

Recibido: 24-4-2014

Aceptado: 14-5-2014

ESTUDIO SOBRE LAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN EL FUTBOLISTA

STUDY OF PSYCHOLOGICALSKILLS IN SOCCER PLAYERS

Autor:

González, G.⁽¹⁾; Valdivia, P.⁽²⁾; Zagalaz, M.L.⁽³⁾; Romero, S.⁽⁴⁾

Institución:

⁽¹⁾Universidad de Sevilla. gloriagc@us.es

⁽²⁾ Universidad de Huelva. pedro.valdivia@dempc.uhu.es

⁽³⁾ Universidad de Jaén. lzagalaz@ujaen.es

⁽⁴⁾ Universidad de Sevilla. sanrome@us.es

Resumen:

En el fútbol, el entrenamiento psicológico favorece, elimina o fortalece relaciones propias de la competición con la intención de mantener el rendimiento deportivo. Una buena especialización en el deporte obliga a establecer qué variables hay que considerar para el logro del éxito deportivo, y parece ser que hoy en día, las habilidades psicológicas son las que predominan para ser analizadas como intervinientes en el rendimiento deportivo. En este estudio se profundiza en investigaciones científicas que tratan sobre las habilidades psicológicas y su influencia en el futbolista. Las habilidades seleccionadas son: motivación, autoconfianza, atención-concentración y control del estrés. Algunas de las conclusiones del estudio son que la mayoría de las investigaciones mantienen que los grandes deportistas tienen en común: mayor concentración, elevada autoconfianza, menor

ansiedad, más pensamientos positivos, utilizan la visualización, y su motivación va orientada hacia la tarea en lugar de hacia el resultado.

Palabras Clave:

Fútbol, rendimiento, motivación, autoconfianza, atención-concentración, control del estrés

Abstract:

In soccer, the psychological training favors, deletes or strengthens relationships that were part of the competition with the intention of keeping the sport performance. A good specialization in sport requires to establish which variables must be considered for the achievement of sporting success, and it seems that today, the psychological skills are predominant to be analyzed as involved in the sport performance. This study delves into scientific research dealing with the psychological skills and their influence on the footballer. The selected skill are: motivation, self-confidence, attention-concentration and control of stress. Some of the conclusions of the study are that the majority of the research argue that the great athletes have in common: concentration, high self-confidence, less anxiety, more positive thoughts, use visualisation, and their motivation geared toward the task instead of toward the result.

Key Words:

Soccer, performance, motivation, self-confidence, attention-concentration, control of stress

1. INTRODUCCIÓN

En la literatura, desde hace muchos años, se abrió el debate sobre la existencia de beneficios psicológicos, fisiológicos y sociales de la participación en competiciones deportivas de niños, adolescentes y jóvenes. Según Cruz (1994), algunos expertos en psicología del deporte señalan ventajas como el desarrollo de la socialización, la cooperación, el afrontamiento del estrés o la tolerancia a la frustración, sin embargo, otros apuestan por experiencias negativas considerando la competición como una fuente de estrés. He aquí la importancia del desarrollo de habilidades psicológicas para que el joven disfrute del deporte elegido, permitiéndole progresar en su carrera deportiva hasta donde sus capacidades le permitan.

Para Galilea (1989), una buena especialización en el deporte obliga a establecer qué variables hay que considerar para el logro del éxito deportivo, y parece que hoy día las habilidades psicológicas son las que predominan para ser analizadas como intervinientes en el rendimiento deportivo. Por ejemplo, García y Díaz (2010) analizan la relación entre del optimismo y el rendimiento deportivo en jugadores de fútbol estudiando las diferencias posibles en función de la edad. Y en esta línea, Ortín et al. (2011), realizan un estudio bajo el enfoque de la posible relación entre el optimismo del deportista y sus ejecuciones en situaciones adversas.

Williams y Reilly (2000) basan sus trabajos predictivos de rendimiento en la autoconfianza, control de la ansiedad, motivación y concentración, matizando que en el fútbol, estas variables configuran la base para llegar a ser un experto en este deporte.

Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (2007) estudian la influencia de variables psicológicas en la consecución del éxito. Una parte del estudio se basa en demostrar la importancia del entrenamiento de habilidades psicológicas para favorecer el rendimiento deportivo. Aclaran que en el deporte

de competición intervienen variables psicológicas que tienen una notable importancia, siendo éstas: la motivación, la atención, el estrés, la ansiedad, la autoconfianza, los estados de ánimo, el autocontrol y la autorregulación, la cohesión, las habilidades interpersonales o el ajuste emocional.

Lo que está claro es que para desarrollar una buena carrera deportiva en los jóvenes jugadores es fundamental conocer detalladamente el recorrido por el que transitan estos deportistas desde sus comienzos hasta alcanzar la excelencia en el deporte de alto rendimiento (Arruza y Arribas, 2008), por lo que es necesario estar informado sobre sus capacidades psicológicas.

Los estudios sobre variables psicológicas en fútbol, según Llames (2003), se pueden clasificar en tres tipos en función de la metodología aplicada y de los objetivos que persiguen: 1. tratan sobre las relaciones de variables psicológicas con la ejecución deportiva; 2. buscan los resultados de determinadas variables tras intervenciones psicológicas; y 3. describen variables psicológicas de los deportistas.

Por otra parte, tras la realización de múltiples investigaciones en el campo de la psicología del deporte, se llega a conclusiones concretas sobre qué habilidades psicológicas deberían tener los deportistas de alto rendimiento, y en esta línea, Weinberg y Gould (1996) mantienen que estos deportistas tienen en común, mayor concentración, elevada autoconfianza, menor ansiedad, más pensamientos positivos, utilizan la visualización, y su motivación va orientada hacia la tarea en lugar de hacia el resultado.

Loehr (1984) tras analizar a cientos de deportistas de alto rendimiento concluyó su estudio precisando que éstos pueden llegar a ejecuciones muy óptimas si son capaces de mantener una combinación de las siguientes sensaciones: alta energía, entrenamiento, diversión, ausencia de presión, optimismo, punto de vista positivo, tranquilidad mental, confianza, buena atención y sensación de control.

Para los programas del Comité Olímpico Nacional de EEUU, Gould et al. (1989) redactaron un informe en el que advertían de la importancia del entrenamiento en concentración, relajación, control del estrés, visualización y autoinstrucciones positivas.

No se debe dejar pasar la oportunidad de nombrar el uso de las nuevas tecnologías aplicadas a la investigación en Psicología del deporte a través de Internet. El término *Ciberpsicología del deporte*, descrito por Dosil (2004) abre un espacio telemático en este campo.

Las aplicaciones informáticas recaudan datos objetivos de variables psicológicas influyentes en el rendimiento deportivo de un jugador con el posterior análisis de los mismos y el seguimiento personalizado del deportista on-line. Muestra de ello, el programa TESKAL propuesto por Arruza (2010), consiste en un sistema interactivo de formación e intervención, orientado al desarrollo de capacidades psico-socio-afectivas en el ámbito del rendimiento deportivo. Es una herramienta que contribuye al manejo y mejora de las variables psicológicas del deportista influyentes en su rendimiento, así como el seguimiento de las mismas desde una perspectiva integral. El programa orienta e interviene sobre diferentes aspectos psicológicos fundamentales en el rendimiento, entre ellos destacan: la toma de decisiones, las expectativas de logro, el sistema de autorregulación, la tolerancia psicológica o el afrontamiento en competición. Dentro de estas escalas generales, el programa TESKAL contempla y profundiza en subescalas fundamentales para la optimización del rendimiento deportivo: motivación de logro, autoeficacia, emociones y estado de ánimo, relajación, atención-concentración, asertividad, comunicación o estrés, entre otras.

En este estudio se profundiza en investigaciones científicas realizadas hasta hoy en el ámbito del deporte del fútbol (artículos, tesis doctorales y libros). De todo ello, se exponen fundamentaciones teóricas, definiciones,

evoluciones terminológicas y herramientas psicológicas de recogida de información.

2. HABILIDADES PSICOLÓGICAS

Dentro de las habilidades psicológicas fundamentales en el deportista, en esta investigación se seleccionan algunas imprescindibles, como la motivación, autoconfianza, atención-concentración y control del estrés.

2.1. MOTIVACIÓN

El término *motivación* emana del verbo latino “movere” que significa mover. El Diccionario de Psicología de Saz (2000) indica que la motivación es un proceso fisiológico y psicológico, responsable de la necesidad o el deseo que dinamiza la conducta dirigiéndola a una meta.

La motivación, según González (2003), en cualquier contexto, ya sea escolar o deportivo se basa en predisponer y revestir el contenido a aprender o desarrollar de manera que sea apetecible para el aprendiz. Escartí y Cervelló (1994) afirman que este constructo está claramente mediatizado por aspectos biológicos, emocionales, cognitivos y sociales que inciden directamente en el sujeto, además de interactuar entre ellos.

Actualmente, las teorías encargadas de comprender los procesos motivacionales en el ámbito deportivo son: Teoría de las Metas de Logro (Nicholls, 1989) y Teoría de la Autodeterminación (Ryan y Deci, 2000), encuadradas dentro del modelo sociocognitivo, La Teoría de Metas, al ser aplicada al deporte del fútbol (Zurita-Ortega et al., 2014), ofrece líneas de actuación muy útiles.

Dentro del marco teórico de *las Metas de Logro*, Duda y Balaguer (2007), exponen que hoy la línea de investigación va orientada hacia el conocimiento de los climas motivacionales generados por los entrenadores. En

esta línea, desde el modelo mediacional de Smoll y Smith (1984) ya evolucionado hacia una concepción más cognitivo-social (Smith y Smoll, 2007) se halla un estudio realizado por Torregrosa et al. (2008) con 415 jóvenes futbolistas para comprobar el efecto que tiene el estilo de comunicación de los entrenadores sobre sus jugadores, llegando a conclusiones precisas y clarificadoras sobre la importancia del clima motivacional y el estilo comunicador del entrenador como claves predictoras de armonía y diversión en el futuro deportista.

En cuanto al otro modelo motivacional, la *Teoría de la Autodeterminación* de Ryan y Deci (2000), Viladrich et al. (2011) realizan un estudio con 578 deportistas para validar un cuestionario sobre la regulación conductual en el deporte. Estos autores explican que la motivación queda agrupada en tres categorías generales: la amotivación, la motivación extrínseca y la motivación intrínseca. En su aplicación al fútbol, Domínguez (2009) considera que los procesos motivacionales son los que aportan la dirección y la fuerza de la conducta en los deportistas. Así pues, Leo et al. (2011), examinan el clima motivacional en un conjunto de equipos de fútbol semiprofesionales para comprobar si la motivación se comporta como antecedente de la eficacia colectiva. Para ello, estos autores recogen información sobre 377 futbolistas con unas edades comprendidas entre 18 y 39 años, pertenecientes a 20 equipos de 3ª división de la Liga española y tenían al menos 8 años de experiencia practicando este deporte.

2.2. AUTOCONFIANZA

En el ámbito deportivo, la autoconfianza es definida por Dosil (2004) como el grado de certeza, de acuerdo con las experiencias pasadas, que tiene el deportista respecto a su habilidad para alcanzar el éxito en una determinada tarea. Es la creencia de poder hacer realidad un comportamiento deseado.

Algunos autores utilizan indistintamente los términos autoconfianza y autoeficacia. En cualquier caso, una de las principales teorías que se

encuentran sobre este concepto es la Teoría de la Autoeficacia de Bandura (1977; 1986) que describe la autoeficacia percibida como los juicios de cada individuo sobre sus capacidades, en base a los cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado. García et al. (2009) matiza este término como la percepción que una persona tiene de su propia capacidad para realizar satisfactoriamente una tarea.

Telletxea (2007) manifiesta que dentro del papel que ejerce la autoeficacia en el rendimiento deportivo, se abre un apartado de resistencia de la autoeficacia percibida, y en él explicita que la capacidad de resistencia del individuo es puesta a prueba continuamente en campos altamente competitivos. Y que después de algunos fracasos o contratiempos, pueden aparecer rápidamente dudas sobre uno mismo, aclarando que algunas personas recobran rápidamente su sentido de eficacia, mientras que otras pierden la fe que tenían en sus capacidades.

Así pues, es importante saber que lo que cuenta, no es el descenso de la autoconfianza en un momento determinado sino la capacidad de recuperación de la autoeficacia percibida. De esta forma, se introduce el término “*resiliencia*” dentro del deporte, el cual, procedente del latín, significa “saltar hacia arriba” y surge en el contexto de la metalurgia e ingeniería civil para describir la capacidad de algunos materiales de recobrar su forma original después de ser sometidos a una presión deformadora. Este concepto fue adoptado por las ciencias sociales para caracterizar a aquellos sujetos que, a pesar de nacer y vivir en condiciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y socialmente exitosos.

Según Ruiz et al. (2012), el término resiliencia aplicado en la psicología proviene del ámbito clínico y está comenzando a disponer de una gran difusión investigadora en el deporte, como se pueden dilucidar estudios referidos en Gucciardi et al. (2009); Hosseini y Besharat (2010); De la Vega et al. (2011).

En el deporte de competición, Dramisino (2007) afirma que el deportista debe estar orientado hacia la formación poseedora de una mente impermeable a todo estímulo extraño al efecto buscado, por lo tanto, un deportista con poca resiliencia es psicológicamente vulnerable. Hay deportistas que, al modo de una esponja, absorben ansiedades, inquietudes, presiones, mientras otros son refractarios a estas contingencias.

Ruiz et al. (2012) estudian la resiliencia en el deporte del fútbol y describen los niveles de resiliencia globales de los futbolistas de su investigación, la cual la realizan aplicando el cuestionario adaptado al castellano “Escala de Resiliencia” en 110 futbolistas en proceso de formación, pertenecientes a un club de fútbol profesional de la provincia de Córdoba. Por su parte, Beattie et al. (2011) validan un cuestionario en el que se relaciona la autoconfianza con la capacidad de recuperación, y concluyen que la autoconfianza es un factor destacable en personas con una personalidad resiliente.

En líneas generales los deportistas que poseen mayores niveles de autoconfianza son los que disponen de un nivel deportivo más alto o superior que los demás, así lo exponen León-Prados et al. (2011) en un estudio realizado en gimnastas donde la muestra estaba configurada por deportistas de élite y del alto rendimiento, exponiendo también que los síntomas de esta habilidad son utilizados por los deportistas de élite como facilitadores para el consiguiente rendimiento en competición.

2.3. ATENCIÓN-CONCENTRACIÓN

El término atención procede del latín, y hace referencia a “tender hacia”, implicando una propensión del individuo a entrar en contacto (visual, auditivo, táctil, cerebral, etc.) con algo en concreto, sea ese algo muy particular y específico o más amplio o genérico (Morilla et al., 2002). Por su parte, Dosil (2004) define la atención como la forma de interacción con el entorno, en la que el sujeto establece contacto con los estímulos relevantes de la situación,

procurando desechar los estímulos no pertinentes. En cuanto a la concentración, Dosil (2004) la define como el mantenimiento de las condiciones atencionales a lo largo de un tiempo más o menos duradero.

Las principales Teorías explicativas de la atención en el deporte son la de los *Estilos Atencionales* de Nideffer (1976), que sostiene que la ejecución deportiva está estrechamente relacionada con el foco atencional del deportista; el *Modelo Integral de la Atención* de Boutcher (1992), que reúne las tres perspectivas teóricas: psicofisiológica, cognitiva y social; y el *Modelo Explicativo del Proceso Atencional*, propuesto por Dosil (2004), que complementa las teorías anteriores. El autor expone que en toda actividad deportiva existen estímulos dominantes (ED) que ocupan un lugar preferente en la atención del deportista, y estímulos fluctuantes (EF) que pueden aparecer y/o desaparecer en la situación del deportista.

Es relevante considerar si el deportista flaquea en esta habilidad, pues supone consecuencias muy negativas para el desenvolvimiento y despliegue deportivo. La concentración, según Murray (2002), es una habilidad difícil de adquirir porque la mente tiende a cambiar de centro de atención cada vez que se presenta un estímulo nuevo. En el fútbol, el jugador debe ser capaz tanto de seleccionar el foco atencional, como de oscilar de un foco a otro frecuentemente (García et al., 2011). Asimismo, el fútbol es considerado un deporte que requiere tareas perceptivas y visuales de una gran exigencia, entre las que destacan las citadas por Herrera (2008): la visión periférica, la motilidad ocular, la fijación, la capacidad de persecución o de seguimiento de movimientos, la agudeza visual, la flexibilidad focal, la binocularidad, la habilidad binocular de juzgar distancias entre objetos, la percepción de profundidad, y el tiempo de reacción visual.

Para la evaluación de la atención en el deportista, se destacan como técnicas psicológicas más utilizadas: el autoinforme, la entrevista, el muestreo

de pensamiento, el análisis observacional, los tests de ejecución, y los registros psicofisiológicos.

2.4. CONTROL DEL ESTRÉS

El *Estrés* fue definido por primera vez por Cannon (1932), en el contexto de la salud, aunque de forma poco sistemática. Unos años después, Selye (1936) lo definió como un conjunto coordinado de reacciones fisiológicas ante cualquier forma de estímulo nocivo. Más tarde sería delimitado por el propio Selye (1950) como una reacción fisiológica que genera lo que él denominó “un Síndrome General de Adaptación” con tres fases: la reacción de alarma; la fase de resistencia, y la fase de agotamiento. El autor denomina al estrés positivo *eustrés* y al negativo, *dístrés*.

Según el Diccionario Oxford de Medicina y Ciencias del Deporte de Kent (2003:298), “el estrés es una afección psicológica que se produce cuando las personas observan un desequilibrio sustancial entre las exigencias que soportan y su capacidad para cumplirlas, y cuando dicha incapacidad tiene consecuencias importantes”. Pero según Ferreira et al. (2002), el estrés también puede ser positivo y prepara al cuerpo para la actividad explosiva colaborando para mantener en el deportista la focalización atencional, la motivación e incluso el entusiasmo como parte de una actitud positiva ante las demandas. Es decir, prepara al jugador para un mayor rendimiento.

La *Ansiedad*, según una adaptación del Diccionario de Psicología de Saz (2000), es un estado emocional de tensión nerviosa, de miedo intenso. Se caracteriza por síntomas somáticos como temblor, inquietud, sudoración, hiperventilación, palpitaciones, etc. Los síntomas cognitivos son de inquietud psíquica, hipervigilancia, pérdida de concentración, distorsiones cognitivas. Lewis (1967), señaló el origen griego del término, cuya raíz significa “constreñir” y cuyos significados asociados se refieren al temor y la pérdida. En el idioma inglés, “anxiety” sirve para designar el malestar interior, las preocupaciones, el temor, la angustia sin más matizaciones.

Según el Diccionario Oxford de Medicina y Ciencias del Deporte de Kent (2003:56), la ansiedad es una sensación subjetiva de aprensión y elevación de la tensión fisiológica. En el deporte puede resultar afectada por la situación competitiva objetiva y por la subjetiva. Por lo general, un alto nivel de ansiedad reduce el nivel de rendimiento porque afecta a la calidad de la atención y como consecuencia, a la ejecución. Este diccionario también alberga tres tipos de ansiedades que merecen ser mencionadas: *cognitiva* que es la que percibe la persona y se refiere a sus pensamientos individuales sobre su situación; también la *ansiedad conductual* que se refleja en el comportamiento manifiesto de una persona, y la *somática* que se manifiesta mediante respuestas fisiológicas reales como el aumento de la frecuencia cardíaca y la sudoración.

Spielberger (1966, 1985) fue el investigador que partiendo de los trabajos de Cattell (1966) distinguió entre la *ansiedad rasgo*, caracterizada por aspectos disposicionales y relativamente estables en el sujeto, la cual indica una propensión de éste hacia la ansiedad, y la *ansiedad estado*, considerada transitoria y caracterizada por una reacción emocional puntual suscitada por un contexto amenazante o una situación estresante con una duración limitada.

En cuanto a la medición de esta variable, Navlet (2012) llega a la conclusión de que el análisis teórico y empírico del constructo ansiedad permite realizar una medición específica de este concepto a través de estudiar los siguientes aspectos: la ansiedad como proceso emocional, como actitud emocional cognitiva, como rasgo de personalidad y como trastorno.

En el deporte se conocen los diferentes aspectos de la ansiedad que hacen que se debilite el rendimiento deportivo. Todas estas cuestiones han sido estudiadas exhaustivamente llegando a conclusiones plasmadas en diversas teorías explicativas: *la Teoría de la U Invertida* de Yerkes y Dodson (1908), *la Ley de Activación* de Hebb (1958), *la Teoría del Impulso o Drive* de Spence y Spence (1966), *la Zona Individual de Funcionamiento Óptimo* de Hanin (1995), *la Teoría Multidimensional de la Ansiedad* de Jones y Hardy

(1990), *el Modelo de la Catástrofe* de Hardy (1990) y la *Teoría de la Inversión* de Kerr (1985).

Se sabe que la ansiedad influye en el rendimiento de muchos deportistas y esto ha conducido a los investigadores a profundizar en este concepto. Hay estudios que indican que los síntomas de ansiedad que finalmente se muestran como una fuente facilitadora de afrontamiento a la competición hacen referencia a niveles bajos en esta variable y combinados con altos niveles de autoconfianza (Lundqvist et al., 2011; Mullen et al., 2009; O'Brien et al., 2005).

En cuanto al fútbol, Navarro et al. (1995) exponen que la tendencia general que se lleva a cabo en los jugadores que obtienen puntuaciones elevadas en ansiedad, es que suelen manifestar conductas que señalan falta de autocontrol, algunas entrañando riesgos físicos, como agresiones verbales o físicas, con la posible expulsión por parte del árbitro. Este tipo de conductas ocasiona tener que llevar a cabo una remodelación táctica del equipo. En el fútbol de competición estos comportamientos resultan relativamente frecuentes. González (2011) advierte que el fútbol profesional requiere buenos resultados inmediatos. El cortoplacismo implícito forma parte del juego, y a veces tanta celeridad conlleva la pérdida de la calma y la intrusión de la angustia en el grupo deportivo. Por otra parte, existe un número razonable de estresores en el fútbol.

Uno de los instrumentos muy utilizado para el estudio de la ansiedad estado es el Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) de Martens et al. (1990). Recoge componentes cognitivos y somáticos y además atiende a otra variable psicológica, la autoconfianza. Es necesario indicar que a pesar de que este instrumento estaba muy difundido, Cox et al. (2003) procedieron a un reajuste factorial con la intencionalidad de mejorarlo, llegando a construir el Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R). Posteriormente, Andrade et al. (2007) realizaron un estudio con deportistas españoles aportando a la investigación el Inventario del Estado de Ansiedad Competitiva

Revisado (CSAI-2R) en la versión española. Se confirma en la actualidad, según Navlet (2012), que la evaluación de la ansiedad competitiva se aborda desde un punto de vista multidimensional que abarca ineludiblemente un triple enfoque: cognitivo, fisiológico y conductual.

3. CONCLUSIONES

En general, los expertos en psicología del deporte señalan que la competición proporciona aspectos positivos como el desarrollo de la socialización, la cooperación, el afrontamiento del estrés o la tolerancia a la frustración, y negativos como la fuente de estrés que supone competir.

La mayoría de los estudios mantienen que los grandes deportistas tienen en común: mayor concentración, elevada autoconfianza, menor ansiedad, más pensamientos positivos, utilizan la visualización, y su motivación va orientada hacia la tarea en lugar de hacia el resultado.

Existe unanimidad en que la motivación es un constructo que está claramente mediatizado por aspectos biológicos, emocionales, cognitivos y sociales que inciden directamente en el sujeto, además de interactuar entre ellos. Actualmente las teorías encargadas de comprender los procesos motivacionales en el ámbito deportivo son: la Teoría de las Metas de Logro y la Teoría de la Autodeterminación, encuadradas dentro del modelo sociocognitivo,

Muchos autores coinciden en que la autoconfianza se pone a prueba continuamente en la competición y que después de algunos fracasos pueden aparecer dudas sobre uno mismo. Así, algunas personas recobran rápidamente su sentido de eficacia, mientras que otras pierden la fe que tenían en sus capacidades. De ahí, la importancia de que el deportista configure una mente impermeable a todo estímulo extraño, por lo tanto, un deportista con poca resiliencia es psicológicamente vulnerable.

Existe unanimidad en que la atención-concentración es una habilidad difícil de adquirir porque la mente tiende a cambiar de centro de atención cada vez que se presenta un estímulo nuevo. Esto es un mecanismo de supervivencia que al deportista lo hace víctima de distracciones en el terreno de juego.

También, hay unanimidad en que el estrés es una afección psicológica que se produce cuando las personas observan un desequilibrio entre las exigencias de las demandas y su capacidad para cumplirlas, pero que hay autores que manifiestan que el estrés también puede ser positivo, ya que prepara al cuerpo para la actividad explosiva colaborando para mantener en el deportista la focalización atencional, la motivación e incluso el entusiasmo.

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Andrade, E.M., Lois, G. y Arce, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del inventario de ansiedad competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19(1), 150-155.
2. Arruza, J.A. (2010). *Manual contenido y uso programa TESKAL*. Programa On-Line Tescal, S.L. Manuscrito no publicado.
3. Arruza, J.A. y Arribas, S. (2008). La investigación de la actividad física y el deporte. *Revista Psicodidáctica*, 13 (1), 111-131.
4. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioural change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
5. Beattie, S., Hardy, L. Savage, J., Woodman, T. y Callow, N. (2011). Development and validation of a trait measure of robustness of self-confidence. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 184-191.

6. Boutcher, S.H. (1992). Attention and athletic performance: An integrat approach. En T.S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 251-265). Champaign, IL: Human Kinetics.
7. Cannon, W.B. (1932). *The Wisdom of the body*. New York: Norton.
8. Cattell, R.B. (1966). Patterns of change: measurements in relation to state-dimension, trait change, lability, and process con-cepts. En R.B. Cattell (Ed.): *Handbook of multivariate experimental psychology*. Chicago: Rand MacNally.
9. Cox, R.H., Martens, M.P. y Russell, W.D. (2003). Measuring Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 519-533.
10. Cruz, J. (1994). El asesoramiento psicológico a entrenadores: experiencia en baloncesto de iniciación. *Apunts. Educació Física i Esports*, 35, 5-14.
11. De la Vega, R., Rivera, O. y Ruiz, R. (2011). Personalidad resistente en carreras de fondo: Comparativa entre ultra fondo y diez kilómetros. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 445-454.
12. Domínguez, M. (2009). *Variables motivacionales implicadas en el compromiso deportivo: Diseño de un modelo explicativo en el fútbol*. Tesis doctoral. Universidad de Córdoba.
13. Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.
14. Dramisino, H. (2007). Resiliencia y deporte. *Sinopsis Apsa Revista*, 23(43), 23-25.
15. Duda, J.L. y Balaguer, I. (2007). Coach-created motivational climate. En S. Jowet y D. Lavallee (Eds.), *Social Psychology in Sport* (pp.117-130). Champaign: Human Kinetics.
16. Escartí, A. y Cervelló, E. (1994). La motivación en el deporte. En I. Balaguer (Ed.), *Entrenamiento psicológico en el deporte: Principios y aplicaciones* (pp.61-90) Valencia: Albatros Educación.

17. Ferreira, M.R., Valdés, H.M. y González, E. (2002). Estrés en jugadores de fútbol: Una comparación Brasil y Cuba. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(1), 7-14.
18. Galilea, B. (1989). Características psicológicas y rendimiento deportivo. *Monografías Médicas Jano*, 3-8, 585-586.
19. García, A. y Díaz, F. (2010). Relación entre optimismo/pesimismo disposicional, rendimiento y edad en jugadores de fútbol de competición. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 5(1), 45-60.
20. García, H., Hernández, M. y Peinado, S. (2009). Respuestas psicofisiológicas y cognitivas ante situaciones estresantes en estudiantes de la Universidad Simón Bolívar. *Revista de la Facultad de Medicina*, 32(2) 107-112.
21. García, S., Rodríguez, A. y Garzón A. (2011). Conceptualización de inteligencia táctica en fútbol: Consideraciones para el desarrollo de un instrumento de evaluación en campo desde las funciones ejecutivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11, 69-78.
22. Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llantada, M.C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: Evaluación mediante el cuestionario características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19(4), 667-672.
23. González, G. (2003). La escuela que queremos. En Núñez, L. (Coord.), *Ciclo el Maestro y su Historia. Memoria* (pp.195-198). Sevilla: Ayuntamiento de Sevilla, Delegación de Educación y Universidades.
24. González, G. (2011). Aspectos tácticos y psicopedagógicos a tener en cuenta en el desarrollo deportivo de un partido de fútbol de relevancia institucional. *Journal of Sport and Health Research*, 3(1), 91-96.

25. Gould, D., Tammem, V., Murphy, S. y May, J. (1989). An examination of U.S. Olympic sport psychology consultants and the services they provide. *The Sport Psychologist*, 3(4), 300-312.
26. Gucciardi, D.F., Gordon, S. y Dimmack, J.A. (2009). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 201-209.
27. Hanin, Y.L. (1995). Individual Zone of Optimal Functioning (IZOF) model: An idiographic approach to performance anxiety. En K.P. Henschen y W.P. Straub (Eds.), *Sport Psychology: An Analysis of Athlete's Behavior* (pp. 103-119). Logmeadow, MA: Movement Publications.
28. Hardy, L. (1990). A catastrophe model of performance in sport. En J.G. Jones y L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in sport* (pp. 81-106). Chichester: Wiley.
29. Hebb, D.O. (1958). *A textbook of psychology*. Philadelphia: Saunders.
30. Herrera, O. (2008). La percepción en fútbol. *Revista Digital*, 119. Extraído el 20 de agosto de 2012, de <http://www.efdeportes.com/efd119/la-percepcion-en-el-futbol.htm>
31. Hosseini, S. A. y Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638.
32. Jones, G. y Hardy, L. (1990). *Stress and Performance in Sport*. Chichester: Wiley.
33. Kent, M. (2003). *Diccionario Oxford de medicina y ciencias del deporte*. Barcelona: Paidotribo.
34. Kerr, J.H. (1985). The experience of arousal: A new basis for studying arousal effects in sport. *Journal of sport Sciences*, 3, 169-179.

35. Leo, F.M., Sánchez-Miguel, P.A., Sánchez-Oliva, D., Amado, D. y García-Calvo, T. (2011). Análisis del clima motivacional como antecedente de la eficacia colectiva en futbolistas semiprofesionales. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 159-162.
36. León-Prados, J.A., Fuentes, I. y Calvo, A. (2011). Ansiedad estado y autoconfianza precompetitiva en gimnastas. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 22(7), 76-91.
37. Lewis, A.J. (1967). *The state of psychiatry: Essays and addresses*. New York: Edition Notes.
38. Llames, R. (2003). *Variables psicológicas y rendimiento deportivo en el fútbol*. Tesis Doctoral inédita. Universidad de Granada.
39. Loehr, J.E. (1984). How to overcome stress and play at your peak all the time. *Tennis*, 19, 66-76.
40. Lundqvist, C., Kenttä, G. y Raglin, J.S. (2011). Directional anxiety responses in elite and subelite young athletes: intensity of anxiety symptoms matters. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 21(6), 853-862.
41. Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A. y Smith, D.E. (1990). The Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). En R. Martens, R.S. Vealey y D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (pp.117-178). Champaign, Illinois.
42. Morilla, M., Pérez, E., Gamito, J.M., Gómez, M.A., Sánchez, J.E. y Valiente, M. (2002). Entrenamiento de la atención y concentración. Una propuesta para fútbol. *Revista Digital*. Extraído el 05 de agosto de 2011 de <http://www.efdeportes.com/efd51/atenc.htm>
43. Mullen, R., Lane, A. y Hanton, S. (2009). Anxiety symptom interpretation in high-anxious, defensive high-anxious, low-anxious and repressor sport performers. *Anxiety, Stress and Coping*, 22(1), 91-100.

44. Murray, J.F. (2002). *Tenis inteligente*. Madrid: Paidotribo.
45. Navarro, J.I., Amar, J.R. y González, C. (1995). Ansiedad pre-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, 7-17.
46. Navlet, M.R. (2012). *Ansiedad, estrés y estrategias de afrontamiento en el ámbito deportivo: Un estudio centrado en la diferencia entre deportes*. Tesis Doctoral. Universidad Complutense de Madrid.
47. Nicholls, J.G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge: Harvard University Press.
48. Nideffer, R.M. (1976). *The inner athlete: Mind plus muscle for winning*. New York: Thomas Crowell.
49. O'Brien, M., Hanton, S. y Mellalieu, S.D. (2005). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of perceived control and competition goal generation. *Journal for Science and Medicine in Sport*, 8, 418-427.
50. Ortín, F.J., Garcés de los Fayos, E.J., Gosálvez, J., Ortega, E. y Olmedilla. (2011). Optimismo y ejecución en el deporte en situaciones adversas. Replicando a Seligman 1990. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 491-501.
51. Ruiz, R., De la Vega, R., Poveda, J., Rosado, A. y Serpa, S. (2012). Análisis psicométrico de la escala de resiliencia en el deporte del fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 143-151.
52. Ryan, R.M. y Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation on intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
53. Saz, A.I. (2000). *Diccionario de Psicología*. Madrid: Libro Hobby-Club.
54. Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse noxious agents. *Nature*, 138, 232-238.

55. Selye, H. (1950). *The physiology and pathology of exposure to stress*. Montreal: Acta.
56. Selye, H. (1978). *The stress of life*. Nueva York: McGraw Hill.
57. Sheehan, P.W. (1967). A shortened form of Betts' questionnaire upon mental imagery. *Journal of Clinical Psychology*, 23, 386-389.
58. Smith, R.E. y Smoll, F.L. (2007). Social-cognitive approach to coaching behaviours. En S. Jowet y D. Lavallee (Eds.), *Social Psychology in Sport* (pp. 75-90). Champaign, IL: Human Kinetics.
59. Smoll, F.L. y Smith, R.E. (1984). Leadership research in youth sport. En J.M. Silva y R.S. Weinberg (Eds.), *Psychological foundations of sport* (pp. 371-386). Champaign, IL: Human Kinetics.
60. Spence, J.T. y Spence, K.W. (1966). The motivational components of manifest anxiety: Drive and drive stimuli. En C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior* (pp. 291-326). New York: Academic Press.
61. Spielberger, C.D. (1966). Theory and research on anxiety. En: C.D. Spielberger (Ed.): *Anxiety and behavior* (pp. 3-122). New York: Academic Press.
62. Spielberger, C.D. (1985). Assessment of state and trait anxiety: conceptual and methodological issues. *The Spanish Psychologist*, 2, 6-16.
63. Telletxea, S. (2007). *Aplicación de un programa de intervención psicosocial orientado hacia la formación y optimización de las capacidades de rendimiento en deportistas*. Tesis Doctoral. Universidad del País Vasco.
64. Torregrosa, M., Sousa, C., Viladrich, C., Villamarín, F. y Cruz, J. (2008). El clima motivacional y el estilo de comunicación del entrenador como predictores del compromiso en futbolistas jóvenes. *Psicothema*, 20(2), 254-259.

65. Viladrich, C., Torregrosa, M. y Cruz, J. (2011). Calidad psicométrica de la adaptación española del Cuestionario de Regulación Conductual en el Deporte. *Psicothema*, 23(4), 786-794.
66. Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
67. Williams, A. y Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 8, 657 – 667.
68. Yerkes, R.M. y Dodson, J.D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of comparative Neurology*, 18, 459- 482.
69. Zurita-Ortega, F., Fernández-García, R., Cachón-Zagalaz, J., Ambriso-Sandoval, J., Zaleta-Morales, L. y Hernández-Gallardo, D. (2014). Satisfacción y autoestima en jugadores de fútbol base en relación con los estilos de enseñanza que reciben los entrenadores de Ciudad del Carmen (México). *Journal of Sport and Health Research*, 6(1), 63-74.