female handballers with social exchange theory. *International Journal of Psychology*, 37(2), 92-104. doi: 10.1080/00207590143000243
- Hernández, J. L. y Martínez, M. E. (2007). Estilo de vida y frecuencia de práctica de actividad física de la población escolar. En J. L. Hernández y R. Velázquez (Coords.), *La educación física, los estilos de vida y los adolescentes: cómo son, cómo se ven, qué saben y qué opinan* (pp. 89-114). Barcelona: Grao.
- Jackson, S. A., Kimiecik, J. C., Ford, S., y Marsh, H.W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(4), 358-378.

- Jaenes, J. C., y Caracuel, J. C. (2005). *Maratón. Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición*. Córdoba: Almuzara.
- Jaenes, J. C., Caracuel, J. C. y Peñaloza, R. (2012). Intervención en psicología del deporte: Un caso de remo de alta competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 59-64.
- 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(10), 88.
- Lameiras, J., Almeida, P., Pons, J., y García-Mas, A. (2014). Incorporación de una rutina para la optimización del rendimiento deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 337-343.
- Latinjak, A.T., Torregrasa, M., y Renom, J. (2009). Aplicando el auto-habla al tenis: Su impacto sobre el foco atencional y el rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(2), 19-29.
- Leo, F. M., García Calvo, T., Parejo, I., Sánchez, P. A., y García-Mas, A. (2009). Aplicación de un programa de intervención para la mejora de la cohesión y la eficacia en jugadores de baloncesto. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(1), 73-84.
- Lorenzo, J., Gómez, M. A., Pujals, C., y Lorenzo, A. (2012). Análisis de los efectos de un programa de intervención psicológica en jóvenes jugadores de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 43-48.
- Mamassis, G., y Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 118-137. doi: 10.1080/10413200490437903.
- Marsh, H. W., Vallerand, R. J., Lafrenière, M. A. K., Parker, P., Morin, A. J., Carbonneau, N., Jowett, S., Bureau, J.S., Fernet, C., Guay, F., Salah Abduljabbar, A., y Paquet, Y. (2013). Passion: Does one scale fit all? Construct validity of two-factor passion scale and psychometric invariance over different activities and languages. *Psychological Assessment*, 25(3), 796-809. doi: 10.1037/a0032573
- Mora, J. A., Zarco, J. A. y Blanca, M. J. (2001). Atención-concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(1), 49-65.
- Morilla, M. C., Gómez, M. A., Valiente, M., Sánchez, J. E., Gamito, J. M., Arroyo, E., Martín, P., Rivera, S., Lozano, N., León, V., y Bohórquez, R. (2010). Planificación del trabajo psicológico en equipos de fútbol. Equipo Técnico de Psicólogos Sevilla F.C. *Efdeportes.com: Educación Física y Deportes*, 15(143). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd143/planificacion-del-trabajo-psicologico-en-equipos-de-futbol.htm>
- Nieto, G., y Olmedilla, A. (2001). Planificación del entrenamiento psicológico en atletas de élite: Un caso en marcha atlética. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(1), 127-142.
- Olmedilla, A., Bazaco, M. J., Ortega, E., y Boladeras, A. (2011). Formación psicológica, satisfacción y bienestar percibido en futbolistas jóvenes. *Revista Científica Electrónica de Psicología*, 12(1), 221-237.
- Olmedilla, A., Ortega, E., Andreu, M. D., y Ortín, F. J. (2010). Programa de intervención psicológica en futbolistas: Evaluación de habilidades psicológicas mediante el CPRD. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(2), 249-262.
- Olmedilla, A., Ortega, E., Boladeras, A., Ortín, F. J. y Bazaco, M. J. (2013). Entrenamiento en estrategias y técnicas psicológicas y percepción de ayuda en futbolistas juveniles. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 2(1), 51-58.
- Olmedilla, A., Ortega, E., Ortín, F. J., y Andreu, M.D. (2008). Entrenamiento psicológico en fútbol: Satisfacción y aplicabilidad. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3(1), 31-46.
- 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.
- 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.
- Organización Mundial de la Salud (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization.
- Ortega, E., Giménez, J. M. y Olmedilla (2008). Utilización del vídeo para la mejora de la percepción subjetiva de la eficacia competitiva y del rendimiento en jugadores de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(2), 279-290.
- Ortín, F. J. (2009). *Los padres y el deporte de sus hijos*. Madrid: Pirámide.
- Page, J., y Thelwell, R. (2013). The value of social validation in single-case methods in sport and exercise psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(1), 61-71. doi: 10.1080/10413200.2012.663859
- Patrick, T., y Hrycaiko, D. (1998). Effects of a mental training package on an endurance performance. *The Sport Psychologist*, 12(3), 283-299.
- Pelegrín, A., y Garcés de los Fayos, E. J. (2008). Variables contextuales y personales que inciden en el comportamiento violento del niño. *European Journal of Education and Psychology*, 1(1), 5-20. doi: 10.1989/ejep.v1i1.1
- Reyes, M., Raimundi, M. J., y Gómez, L. (2012). Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 9-16. doi: 10.4321/s1578-84232012000100001
- Rodríguez, M. C., López, E., Gómez, P., y Rodríguez, L. M. (2015). Programa de entrenamiento en control de la activación, rendimiento y autoeficacia en golfistas infantiles: Un estudio de caso. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 77-84.
- Rogerson, L., y Hrycaiko, D. (2002). Enhancing competitive performance of ice hockey goaltenders using centering and self-talk. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(1), 14-26. doi: 10.1080/10413200209339008
- Romero, A. E., Zapata, R., García-Mas, A., Brustad, R. J., Garrido, R., y Letelier, A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 117-133.
- Salgado, R., Rivas, C. A., y García-Mas, A. (2011). Aparición del burnout en jugadores de fútbol de primera división

- profesional en México: Estrategias de intervención. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 57-62.
- Sánchez-Oliva, D., Leo, F. M., Sánchez-Miguel, P. A., Gómez, F. R. y García-Calvo, T. (2011). Teoría de autodeterminación y comportamientos prosociales en jóvenes jugadores de fútbol. *Apunts: Educación física y deportes*, 108(1), 32-38.
- Savoy, C., y Beitel, C. (1997). The relative effect of a group and group/individualized program on state anxiety and state self-confidence. *Journal of Sport Behavior*, 20(3), 364-376.
- Scanlan, T. K., Simons, J. P., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W. y Keeler, B. (1993). The sport commitment model: Measurement development for the youth-sport domain. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 16-38.
- Sheard, M., y Golby, J. (2006). Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 149-169. doi: 10.1080/1612197x.2006.9671790
- Sousa, C., Torregrosa, M., Viladrich, C., Villamarín F., y Cruz, J. (2007). The commitment of young soccer players. *Psicothema*, 19(2), 256-262.
- Stein, G. L., Kimiecik, J. C., Daniels, J., y Jackson, S. A. (1995). Psychological antecedents of flow in recreational sport. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 21(2), 125-135. doi: 10.1177/0146167295212003
- Thelwell, R. C., y Maynard, I. W. (2003). The effects of a mental skills package on "repeatable good performance" in cricketers. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(1), 377-396. doi: 10.1016/s1469-0292(02)00036-5
- Urrea, B. (2014). Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(1), 67-74.
- USDHHS (2010). *Physical Activity Guidelines for Americans. Be Active, Healthy, and Happy! 2008*. Recuperado de <http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>.
- Valdés, H. (2002). *La preparación psicológica del deportista. Mente y rendimiento humano*. Barcelona: Inde.
- Vallerand, R. J., Blanchard, C. M., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C. F., y Léonard, M. (2003). Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756-767. doi: 10.1037/0022-3514.85.4.756
- Vélez, M., y Godoy-Izquierdo, D. (2008). *Percepción de los entrenadores del cambio en el nivel de conocimientos y dominio de habilidades psicológicas derivado de un entrenamiento psicológico en jóvenes futbolistas*. Comunicación presentada en XI Congreso Nacional, XI Andaluz y III Iberoamericano de Psicología de la Actividad Física y el Deporte, Sevilla.
- Wood, G., y Wilson, M. R. (2012). Quiet-eye training, perceived control and performing under pressure. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 721-728. doi: 10.1016/j.psychsport.2012.05.003

