



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE
LA EDUCACIÓN

“INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN
FUTBOLISTAS JUVENILES”

TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO MAGISTER EN DEPORTES

DIRECTORA: Dra. VERÓNICA MOREIRA

AUTOR: Lcdo. ANDRÉS MANUEL CORNEJO Z.

BUENOS AIRES –ARGENTINA

2012

La Plata, 20 de septiembre del 20012

En mi calidad de Directora del trabajo de la Investigación de campo “INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN FUTBOLISTAS JUVENILES”, previo a la obtención del título de Master en Deportes, del estudiante Andrés Manuel Cornejo Zambrano, informo haber revisado el trabajo, durante todo el proceso, por lo que apruebo y autorizo la entrega en la Secretaría de Posgrado - Maestría en Deportes de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación para su respectivo análisis por parte del Honorable Consejo Directivo y su correspondiente sustentación.

Atentamente

Dra. Verónica Moreira
Directora



Club Atlético Banfield

Banfield, 25 de Noviembre del 2011

CERTIFICA:

Que el Sr. Lcdo. Andrés Manuel Cornejo Zambrano, con CI. N° 0703265561 Alumno de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad de la Plata, realizó la Investigación de Campo en la Categoría Sub 17 de la Divisiones Formativas del Club Atlético Banfield, durante el período de Mayo – Octubre del 2011.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, autorizando al peticionario hacer de la presente certificación el uso legal que crea conveniente y necesaria.

Atentamente.

Ing. Ronald Beltrán López
Director Técnico

ESQUEMA GENERAL

Dedicatoria
Agradecimiento
Responsabilidad
Resumen
Esquema
Introducción General

CAPITULO I

GENERALIDADES DE LA PSICOPEDAGOGÍA DEPORTIVA

CAPITULO II

DE LAS TENSIONES PSÍQUICAS A LA MOTIVACIÓN EN EL
FUTBOLISTA

CAPITULO III

LA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN FUTBOLISTAS
JUVENILES

CAPITULO IV

APLICACIÓN DE LA PROPUESTA DE TRABAJO Y OBTENCIÓN
DE LOS RESULTADOS

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado a Dios. A lo más valioso de mi vida mis padres y hermanos, por la comprensión que me tuvieron y el apoyo que sentí en cada momento, hasta llegar a esta etapa del camino.

Andrés

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Nacional de la Plata, a la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, por darme la oportunidad de culminar mis estudios.

Mi gratitud y reconocimiento a mis Maestros, quienes me transmitieron sus valiosos conocimientos, de manera especial a la Dra. Verónica Moreira, Directora de esta Tesis, quien con su alto espíritu de colaboración y sabiduría supo guiarme en la elaboración de la misma y así poder arribar a mi meta.

Autor

RESPONSABILIDAD

Hago notorio que tanto la información, los datos, resultados, conclusiones y recomendaciones vertidas en el presente Trabajo de Graduación son de exclusiva responsabilidad del Autor

ANDRÉS CORNEJO ZAMBRANO

RESUMEN

Este trabajo de graduación describe el diseño y aplicación de una propuesta de Intervención Psicológica en el Colectivo Deportivo Juvenil de Futbolistas Categoría Sub 17 del Club Atlético Banfield.

La investigación comprende el análisis y el estudio de los principales fundamentos contemporáneos de la Psicopedagogía del Deporte con énfasis especial en la caracterización psicológica de la preparación física, técnica y táctica del futbolista juvenil.

El trabajo también trata sobre el psicodiagnóstico deportivo como un referente evaluatorio de la preparación psicológica y las tensiones psíquicas excesivas de los deportistas. Dichas tensiones son la principal situación problemática a solucionar, hacia éstas van dirigidas las recomendaciones psicológicas y psicosociológicas de la propuesta de intervención. Este proyecto pretende mostrar la validez de la preparación psicológica deportiva y la pertinencia del programa de intervención ejecutado.



INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN FUTBOLISTAS JUVENILES.

Descripción del Objeto de Estudio.

El objeto de estudio comprende la evaluación integral de la preparación psicológica de la selección juvenil del Club Atlético Banfield, haciendo hincapié en el proceso de intervención psicológica tendiente al desarrollo de las cualidades volitivas necesarias para el entrenamiento y la competencia deportiva posterior. Así, se diseñarán, en base a las orientaciones teóricas y metodológicas de la preparación psicológica, las condiciones que permitan al deportista soportar la tensión psíquica de dichos procesos y desarrollar sus actividades deportivas y personales en un ambiente de relajación y optimismo con espíritu emprendedor y transformador.

El universo de estudio y aplicación de la propuesta de intervención psicológica está conformado por 24 jóvenes deportistas de edades comprendidas entre 16 a 17 años. Ellos pertenecen al Club Atlético Banfield desde un período promedio de cinco años y el objetivo primordial es llegar a conformar el equipo de mayores. Los jóvenes realizan los entrenamientos deportivos en jornadas promedio de dos horas diarias siguiendo la dirección física y técnica del grupo de trabajo correspondiente. Paralelamente a dicho proceso, los deportistas cursan estudios secundarios en los diversos colegios de la ciudad y conjugan sus estudios con los viajes y concentraciones que comprenden su vida deportiva. Cabe destacar que estas actividades las realizan sin ningún tipo de reforzamiento psicopedagógico que les permita optimizar sus vivencias tanto como deportistas y estudiantes.

Así, su vivir diario transcurre entre el estudio generalizado que reciben en los planteles y la esperanza de poder soportar las intensas cargas del entrenamiento deportivo.

Por su parte, el Club Atlético Banfield es el colectivo emblemático del sur que cuenta en su historia con un campeonato obtenido en el 2009 por el equipo de la Primera División de los torneos organizados por la Asociación de Fútbol Argentino (AFA). Como entidad pretende priorizar el desarrollo de talentos deportivos que refuercen al equipo de mayores en un futuro cercano.

DEFINICIÓN DEL ENFOQUE TEÓRICO

El enfoque teórico de la Tesis gira en torno al desarrollo integral del futbolista juvenil. Según Gorvunov (1983): “La preparación psicológica es el proceso psicopedagógico para el entrenamiento y la competencia deportiva, proceso que nace con el ingreso del individuo a la práctica deportiva (motivación, iniciación deportiva), continúa en la especialización, se acentúa en la maestría y se consolida en la longevidad deportiva” (1987 ,pág. 82)

Incluso asciende al fortalecimiento personal físico - psíquico - motriz que lo capacita no solo para afrontar los retos de su vida deportiva sino para sobrellevar de manera armoniosa su vida personal presente y futura.

PROBLEMATIZACIÓN

Problema Central

La ausencia de la preparación psicológica del futbolista juvenil ocasiona en la mayoría de los casos desconcierto y desmotivación en el deportista para seguir desarrollando su vida deportiva, lo que provoca a la postre su deserción y por ende la ausencia de talentos deportivos en los equipos de mayores.

Problemas Complementarios

a. La falta de la evaluación psicológica es la causa para que la formación del deportista juvenil contenga falencias en la forma deportiva y un pensamiento operativo deficiente.

b. La no aplicación de procesos psicopedagógicos de estabilización de los estados psíquicos para el entrenamiento y la competencia provocan la aparición y estancamiento de estados asténicos que limitan el desempeño competitivo.

DETERMINACIÓN DE LOS OBJETIVOS

Objetivo General

Diseñar un programa integral de la preparación psicológica de los futbolistas juveniles y aplicarla durante las etapas de preparación física, técnica y táctica, para capacitarlos en el dominio y ejecución de esfuerzos volitivos máximos.

Objetivos Específicos

- a. Diseñar y aplicar procesos de evaluación referidas a las principales variables psíquicas que son imprescindibles para el entrenamiento deportivo y la competencia del fútbol.
- b. Capacitar psicológicamente al deportista para la fase de salida, optimizando el estado de disposición combativa y eliminando los estados de apatía e indiferencia de la salida.

OPERACIONALIZACIÓN DE LA PROPUESTA

Ideas a defender

- El diseño y aplicación del programa de la preparación psicológica general posibilita al entrenador para intervenir e influir en la psiquis del deportista optimizando sus características psíquicas cuya conclusión será el mejoramiento del nivel del entrenamiento y los resultados en la competencia deportiva.

- La evaluación psicológica integral en las esferas de la preparación física, técnica y táctica del macro ciclo refuerzan el desarrollo de las cualidades físicas, los hábitos motores y el pensamiento operativo.
- La formación del estado de disposición combativa influye en el rendimiento del deportista durante la competencia en términos del eficaz cumplimiento de las disposiciones tácticas y la economía del esfuerzo.

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN.

La naturaleza y características propias de la Tesis, consiste en la deducción de criterios a partir de los datos para construir de forma empírica el conocimiento basado en la recolección y procesamiento de los datos de las diferentes fuentes mediante el manejo de la estadística para la demostración de las hipótesis, trabajo que en conjunto se apoya en el marco teórico correspondiente.

INTRODUCCIÓN GENERAL

La preparación psicológica es el conjunto de acciones que tienen por objeto permitir el máximo desarrollo de las capacidades físicas y psíquicas de los deportistas tendientes a optimizar su rendimiento en el entrenamiento y la competencia deportiva.

Se utiliza siglo anterior, cuando los primeros psicólogos deportivos estudiaron el tiempo de la reacción motora ante estímulos diversos, cuyos resultados permitieron concluir que no solo son los aspectos físicos y técnicos los que condicionan la efectividad de una acción motriz, sino también los aspectos psicológicos de la persona o deportista que ejecuta la acción.

El principio expuesto en el párrafo anterior se fue incorporando paulatinamente en el campo deportivo, incluido el fútbol amateur y el profesional. Por lo que su práctica se ha ido extendiendo en todo el mundo a tal punto que actualmente es imposible concebir la ausencia de este tipo de preparación en el contexto de la formación de los futbolistas. Los efectos y beneficios de la preparación se miden y comparan con las dimensiones logradas en la performance deportiva de la competencia.

Sin embargo, la realidad en Argentina da cuenta que el desarrollo de la psicología deportiva en el campo del fútbol ha sido mínimo. Esto derivó en la imperiosa necesidad de trabajar acorde a las exigencias que plantea el entrenamiento y la competencia deportiva contemporánea.

En este sentido, es urgente e imperioso que la Cultura Física forme y dote de recursos humanos que propongan alternativas para apoyar el desarrollo de la preparación psicológica en el campo deportivo, por lo que se pretende desarrollar en el presente trabajo de graduación el diseño y la aplicación de un proyecto de intervención psicológica en el equipo juvenil del Club Atlético Banfield, tendiente al mejoramiento de las capacidades

psíquicas y espirituales de los futbolistas a través de la aplicación de estrategias de sugestión y autosugestión como acción de apoyo a su vida deportiva. Las mismas han sido desarrolladas mediante la formulación de las respectivas recomendaciones psicológicas y psicosigiénicas dadas de manera estratégica a lo largo del campeonato nacional de fútbol; es decir, incorporadas en su macro ciclo de entrenamiento a través de charlas, conferencias y entrevistas psicológicas, teniendo como aspecto central la motivación.

Este proyecto se desarrolla en cinco capítulos de la siguiente manera. En el primer capítulo se desarrollan las generalidades de la psicología deportiva en relación con el fútbol. En el segundo capítulo se realiza un análisis de los aspectos del psicodiagnóstico -herramienta de evaluación del proyecto- y de las tensiones psíquicas excesivas que influyen mayormente en la vida del deportista. A continuación, el capítulo tercero expone la propuesta de intervención psicológica que se fundamenta en el estudio científico de los aspectos estructurales de los capítulos anteriores, para luego, en el capítulo cuatro describir su proceso de aplicación y los resultados obtenidos de dicho proceso. Éstos, de manera consecuente, nos permiten realizar las conclusiones y formular las recomendaciones que se integran a este trabajo en el capítulo quinto.

Para realizar este proyecto fue menester incursionar en el conocimiento profundo de la disciplina deportiva del fútbol y de su organización a nivel nacional. La convivencia y el contacto con el colectivo deportivo fueron indispensables para realizar encuestas, entrevistas, charlas y conferencias.

Considero que el modelo propuesto de trabajo de intervención psicológica en deportistas del balompié nacional es el paso inicial para que otros profesionales incursionen en su estudio y desarrollo.

La vigencia de los aspectos que exponemos no es perenne sino transitoria por lo que desde ya hacemos la invitación a mejorarla y difundirla.

CAPITULO I

GENERALIDADES DE LA PSICOPEDAGOGÍA DEPORTIVA

INTRODUCCIÓN

Generar y aplicar un proyecto de intervención psicopedagógica o psicológica deportiva tiene que fundamentarse de manera necesaria en la doctrina o teoría de la psicología aplicada.

Todos y cada uno de los elementos que conforman la preparación psicológica del deportista se basan en los principios de la psicología general; de allí que, la función del psicólogo deportivo no es más que la de influir en el comportamiento del deportista a efectos de formar el carácter deportivo para el entrenamiento y el estado de disposición combativa para la competencia; aspectos que se derivan de manera directa de la psicopedagogía educativa.

Su aplicación en el campo deportivo dependerá exclusivamente del tino pedagógico y la sagacidad operativa con la que maneje estos contenidos el preparador psicológico.

Con esta premisa, en el presente capítulo realizo un estudio pormenorizado de los aspectos más sobresalientes de la psicología deportiva, cuyo análisis se realiza desde la perspectiva de la formación del carácter deportivo y los aspectos que se requieren para cimentar el mismo.

1.1 GENERALIDADES DE LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA

A efectos de realizar el tratamiento integral del tema central de este proyecto creo conveniente realizar el análisis de los aspectos más generales de la Psicología Deportiva.

1.1.1. Evolución Histórica de la Psicología del Deporte

La Psicología del deporte es una ciencia aplicada que estudia los procesos psíquicos y la conducta del deportista en la actividad deportiva. Persigue conocer y optimizar las condiciones internas del deportista con el propósito de lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico

adquirido en el proceso de preparación. Hoy los deportistas sostienen retos y alcanzan metas que hace algunos años parecían sueños. Para ello, se someten a rigurosos entrenamientos apoyados en numerosas disciplinas científicas como, entre otras, la psicología deportiva, la cual es necesaria si se quiere llegar a la cumbre obteniendo no sólo el rendimiento máximo sino el mejor desarrollo personal.

En la actualidad se reconoce, tal como lo afirma González, que “cuando las capacidades fisiológicas, las técnicas de entrenamiento, la intensidad de trabajo, alcanzan niveles máximos, la frontera última de la ciencia del deporte es la mente y es allí precisamente donde hace su aporte la psicología deportiva” (1996: 46). Esta área aplicada de la psicología es aparentemente una disciplina muy joven, aunque bien pueden rastrearse trabajos pioneros a finales del siglo XIX. El primer laboratorio de psicología del deporte en el mundo fue establecido por Carl Diem en Berlín en 1920. Cinco años más tarde se fundaba en Estados Unidos uno similar.

Los antecedentes de la Psicología científica se establecen además en los trabajos de laboratorio de la psicología experimental de Wundt, centrados en los estudios de los tiempos de reacción y las respuestas motrices. Pero, fue sin duda en la antigua URSS y gracias al trabajo de psicólogos tales como Rudick, Puni y Hanin, donde el área llegó a consolidarse, emergiendo como disciplina de estudio y campo aplicado entre los años 1947 - 1957.

En Estados Unidos por científicos como Garfield, Olgivie, Tukto, Morgan y Martens, entre otros, la psicología deportiva adquiere forma importante en la década del 60 del siglo anterior. Pero no es sino hasta los años 70 cuando la psicología deportiva se empieza a imponer como elemento de utilidad en el entrenamiento deportivo y a partir de ese momento es cuando comienza a surgir el fenómeno de la necesidad de profesionalización en esta disciplina.

Aunque en países con gran adelanto deportivo (Alemania, Cuba) la profesionalización en Psicología Deportiva no ha planteado problema; en otros, incluidos todos los latinoamericanos, la psicología del deporte ha sido algo anecdótico. Únicamente se han implementado cortos programas, no por ello menos costosos, que señala Garfield (1987) son por lo general fragmentos sueltos de programas más amplios que, al sacarse de contexto, conducen a una desilusión acerca de la noción global del entrenamiento mental y/o a una visión irreal y simplista que puede surtir efecto momentáneamente pero que nunca garantizará el logro y el mantenimiento estable del equilibrio atlético.

El punto de inflexión se produce en Roma 1965, en el I Congreso Mundial de Psicología del Deporte. A partir de este evento se establece la ISSP (Sociedad Internacional de Psicología Deportiva) y afines.

A nivel aplicado, la implantación de la psicología deportiva es muy variada, fundamentalmente difiere según la cultura deportiva de cada país. Es relativamente frecuente que los planes de preparación de deportistas olímpicos de muchos países incluyan la aportación de los psicólogos. Sin embargo, por lo general, existe un gran desconocimiento del trabajo de los psicólogos deportivos y de la importancia de controlar adecuadamente las variables psicológicas para el máximo resultado en el entrenamiento y la competencia.

1.1.2. Objetivos de la Psicología Deportiva

Dos son los principales objetivos que persigue la psicología deportiva como ciencia aplicada al deporte:

- Ayudar a los deportistas a utilizar principios psicológicos para su mejor rendimiento.
- Comprender cómo la participación en el deporte, ejercicio y actividad física afectan al desarrollo psicológico del individuo, su salud y bienestar a lo largo de su ciclo vital.

Esto significa que la psicología del deporte es el empleo de una ciencia, la psicología en el ámbito del deporte. Por lo tanto, estudia el comportamiento de los deportistas, entrenadores, árbitros, padres, directivos, entre otros, así como el de las personas en relación con el ejercicio u otras formas de actividad física. Esto incluye a niños, adultos, jóvenes y adultos mayores.

De lo establecido podemos afirmar que la psicopedagogía del deporte cumple las tareas prácticas de la ciencia deportivo - pedagógica

1.2. CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DEL DEPORTE

La aspiración permanente del hombre para satisfacer sus necesidades de movimiento y desarrollar sus cualidades físicas ha sido la causa para que los ejercicios físicos se hayan transformado en las diversas especialidades deportivas. Desde su origen, estos movimientos recibían la valoración social, pues sus resultados demostraban el grado de supremacía de unos representantes del grupo social sobre otros.

Precisamente con este hecho se relaciona el carácter competitivo de las acciones motoras y su regulación mediante determinados reglamentos.

Así, los ejercicios físicos se separaron en un tipo diferente de actividad humana denominada actividad deportiva, que se distingue por poseer sus características específicas:

- a) La manifestación de actividad muscular en diversas formas al realizar ejercicios físicos especiales.
- b) El dominio de la alta técnica de ejecución de los ejercicios físicos en el deporte escogido.
- c) La aspiración a perfeccionarse en la especialidad deportiva elegida, dirigida a alcanzar los más altos resultados en un tipo determinado de ejercicios físicos.

- d) La lucha deportiva que adquiere un carácter agudo durante las competencias deportivas que, al igual que el entrenamiento deportivo sistemático, son componentes obligatorios de la actividad deportiva.
- e) La manifestación máxima de las fuerzas físicas y espirituales, de habilidades y hábitos especiales, con el desarrollo de capacidades motoras, con su mantenimiento constante a un alto nivel.
- f) Un carácter consciente muy expresado, lo que se explica con el sentido de gran responsabilidad y la aspiración a alcanzar el resultado más eficaz, lograr la marca en la acción dada.

1.2.1. Los Esfuerzos Volitivos y su importancia para la Actividad Deportiva

El esfuerzo volitivo se expresa como un estado interno especial relacionado con la superación de una u otra dificultad cuya presencia es una condición necesaria y obligatoria para manifestar dicho esfuerzo: cuando un individuo actúa sin enfrentar dichos obstáculos desaparece el estado interno de esfuerzo.

Lawther manifiesta: “la magnitud o grado de los esfuerzos volitivos se caracteriza por las dificultades que son superados por ellos; es necesario entonces, diferenciar los obstáculos externos (alto de la varilla en los saltos, condiciones climáticas, etc.) de las dificultades internas que experimenta el deportista al llevar a cabo la actividad en dichas condiciones, en el deporte los esfuerzos volitivos son variados debido a su naturaleza y magnitud” (1987: 85-86.). Entre ellos se encuentran:

- a) Esfuerzos volitivos durante las tensiones musculares
- b) Esfuerzos volitivos al intensificar la atención
- c) Esfuerzos volitivos para la superación de la fatiga y la sensación de cansancio
- d) Esfuerzos volitivos relacionados con el cumplimiento del proceso
- e) Esfuerzos volitivos relacionados con la superación del peligro y el riesgo.

1.2.2. Las Vivencias Emocionales en el Deporte

El deporte se caracteriza por las vivencias emocionales. Pero las vivencias emocionales en el deporte, al igual que todas las demás emociones, pueden ser asténicas y estéticas. Entre ellas se destacan las siguientes:

Emociones Estéticas. Pueden presentarse desde dos puntos de vista:

- Vivencias emocionales relacionadas a los considerables cambios que comienzan en la actividad vital del organismo en el proceso de la práctica deportiva
- Vivencias emocionales relacionadas con un alto nivel de perfección en la ejecución de ejercicios físicos técnicamente complejos, difíciles y peligrosos.

Emociones Asténicas.- Situaciones de afecciones traumáticas o de intentos desacertados de ejecutar un ejercicio difícil, que en ocasiones culminan una sesión de entrenamiento. Pueden provocar vivencias emocionales asténicas: inseguridad, temor, inhibición, etc.; la sensación estética del éxito, vivida al ejecutar ejercicios físicos peligrosos a menudo tiene en su base la superación del miedo provocado por la ejecución de acciones deportivas en condiciones complejas. El deportista experimentado domina la técnica deportiva, la conciencia del peligro, la sensación de miedo que la acompaña, y no desorganiza la conducta sino provoca un aflujo de fuerzas dirigidas a la superación del peligro, prefiriendo experimentar una y otra vez la sensación de riesgo en la cual el elemento del miedo provoca satisfacción. Está acompañado de la conciencia de la propia habilidad y fuerza, capaces de superar el obstáculo peligroso.

Emociones Estéticas.- Se relacionan con la percepción del ritmo de los movimientos, de la belleza de su forma y otros aspectos que caracterizan

la ejecución del ejercicio físico. Éstas surgen durante la práctica de la gimnástica, el patinaje sobre hielo, etc. Tienen gran importancia estética las sensaciones provocadas por la percepción de la situación externa en la cual tienen lugar las clases de cultura física o las competencias. Su solemnidad, el ornato de lugar, los uniformes, los espectadores, etc. son factores que crean en los participantes de las competencias un estado emocional de auge, deseo de lograr el éxito y demostrar su preparación deportiva. Por el contrario, cuando el ambiente citado es demasiado corriente puede provocar en el deportista estados emocionales asténicos.

Sentimientos morales relacionados con una profunda conciencia de la significación social de su actividad deportiva.- La responsabilidad ante la colectividad por sus propios éxitos y fracasos en la competencia, sentimientos de orgullo, etc.; que constituyen un poderoso estímulo para la movilización de todas las fuerzas del deportista a fin de superar las dificultades.

Así, el resultado de la lucha deportiva está relacionado frecuentemente con estos sentimientos morales y aspiraciones del deportista, quien nunca rehusará luchar por los intereses de su colectivo por muy difícil que sea esa tarea.

1.3. CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DEL COLECTIVO DEPORTIVO

El colectivo es un conjunto de personalidades que tienen claridad de objetivo y solo es posible con la condición de que reúna a las personas en tareas de una actividad que es evidentemente útil a la sociedad. En la mayoría de los deportes colectivos la solución de la tarea deportiva no se logra sino mediante acciones conjuntas de todos los deportistas que forman el equipo. De allí que para que los resultados de la actividad conjunta sean los más efectivos es necesario formar de manera racional

el equipo, considerando factores socio-psicológicos que caracterizan las interrelaciones entre la personalidad y el colectivo.

En la actividad deportiva se diferencian los tipos de deporte individual y por equipos. Pero debido a circunstancias determinadas por las reglas de la competencia, en los deportes individuales la puntuación puede ser por equipos, lo cual convierte la psicología del colectivo en un aspecto importante para las especialidades deportivas individuales.

1.3.1. La compatibilidad Psicológica de los miembros del colectivo deportivo

En ocasiones, los intentos del entrenador por incorporar algún jugador a determinada combinación con otros jugadores, que aparentemente tiene todo lo necesario para ello, fracasan. Sin embargo, en otra combinación ese mismo jugador demuestra una excelente armonía y comprensión mutua con sus compañeros de juego.

En el primer caso no existe y en el segundo sí está presente la compatibilidad psicológica del deportista con los otros miembros del equipo. Solo cuando existe esa compatibilidad el jugador puede demostrar en la actividad conjunta todas las cualidades individuales positivas. La compatibilidad de los miembros de un equipo deportivo está condicionada por dos tipos de factores:

- La existencia en los deportistas de compatibilidad funcional, es decir los antecedentes psicológicos y psicofisiológicos facilitan la actividad del juego conjunto.
- El carácter de las relaciones interpersonales que se han formado entre los miembros del equipo.

Las interrelaciones personales crean para los deportistas el interés y la satisfacción por pertenecer a una colectividad deportiva. La amistad y la cohesión grupal están determinadas por la compatibilidad en el aspecto de la personalidad, principios morales, etc.

En este sentido, la buena comprensión dentro del equipo se logra gracias a la mutua adaptación tanto de las características psicofisiológicas, como de la personalidad de los participantes, que se forman en los entrenamientos y en las horas libres y el esparcimiento.

1.3.2. El Liderazgo en el colectivo deportivo

El líder del equipo es aquel que comprende con claridad las tareas que tiene ante sí el equipo en una competencia de responsabilidad, ve las vías de solución y actúa a un nivel más alto en comparación con los demás jugadores.

La función social del capitán del equipo deportivo es la relación de la comunicación entre los miembros del colectivo deportivo y el entrenador del equipo.

Pariguin (1998) realizó experimentos en colectivos deportivos que permiten aclarar las variedades individuales y tipológicas del liderazgo, considerando tres fundamentos diferentes: el contenido, el estilo y el carácter de la actividad del líder.

-Por el contenido del trabajo

El líder inspirador que propone el plan de acción.

El líder ejecutor que es organizador del cumplimiento de un programa ya creado.

El líder que es al mismo tiempo inspirador y ejecutor.

-Por el estilo de la dirección

El líder autoritario.

El líder democrático.

El líder que conjuga los elementos de uno y otro estilo.

-Por el carácter de la actividad:

El líder universal que demuestra constantemente sus cualidades de líder.

El líder situacional que manifiesta sus cualidades de líder solo en determinada situación.

El líder de un equipo es una persona de tipo organizador, que desempeña las funciones de controlador. La práctica deportiva demuestra que la mejor coordinación de las acciones la presentan aquellos eslabones en los que existe un líder muy manifiesto. Los peores índices están presentes en aquellos grupos donde no existe líder, en donde cada cual aspira al papel de líder y no se concibe a sí mismo en calidad de subalterno. Entonces predomina la tendencia a las acciones individuales, surgiendo durante la competencia acciones inesperadas y complejas que exige que cualquier jugador tome en sus manos el juego.

1.3.3. El papel del Entrenador en el colectivo deportivo

El éxito de un equipo deportivo depende en gran medida del estilo de la dirección del entrenador cuyas cualidades se enmarcan desde la amplitud de los puntos de vista, el nivel de los conocimientos, hábitos, habilidades, autoridad, el amor por su deporte y la educación de la tenacidad, la capacidad de cohesionar un colectivo armónico, de comprender la psicología de los deportistas, la decisión, la exigencia, la autocrítica y la firmeza de los principios.

La autoridad del entrenador es inseparable de toda su actividad, de sus conocimientos de la teoría y la práctica del deporte, del alto grado de exigencia, etc. Las interrelaciones valiosas entre el entrenador y el equipo se basan en la confianza, la amistad y el respeto mutuo. Al resolver los problemas del equipo y sus miembros es necesario un estrecho contacto entre el entrenador y los deportistas.

Un buen entrenador siempre es exigente y básicamente él se atiene a los principios, asume una actitud autocrítica hacia todo su trabajo.

Debe ser innovador y saber observar todo lo avanzado en torno a la metodología, la táctica y la técnica, sin copiar, sino aplicándolas de forma creadora en el trabajo.

El entrenador, entre sus conocimientos y capacidades especiales, debe dominar aspectos de la psicología de la personalidad y del deporte, teóricos y prácticos, pues debe saber penetrar en la psicología de los deportistas de todo el equipo.

El éxito de la actividad colectiva del equipo depende mucho del tipo de interrelaciones existentes entre el entrenador y los miembros del equipo, también del estilo y la forma de su dirección.

El estilo democrático de dirección y la organización por parte del entrenador son condiciones necesarias para la eficacia de la actividad deportiva y la cohesión del equipo.

La dirección autoritaria, cuando la elección de la estrategia y la táctica de las acciones del equipo y los factores organizativos y metodológicos se resuelven sin considerar la opinión del equipo, no solo destruye la cohesión grupal, sino que conducen al fracaso.

1.4. CARACTERIZACIÓN PSICOLÓGICA DEL FUTBOLISTA JUVENIL

Caracterizan al deportista la influencia psicológica y morfo-funcional que recibe de las tareas que realiza en su entrenamiento diario. Será necesario, entonces, estudiar y analizar los patrones científicos de actuación que rigen el entrenamiento, por lo que en este estudio incluimos a continuación los siguientes temas.

1.4.1. Características Psicológicas de la Preparación Física.

Se entiende por Preparación Física del Futbolista el proceso de acción pedagógicamente dirigida hacia el desarrollo y la educación de sus cualidades físicas.

Este proceso tiene su estructura psicológica en la que se incluyen:

- a) Los conceptos sobre las cualidades físicas: se adquieren del estudio de la literatura especializada y el proceso de asimilación de la terminología deportiva. Su estudio se inicia con el conocimiento de sus cualidades físicas más generales: fuerza, resistencia, velocidad, destreza, etc. Su concreción se relaciona con las características de la especialidad deportiva y con las exigencias del proceso de enseñanza y entrenamiento.
- b) Las representaciones sobre las cualidades físicas propias: se presentan en formas de imágenes concretas de las principales cualidades físicas en toda la diversidad de sus elementos estructurales. Forman parte de las representaciones la magnitud y el grado de diferenciación de otros elementos de su estructura incluidas las funciones del organismo de las cuales se tiene conciencia: la tensión y distensión muscular, frecuencia y profundidad de la respiración, etc.
- c) Las percepciones especializadas en el proceso del conocimiento de las cualidades físicas: se presentan en el aspecto del “sentido de la fuerza del impulso”, en el “sentido de la fuerza de comprensión”, en el “sentido del tiempo del movimiento”, etc.

1.4.2. Fundamentos Psicológicos de la Preparación Técnica.

La preparación técnica del futbolista es el proceso pedagógico de dominio y perfeccionamiento de los procedimientos técnicos del deporte; procedimientos que en los diversos tipos de deportes tienen distinta estructura psicológica. Por ejemplo, como en los deportes de combate y los de balón, pues el elemento sustancial de la técnica es la sutil interacción con el medio externo (la técnica del oponente, los pases, las posiciones, etc.) que no tiene una forma definida y constante.

Un elemento psicológico importante en este tipo de deportes son los procesos de reacción ante estos estímulos, su rapidez y precisión.

En la estructura de la técnica de los diversos deportes desempeñan un papel importante los procesos de la percepción: la adecuación a la realidad objetiva, el volumen, amplitud y rapidez.

En cada deporte, esas percepciones adquieren rasgos específicos en relación con sus características técnicas que las hacen útiles solo para el tipo de deporte elegido, por tal razón se denominan percepciones especializadas.

1.4.3. Fundamentos Psicológicos de la Preparación Táctica

La preparación táctica es el perfeccionamiento de los procedimientos racionales de solución de los problemas que surgen durante la competencia, el desarrollo de capacidades especiales que determinan la efectividad de la solución de los problemas.

Para comprender la esencia psicológica de la preparación táctica es necesario definir los conceptos de táctica, tarea y solución de tarea.

La táctica es el conjunto de modos de aplicación de procedimientos técnicos en correspondencia con las condiciones de la competencia, a

través de una conducta del futbolista o del equipo, ante fintas, movimientos engañosos, etc. La tarea representa un objetivo planteado en determinadas condiciones y es la parte estructural de la táctica, por ejemplo: los demarques, las pantallas, etc. La solución es el hecho de establecer un vínculo entre la tarea y el modo de resolverlo.

Es importante prever el curso de los acontecimientos y de adivinar de antemano el cambio más probable de la situación.

1.4.4. La Preparación Psicológica del Futbolista

Vinek dice: “la preparación psicológica es el nivel de desarrollo del conjunto de cualidades y propiedades psíquicas del futbolista de las que depende la realización perfecta y confiable de la actividad deportiva en las condiciones extremas de los entrenamientos y las competencias” (1990: 45). Así, el objetivo principal de la preparación psicológica es la formación de la disposición para las tensiones máximas de la voluntad a fin de superar las dificultades que surgen en el proceso de la lucha competitiva, para la utilización plena de sus fuerzas y capacidades.

En relación con este planteamiento se ha investigado la estructura del estado de disposición del futbolista para la competencia, fruto de lo cual se han puesto de manifiesto los siguientes elementos del trabajo realizado:

- La existencia de una aspiración activa al logro de la victoria
- La existencia de seguridad en la posibilidad de triunfar en la competencia
- La existencia de un estado emocional óptimo para la lucha que se avecina (prevención de la tensión excesiva de los nervios).

La Motivación del Futbolista en el Entrenamiento

Chernicova manifiesta: “La motivación se basa en las necesidades del Futbolista, atraviesa la jerarquía de los objetivos estratégicos, tácticos y

operacionales del deporte y se expresa en la creación de los móviles concretos” (1989: 82). Es decir, la motivación se estructura según el principio quiero- puedo-debo.

- **Quiero** son las necesidades del futbolista, sus deseos, pasiones, aspiraciones diversas.

- **Puedo** son los objetivos como necesidades formuladas, como deseos concientizados completados con la comprensión de que su satisfacción es muy probable.

- **Debo**, donde la intelección del deseo llega a la comprensión de la casualidad de ciertas acciones, la necesidad indispensable de las mismas.

Mantener el motivo para un trabajo productivo de muchos años puede conseguirse a través de los siguientes métodos para motivar al futbolista:

- a) Planteamiento de objetivos a largo plazo.
- b) Formación y mantenimiento de la orientación a lograr el éxito
- c) Correlación óptima entre incentivos y sanciones
- d) Desarrollo de las tradiciones del equipo.
- e) La aprobación de las decisiones colectivas
- f) Emotividad de los entrenamientos
- g) La Personalidad del Entrenador es un factor que motiva fuertemente la actividad, la conciencia en el proceso de entrenamiento, manteniendo un interés verdadero por la práctica deportiva.

Actitudes que garantizan el éxito del entrenamiento.

El éxito en el deporte se determina por los mismos rasgos que permiten progresar también en cualquier otro ámbito de la actividad humana. Sin

embargo, en el campo deportivo existe el siguiente sistema específico de actitudes:

- Actitud hacia la vida deportiva
- Actitud hacia las cargas.
- Actitud hacia las posibilidades de recuperación.
- Actitud hacia las tensiones psíquico- nerviosas excesivas
- Actitud hacia la calidad de cumplir las tareas
- Actitud hacia el Régimen Deportivo

Esta última actitud es multifacética e incluye a los siguientes aspectos:

- Actitud hacia el carácter sistemático del entrenamiento:
- Actitud hacia el descanso.
- Actitud hacia la recuperación.
- Actitud hacia el sueño.
- Actitud hacia la alimentación.
- Actitud hacia la convivencia y la vida cotidiana durante los entrenamientos.
- Actitudes hacia las clases de psico-regulación y autoeducación

Preparación Psicológica General para las Competencias

La preparación psicológica general se relaciona con el trabajo educativo e ideológico de los futbolistas; es decir, con la formación en ellos de la convicción ideológica, la educación de las propiedades del individuo que se corresponden a los principios y normas de la moral.

Los criterios del carácter deportivo son:

- a) Estabilidad de la participación en las competencias
- b) Mejoramiento de los resultados de una competencia a otra en la medida de elevarse su importancia

- c) Los resultados más altos en las competencias en comparación con los resultados mostrados en los entrenamientos
- d) Los resultados mejores en las competencias finales que en las preliminares.

El contenido de la preparación psicológica se determina por los rasgos específicos del carácter deportivo que son:

1. La tranquilidad o dominio de sí mismo.- Asegura el nivel óptimo de la participación para el momento de la competencia.
2. La seguridad en sí mismo.- Garantiza una alta actividad, seguridad de las acciones y resistencia a los obstáculos, en las condiciones cambiantes y aparentemente irremediables, así como en estados difíciles.
3. El espíritu combativo -como actitud hacia el proceso y resultado de la actividad- determina la aspiración indomable a la lucha, a la victoria, al logro del objetivo en las competencias.

Hasta el último esfuerzo final, el espíritu combativo coadyuva a descubrir las posibilidades de reserva del futbolista y permite, a veces, lograr un nuevo resultado, a menudo inesperadamente alto.

Preparación Psicológica Especial para la Competencia Concreta.

El estado de disposición psíquica para la competencia es la manifestación íntegra de la personalidad, es un sistema dinámico que comprende los siguientes elementos

- a) Seguridad sensata en sus fuerzas basada en la determinación de la correlación de las posibilidades del deportista y las fuerzas de sus adversarios, considerando las condiciones de la próxima competencia.

b) Aspiración a luchar tenazmente y hasta el final para lograr la victoria, expresada en la subordinación del futbolista a un objetivo determinado, su orientación a la lucha competitiva sin compromiso desde el principio hasta el último instante, con el fin de lograr no solo el objetivo trazado, sino uno mejor.

c) Nivel óptimo de la excitación emocional que corresponde a las condiciones y exigencias de la actividad competitiva, características psicológicas individuales y, a la escala y rango de las competencias.

d) Alta Resistencia a los obstáculos internos y externos desfavorables que se manifiesta en la falta de sensibilidad para con la diversidad y multitud de los obstáculos o en el entrenamiento activo a su acción destructiva.

e) Capacidad de dirigir voluntariamente sus acciones, sentimientos y conducta. En cualquier variante de la competencia, el futbolista debe prever con la mayor exactitud posible la marcha de los acontecimientos, tomar las decisiones racionales, regular las acciones respectivas, concordarlas con las acciones de sus socios, dominar sus emociones, realizar su conducta de acuerdo a las normas ético - morales del deporte.

f) La formación del estado de la disposición psíquica para la competencia consiste en organizar la conciencia y las acciones del futbolista a partir de las condiciones de la prueba dada, creando una actitud combativa, positiva hacia la participación de la misma.

Adicionalmente, las fases que integran el proceso de preparación psicológica específica para la competencia concreta son:

1. Recolección de la información sobre las condiciones supuestas de la próxima competencia.
2. Definición y formulación acertada del objetivo a lograr en la competencia.

3. Formación y actualización de los motivos de participación en las competencias.
4. Programación conjetural de la competencia.
5. Autorregulación de los estados internos desfavorables.
6. Conservación y recuperación de la frescura nervioso-psíquica.

CAPITULO II

DE LAS TENSIONES PSIQUICAS A LA MOTIVACIÓN EN EL FUTBOLISTA

INTRODUCCIÓN

Fundamentada como está la base conceptual del proyecto de intervención psicológica del futbolista en su binomio preparación física-técnica y táctica- psicológica, en este capítulo realizamos la exposición de dos elementos básicos que enmarcan la intervención metodológica en el proceso de formación de los futbolistas juveniles del Club Atlético Banfield. Esto es, los aspectos referidos a la estructuración psicopedagógica del psicodiagnóstico como eje central en torno al cual giran dos aspectos primordiales: los niveles actuales de tensión psíquica excesivos en los mencionados deportistas y los aspectos motivacionales que intervendrán en la propuesta de trabajo.

Desde el punto de vista metodológico reviste importancia la estructuración del perfil psicológico del futbolistas juvenil, lo que permitirá conocer de cerca el estado inicial de preparación psicológica a efectos de ejercer la posterior influencia psicopedagógica, mediante estrategias motivacionales; así como también el tratamiento de las tensiones psíquicas excesivas o estado psíquico que adopta el deportista como resultado de la aplicación-asimilación de las cargas del entrenamiento y su proceso dinámico.

El objetivo del presente capítulo es consolidar la base teórica integral para realizar, en la subsiguiente fase, la formulación y aplicación de la propuesta de trabajo.

2.1. Tensiones Psíquicas Excesivas en el Entrenamiento Deportivo.

El entrenamiento deportivo actual utiliza grandes cargas físicas, las cuales, además de la simple tensión, se caracterizan por la intensidad. Esto puede conducir a cierto grado de tensión excesiva y ejercer influencia negativa en el deportista.

Cuando las tensiones son muy altas y duraderas y en el deportista se presentan factores desfavorables como el temor a las cargas, malas relaciones con quienes lo rodean, motivación insuficiente, falta de seguridad en sí mismo, etc., éstas se convierten en la intensidad psíquica, considerada factor negativo por ser una discordancia de funciones, una excesiva agitación emocional, gasto excesivo e inútil de energía, ante todo nervioso.

La tensión psíquica excesiva es provocada por el trabajo duradero en el límite entre tensión y la tirantez.

Es natural que el deportista sufra cierto grado de tensión psíquica excesiva. Si esta tensión excesiva está planificada con antelación, comprobada por la experiencia del entrenador, realizada bajo el control bioquímico y médico con el uso de los medios modernos de la rehabilitación, ella suele pasar dentro de varios días después del máximo de las cargas en los entrenamientos.

Gilmore dice: "Carga es la actividad que realiza el deportista, para mejorar su rendimiento y por ende llegar a una performance deportiva" (1989: 93).

Existe cierta heterocronía en la recuperación de los sistemas muscular, vegetativo, humoral y nervio- psíquico de la regulación, entre los cuales el último se recupera durante el período más largo.

Por tanto, presentándose síntomas de la tensión excesiva en el período de las cargas físicas altas éstos deben servir de referencia para que el entrenador aplique correctamente las cargas de trabajo.

Sobre las características individuales del deportista, el entrenador estructura el sistema de conducirlo a la competencia. Proceso que comienza calculando el tiempo, el volumen, la intensidad y el carácter de los entrenamientos más difíciles, de choque. Para un deportista, cuyo intervalo en la rapidez de recuperación muscular, funcional y nervioso -

psíquico es pequeño, las cargas se reducen aproximadamente con tres o cuatro semanas de antelación a la competencia.

2.1.1. Síntomas de la Tensión Psíquica Excesiva durante el Entrenamiento Deportivo.

Se distinguen tres fases de la tensión psíquica excesiva: Nerviosidad, Estenia Viciosa y Astenia. Cada una de ellas con síntomas generales y específicos. Los síntomas generales son: cansancio rápido, reducción de la capacidad laboral, pérdida del sueño, falta de la sensación de frescura y ánimo después del sueño, dolores de cabeza esporádicos. A su vez, los síntomas específicos caracterizan cada fase por separado.

a.- La Nerviosidad

Se caracteriza por un carácter caprichoso, estado de ánimo inestable, irritación interna contenida, aparición de sensaciones desagradables, a veces dolorosas, en músculos, órganos internos, etc.

- Cuando aparecen los síntomas de capricho el deportista se queda organizado, disciplinado como siempre, cumple con calidad las tareas del entrenamiento.
- La inestabilidad del estado de ánimo se manifiesta cuando el deportista se ríe en respuesta a una broma, o bien anda sombrío, rabioso, dando la impresión de que está descontento por todo; con el éxito pequeño experimenta una alegría no adecuada, transmitiendo una actitud negativa ante todo lo que lo rodea.
- La irritación interna como manifestación del estado de ánimo se denota en la mirada, la mímica y la pantomímica, pero no se expresa todavía en los actos de conducta más grandes.

En sus expresiones el deportista se hace más rectilíneo, a veces, sarcástico, pero controla y retiene la irritación espontánea. Aparecen las sensaciones desagradables, a veces dolorosas, en músculos, órganos internos, piel, articulaciones, etc., que desaparecen rápido o pasan de una a otra parte del cuerpo.

Estas sensaciones sirven de justificación al deportista cuando se niega a cumplir algunas tareas propuestas o cuando fracasa en las competencias.

Es propio del deportista controlar el estado de su organismo, ya que él lo entrena. El deportista que se encuentre en un estado de tensión psíquica creciente, comienza a fijar su atención en ellas, por ejemplo: preocupaciones.

b.- Estenia Viciosa

Se caracteriza por presentar los síntomas de irritación creciente incontenible, inestabilidad emocional, excitabilidad elevada, inquietud y la espera tensa de los disgustos.

- La irritación creciente que no se detiene: el deportista pierde cada vez el dominio sobre sí mismo, manifiesta cólera hacia sus compañeros, el entrenador, las personas casuales; se pone cada vez más intolerante, lo irritan el ruido de la calle, las charlas vecinas, la cama, la comida, que de repente está mal, sus compañeros, el personal que lo atiende y a menudo su entrenador -pues es él quien determina, estimula y obliga a cumplir la carga-. Llega el período complejo de la comunicación tensa, donde los conflictos no son raros.

De la táctica de resignación a su estado y situación, el deportista pasa, sin desearlo, a la táctica de lucha y negación.

El deportista que no soporta la carga puede o bien faltar al entrenamiento, o bien negarse a cumplir algunas de las tareas, agudizando así la situación ya tensa.

- La inestabilidad emocional se expresa en la violación del nivel óptimo de la excitación emocional, a favor de la excitación excesiva. Se perfilan las oscilaciones de la capacidad de trabajo, se manifiesta la inestabilidad expresada de disposición de ánimo, que a menudo es individualmente peculiar. Incluso pequeñas colisiones de vida provocan una excitación elevada y las reacciones de conducta no corresponden a la situación, así como gastos de los nervios y energía. Por ejemplo, la necesidad de decir o preguntar algo puede provocar la aceleración del pulso, la rubefacción del rostro o el sudor, que no corresponden a la importancia de la situación. Para el otro se hace característico el que no puede soportar el estado de espera, no puede permanecer sentado, se enoja.

- La inquietud interna y la espera tensa de los disgustos se convierten en los acompañantes constantes de los deportistas. Lo que antes era natural y lógico, le comienza a parecer una desviación del desarrollo normal de los acontecimientos, una señal del posible fracaso.

Las dudas en la oportunidad de los esfuerzos posteriores, la insatisfacción en sí mismo y con quienes lo rodean y con el modo de vida, significan que la tensión psíquica excesiva se ha profundizado tanto que se aproxima a la tercera fase. Para ciertos deportistas la segunda fase suele ser corta y desapercibida.

c.- La Astenia

Caracterizada por los síntomas: el fondo depresivo general del estado de ánimo, agitación, inseguridad en sus fuerzas, alta vulnerabilidad, sensibilidad.

El fondo depresivo general del estado de ánimo se expresa por medio del agobio, el abatimiento, el estancamiento, la pasividad, la disminución del tono general y la motivación de la actividad, la falta de los deseos habituales.

El predominante será el motivo del deber, cuyo desarrollo deficiente en ese estado conduce a un empeoramiento brusco de la calidad del cumplimiento en el entrenamiento, al deseo de huir de ellos.

También, el deportista duda del objetivo, de la posibilidad de ganar. El deportista interpreta los resultados obtenidos a la víspera de la competencia de forma pesimista. Posiblemente aparece el temor.

La alarma o agitación se expresan cuando se viola el confort psicológico interno, se experimenta una fuerte inquietud o, incluso, el temor en las situaciones que antes el deportista trataba con relativa indiferencia.

La dinámica de esa vivencia es: preocupación, alteración, inquietud, agitación, temor, fobia.

En la psicología del deporte se presta especial atención a la agitación en relación a las competencias, puesto que durante el entrenamiento ésta es menos aguda, pero más profunda, duradera y estable.

Inseguridad en sus fuerzas es la consecuencia de las ideas sobre la no correspondencia de sus posibilidades al objetivo trazado.

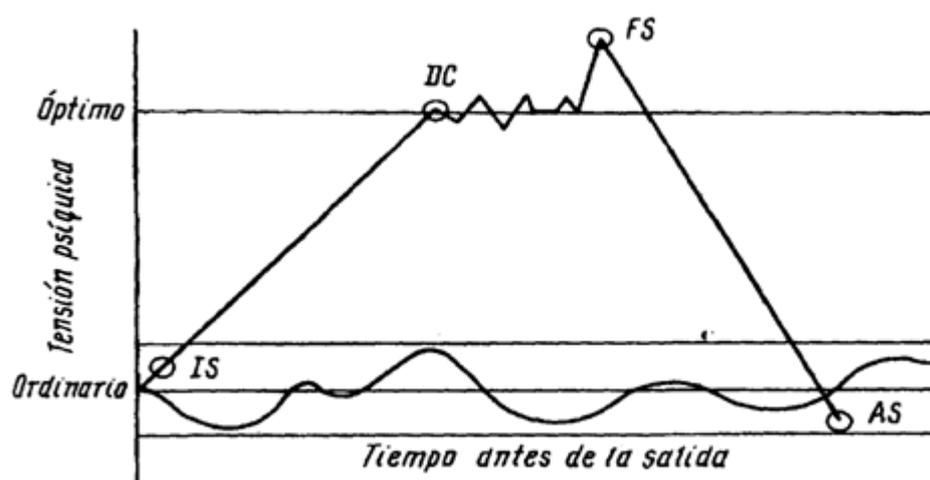
Tanto la agitación como la seguridad en sí mismo pueden ser propiedades esporádicas del individuo, reflejando el estado del deportista; el deportista comienza a dudar de sus fuerzas para lograr el objetivo.

Los casos extremos del desarrollo de dicho estado conducen al rechazo del objetivo y al abandono del deporte.

2.1.2. Dinámica de la Tensión Psíquica en víspera y durante las competencias.

El nivel de la excitación emocional es dinámico. Sin embargo, habitualmente, cuando están ausentes las situaciones emociogéneas, la excitación se encuentra entre los límites de lo ordinario.

Varios días antes de la salida el nivel de la tensión se encuentra en el corredor de lo ordinario. Si se mantiene a ese nivel hasta la salida se dice que el deportista se encuentra en el estado de la indiferencia de salida (IS), lo cual significa que las competencias no son muy importantes para él, y el resultado está poco vinculado con el motivo del auto afianzamiento.



Con la aproximación de las competencias suele crecer el nivel de la tensión psíquica. Los deportistas emocionalmente inestables la experimentan una semana antes o más; los emocionalmente estables, a menudo solo en víspera de la salida. Cumpliendo la función reguladora, la tensión en víspera de la competencia prepara automáticamente el organismo del deportista para la actividad próxima. El estado que surge activa los sistemas funcionales del organismo y prepara las reservas para la realización.

Es importante que esta preparación sea oportuna y no excesiva. En las ocasiones más favorables, el nivel óptimo de la tensión emocional-volitiva coincide con el tiempo de la salida. El estado que surge se llama estado de la disposición combativa (DC). En ese estado, el deportista realiza su disposición y, con mayor inspiración y alto auge combativo, realiza también sus posibilidades de reserva. El estado de la DC se caracteriza

por la combinación armónica de todos los niveles de dirección en el organismo y la conducta del deportista, así como por la optimización de los sistemas funcionales que aseguran su actividad.

El nivel óptimo de la tensión psíquica, de la excitación emocional, puede no coincidir con el tiempo de la salida. No se puede conservar mucho tiempo una disposición bastante alta para la actividad que requiere máximas manifestaciones.

El deportista podrá estar en el estado más favorable no para el momento de la salida, sino un cierto tiempo antes de la misma.

Creciendo, la tensión psíquica puede pasar a la tirantez psíquica, y el deportista cae en el estado de la fiebre de salida (FS). El vértice de FS suele estar en el marco de las posibilidades del sistema nervioso de soportar una excitación concentrada larga. Algunos deportistas pueden encontrarse durante un período prolongado en el estado de alta excitación emocional sin causar daño alguno al resultado deportivo, para otros surgen rápidamente los síntomas de la sobreexcitación.

El peor estado en víspera de la salida surge cuando el nivel de la tensión psíquica se disminuye bruscamente. Ese estado se denomina estado de apatía de la salida (AS). El paso del punto máximo de la tensión psíquica de AS suele ser corto en el tiempo.

Esto es, el deportista está nervioso, afectado y desesperado en víspera de la salida, su rostro arde, sus movimientos son bruscos, no puede permanecer sentado y, de repente, se abate bruscamente, se hace pasivo, está sentado en pose enajenada, no muestra el deseo activo de competir, reacciona con demora a los estímulos, a veces bosteza. La apatía de salida es la consecuencia de una fuerte tensión excesiva en la situación precompetitiva.

En el ciclo de la tensión en víspera y durante las competencias es fácil apreciar las fases del stress, concepto conocido en la teoría y la práctica del entrenamiento deportivo. En efecto, la parte creciente de la curva no es otra cosa que la fase de inquietud, las oscilaciones cerca del óptimo es la resistencia, la caída de la curva refleja la fase del agotamiento.

Los cambios en la tensión psíquica en víspera de la salida se relacionan con el hábito que determina el resultado de la actividad motora, y una serie de indicadores fisiológicos. Así, la calidad de los hábitos motores se mejora con el crecimiento de la tensión psíquica. Pero apenas la tensión se eleva por encima del óptimo, pasando a la tirantez, se empeoran sustancialmente las posibilidades del deportista de coordinar los detalles finos en la técnica de ejercicios, aflojar oportuna y adecuadamente los músculos que no funcionan. Por tanto, al violar la técnica en víspera de la salida, no se debe realizar correcciones de los movimientos, sino hay que ocuparse del estado psíquico del deportista.

El crecimiento sucesivo de la tensión conduce a la discordancia de las funciones, a la distonía aún antes de comenzar las competencias. El resultado de ello se observa en el tramo final en las modalidades de los deportes de resistencia.

Cada deportista debe analizar las características de la tensión psíquica precompetencia, así como las causas que lo provocan. Lo que le ayuda a elaborar un rito de la conducta en víspera de la competencia: y este, a su vez, mantiene la tensión a un nivel óptimo. Estos conocimientos ayudan a elaborar una consecuencia individual - peculiar de las acciones y autorregulación orientadas a mantener el nivel óptimo de la tensión psíquica.

Es importante conocer los matices de la tirantez en el estado de Fiebre de Salida. En lo que se refiere al estado de la apatía de salida, resulta muy

difícil ayudar al deportista, y a veces es imposible. Si el sistema nervioso está sobrecargado de agotamiento es poco probable que sea productivo estimularlo en ese momento. Por lo tanto, la dirección y la autorregulación del estado de pre-salida se enfilan a mantener el nivel óptimo de la tensión psíquica y disminuir la tirantez en el estado de FS para evitar la última fase: la apatía de salida.

El conocimiento de las causas que influyen en la dinámica de la tensión psíquica ayuda a dirigir los estados psíquicos en víspera de la salida.

Las causas fundamentales de la tensión son las siguientes:

- a) La importancia de las competencias. La misma, que se determina por muchos factores, en especial por la correlación entre el objetivo y el nivel de disposición del deportista. Al respecto, la teoría de Simonov establece que la emoción es el reflejo de la fuerza de necesidad y la probabilidad de su satisfacción en el momento dado.

- b) La composición de los participantes en las competencias se vincula con el primero. La presencia de los rivales fuertes eleva su importancia, plantea altas exigencias a la presencia o ausencia de la información sobre ellos, pues la incertidumbre siempre provoca las tensiones excesivas y por tanto la necesidad de contar con información acerca de los mismos. Esta información debe ser clara y suficiente, aunque a veces es mejor no conocer al oponente. Cuando existe gran diferencia entre los competidores, cuando está excluida la competencia rígida, su tensión psíquica precompetitiva se determina fundamentalmente por el resultado supuesto y no por la rivalidad. La tensión logra su mayor altura en los casos cuando se espera una lucha enconada entre los deportistas de fuerzas iguales.

- c) Organización de las competencias. La inauguración solemne, el reglamento, el carácter oportuno de las salidas, la objetividad de los árbitros, la certeza de los fecundantes, la conducta y calidad de los espectadores ejercen influencia positiva y/o negativa en la dinámica de los estados psíquicos antes y durante la competencia, lo que se determina por la experiencia y sus características individuales.
- d) La conducta de la gente que rodea al deportista como la palabra no pensada y casual, el tono irritado, la agitación clara y manifiesta, el apuro, la motivación excesiva e inoportuna, palabras punzantes, observaciones mordaces, intimidación, las promesas exageradas, las evaluaciones negativas, la declaración prematura del resultado planificado, todo ello ejerce una influencia muy sustancial en el estado del deportista.
- e) Características psicológicas-individuales del deportista, especialmente aquellas que se determinan por las propiedades del sistema nervioso como fuerza — debilidad, equilibrio — desequilibrio. La más desfavorable es la combinación de la debilidad relativa del sistema nervioso con su desequilibrio. Los deportistas que se distinguen por estas propiedades caen a menudo en el estado de AS. El desequilibrio expresado del sistema nervioso en combinación con la fuerza, a veces, conduce al resultado favorable, y el deportista muestra altos resultados con todos los síntomas externos de la fiebre de pre-salida.
- f) Características del deporte y del ejercicio competitivo. El estado en víspera de la salida del deportista se determina por el grado necesario de la movilización, el número de las salidas por día, la posibilidad de comenzar el ejercicio independientemente o a la señal del juez de salida, etc. Por ejemplo, para el lanzador, la reconcentración y movilización máximas, como resultado de la

tensión psíquica antes de cumplir el ejercicio, son la base del resultado. Un maratonista no necesita semejante estado en la salida. El saltador o lanzador que comienza el ejercicio independientemente y el corredor que comienza el ejercicio a la señal del juez de salida, se diferencian por la distinta dinámica de la tensión psíquica, especialmente en el último instante antes de cumplir el ejercicio. Este factor influye en las características de los estados de pre-salida. El lanzador puede captar el momento más favorable para comenzar el ejercicio, controlando la dinámica de su estado directamente antes de cumplir la acción deportiva. A su vez, el corredor tiene que crear el estado favorable y mantenerlo hasta la señal del juez de salida.

- g) Grado de dominio de los métodos de autorregulación. La utilización hábil y oportuna de los métodos de autorregulación puede disminuir la influencia negativa de los factores que afectan al deportista durante las competencias.
- h) El rito racional de la conducta antes de las competencias hace referencia a las acciones que cumple el deportista el día y antes de las competencias, acciones que en competencias anteriores se coronaron con éxito, lo que infunde seguridad y beneficia a la dinámica de la tensión psíquica. En este rito no son raras las supersticiones y las acciones rituales, cuya interrupción brusca no contribuye a la dinámica positiva del estado psicológico precompetitivo.
- i) El ambiente psicológico en el colectivo deportivo. El tipo de interrelaciones entre sus miembros, el apoyo mutuo, la seguridad de que en un momento difícil el deportista tendrá buen consejo y ayuda; estado de ánimo bueno y combativo desde el comienzo hasta el final de las competencias; los grupos de aficionados racionalmente organizados, etc., influyen en la dinámica de los

estados síquicos de los deportistas antes de las competencias. La comprensión y vivencias profundas del objetivo común, en cuyo logro cada uno debe hacer el máximo aporte, determinan la reconcentración de los deportistas, la revelación de sus esfuerzos máximos hasta el último instante de las competencias.

2.1.3. Los Miedos de los futbolistas

Valdano dice: “el fútbol empieza en la cabeza y termina en los pies” (1998: 38). ¿Qué hace el futbolista con los pensamientos negativos y miedos que se le cruzan por la cabeza, antes o durante el partido?, ¿qué mecanismo aplica para que no interfieran en el buen desenvolvimiento de sus pies? ¿Cómo los controla? Es el mismo Jorge Valdano, ex-jugador, campeón del mundo con Argentina en México 86, y actualmente técnico, periodista, líder empresarial y “filósofo”, quien acuñó una frase que a los periodistas argentinos especializados les encanta repetir: **“El miedo escénico”**...

Sabemos que hay tres sentimientos primitivos en el ser humano: el amor, la ira y el miedo. Las máquinas no sienten miedo ni presión. El miedo es un sentimiento legítimo de todo ser humano, y muchas veces el secreto -o la estrategia- no es aniquilarlo, sino controlarlo, dominarlo, para que no moleste, que no entorpezca, que no dificulte la acción eficaz. Los miedos aumentan a mayor presión y disminuyen a mayor confianza. La acción vence los miedos, pero los miedos pueden detener la acción, y exageran las cosas.

El miedo es una moneda de dos caras: es freno y es motor a su vez. Es motor porque nos señala una acción y remite a ella, implicando un desafío.

Es freno y es allí donde el especialista debe trabajar para que, al controlarlo/s, el futbolista rinda su máximo potencial, y evitar, así, un cortocircuito de la cabeza a los pies.

A continuación detallaremos los miedos más comunes que los futbolistas refieren consciente o inconscientemente, directa o indirectamente en las evaluaciones psicológicas, que realizamos.

- Miedo a perder
- Miedo a fracasar
- Miedo a ganar
- Miedo a tener éxito
- Miedo a equivocarse
- Miedo a arriesgar
- Miedo a ser rechazado por el grupo o el DT
- Miedo a lesionarse y/o a trabar con el rival
- Miedo a hacer el ridículo
- Miedo a la competencia (se vuelve amenazante, similar al miedo escénico)
- Miedo al rival
- Miedo a lo desconocido: nuevo/insólito/súbito
- Miedo a estar nervioso en el juego
- Miedo a no poder resolver
- Miedo a no poder dormir la noche anterior al partido
- Miedo a hablar con el técnico
- Miedo a que lo separen de los titulares
- Miedo a no poder dar lo que se espera de él
- Miedo a no imponer respeto
- Miedo a arrancar mal el partido y luego jugar mal
- Miedo a no poder dar vuelta el resultado

- Miedo a errar un penal
- Miedo a hablar con los compañeros en el partido
- Miedo a ser rechazado por el entorno (familiares, amigos, novia, empresario, etc.).
- Miedo a no poder recuperar la titularidad
- Miedo a enfermarse
- Miedo al mal arbitraje, al castigo
- Miedo al impulso, la expulsión
- Miedo al futuro
- Miedo a perder lo ya logrado.

CAPITULO III

LA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN FUTBOLISTAS JUVENILES.

Introducción

Tendiente a la elaboración del proyecto de intervención psicológica en el colectivo deportivo de futbolistas juveniles, en el presente capítulo se estructura la fundamentación científica, psicológica y pedagógica del proyecto en mención, la misma que nos servirá para el diseño correspondiente y asegurará de manera objetiva las diversas fases de aplicación, seguimiento, evaluación y su validación respectiva en el marco integral de desarrollo de la investigación bibliográfica y de campo que comprende el presente trabajo de graduación.

Especial atención de este capítulo he otorgado a los aspectos psicológicos de la atención, la motivación y el pensamiento operativo de los futbolistas juveniles, ya que son estos temas los que estructuran la investigación de campo y por consiguiente la intervención psicopedagógica, tema central de la Tesis.

Por lo expuesto, la propuesta de intervención psicológica que presentamos en este capítulo se deriva de manera directa de los contenidos científicos y psicopedagógicos analizados en los capítulos anteriores, con lo que logramos la coherencia lógica entre la investigación científica y la investigación de campo de la preparación psicológica del deportista juvenil.

3.1 EL PSICODIAGNÓSTICO EN EL FUTBOLISTA JUVENIL.

El valor de un buen diagnóstico en el deporte está vinculado a la utilidad que representa no solo para el atleta sino para el equipo y la institución a la que pertenece.

Los test que son utilizados en estas evaluaciones pertenecen a los ya conocidos y por lo tanto son objetivos y confiables. Hasta el momento ha sido de mucha utilidad aquel tipo de observación de performances opuestas, así como el análisis individual de cada futbolista.

En todas estas observaciones metodológicas no solo se evalúa el actual nivel de los deportistas (en forma comparada), sino que también se infiere el futuro profesional de los mismos.

Entre los métodos visuales de observación, utilizar el video (en este caso la competencia) que a posteriori son comentados por el equipo técnico permite tener evaluaciones precisas y dinámicas de la acción de cada deportista sobre todo cuando se trata de actividades de equipo.

Por supuesto que con las tecnologías se hace mucho más fácil analizar minuciosa y concienzudamente la ejecución del equipo o de un solo futbolista.

Así debe tenerse en cuenta que son varias las filmaciones a ser analizadas para obtener un buen resultado especulativo porque son muchas las variables que intervienen en cada partido.

Metodología Aplicada en la Propuesta de Intervención Psicológica.

Para lograr un óptimo psicodiagnóstico deportivo se deberán considerar una serie de puntos esenciales:

- Realizar un exhaustivo, profundo y científico diagnóstico de la personalidad del atleta. Aquí la batería debe estar compuesta por todos o la mayoría de los test anteriormente mencionados. Se añadirán a los mismos, los específicos para cada deporte en particular, así como todos los factores vinculados a la concentración, motivación y aptitudinal; esta batería puede utilizarse para guiar, orientar y asegurar al deportista en sus actividades y posibilidades de ejecución y pronóstico.
- Medir la capacidad del atleta para el deporte elegido. En esta medición se registrarán: su rendimiento, velocidad de reacción, sentido del movimiento, su coordinación general y específica así como toda otra forma de cognición utilizada para el deporte.

- Comprobaciones para evaluar las diversas fases del progreso y desarrollo del deportista.
- Análisis de la competencia particularizada en relación a factores tales como el esfuerzo, triunfo, derrota, intereses, proyectos, objetivos particulares o grupales e institucionales, autoestima, relación con el “stress”.
- Todo este “mapeo” está íntimamente vinculado a comprender la estructura psico-física del futbolista juvenil

3.1.2 Test Específicos para la valoración psicológica del futbolista juvenil.

Además de los test de personalidad global que pueden ser utilizados para evaluar también a los deportistas formando parte de un diagnóstico general, existen aquellos que conforman lo específico para cada uno de los deportes ya sea que se traten de deportes individuales, colectivos y de combate; de allí que en este caso hemos seleccionado los criterios de mayor validez para la evaluación e intervención en la disciplina del fútbol juvenil. Entre este grupo merecen destacarse todos aquellos procedimientos que conformarán los test deportivo motores, ya sea tomados en forma individual o bien conformando una batería de test.

Para Ballreich (Madrid 1990), los test deportivos- motores contienen las siguientes funciones:

1) Esfera del diagnóstico del rendimiento.

Esta determinación hace posible una enunciación objetiva sobre el grado relativo de participación de los componentes tecno motores, deportivo motores, deportivo motores tácticos y condicionales en la consecución del rendimiento deportivo motor, y constituye una condición necesaria para un asesoramiento intensivo y comprobable en el entrenamiento.

2) Esfera del diagnóstico del desarrollo.

Aquí se trata de determinar las modificaciones que se producen en las aptitudes y facultades individuales en unos espacios de tiempo definidos. Los resultados se corresponderán con el desarrollo deportivo-motor del rendimiento y sus condiciones, de lo que se derivarán conclusiones para la planificación y realización de unas medidas metódicas de entrenamiento.

3) Esfera de los pronósticos

Los test deportivo-motores sirven, en esta esfera, para comprobar las aptitudes y capacidad para las diferentes clases de deportes, lo cual es de una importancia fundamental para el asesoramiento psicotécnico deportivo.

4) Esfera analítico-dimensional

Analizando las características motrices (aptitudes y facultades), podremos sacar conclusiones para que los futbolistas tengan una mayor evolución.

5) Esfera experimental

En esta esfera se trata de determinar las modificaciones en el grado de expresión de las facultades y aptitudes motrices, de acuerdo con unas condiciones que varíen de forma planificada. Esta determinación hace posible comprobar la eficiencia de las medidas metódicas para los entrenamientos (entre otras, distribución e intensidad de las prácticas, afinación de la capacidad motriz de aprendizaje con el contenido informativo audiovisual de la corrección del movimiento).

Complementariamente a lo descrito, consideré la propuesta por Thomas Alexander (Barcelona 1982), quien propone las siguientes técnicas:

a) Auto observación deportiva

Este registro pertenece a la esfera de la intimidad del deportista por lo que es conveniente que éste sea lo más sincero posible al responder las

preguntas. Las mismas servirán de soporte al mejoramiento del rendimiento y los progresos en el deporte elegido como modelo de vida y para la mejora de la ejecución y la construcción de la confianza en dicho contexto vivencial.

Por lo expuesto, he realizado el siguiente cuestionario para la evaluación inicial, cuyos temas principales han sido escogidos por las corrientes metodológicas de diversos autores en relación a la necesidad planteada por el entrenador, el grupo, la institución o, asimismo, por el propio atleta que anhela poder evaluarse a si mismo dentro de un marco sistemático y metodológico; cuyo tratamiento informático consta íntegramente en el capítulo primero de la fundamentación teórica del presente proyecto de intervención. Dentro del grupo de estos test destaco distintos puntos: Compañerismo, Equipo técnico, Entrenamiento, Stress, Pensamientos, autoconfianza, Presiones, Imaginación, Concientización, Concentración y Nivel de ejecución.

Preguntas realizadas a los futbolistas:

Área referida a los compañeros de equipo

¿Como te sientes con ellos?

¿Hay alguno / a predilecto / a?

¿Hay alguien a quien rechazas? ¿Por qué? ¿Podrías modificar esta situación?

¿Como te relacionas en general con tus compañeros?

¿Puedes hacer más productiva y afectiva tu relación?

¿Que te aportan ellos, personal y deportivamente?

¿Que nivel de entrega al equipo tienes? ¿Ayudas, te ayudan en el logro de las metas propuestas?

Área referida al equipo técnico (entrenadores)

¿Como te sientes con tu entrenador?

¿Has aprendido progresiva y eficazmente?

- ¿Te propone metas posibles?
- ¿Hablas sinceramente con él?
- ¿Te gusta su estilo de liderazgo?
- ¿Cuál es su estilo? (democrático, autoritario, conciliador, paternalista, etc.)
- ¿Puedes aportar ideas creativas al equipo técnico?
- ¿Muestras tus dificultades y diferencias de opinión?
- ¿Que es lo que más precisas de tu entrenador?

Área del entrenamiento

- ¿Cuál es tu nivel de participación al entrenar?
- ¿Tienes dificultades físicas / psicológicas?
- ¿Cuál es la mejor hora para tu entrenamiento?
- ¿Te preparas mentalmente para tus sesiones?
- ¿Cuando tienes dificultades, las expresas?
- ¿Puedes modificar tus inconvenientes?
- ¿Que te ha dado buenos / malos resultados?
- ¿Antes y después de las prácticas te relajas?

Área del stress deportivo (Tensiones Psíquicas Excesivas)

- ¿Crees que posees una personalidad ansiosa?
- ¿Te sirven tus entrenamientos para disminuir tu ansiedad?
- ¿Cuál es tu nivel de stress en competencias?
- ¿Cómo mantienes tu equilibrio emocional?
- ¿El stress te reduce fuertemente tu ejecución?
- ¿Utilizas tu imaginación para reducir tu stress?
- ¿Qué es lo que te estresa antes, durante y / o después de la práctica?

Área de los pensamientos.

- ¿Te resulta fácil / difícil pensar en las jugadas, movimientos, actitudes durante la actividad?

- ¿Son tus pensamientos positivos o negativos?
- ¿Un pensamiento positivo te ayuda durante la ejecución?
- ¿Puedes modificar tus pensamientos sobre ti mismo/a?
- ¿Te manejas con pensamientos catastróficos antes de la actividad?
- ¿Has hecho algo para modificarlo?
- ¿El pensar sobre tu actividad, te ha permitido modificarla?

Área de la autoconfianza

- ¿Confías positivamente en tu persona?
- ¿Confías en tu equipo?
- ¿Confías en tu entrenador?
- ¿Cuándo disminuye tu autoconfianza y se incrementa tu inseguridad, a quien recurres?
- ¿Puedes incrementar (con recursos paralelos a la actividad deportiva) tu confianza personal y/o deportiva?
- ¿Cuándo confías demasiado, los resultados son los que esperas?

Área de la actuación bajo presión

- ¿Cuando la presión es demasiado grande, como actúas?
- ¿Cuál es la situación de presión que más te afecta?
- ¿Puedes presionar positivamente sobre los demás?
- ¿Cuándo sientes más presión, antes o durante el partido?
- ¿Utilizas recursos imaginativos para tu actividad?
- ¿Conoces muchos o pocos ejercicios de imaginación?
- ¿Te resultan convenientes?
- ¿Practicas ejercicios de imaginación propios o estudiados?
- ¿Puedes acceder con facilidad a los ejercicios?
- ¿Cuales te resultan mejores, los visuales, los mentales, los auditivos?
- ¿Son claras las imágenes que se te presentan?
- ¿Emergen estas imágenes mientras estas jugando?

Área referida a la capacidad de concientización

- ¿Te sirve el proceso de concientización de una buena / mala jugada para acrecentarla y / o modificarla?
- ¿Cuándo estás concientizando, surgen en tu mente, soluciones posibles?
- ¿Que métodos de concientización / concentración estas utilizando?
- ¿Consideras que los utilizas en forma conveniente?
- ¿De no resultarte positivos, utilizas otros o los pides al entrenador o psicólogo?
- ¿Puedes concientizar cada una de las partes en que se divide la actividad, en forma parcial y luego total?
- ¿Tienes diferentes niveles de concientización?

Área referida a la capacidad de concentración

- ¿Cuándo es necesario, posees la suficiente concentración? ¿Por qué no?
- ¿Que te distrae?
- ¿Realizas ejercicios de concentración, antes de jugar?
- ¿Te distraes con facilidad? ¿Tiene que ver esa distracción con factores personales?
- ¿Te han enseñado técnicas de concentración?
- ¿Cuáles técnicas te han dado resultados positivos?
- ¿Cuáles técnicas te han dado resultados negativos?

Área referida al nivel de ejecución

- ¿Te has evaluado en tu nivel de ejecución? ¿Es este cada vez mejor?
- ¿Qué es lo que hace fallar con más frecuencia?
- ¿Tienes conciencia del grado de placer en la ejecución de tu actividad?
- ¿Utilizas este grado de placer como auto estímulo y para estimular a tu equipo?
- ¿Cuándo ganas o gana tu equipo, qué sentimiento tienes?

- ¿Cuándo pierdes o pierde en equipo, cuáles son los sentimientos que tienes? ¿Puedes modificarlo o está presente durante mucho tiempo?
- ¿Los “errores”, “fracasos” o “derrotas” cómo los asimilas? ¿Sirven de fuente de conocimientos?
- ¿Te sirve “ampararte” en el pasado cuando los niveles de ejecución actuales no son los esperados?
- ¿Te pones metas para mejorar tu nivel de ejecución?
- ¿Vas comparando progresivamente tus niveles de ejecución?

b) Los Interrogatorios

El interrogatorio es una parte fundamental de la batería de test. Por esto, considero que nunca debería faltar. Además, éste debería ser lo más exhaustivo y profundo posible. Encontramos dos tipos de interrogatorios que a menudo son los más utilizados en la Psicología del Deporte: la interrogación oral, también denominada Entrevista, y la interrogación por escrito, una de las formas más utilizadas por los profesionales cuando se posee poco tiempo, cierta urgencia y pocos medios para la investigación. En el primer tipo de interrogatorio - el oral-, el evaluado debería responder con la mayor sinceridad posible.

Este tipo de interrogatorio puede ser amplio y abierto hasta pautado y formal; de cualquier modo siempre se intentará conocer a fondo la situación y problema del evaluado. Sin embargo, el entrevistador siempre deberá tener en cuenta el objetivo directo de la entrevista. En muchas oportunidades las preguntas realizadas en forma oral están condicionadas y pautadas por algún tipo de cuestionario escrito previamente.

Cualquier persona no puede realizar efectivamente una entrevista “abierta”, ya que se debe contar con recursos tanto profesionales como sociales específicos para lograr buenos resultados en la misma. Es obvio que para que estas entrevistas obtengan un resultado, obtengan un resultado mensurable, las preguntas estipuladas en las mismas deberán

ser siempre las mismas para todo aquel grupo de personas que ha sido seleccionado para la muestra.

Todo un sistema de códigos, más allá del lenguaje mismo, será posible de ser observado y tipificado en esa oportunidad. En este sentido, el interrogatorio oral es algo más que eso. El “lenguaje corporal” también entra a formar parte de un registro de respuestas globales.

En el interrogatorio escrito la persona evaluada contestará a un grupo de preguntas que están escritas y que sólo admitirán solo una respuesta válida, aún cuando se ofrezca un abanico de las mismas como en el caso de la selección múltiple. A pesar de que estos cuestionarios ya están previamente consolidados y convalidados será conveniente que los mismos sean respondidos en presencia de un entrevistador, quién despejará las dudas que resultaren de su lectura.

El cuestionario tiene una ventaja. Ofrece una posibilidad de poder acceder con su estructura a muchos sujetos al mismo tiempo, descartándose la influencia que un evaluador directo pueda producir en los mismos. Uno de los efectos positivos de los cuestionarios es la posibilidad de ser, “a posteriori”, utilizados en forma coherente con la investigación que se esté llevando a cabo.

Existen dos tipos específicos de preguntas que pueden ser utilizadas en la confección de un cuestionario escrito: las preguntas abiertas y las cerradas. Ambas son interesantes ya que por su diferencia de estructura permiten al evaluado moverse con cierta facilidad y libertad tanto en el contenido como en la forma de expresión

c) Evaluaciones Psico-deportivas específicas en el fútbol

Es habitual que en instancias decisivas se invoquen términos psicológicos para explicar la performance de un futbolista o de un equipo. Entonces podemos escuchar de boca de los protagonistas frases tales como:

“estamos bien de la cabeza”, “anímicamente venimos a punto”, “tenemos una confianza enorme”, o su contrapartida: “estamos golpeados”, “necesitamos un triunfo para salir del pozo”, “tocamos fondo”, etc.

Si bien es cierto que un estado u otro son palpables en la cotidianeidad, no menos cierto es que generalmente no se evalúan estos ítems, sino que se determinan a “ojo”, de manera tal que se saben (y sufren) las consecuencias, pero pocas veces se investigan las causas que originaron dicho presente.

Uno de los desafíos que tiene la Psicología Deportiva con orientación hacia el fútbol es aportar herramientas evaluativas donde tenga preeminencia lo objetivo por encima de las valoraciones subjetivas. Es habitual que en la mayoría de las empresas medianas o grandes para incorporar a un empleado nuevo realicen un examen psicodiagnóstico, aún antes de considerar su capacidad técnica. Éste suele ser decisivo.

El test se usa para saber si el perfil de personalidad del trabajador es el adecuado para la tarea, y si dicha empresa puede satisfacer las necesidades del futuro empleado.

El primer interrogante que surge es: ¿Por qué no sucede lo mismo con los deportistas y/o entrenadores? Pero, también es cierto que el deporte en general, y el fútbol en particular, es resistente a incorporar nuevos conocimientos científicos probados en otros sitios.

El segundo interrogante que aparece es: ¿Por qué será que en la actualidad todavía en el deporte nos manejamos con métodos de hace 30 ó 40 años, hablando específicamente de las evaluaciones psico-deportivas?

Por lo expuesto resulta indispensable antes de comenzar con un proceso evaluativo tener en claro las particularidades de cada deporte, ya que es muy distinto un deporte individual a uno grupal. El fútbol, como expresión grupal, tiene peculiaridades y características que ningún otro deporte

tiene en nuestro país. Tiene determinadas características y requiere instrumentos particulares para llevar adelante una evaluación.

Anguerra (2002) manifiesta que “La ciencia empieza con la observación”. La observación sistemática es una de las herramientas más ricas que tiene el psicólogo, ya que si uno quiere tener una idea acerca de cómo es una persona, un buen ejercicio es darle una pelota de fútbol sin ninguna consigna previa y observarlo mientras juega; seguramente en poco tiempo podremos advertir: la solidaridad, el egoísmo, el altruismo, los celos, la alegría, los conflictos, el individualismo, la fraternidad, etc. Si dicha observación es llevada a cabo en forma diaria podremos verificar los cambios que se producen en los jugadores, ante las circunstancias del entrenamiento (por ejemplo, estar entre los titulares o suplentes).

Otro de los instrumentos que utilizan los psicólogos especializados en deporte es la entrevista deportiva con modalidad semi-pautada que brinda una gran cantidad y calidad de datos. Aunque para que dicha entrevista sea fructífera resulta indispensable haber construido antes una corriente afectiva con el futbolista para que éste pueda abrirse y explayarse. El profesional debe asegurarle al evaluado la garantía del secreto profesional, condición que creo es decisiva para poder sostener la labor especializada dentro de un plantel de fútbol.

Para poder examinar el grado de atención y concentración estructural es conveniente aplicar el Test de Toulouse - Pierón (en sus dos versiones), que nos brinda un coeficiente de atención y concentración de base y nos permite desde ahí trazar y llevar adelante un trabajo planificado para acrecentar el nivel de concentración del futbolista. Por otra parte, el Test de Poms, que mide el perfil de estados de ánimo de una persona, es auto administrado, consta de 65 palabras, ante las cuales el futbolista deberá elegir una opción entre cinco, para cada palabra.

Si tenemos en cuenta que una de las claves del éxito de un equipo de fútbol es establecer una buena relación entrenador – plantel es de suma

utilidad la encuesta dividida en tres partes, cuyas preguntas son: ¿Que necesitarías del entrenador antes, durante y después del partido? Ésta también es auto administrada y aparentemente muy sencilla. Si hay compromiso del plantel con las respuestas, la encuesta se puede convertir en una fuente de información muy rica para el psicólogo y el entrenador. Cuando les solicitamos a los jugadores que respondan a dicha encuesta, lo hicimos con la consigna de que fuera anónimo (inclusive puse un canasto vacío en la utilería para que las encuestas fueran depositadas allí, sin que pudiéramos ver quién era el que la dejaba). Lo que se buscaba era saber qué decían y no quiénes decían. Las respuestas se convirtieron en un punto de inflexión en cuanto a la relación entrenador – plantel. Pues se tomaron las inquietudes de los futbolistas con respecto al entrenador y éste logró modificar algunas cuestiones allí solicitadas. Las modificaciones fueron muy bien recibidas por los futbolistas.

Por otro lado, si bien sabemos que la motivación no es cuantificable, sí podemos aproximarnos a obtener una idea bastante cercana a la realidad a través de la observación diaria del futbolista, ya que la motivación se expresa a través de la conducta.

Es interesante también aplicar la encuesta de los 10 deseos personales (positivos o negativos) y los 10 deseos de un personaje real o inventado, todo lo cual da información en cuanto a la motivación real del deportista. A partir de allí se puede intervenir para colaborar en el acrecentamiento de la misma, en el caso que sea necesario.

Asimismo, prosiguiendo con los instrumentos individuales, resulta útil el empleo del Test de Staxi que mide la expresión del enojo y agresividad en forma estructural y el grado de hostilidad que posee el deportista. Otro elemento individual muy efectivo son las planillas de seguimiento individual. Dicha técnica consiste en recopilar en una competencia todos los movimientos de un jugador determinado (previa elección hecha por el

entrenador), en cuanto a la cantidad y calidad de contactos de dicho futbolista. Si la recolección de datos se hace en forma manual es aconsejable que se lleve a cabo entre dos personas, ya que a una persona sola se le dificulta el hecho de mirar y anotar al mismo tiempo, debido a la rapidez de las maniobras. Para que la técnica alcance cierto valor estadístico es recomendable hacerlo mínimo 3 veces con cada jugador, teniendo de esta manera 2 partidos de local y uno de visitante o viceversa.

En cuanto a los instrumentos grupales, podemos emplear el sociograma deportivo, que es una radiografía grupal, que tiene la particularidad de brindar una gran cantidad de información en muy poco tiempo. Asimismo, tenemos la posibilidad de emplear el Motorgrama que es un registro de la interacción que se da en un equipo dentro de la cancha. Al saber previamente la idea táctica del entrenador y las indicaciones dadas a sus jugadores, podemos cotejar con el registro quienes entendieron y pudieron llevar adelante las consignas establecidas por el Director Técnico. Con estos datos se pueden establecer estrategias (junto con el entrenador) de comunicación o revisar desde el cuerpo técnico si las tareas asignadas se corresponden con el jugador elegido.

Otro ejercicio con un equipo de fútbol puede ser el llamado: “Sea técnico por 10 minutos”. El mismo consiste en dividir al plantel en 3 partes de igual cantidad de integrantes cada uno, y pedirle a un grupo que arme un equipo, con su táctica y su entrenador, para que confronte con otro grupo que previamente también armó su equipo con su entrenador. El tercer grupo hace de observador.

Luego hay que rotar los roles para que todos sean observadores. Con las conclusiones de cada grupo, que suelen ser tan importantes como la percepción del desarrollo de todo el ejercicio, se podrá extraer gran cantidad y calidad de información.

Otros materiales

Además de los interrogatorios bajo sus diferentes formas existe gran cantidad de tests que ya han sido corroborados en forma efectiva y que son utilizados para medir, orientar y efectuar pronósticos sobre los deportistas, los entrenadores y la institución a la que ellos pertenecen.

Estos tests poseen diferencias no solo en su contenido sino también en su forma de evaluación. En todos encontramos información cuantitativa y cualitativa.

Además de los tests de personalidad que ya históricamente gozan de una merecida fama por su consistencia y validez, existen muchos otros instrumentos que son utilizados dentro de diferentes contextos aunque siempre en el ámbito deportivo. Éstos han demostrado poseer una innegable utilidad.

Entre ellos encontramos:

- a) Inventario de la Personalidad de California.
- b) Inventario de la Personalidad de Guiador-Martín.
- c) Inventario de la Personalidad de Maudsley
- d) Perfil Personal de Gordon.
- e) Encuesta del Temperamento de Guildford-Zimmerman
- f) Encuesta Ómnibus
- g) Estudio de los 16 PF. De Cattell
- h) EIMMPI.
- i) El G.E.Q de Carron, Brawley y Widmeyer

Además de los tests anteriormente mencionados y altamente tipificados existen todos aquellos que son producidos en forma espontánea ante una situación de emergencia por los psicólogos del deporte y otros profesionales ligados al quehacer psíquico dentro del campo deportivo. Todos estos tests tenderán a realizar una evaluación lo más exhaustiva posible de algún factor determinado, grupo de factores o un análisis global de muchos de ellos.

3.2. RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS EN EL FÚTBOL JUVENIL.

Las recomendaciones son la primera parte del sistema de influencia orientado a perfeccionar la actividad del deportista en los entrenamientos y la competencia; de allí que las recomendaciones como método de influencia poseen ventajas tales como:

- El carácter universal
- La sencillez en el uso
- El amplio diapasón temporal del efecto de la influencia
- Diversidad de formas aunque con el mismo contenido
- Posibilidad de tener en cuenta los matices más finos de los estados y propiedades psíquicas del individuo, sobre las cuales se imponen las recomendaciones, etc.

Por lo anotado, la intervención psicológica en los futbolistas juveniles comprende la realización de la influencia psicológica a través de la realización de charlas en las que desarrollan de manera metodológica las diversas recomendaciones psicológico — pedagógicas y psicosociológicas. Esto sucede en los diferentes momentos del entrenamiento y la competencia deportiva del equipo juvenil de fútbol.

Si bien el psicodiagnóstico deportivo es solo el inicio de la causa, la ayuda más elemental es la recomendación, el consejo, la sugestión o, incluso, una simple duda, la cual obliga a pensar, cambiar la actitud, la decisión o el carácter de las acciones.

Consecuentemente, las recomendaciones psicológicas que estructuran el proyecto de intervención se refieren a los siguientes aspectos:

Recomendaciones al Entrenador durante el Entrenamiento Deportivo	
TEMA CENTRAL DE LA RECOMENDACIÓN	ASPECTOS QUE PROMUEVEN LA INFLUENCIA PSICOLÓGICA
Con la carga habitual del entrenamiento, lejana del máximo volumen e intensidad, en el deportista se observan síntomas evidentes de la nerviosidad.	Debemos buscar las causas en los factores complementarios tales como: el clima psicológico desfavorable en el equipo, la reducción de la motivación, aparición de conflictos personales, etc. Cierta grado de la tensión psíquica excesiva en el, máximo de la carga de entrenamiento es una consecuencia lógica del proceso de entrenamiento bien estructurado. El deportista debe conocer la necesidad de experimentar estos estados y estar seguro de que se recupere rápidamente en el período de reducir la carga.
Cuando el deportista insiste en faltar al entrenamiento en el período de mayor carga, no se debe rechazar su deseo con el mismo carácter categórico.	Por supuesto que se puede obligar al deportista a entrenar con convicción, poder, fuerza, amenaza, y con otros medios, pero antes que nada hay que decidir si eso es necesario. Posiblemente es una debilidad, en cuya superación hay que ayudarlo llenándolo de voluntad propia.
Mientras más experimentado es el deportista necesita mayor independencia.	Pero no dada adulto merece la confianza, lo cual crea conflictos, en el cual en el período de cargas altas pueden surgir excesos por cualquier motivo. Por un lado, hace falta preverlos y advertirlos en la medida de lo posible; por el otro, si ya surgen los conflictos, hay que cuidar de que no sirvan de mal ejemplo para los deportistas jóvenes.

Paidotribo 2000: 75

RECOMENDACIONES PARA LAS COMPETENCIAS	
TEMA CENTRAL DE LA RECOMENDACIÓN	ASPECTOS QUE PROMUEVEN LA INFLUENCIA PSICOLÓGICA
El deportista debe saber que el peor enemigo del futuro resultado son los pensamientos sobre este mismo.	Especialmente, se trata de las ideas de contraste. Para la mayoría, los pensamientos concretos y lacónicos sobre el resultado son útiles solo en víspera de la salida. Siempre cuando el entrenador quiere decir al deportista "Oriéntate a mostrar un resultado bueno", debe recordar si le ha enseñado como orientarse. Pero si incluso se lo ha enseñado no vale hablar de esa forma.
La intervención, la opinión, la evaluación y las promesas del dirigente son buenos motivos en el entrenamiento y las competencias.	Pero solo cuando son oportunas y dosificadas. Así, organizar una reunión con el equipo, cuando no existen causas especiales para ello, sino solo porque mañana comenzarán las competencias, no es racional. Para los deportistas emocionalmente excitables no es siempre útil, que la tensión psíquica precompetitiva se una con las emociones provocadas por la intervención del dirigente.
Todos conocen la fuerza que tiene la palabra del médico, su opinión respecto a nuestra salud.	Con cada año el médico en el equipo va convirtiéndose en la persona de mayor prestigio. El estado psíquico de los deportistas se debe en gran medida a cómo el médico trata las enfermedades de los deportistas, cómo las explica y cura durante las competencias. El médico debe conocer el deporte, sus tareas y características. Incluso un médico bueno, pero extraño al deporte, puede afectar sin desearlo.
El masajista debe recordar que "Palabra es plata, silencio es oro".	El deportista se ha acomodado bien, se ha relajado, descansa en somnolencia después de los entrenamientos. Y el masajista habla, habla, habla... Además exige atención, respuestas, vivencias. El masajista que habla demasiado, jamás garantizará una total recuperación al deportista. Y cuando comienza a expresar su especial opinión al deportista sobre todo cómo entrenarse, ya eso no vale para nada.
Por regla general, los padres de deportistas conocen la modalidad del deporte que practica su hijo.	Pero, a veces, su conocimiento rebasa los límites de lo admisible y en base de la información excesiva comienzan a cometer errores, especialmente en las competencias. No hay que preocuparse si el hijo les pide que no vengán a las competencias. Esto significa que su presencia puede violar el óptimo, el deportista pondrá demasiado ahínco en sus pensamientos y acciones. Si el deportista pide venir a sus padres a las competencias, en cambio será un respaldo para él.
Para el deportista equilibrado, a quien le gusta presentarse ante el público, la presencia de la muchacha que gusta en las competencias es un estímulo	Para un deportista desequilibrado poco seguro de sí, ese estímulo podrá ser excesivo. A menudo, la presencia o ausencia de alguien en las competencias es el proceso espontáneo. Pero el entrenador que considera esas casualidades, ordenará esa parte de la actividad competitiva del deportista.

Paidotribo 2000: 77

Metodología de las recomendaciones psicológicas en la preparación psicológica del futbolista juvenil

Complementan al proceso de preparación psicológica los siguientes aspectos definidos en el anteproyecto del presente trabajo de graduación.

1.- Objetivo General.

Desarrollar en el futbolista los rasgos volitivos y del carácter para que pueda alcanzar el alto desempeño durante los entrenamientos y las competencias.

2.- Objetivos Específicos:

- Desarrollar la capacidad de realizar esfuerzos volitivos intensos
- Actualizar los motivos para la vida deportiva
- Superar los estados de Tensión Psíquica Excesiva producidos por los entrenamientos y la competencia.
- Influenciar psicológicamente para el dominio del reposo sugestionado, el Heteroentrenamiento y la autorregulación psíquica.

Actividades Programadas.

La intervención en los futbolistas juveniles como medio de influencia y aseguramiento psicológico a través de las recomendaciones psicológicas y pedagógicas mediante la realización de las charlas correspondientes se programa de acuerdo a las necesidades e intereses del deportista juvenil, así como a las necesidades del momento deportivo — sea éste para el entrenamiento, la competencia o la convivencia -. Así, las charlas se ubican y se relacionan con los siguientes aspectos:

- En la etapa de Preparación General.

Caracterización psicológica de las cualidades Psicomotrices

Concientización del desempeño físico

Desarrollo de los hábitos motores

Desarrollo de esfuerzos volitivos necesarios

Interacción en el colectivo deportivo

- En la etapa Precompetitiva.

Consolidar la base psicológica de la forma deportiva

Redireccionar los estados de ánimo: nerviosidad, estenia viciosa, astenia.

Buscar el desarrollo del estado de disposición combativa

Eliminar estados de fiebre de salida e indiferencia de salida

Análisis conjetural de la competencia

- En la etapa Competitiva

Concientización de los tiempos de las reacciones.

Desarrollo de actitudes favorables

Triada Quiero — Puedo — Debo

Desarrollo de actividades de reposo sugestionado

Consolidación de sugestiones y autosugestiones tipo

- En la etapa de Tránsito

Evaluación y autoevaluación

Eliminación de efectos negativos de la derrota o triunfo

Preparación para la nueva etapa

3.3 EVALUACIÓN DE LA EJECUCIÓN GENERAL DEL FUTBOLISTA

En la fase del seguimiento, el proyecto de intervención contempla además la fase de comprobación sumativa y valoración psicológica antes, durante y después de las competencias, es por ello que de acuerdo al calendario

de competencias se aplicó el siguiente cuestionario cuya hoja de encuesta se incluye en los anexos respectivos de este proyecto:

El contenido de la valoración de seguimiento y comprobación psicológica fue el siguiente:

¿Cuales fueron sus sentimientos? antes, durante y después del partido.

¿Cómo consideró al partido?

¿Cómo consideró al partido?: malo * regular * bueno *excelente

¿Cómo cree que fue su intervención? baja * media * alta.

¿Cuál fue su nivel de “stress”? : bajo * medio * alto.

¿Defina dos actitudes propias positivas durante el partido?

¿Defina dos actitudes propias negativas durante el partido?

¿Describa lo mismo que en el punto anterior para las actitudes positivas / negativas del grupo?

¿Utilizó alguna técnica psicológica de ayuda? antes durante el partido.

Mencione cuál?

¿Describa cuál fue su mejor momento durante el juego?

¿Describa cuál fue su peor momento durante el juego?

¿Describa lo mismo para su equipo?

¿Como sintió al público? poco *mediano *altamente participativo

¿Desea hacer algún comentario?

Este test de reflexión sirve de parámetro interesante para evaluar en forma continua o discontinua los diversos momentos que atraviesa un futbolista y/o su equipo.

Los mismos servirán de guía para modificar posibles desvíos de lo esperado dentro de las normas generales y particulares con las que se maneje el entrenador o la institución y acorde con las metas previamente propuestas para todos.

Importancia de la comunicación verbal y no verbal en la interacción con el entrenador.

Uno de los aspectos complementarios que garantiza la consecución de los objetivos del presente proyecto de intervención psicológica es la comunicación. El entrenamiento deportivo al ser un acto eminentemente social se basa en la comunicación. De hecho, el ambiente que se genere en dicho contexto, los resultados y el confort adquirido, dependerán directamente de la calidad y estilo de comunicación existente entre cada miembro del grupo. Por ello, hemos trabajado en la siguiente esfera conceptual y procedimental de los aspectos de la comunicación con la población del equipo Juvenil del Club Atlético Banfield.

CAPITULO IV

APLICACIÓN DE LA

PROPUESTA DE TRABAJO Y

OBTENCIÓN DE LOS RESULTADOS

Introducción

Una vez diseñado y elaborado el proyecto de intervención psicológica para los futbolistas juveniles, el paso posterior fue la aplicación en el colectivo deportivo intervenido, la interpretación y análisis de los resultados obtenidos. Dicho proceso se describe en el presente capítulo.

El proceso anotado se fundamenta en los principios generales de la psicopedagogía deportiva, que es el marco científico referencial del proyecto, utilizando las técnicas de la sugestión y autosugestión inducidas a través de las charlas psicológicas.

Éstas se planificaron conjuntamente con el macrociclo general del campeonato correspondiente al año 2011, ubicándolas de manera ordinaria durante los microciclos de entrenamiento deportivo y desarrollándolas estratégica y extraordinariamente antes, durante y después de las competencias.

Los resultados obtenidos se valoran a través de un análisis, lo que nos permite construir el conocimiento objetivo de la realidad del desarrollo psicológico y constatar las transformaciones producidas. Esto nos permitió arribar a los objetivos planteados, defender las ideas previstas al iniciar el proyecto y lógicamente, plantear las conclusiones y recomendaciones pertinentes.

4.1. DESCRIPCIÓN DEL PROCESO DE INTERVENCIÓN PSICOLÒGICA

Los ejes principales de la exposición se centrarán en los objetivos expuestos y la justificación de la intervención psicológica en el colectivo deportivo, en función de los antecedentes, el desarrollo de un verdadero equipo de trabajo interdisciplinario y, por último, el afrontamiento de situaciones de las tensiones psíquicas excesivas en competencia -así como las situaciones psicológicas del juego y su aprovechamiento-.

4.1.1. El vínculo con los futbolistas: La Presentación

Una vez que fui presentado al Cuerpo Técnico y habiendo sido muy bien recibido por todos los profesionales de las distintas especialidades, llegó el momento de la presentación con los futbolistas, que en ese momento estaban entrenando.

La llegada de un extraño siempre genera desconfianza. El desafío en el tiempo es que se traduzca en confianza, tanto con el cuerpo técnico como con los futbolistas.

Mi experiencia como practicante de fútbol y la adquirida en los años de estudio en Cultura Física me dieron seguridad. Sin embargo, también necesité un tiempo de adaptación. Tuve que ganarme la confianza de los futbolistas y, de ninguna forma, esto fue una tarea sencilla. La adaptación llevó un tiempo.

4.1.2. Evaluaciones realizadas

Realicé varios tipos de evaluaciones psicológicas. Además, de las charlas realicé entrevistas, “lluvia de preguntas”, comparaciones, ejemplificaciones, etc.; algunas en torno al deporte y otras específicas sobre fútbol. Contabilicé alrededor de 15 tests distintos, en cuyo contexto destacamos:

- El test de los 10 deseos del futbolista.
- El test de los 5 temores del deportista
- El test de los 30 miedos del futbolista.

En lo grupal, realicé distintos sociogramas con el propósito fundamental de preparar el terreno para la aplicación del psicodiagnóstico inicial, la influencia psicológica a través de las recomendaciones psicológicas, el seguimiento y el psicodiagnóstico final. Éstas son las fases del proyecto interventor.

4.1.3. Metodología de la intervención Psicológica.

En cuanto a la metodología utilizada para evaluar al futbolista analicé su personalidad y realicé un perfil de virtudes, capacidades, experiencias, defectos, limitaciones y cosas por mejorar. Para ello, utilicé el cuadro FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas), tan utilizados en el contexto educativo de la Cultura Física, además de la entrevista y la observación. Utilicé una batería de test proyectivos y psicométricos para reducir los errores que arrojan ambos tipos de medición.

Los test proyectivos nos ofrecen la ventaja de que son muy sencillos de responder, graficar, ya que sus consignas son muy simples aunque la interpretación es muy subjetiva. Los test psicométricos nos aportan datos muy objetivos aunque a veces haya palabras que no sean comprendidas por los futbolistas y el factor de deseabilidad social sea incidente.

Una vez realizada la devolución y la puesta en conocimiento por parte del jugador de las cuestiones por mantener y por mejorar, comencé a trabajar.

Evalué motivación, planteamiento de metas, ansiedad, ansiedad competitiva, concentración, concentración bajo presión, temores, miedos, presiones internas, presiones externas, auto-confianza, toma de decisiones, reacción frente a la adversidad, tolerancia a la frustración, auto-concepto, tasa de agresión y de fastidio, adaptación al grupo, lugar en el grupo, vínculos interpersonales, vínculo con el entrenador, vínculo con el cuerpo técnico y médico, indicadores de tensión psíquica excesiva. Y así, más la observación, obtuvimos un completo estudio del perfil psicológico del futbolista.

4.1.4. La Planificación de las Actividades de Intervención Psicológica

Todo el trabajo de intervención psicológica se realizó durante el Torneo Nacional Juvenil, por lo que cada sesión de trabajo psicológico debió realizarse antes, durante y después de los entrenamientos y, básicamente, antes, durante y después la competencia.

Durante el período que se extiende entre junio a noviembre del 2011 se jugaron 36 partidos, de los cuales el Club Atlético Banfield ganó 19, empató 10 y perdió 7. Así, el equipo obtuvo el segundo lugar en el torneo nacional.

En este período empecé a “aplicar” en competencia muchas de las técnicas. Por citar sólo algunas: charlas previas al partido, de potencialidades propias acompañadas de técnicas de respiración, relajación y visualización en 3 grupos de 6.

Otra fue la observación en competencia, según metas conjuntas con el entrenador, con quien teníamos largas charlas para captar claramente qué era lo que quería, cuál era su idea y poder complementario.

Cabe señalar nuevamente que el futbolista pone a prueba el secreto profesional en distintas situaciones, antes de “entregarse” definitivamente a la entrevista o a la charla. No podemos ni debemos traicionar su confianza, ni la del Entrenador que nos invita a trabajar el aspecto psicológico. En algunos momentos colaboré como ayudante de campo y preparador físico.

4.1.5. Objetivos de la Intervención Psicológica

Los objetivos de la preparación psicológica eran muchos. Destaco los principales:

- a) Responder a la demanda inicial del entrenador: que los futbolistas estén bien entrenados para “rendir” y dar lo mejor de sí “bajo presión”.
- b) Entrenar la capacidad de concentración en el trabajo.
- c) Enseñarles a mejorar las habilidades psicológicas, por ejemplo, la habilidad para “controlar las presiones”
- d) Que no les “pesara” la camiseta del “Club Atlético Banfield”
- e) Que acuñaran el concepto de “que uno en el equipo titular nunca está del todo adentro ni del todo afuera” y de lo que significa jugar un Torneo Nacional “con esta camiseta”.
- f) Que tuvieran estrategias y recursos de “enfrentamiento” ante a situaciones de estrés en competencia.
- g) Que privilegiaran el “nosotros” por sobre el yo.
- h) Que comprendieran el rol táctico que les pedía el entrenador
- i) Que estuvieran entrenados en la toma de decisiones.
- j) Que descansaran bien la noche anterior al partido.
- k) Que tuvieran claras las metas individuales y grupales.
- l) Que los deportistas encontraran en el cuerpo técnico y médico, personas con las cuales asesorarse.

4.1.6. Metas Individuales y Grupales

El trabajo que realicé fue metódico. Evalué en cada futbolista sus metas. Ayudaba a construirlas en los casos donde estaban confusas o altamente planteadas. Y, durante el torneo, realicé carteles personales de fortalecimiento de este trabajo de metas. Colocaba dichas metas en lugares privados donde pudieran verse cada día. A su vez, les transmitía mediante videos, palabras e invitados, la importancia de estar en el equipo, la historia de esa camiseta, los amigos verdaderos que se consiguen, el ser locales y disfrutar esa experiencia que se da una sola vez en la vida. También, coloqué carteles, con la autorización del Entrenador, en los pasillos de la concentración con contenidos como:

“¿Quieres jugar en el equipo profesional?” o “Disfrútalo, cada momento dentro y fuera de la cancha”.

En las concentraciones, previas a los partidos me di cuenta que la cohesión del grupo se estaba afianzando. Por ejemplo, la sala de juegos y el comedor eran un reflejo de cómo se iban consiguiendo las metas.

4.1.7. Las técnicas de relajación y visualización: por primera vez

En el Torneo Nacional, a partir de la experiencia en los entrenamientos donde trabajé en dos grupos de 9 futbolistas, dividí a los deportistas en tres grupos de 6.

Desarrollé un trabajo de entrenamiento mental propiamente dicho (respiración/ relajación/ visualización) organizado en estos 3 grupos según las necesidades de cada uno. Esto se realizó durante la tarde-noche, momento previo al partido con los siguientes objetivos:

Grupo 1: Los más nuevos en este tipo de trabajos -los que se integraron al grupo posteriormente- hicieron respiración profunda y empezaron muy lentamente con la idea de lo que era una visualización a una semana del torneo. Siempre estuve presente en la conducción.

Grupo 2: De acuerdo a lo tratado en 2.5.2 los que han tenido que mejorar la concentración con estos ejercicios (siguiendo los estudios realizados) y los más ansiosos (también siguiendo los estudios resultados del psicodiano) realizaron fundamentalmente una relajación profunda; algunos finalizaron con imágenes positivas breves del partido por jugarse (visualización externa).

Grupo 3: Fue el de mejor manejo en la utilización de estas técnicas y el más evolucionado y es por esto que realizaron visualizaciones externas y

propioceptivas (recorriendo todo el entorno en competencia sin verse a ellos mismos), grado mayor de complejidad.

El objetivo de estos trabajos fue controlar y disminuir los niveles de tensión y ansiedad y, por otro lado, potenciar los niveles de concentración y de auto-confianza. Se trabajó con música especialmente seleccionada.

4.1.8. La Búsqueda de la Cohesión Grupal a través de los Juegos

Realizamos varias concentraciones y viajes. Los días martes por la noche, el cuerpo técnico completo daba una charla sobre un tema y luego se realizaban evaluaciones en algunas ocasiones. Lo que fui incorporando en esas reuniones fueron las actividades de integración, lúdicas y recreativas, con el objetivo de generar vínculos nuevos.

Realicé juegos de integración en la sala de juegos en varias de las concentraciones en el "Predio de Banfield". El grupo estaba dividido en 8 sub-grupos de tareas como, por ejemplo, comisión recreación o comisión limpieza -que actuaban y aportaban ideas para una mejor convivencia.

En el momento de la competencia, muchos futbolistas esperaban ese momento pues se distendían y disfrutaban al máximo de la actividad.

Se competía a veces individualmente y a veces en sub-grupos. Otras veces solo se jugaba.

Finalmente, todo el cuerpo técnico tenía claro que había que armar primero una estructura sólida. Al respecto, el equipo siempre tuvo identidad, cohesión, alta motivación, juego limpio, pero por sobre todas las cosas: solidaridad.

El concepto que todos manejamos hacia el interior del cuerpo técnico fue muy claro: eran futbolistas sin olvidar que son seres humanos. En ese

sentido, y no en el sentido del espectáculo, no había cartel o primeras figuras. Los entrenadores transmitían que eran todos iguales. El mensaje llegaba y así se los trataba. Nadie era más que nadie por tener tal o cual apellido. Y eso se valoraba.

4.1.9. Las visitas de los familiares en el proyecto de intervención

¿Es favorable o contraproducente que los futbolistas en las concentraciones de pleno torneo sean visitados por sus familiares y novias cuando jugamos de locales? ¿No hay familias nocivas? ¿Qué pasaría si en las concentraciones cuando jugamos de visitantes? Debatimos estos temas entre nosotros y decidimos que sí era favorable.

Cuando fuimos locales, buscamos aprovechar al máximo las posibilidades, Había un espacio delimitado para charlar, comer y tomar algo. Los familiares no podían entrar a las habitaciones pues el tiempo también era limitado: una hora. Había un jugador rotativo que se encargaba de hacer la lista de familiares que vendrían. Siempre había alguno del interior del país que no recibía visitas.

Con respecto a las novias, no existían privilegios. Se controlaba que nadie salga del local de visitas. No sucedió.

Así, se “oxigenaban” el corazón y las mentes con estas visitas, aún a sabiendas de que alguno podía quedar preocupado por alguna noticia. Sin embargo, en general, se ocultaban las malas noticias.

En este sentido, podemos decir que recibir visitas sirvió (se implementó 14 veces) no solo por los resultados en la cancha sino fuera de ella.

4.1.10. Relación con la Prensa: La Ética.

De mi parte, la relación con la prensa era nula, no asistía ni pasaba cerca de ninguna conferencia de prensa .De la misma forma no participaba en el banco de suplentes (alto grado de exposición).

Mi trabajo era silencioso. Como corresponde. Los ojos debían estar puesto en los protagonistas: el entrenador y los futbolistas. El perfil bajo debe ser una condición de nuestra eficacia.

El efecto de esta no exposición mediática fue una mayor valoración de mi trabajo por parte de los integrantes de las diversas disciplinas que integraban el cuerpo técnico, así como de los futbolistas quienes en algunos casos citaron públicamente en diferentes notas el trabajo psicológico realizado.

4.2 INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS

El análisis adoptado para la valoración cuantitativa y cualitativa de la evaluación deportiva se fundamenta en el hecho de que la aplicación de la observación permite la elaboración del conocimiento empírico.

En este sentido, en el presente proyecto se realiza la configuración de una situación en términos cuantitativos, en base al siguiente cuadro de valoración:

Escala de Evaluación	
0.1 a 1	Malo
1.1 a 2	Regular
2.1 a 3	Buena
3.1 a 4	Muy Buena

Consiguientemente, los resultados obtenidos son el fruto de la recopilación de los datos y valoraciones efectuadas de manera inicial y continua mediante los cuales se demuestra la consecución de los objetivos del proyecto y de las ideas que planteamos defender al iniciar el proyecto.

Así mismo, presentamos de manera cronológica los cuadros de evaluaciones, sus resultados y la correspondiente interpretación y análisis. Esto me permite hacer conclusiones y recomendaciones en el siguiente capítulo que oficia de cierre de esta tesis.

4.2.1. El Psicodiagnóstico Inicial

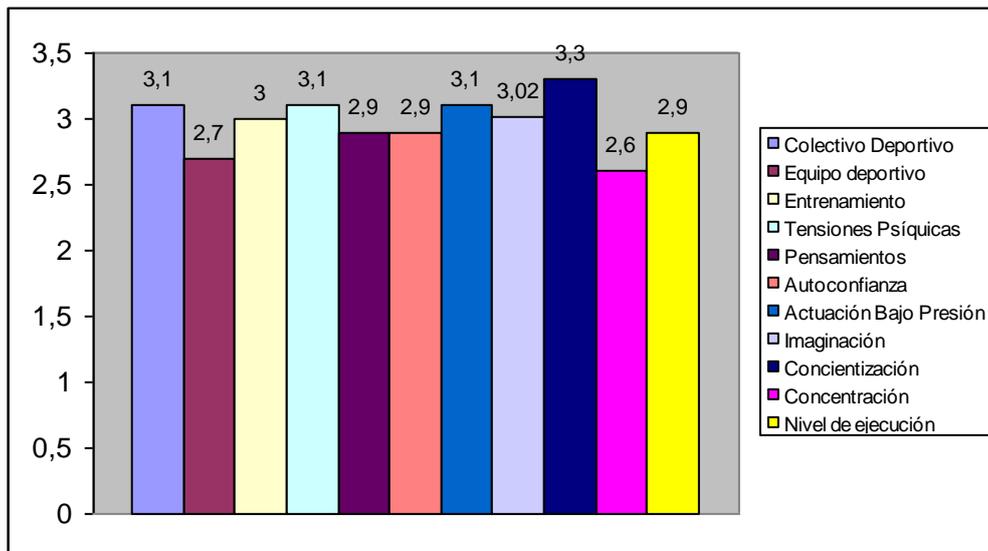
Como una forma de conocer el estado de preparación psicológica e ir estableciendo pre-requisitos fundamentales para desarrollar el proceso de intervención en el colectivo deportivo realicé un primer psicodiagnóstico inicial, proyectando dicho estudio al conocimiento de las esferas o áreas de la psiquis del futbolista juvenil diseñadas de acuerdo a lo establecido en 3.1.2:

- Respecto a tus Compañeros de equipo
- Respecto al equipo técnico (entrenadores)
- Respecto al Entrenamiento que realizan
- Respecto a las Tensiones Psíquicas Excesivas
- Respecto a los Pensamientos que tienen acerca de tu vida deportiva:
- Cómo están los niveles de Autoconfianza

En relación a estos aspectos desarrollé el psicodiagnóstico inicial, obteniendo los siguientes resultados.

VALORACIÓN INICIAL DEL FUTBOLISTA JUVENIL

NOMINA	Colectivo Deportivo	Equipo Deportivo	Entrenamiento	Tensiones Psíquicas	Pensamientos	Autoconfianza	Actuación bajo tensión	Imaginación	Concientización	Concentración	Valoración
Federico Bazán	2	2	3	2	2	1,5	1,5	3	3	3	2.2
Matías Delgado	3	2	3	4	1,5	2	3	1,5	2	2	2.4
Mario Galarza	1,5	2	3,5	3	2,5	3	2	1,5	4	3	2.6
Ricardo Martínez	3	4	3	2	1	4	3	1	3	1	2.5
Ángel Villalva	4	3	4	4	2	3	4	4	4	2	3.4
Pablo Amador	3	2,5	2	1,5	4	3	4	3	3	3	2.9
Hernán Báez	4	3	4	4	3	2	4	2	3	1	3.0
Casar Ferreira	2	3	2	1,5	4	1,5	2	4	2	2	2.4
Juan Serrano	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3.7
Héctor Benítez	2	3	2	4	3	1,5	4	1,5	2	2	2.5
Juan Vidal	3	2	3	4	2	1,5	2,5	4	2	3	2.7
Ezequiel Sanabria	4	3	4	1	2	4	3	4	3	3	3.1
Oscar Aguilar	4	4	2	4	4	3	4	3	4	3	3.5
Alan Sosa	4	3	2	4	4	4	3	4	4	3	3.5
Adolfo Enz	3	3	3	3	2	3	2	4	4	4	3.1
Franco Méndez	2,5	4	2,5	4	2,5	4	3,5	4	3	2	3.1
René Giordano	4	2	4	4	2	4	2	4	3	4	3.3
Lucas Ramírez	4	2,5	2	4	3	3	3,5	3	4	1	3.0
Oscar Ávila	3	4	3	2	2	4	3	4	4	2	3.1
Rodrigo Rojas	4	1	4	2	4	4	3	3	4	2	3.2
Alan Blanco	1	4	3	3	4	2,5	4	4	3	3,5	3.2
José Molina	4	4	1	4	4	3	3	3	4	4	3.4
Hugo Medina	2	2	4	3	4	1	4	2	4	2	2.8
Kevin Delfino	4	1	4	3	4	3	4	2	4	4	3.3
PROMEDIOS	3,1	2,7	3	3,1	2,9	2,9	3,1	3,02	3,3	2,6	2.9



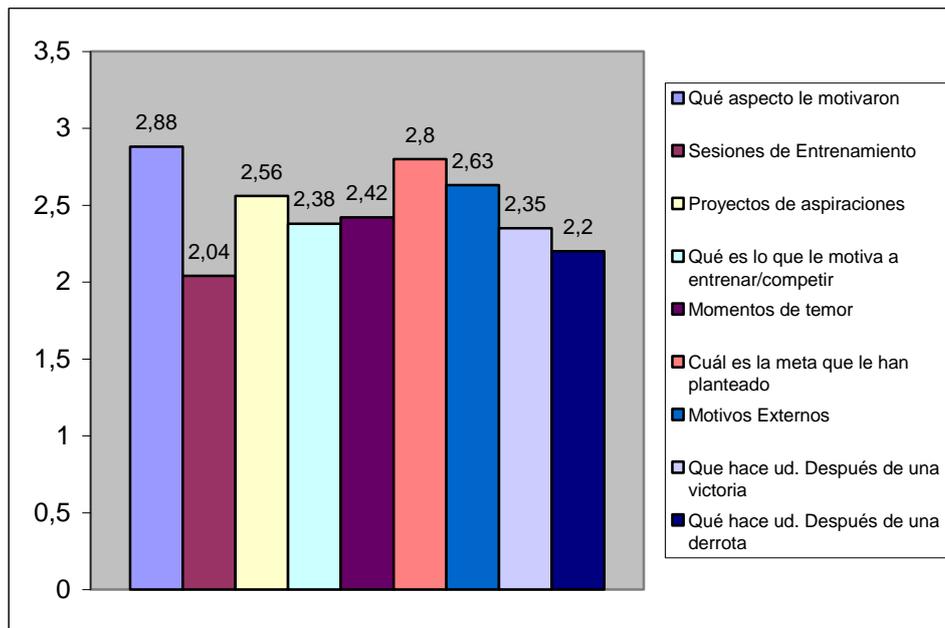
De este cuadro podemos deducir que las variables psicológicas referidas a las Tensiones Psíquicas y el nivel de concientización alcanzan los valores superiores (3,1 y 3,3 respectivamente), mientras que las áreas de la concentración y del equipo técnico generan los valores inferiores (2,6 y 2,7 respectivamente).

4.2.2. La Motivación

En relación con el contenido de los niveles de la motivación hacia los entrenamientos deportivos y la competencia obtuvimos resultados en base al conocimiento de nueve áreas específicas:

MOTIVACIÓN CONSCIENTE E INCONSCIENTE										
NOMINA	¿Qué aspecto le motivaron?	Sesiones de Entrenamiento	Proyectos de aspiraciones	Qué es lo que le motiva a entrenar, competir	Momentos de temor	¿Cuál es la meta que le han planteado?	Motivos Externos	¿Qué hace Ud. Después de una victoria?	¿Qué hace Ud. Después de una derrota?	Valoración
Federico Bazán	1	3	1	2	1	2	1	1,5	2	1.6
Matías Delgado	3	2	3	2	3	2	4	1	1	2.3
Mario Galarza	1	2	0,5	4	4	2	1	1	1	1.8
Ricardo Martínez	4	3	1	1	3	4	1	2	1	2.2
Ángel Villalva	4	1	4	2	2	3	2	4	1	2.5
Pablo Amador	2	4	2	2	2	3	2	1	1	2.1
Hernán Báez	2	1	2	1	1	3	2	2	3	1.8
Casar Ferreira	3	2	3	1	3	2	2	1	2	2.1
Juan Serrano	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3.6
Héctor Benítez	2	1	2	1	1	3	1	1	1,5	1.5
Juan Vidal	3	1	3	2	3	2	3	3	3,5	2.6
Ezequiel Sanabria	2	1	3	1	2	2	2	4	4	2.3
Oscar Aguilar	4	2	4	3	4	4	4	3	3	3.4
Alan Sosa	2	2	1	2	2	2	4	1	1	1.8
Adolfo Enz	4	1	4	4	4	2	4	2	2	3.0
Franco Méndez	4	4	1	4	1	4	4	1	1	2.6
René Giordano	2	2	2	3	2	3	2	4	2,5	2.5
Lucas Ramírez	2	2	2	3	2	2	2	1	4	2.2
Oscar Ávila	2	3	3	1	1	2	2	4	1	2.1
Rodrigo Rojas	4	1	4	1	3	4	2	4	1	2.6
Alan Blanco	4	1	4	4	1	4	4	3	2	3.0
José Molina	4	4	2	4	3	4	2	4	3	3.3
Hugo Medina	2	2	2	2	2	3	4	3	4	2.6
Kevin Delfino	4	1	4	3	4	2	4	2	4	3.1
PROMEDIOS	2,88	2,04	2,56	2,38	2,42	2,8	2,63	2,35	2,2	2.4

Los aspectos motivacionales hacia el entrenamiento y la competencia ocupan el primer lugar de la valoración, con una valoración de 2,8 (Buena). A la vez que las sesiones de entrenamiento generan los niveles inferiores de motivación (2/4). Entonces podemos decir que la sesión de entrenamiento es menos gratificante para ellos.



4.2.3. La Evaluación Psicológica Sumativa

Para la evaluación psicológica sumativa se diseñó el siguiente cuestionario:

¿Cuáles fueron sus sentimientos? (escriba dos de ellos) antes, durante y después del partido.

¿Cómo consideró al partido?

¿Cómo consideró al partido? * Malo * regular * bueno *excelente

¿Cómo cree que fue su intervención? * baja * media * alta ¿Cuál fue su nivel de "stress"? * Bajo * medio * alto.

¿Defina dos actitudes propias positivas durante el partido?

¿Defina dos actitudes propias negativas durante el partido.?

¿Describa lo mismo para las actitudes positivas / negativas del grupo?

¿Utilizó alguna técnica psicológica de ayuda? * antes * durante el partido.

Mencione cuál

¿Describa cuál fue su mejor momento durante el juego?

¿Describa cuál fue su peor momento durante el juego?

¿Describa lo mismo para su equipo?

¿Como sintió al público? * poco *mediano *altamente participativo

¿Desea hacer algún comentario?

De forma paralela a la ejecución del proyecto de intervención psicológica, los niveles de preparación se fueron evaluando respecto a las recomendaciones psicológicas que se iban dando a través de las charlas, conferencias, entrevistas y encuestas.

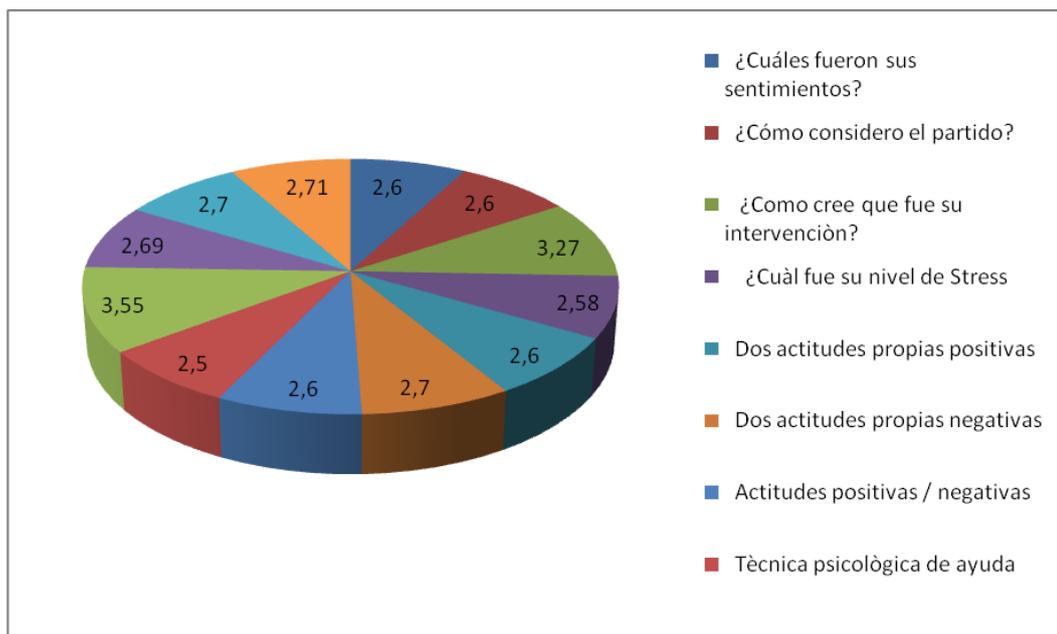
Una de las técnicas fue aplicada luego de cada partido, tanto de local como de visitante.

Los resultados de la primera y última evaluación se exponen en los siguientes cuadros:

EVALUACION INICIAL DE LA PREPARACION PSICOLOGICA

NOMINA	¿Cuáles fueron sus sentimientos?	¿Cómo considero el partido?	¿Como cree que fue su intervención?	¿Cuál fue su nivel de Stress	Dos actitudes propias positivas	Dos actitudes propias negativas	Actitudes positivas / negativas	Técnica psicológica de ayuda	Mejor momento durante el juego.	Mejor momento para su equipo	¿Cómo sintió al público?	¿Desea hacer algún comentario?	X
Federico Bazán	1,5	1,9	2,1	2,6	2,5	2,9	3,2	2,5	2,1	2,7	1,5	3,5	2,42
Matías Delgado	3,2	3,5	1,9	2,9	2,2	2,9	1,8	3,1	2,5	3,1	2,2	2,3	2,63
Mario Galarza	2,5	1,9	1,5	2,4	2,4	3,1	2,5	2,1	2,7	1,9	2,1	2,4	2,29
Ricardo Martínez	1,7	2,8	2,2	2,5	2,5	1,8	2,7	1,9	3,2	2,9	3,1	3,5	2,57
Ángel Villalva	2,8	3,6	3,7	3,4	3,2	3	2	1,7	1,9	3,2	2,7	2,9	2,84
Pablo Amador	3,3	1,9	2,3	2,7	1,9	2,5	2,5	1,9	2,7	2,9	3,2	2,1	2,49
Hernán Báez	2,7	2,1	2,5	2,9	1,6	2,4	2,9	2,8	3,2	2,3	2,9	3,2	2,63
Casar Ferreira	3,1	2,4	2,9	3,4	3,3	3,1	2,6	2,2	3,3	2,4	2,1	2,5	2,78
Juan Serrano	2,1	2,5	2,5	2,2	3,2	3,5	3,1	3,3	2,5	3,1	3,3	2,5	2,82
Héctor Benítez	3,1	3,2	1,9	3,1	2,9	2,4	1,9	1,5	3,3	2,4	2,1	2,5	3,95
Juan Vidal	1,9	2,3	2,1	2,8	2,2	3,2	3,2	2,1	1,5	2,1	3,3	2,9	2,47
Ezequiel Sanabria	2,5	2,8	2,3	1,9	3,1	1,5	2,9	2,5	2,4	2,1	3,1	2,8	2,49
Oscar Aguilar	3,1	3	3,2	2,9	3,1	3,3	3,2	3,1	3,1	3,5	2,9	3,2	3,13
Alan Sosa	2,2	2,8	2,7	2,9	3,2	1,9	2,3	2,9	2,4	2,8	3,1	2,5	2,64
Adolfo Enz	2,7	3,2	3,1	2,3	2,1	1,8	1,9	2,4	2,4	3,1	3,3	2,7	4,38
Franco Méndez	2,7	2,5	3,3	2,2	1,5	2,1	2,1	3,3	2,5	1,5	2,8	3,1	2,47
René Giordano	2,9	2,6	1,9	1,7	2,1	2,4	1,7	2,1	3,5	2,3	2,7	2,1	2,33
Lucas Ramírez	3,3	1,5	3,1	2,2	1,9	3,2	2,4	1,8	1,8	3,3	3,4	1,8	2,48
Oscar Ávila	2,4	1,9	2,9	3,3	2,1	3,1	2,9	3,1	2,8	3,3	3,4	2,9	2,84
Rodrigo Rojas	2,5	3,2	3,1	2,4	3,3	3,8	3,2	2,8	2,8	2,1	1,5	3,1	2,82
Alan Blanco	2,9	3,4	3,3	1,7	3	2,3	2,8	2,7	2,7	3,1	2,5	2,1	2,71
José Molina	2,1	2,7	2,3	2,2	2,8	2,5	2,3	3,1	3,1	2,1	2,3	2,7	2,52
Hugo Medina	3,1	2,3	2,7	2,1	2,3	3,3	3,3	2,1	2,8	3,2	2,8	2,5	2,71
Kevin Delfino	2,5	2,1	1,9	3,2	3,4	2,8	2,9	2,9	2,4	3,2	2,1	3,3	2,73
X	2,6	2,6	3,27	2,58	2,6	2,7	2,6	2,5	3,55	2,69	2,7	2,71	2,75

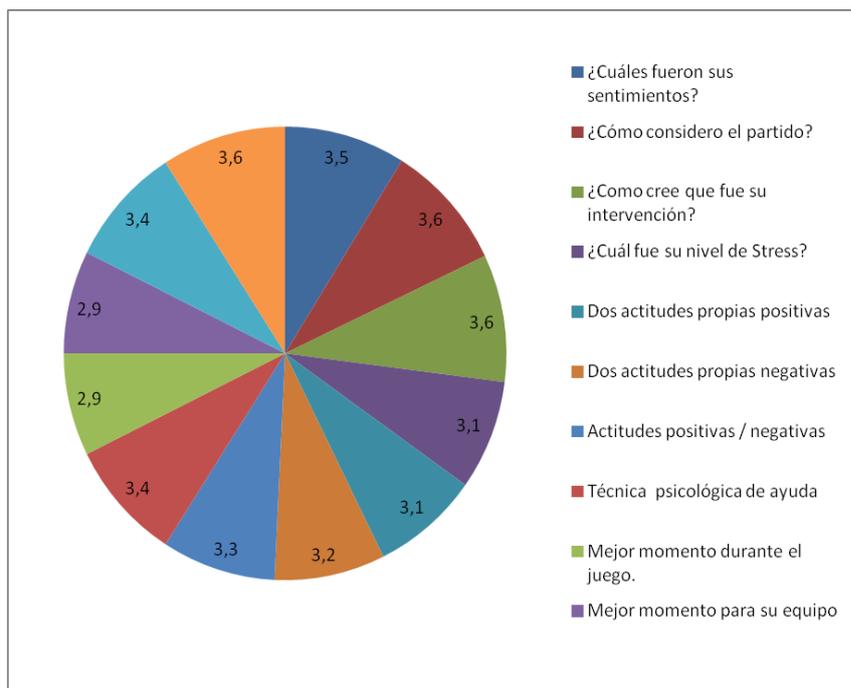
EVALUACION INICIAL DE LA PREPARACION PSICOLOGICA



Estos resultados iniciales contrastan notablemente con los obtenidos al final del calendario tal como puede observarse en los siguientes cuadros y gráficos respectivos, donde se denota que la apreciación del juego y de los momentos culminantes de su actuación a nivel individual y en equipo generaron los siguientes cambios:

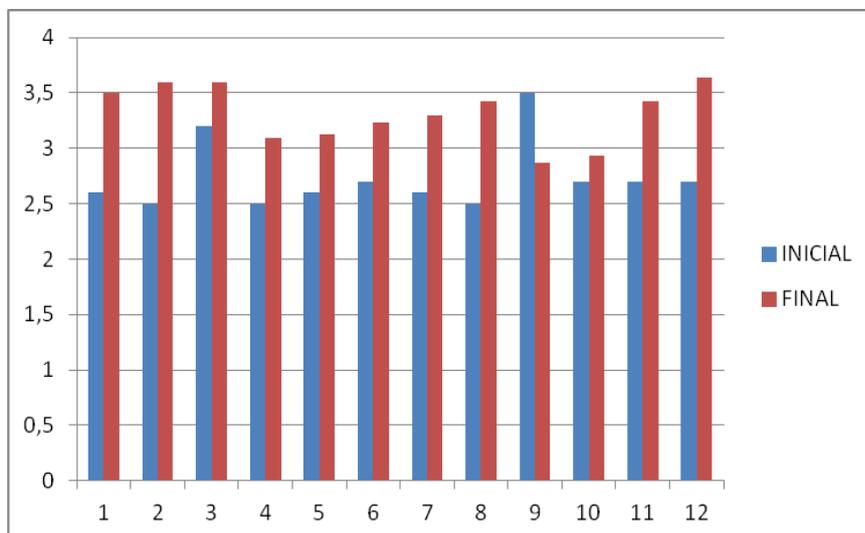
EVALUACIÓN FINAL DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

NOMINA	¿Cuáles fueron sus sentimientos?	¿Cómo considero el partido?	¿Como cree que fue su intervención?	¿Cuál fue su nivel de Stress?	Dos actitudes propias positivas	Dos actitudes propias negativas	Actitudes positivas / negativas	Técnica psicológica de ayuda	Mejor momento durante el juego.	Mejor momento para su equipo	¿Cómo sintió al público?	¿Desea hacer algún comentario?	Valoración
Federico Bazán	3,5	3,5	3,7	2,6	2,5	2,9	3,3	3,5	3,5	3,7	3,5	3,5	3,31
Matías Delgado	3,8	3,5	3,8	2,9	3,6	3,7	3,5	3,7	3,5	3,4	3,8	3,6	3,57
Mario Galarza	2,5	3,7	3,5	2,4	3,1	3,1	2,5	3,5	2,7	3,8	3,3	3,4	3,13
Ricardo Martínez	3,6	3,8	3,4	2,5	2,8	2,8	2,7	3,8	3,2	2,9	3,1	3,5	3,18
Ángel Villalva	3,8	3,6	3,8	3,4	2,4	3	2,4	3,7	1,9	3,2	2,7	3,8	3,14
Pablo Amador	3,3	3,6	3,4	2,7	3,5	2,5	2,5	3,8	2,7	2,9	3,2	3,6	3,14
Hernán Báez	3,6	3,8	3,5	2,9	2,4	2,4	2,9	2,8	3,2	2,3	2,9	3,7	3,03
Casar Ferreira	3,6	3,5	3,8	3,4	3,3	3,1	2,6	2,2	3,3	2,4	3,3	3,5	3,17
Juan Serrano	3,7	3,7	3,5	2,2	3,2	3,5	3,1	3,3	2,5	3,1	3,3	3,5	3,22
Héctor Benítez	3,8	3,1	3,8	3,1	2,9	3,5	3,8	3,9	3,3	2,4	3,5	3,5	3,38
Juan Vidal	3,3	2,9	3,4	2,8	2,8	3,2	3,2	3,4	1,5	2,1	3	3,8	2,95
Ezequiel Sanabria	3,5	3,6	3,3	3,5	3,1	2,5	2,9	2,5	2,4	2,1	3,2	3,7	3,03
Oscar Aguilar	3,9	3,8	3,5	3,8	3,8	3,9	3,8	3,7	3,8	3,5	3,8	3,9	3,77
Alan Sosa	3,5	3,9	3,8	2,9	3,2	3,5	3,8	3,6	2,4	2,8	3,5	3,7	3,38
Adolfo Enz	3,8	3,3	3,7	2,3	3,1	3,8	3,9	3,7	2,4	3,1	3,3	3,8	3,35
Franco Méndez	3,7	3,7	3,5	3,8	3,4	3,6	3,7	3,3	3,5	3,7	3,8	3,5	3,6
René Giordano	3,6	3,8	3,8	3,7	2,1	2,4	3,9	3,8	3,5	2,3	3,7	3,5	3,34
Lucas Ramírez	3,3	3,5	3,5	2,2	3,9	3,2	3,6	3,9	1,8	3,3	3,5	3,8	3,29
Oscar Ávila	3,6	3,4	3,7	3,3	3,5	3,1	2,9	3,1	2,8	3,3	3,6	3,7	3,33
Rodrigo Rojas	3,5	3,5	3,4	3,8	3,3	3,8	3,2	3,8	2,8	2,1	3,4	3,6	3,35
Alan Blanco	3,5	3,7	3,6	3,7	3,2	3,4	3,8	2,7	2,7	3,1	3,7	3,8	3,41
José Molina	3,4	3,9	3,3	3,6	3,8	3,8	3,7	3,1	3,1	2,1	3,8	3,8	3,45
Hugo Medina	3,6	3,4	3,7	3,4	2,9	3,3	3,5	3,6	2,8	3,2	3,8	3,5	3,39
Kevin Delfino	3,3	3,5	3,8	3,2	3,4	3,4	3,9	3,7	3,7	3,5	3,7	3,6	3,56
PROMEDIOS	3,5	3,6	3,6	3,1	3,1	3,2	3,3	3,4	2,9	2,9	3,4	3,6	3,3



Cuadro Comparativo de Evaluación Preparación Psicológica			
		INICIAL	FINAL
1.	¿Cuáles fueron sus sentimientos?	2.6	3.5
2.	¿Cómo consideró el partido?	2.5	3.6
3.	¿Cómo cree que fue su intervención?	3.2	3.6
4.	¿Cuál fue su nivel de Stress?	2.5	3.09
5.	Dos actitudes propias positivas	2.6	3.13
6.	Dos actitudes propias negativas	2.7	3.23
7.	Actitudes positivas / negativas	2.6	3.3
8.	Técnica psicológica de ayuda	2.5	3.42
9.	Mejor momento durante el juego	3.5	2.87
10.	Mejor momento para su equipo	2.7	2.93
11.	¿Cómo sintió al público?	2.7	3.43
12.	¿Desea hacer algún comentario?	2.7	3.64
	PROMEDIOS	2,75	3,31

Consecuentemente la preparación psicológica inicial de 2,7 ascendió a 3.3 conforme iba desarrollándose el campeonato nacional de fútbol.



4.2.4. Desarrollo del Rendimiento Deportivo en Futbolistas Juveniles

En relación con las componentes psicológicas del entrenamiento y la competencia deportiva formulé una encuesta de seguimiento con el fin de desarrollar la auto evaluación psicológica del futbolista.

Esta evaluación constó de los siguientes componentes:

- Nivel de Stress en competencia
- Aspectos que te estresan
- Nivel de confiabilidad en tu equipo
- Nivel de confías en tu entrenador.
- Aspectos que disminuye tu autoconfianza
- Momentos en que la presión es demasiado grande
- Momentos Cuando sientes más presión
- Concentración
- Te distraes con facilidad
- Técnicas de concentración

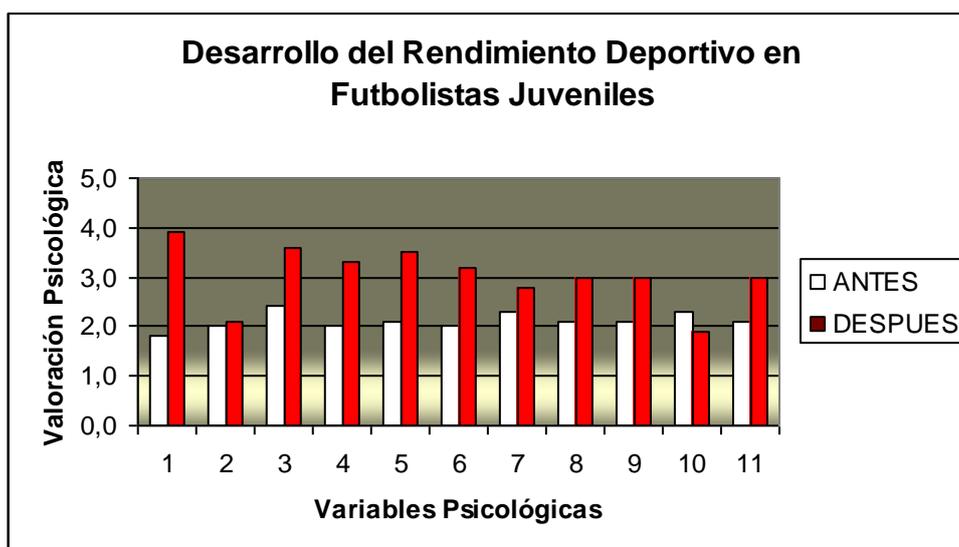
DESARROLLO DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN FUTBOLISTAS JUVENILES											
	Nivel de stress en competencia	Lo que te estresa	Confías en tu equipo	Confías en tu entrenador	Disminuye tu autoconfianza	Presión es demasiado grande	Cuándo sientes más presión	Concentración	Te distraes con facilidad	Técnicas de concentración	PROMEDIO
Federico Bazán	1,4	1,5	1,8	1,6	1,5	1,8	2	2	2	1,5	1,7
Matías Delgado	1,2	1,8	3	3	2,8	2,6	2,5	2,2	2	1,8	2,3
Mario Galarza	1,5	2	3	2,4	2,5	2,5	2	2	2	1,5	2,1
Ricardo Martínez	1	2	3	2,5	1,8	1,8	1,8	2	2	2	2,0
Ángel Villalva	1	2	2,5	2,5	2	2	2	1,5	2	2,5	2,0
Pablo Amador	1	2	2,8	2,6	2	2	2	1,8	2	2,5	2,1
Hernán Báez	1,3	2,5	2,5	2	2	1,5	2,5	1,8	2,4	2,3	2,1
Casar Ferreira	1,2	2,3	2,8	2	2,5	1,4	2,5	2,2	2,3	2,8	2,2
Juan Serrano	2	2,8	2	2	2,5	1,8	2,5	2	2,5	2,5	2,3
Héctor Benítez	2,1	2,5	2	1,8	2,4	1,5	3	2	2,5	2,8	2,3
Juan Vidal	2,3	2,9	1,8	1,8	2,5	1,5	3	2	2	2,8	2,3
Ezequiel Sanabria	2,5	2,8	1,8	1,8	2,5	2	3	2,1	2	2,4	2,3
Oscar Aguilar	2	1,8	1,5	1,5	2	2	2	2,5	2	2,5	2,0
Alan Sosa	1,5	2	1,8	1,5	1,8	2	2	2,4	1,5	2,6	1,9
Adolfo Enz	1,6	2	1,8	1,5	1,8	2,4	2	2,3	1,5	3	2,0
Franco Méndez	1,8	2	2,3	1,8	1,8	2,8	2,8	2,1	1,7	2,5	2,2
René Giordano	1,9	1,5	2,5	1,6	1,8	2,4	2,5	2,5	1,8	2,8	2,1
Lucas Ramírez	2	1,8	2,6	1,6	1,5	2	2,4	2,5	1,8	1,8	2,0
Oscar Ávila	2,5	1,8	2,8	1,8	1,6	2	2,4	2	2	1,5	2,0
Rodrigo Rojas	2,3	1,6	2,8	1,8	1,6	2	2,4	2	2	2	2,1
Alan Blanco	2,2	1,5	2,8	1,8	1,8	1,8	1,5	2	2,3	2,5	2,0
José Molina	2,1	1,8	2,6	2,5	2,5	2	2	2	2,5	2	2,2
Hugo Medina	2,1	2	2	2,3	1,8	1,8	1,5	2	2,5	2,5	2,1
Kevin Delfino	2,3	2	2,1	2,5	2,3	2,5	2,1	2	2	2	2,2
PROMEDIO	1,8	2,0	2,4	2,0	2,1	2,0	2,3	2,1	2,1	2,3	2,1

DESARROLLO DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN FUTBOLISTAS JUVENILES											
NOMINA	Nivel de Stress en competencia	Lo que te estresa	Confías en tu equipo	Confías en tu entrenador	Disminuye tu autoconfianza	Presión es demasiado grande	Cuándo sientes más presión	Concentración	Te distraes con facilidad	Técnicas de concentración	PROMEDIO
Federico Bazán	4	1	4	1	4	4	4	2	2	1	2.7
Matías Delgado	4	1	4	2	4	4	1	2	2	4	2.8
Mario Galarza	4	4	2	4	4	4	1	1	1	1	2.6
Ricardo Martínez	4	4	2	4	4	2	4	2	2	4	3.2
Ángel Villalva	4	1	4	1	4	4	4	4	3	1	3.0
Pablo Amador	4	1	4	4	1	4	4	4	3	2	3.1
Hernán Báez	4	1	4	4	4	4	1	4	4	2	3.2
Casar Ferreira	4	1	4	4	4	4	2	4	4	3	3.4
Juan Serrano	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	3.7
Héctor Benítez	4	1	4	4	4	3	1	3	3	2	2.9
Juan Vidal	4	1	4	4	4	1	4	4	4	1	3.1
Ezequiel Sanabria	4	1	4	4	4	1	4	4	3	1	3.0
Oscar Aguilar	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	3.6
Alan Sosa	4	4	4	4	4	1	4	4	2	1	3.2
Adolfo Enz	4	1	4	4	4	2	4	2	4	2	3.1
Franco Méndez	2	2	2	2	2	4	4	1	4	3	2.6
René Giordano	4	2	4	2	2	4	2	4	3	1	2.8
Lucas Ramírez	4	1	4	4	4	4	1	4	4	1	3.1
Oscar Ávila	4	2	2	4	4	4	4	2	4	2	3.2
Rodrigo Rojas	4	2	4	4	1	4	4	1	4	4	3.3
Alan Blanco	4	2	4	4	4	4	1	2	2	2	2.9
José Molina	4	2	4	4	4	4	1	4	4	2	3.3
Hugo Medina	4	4	4	1	4	3	2	2	2	1	2.7
Kevin Delfino	4	4	4	4	2	4	4	4	1	1	3.2
PROMEDIO	3,9	2,1	3,6	3,3	3,5	3,2	2,8	3	3	1,9	3

Eventualmente, cada una de las variables evaluadas por el mismo deportista se incrementó de una valoración inicial de 2,1 a 3, tal como lo demuestra el cuadro comparativo respectivo.

CUADRO COMPARATIVO DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN FUTBOLISTAS JUVENILES											
	Nivel de stress en competencia	Lo que te estresa	Confías en tu equipo	Confías en tu entrenador?	Disminuye tu autoconfianza?	Presión es demasiado grande?	Cuándo sientes más presión?	Concentración	Te distraes con facilidad	Técnicas de concentración	Promedio
ANTES	1,8	2,0	2,4	2,0	2,1	2,0	2,3	2,1	2,1	2,3	2,1
DESPUES	3,9	2,1	3,6	3,3	3,5	3,2	2,8	3	3	1,9	3

Así también, el desarrollo deportivo y los cambios conseguidos se ilustran en el siguiente gráfico:



4.2.5 La validación del Proyecto de Intervención Psicológica del Futbolista Juvenil

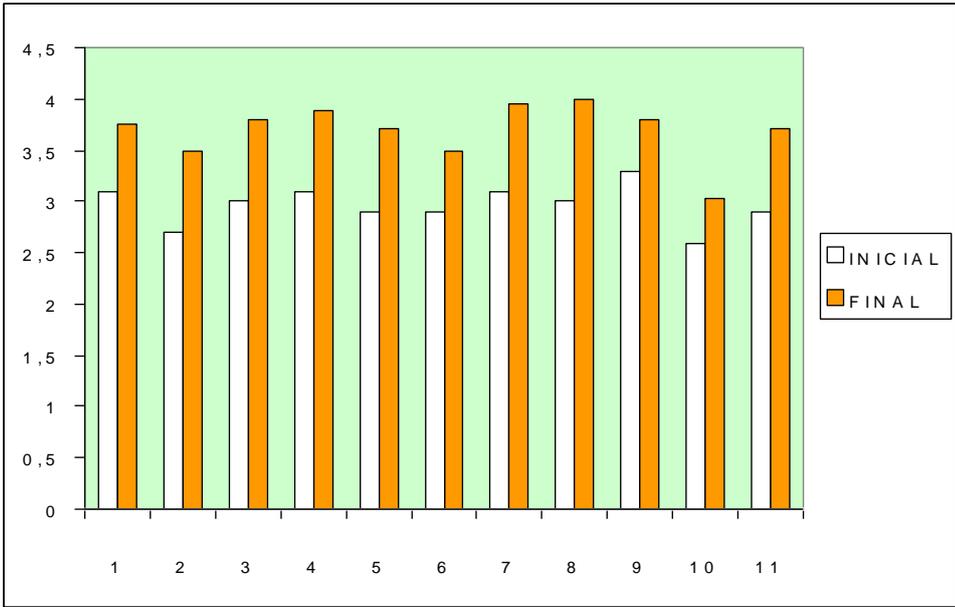
Consecuentemente al proyecto desarrollado, la validación de la propuesta de intervención psicológica realizada a través de la aplicación de los principios generales del psicodiagnóstico inicial y final, pueden visualizarse a través de los siguientes cuadros estadísticos de resultados finales y de comparación, así como su gráfico correspondiente.

VALORACION PSICOLÓGICA FINAL DEL FUTBOLISTA JUVENIL											
NOMINA	Colectivo Deportivo	Equipo Deportivo	Entrenamiento	Tensiones Psíquicas	Pensamientos	Autoconfianza	Actuación bajo presión	Imaginación	Concientización	Concentración	valoración
Federico Bazán	4	4	4	3	4	3	4	4	2	2	3.4
Matías Delgado	2	4	4	4	4	4	4	4	3	1	3.4
Mario Galarza	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	3.6
Ricardo Martínez	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3.7
Ángel Villalva	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	3.7
Pablo Amador	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	3.6
Hernán Báez	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3.7
Casar Ferreira	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3.8
Juan Serrano	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3.9
Héctor Benítez	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	3.6
Juan Vidal	4	1	4	4	4	4	4	4	2	4	3.5
Ezequiel Sanabria	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3.8
Oscar Aguilar	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3.9
Alan Sosa	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3.9
Adolfo Enz	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3.8
Franco Méndez	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	3.6
René Giordano	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	3.7
Lucas Ramírez	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3.7
Oscar Ávila	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3.8
Rodrigo Rojas	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3.8
Alan Blanco	2	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3.5
José Molina	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3.7
Hugo Medina	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3.6
Kevin Delfino	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3.8
PROMEDIOS	3,75	3,5	3,79	3,88	3,71	3,5	3,96	4	3,8	3,04	3.7

**CUADRO COMPARATIVO FINAL DE LA INTERVENCION
PSICOLOGICA**

		ANTES	DESPUES
1.	Colectivo Deportivo	3,1	3,7
2.	Equipo Deportivo	2,7	3,5
3.	Entrenamiento	3	3,8
4.	Tensiones Psíquicas	3,1	3,9
5.	Pensamientos	2,9	3,7
6.	Autoconfianza	2,9	3,5
7.	Actuación bajo presión	3,1	3,9
8.	Imaginación	3	4
9.	Concientización	3,3	3,8
10.	Concentración	2,6	3
PROMEDIO		2,97	3,68

A través del siguiente gráfico se aprecia los cambios que se dieron en el desarrollo de cada una de las variables psicológicas que estructuraron el proyecto de intervención:



CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

Como epílogo del proyecto presento las conclusiones y las recomendaciones a las que he arribado, mediante las cuales logro los objetivos del proyecto y la demostración del cuadro de ideas que he defendido como sustentación de ejecutabilidad del proyecto en mención.

En este contexto, he agrupado las conclusiones manteniendo la relación y el ordenamiento de los temas y los objetos de estudio del marco teórico y la investigación de campo; mientras que las recomendaciones se formulan desde la perspectiva que nos otorga el tiempo que duró la realización del proyecto de intervención en los futbolistas juveniles.

Acerca de la psicopedagogía de la Cultura Física:

1. La aplicación de la psicología como medio de ayuda al profesor para estudiar al alumno y las condiciones en las que se desarrolla el proceso de enseñanza - aprendizaje, debe apoyarse inevitablemente en la pedagogía a efectos de que la primera ayude al entrenador y/o profesor a ejercer su influencia. De dicha relación podemos manejar el término psicopedagogía, definida por Stowns, como la aplicación de los principios teóricos de la psicología en la práctica de enseñanza, lo cual consolida aún más las posiciones de la psicopedagogía.

2. Una condición importante en la educación de las cualidades físicas es el estudio del carácter de los diferentes elementos., por ejemplo: los esfuerzos musculares por su carácter pueden ser estáticos y dinámicos, la resistencia puede ser de velocidad y de velocidad - fuerza, la rapidez puede presentarse en forma de movimientos bruscos y suaves, etc. El conocimiento del carácter de una mayor cantidad de elementos de todas las cualidades físicas principales permite dominar su esencia con bastante eficacia.

3. La educación de las cualidades físicas necesarias solo es posible en el proceso de asimilación de la técnica de las acciones motoras. El perfeccionamiento de la técnica de los movimientos y acciones aprendidas conduce a un desarrollo polifacético de las cualidades físicas ya existentes. Por tanto, mientras más amplio es el círculo de acciones motoras adquiridas y perfeccionadas, tanto más posibilidades hay de desarrollar y educar las cualidades físicas, imprescindible para dominar los nuevos movimientos y acciones.

El Psicodiagnóstico y las Tensiones Psíquicas en el Deporte.

4. La preparación psicológica debe llevar al deportista al estado de disposición combativa evitando que el mismo caiga en los síntomas y estados de la indiferencia de salida. Para esto, el deportista debe saber que los cambios en sus vivencias y conducta relacionada con la tensión psíquica excesiva son un fenómeno provisional, una consecuencia lógica del trabajo realizado en el entrenamiento riguroso y, por tanto, puede percibirlos con tranquilidad.

5. El entrenador por su parte debe conocer los síntomas generales de la tensión psíquica excesiva y las características de cada deportista para dosificar las tareas. El deportista también debe tener idea sobre la necesidad de experimentar esa tensión excesiva temporal y ayudar, con sus autoevaluaciones, al entrenador a verificar la carga.

6.- Para el deportista adulto el capricho es la primera señal de su debilidad y cansancio; es la reacción infantil a la situación difícil en las condiciones de conflicto entre la comprensión de lo necesario y la falta de deseo de actuar.

7. El deportista educado aspira a que su mal humor no se transmita a los demás. El deportista con deficiencias educativas y el estado de ánimo

inestable puede poner en un callejón sin salida al entrenador y a todos los que lo rodean con los caprichos de su conducta.

La Intervención Psicológica en Deportistas Juveniles

8.- El trabajo del psicólogo en un equipo amateur de fútbol permite ayudar al logro del mayor rendimiento posible a la hora de la competencia. Esto es, potenciar y entrenar mentalmente aptitudes psicológicas como la confianza, la concentración, la motivación y el aislamiento de presiones internas y externas; así como también, ayudar a cohesionar al grupo, ayudar a mejorar la relación entrenador-jugadores. A la vez, puede intervenir en el área de la prevención para evitar y/o minimizar los prejuicios que provoca en los jóvenes jugadores la deserción escolar, expulsiones, lesiones, inductores de stress y adicciones a sustancias nocivas.

9. Para las grandes instituciones como es el caso del Club Atlético Banfield, contar con un instrumento preciso de evaluación es no solo importante por los costos económicos e inversión, sino por las posibilidades de desarrollo que se le brindaran al atleta y aún por el progreso de la misma actividad deportiva. Para estas instituciones un reclutamiento no solo rápido sino selectivo y eficaz de deportistas es un factor que debe ser tenido muy cuenta.

10. El análisis y evaluaciones longitudinales de cada partido permite su comparación y su evolución. Observar los errores cometidos le permitirá al entrenador reflexionar sobre los inconvenientes, la salud, los intereses tanto internos como externos (manifestados), los proyectos y metas.

11. Ante la actitud del deportista, es necesario que el entrevistador reaccione del mismo modo que ante las palabras. Es decir, dentro de la mayor neutralidad posible y no emitiendo juicios de valor que pueden en forma negativa alterar no sólo la relación entre ambas personas, sino el mismo contenido del interrogatorio.

12. En los interrogatorios la personalidad del evaluador actúa en forma generalmente determinante. Es por este motivo que para que puedan obtenerse resultados positivos en este tipo de evaluación el vínculo entre evaluado y evaluador debería ser lo más transparente y neutral posible.

13 .Es necesario que cualquier test que haya sido producido en un país, deba ser adaptado sistemáticamente en el caso de ser utilizado en otro con diferencias geográficas, culturales, intelectuales y económicas. Muchos son los factores que influyen sobre la personalidad de un atleta, y si bien resulta posible evaluar con un mismo instrumento a diferentes personas, los resultados que podrían llegar a obtenerse mostrarían diferencias altamente significativas.

14. Cualquier batería de tests que se vaya a utilizar deberá contar con una evaluación global de la personalidad y con los factores específicos evaluados a partir de los tests tipificados para su actividad. De este modo una visión más profunda y significativa permitirá acceder a una mejor orientación del deportista o equipo evaluado. Así como la adecuada elección de técnicas, siempre tendrá en cuenta diferentes y múltiples factores y deberá seguir las reglas y normas éticas imprescindibles para la evaluación de todo ser humano.

Características del Futbolista Juvenil

15. Los futbolistas deben poseer un elevado volumen de conocimientos tácticos, unido a un adecuado nivel de razonamiento táctico que le permitan dar respuesta a las diferentes situaciones de juego. Unido a esto, también resultan necesarias: una buena memoria y nivel de inteligencia, pero sobre todo, una inteligencia matizada con un buen razonamiento abstracto y un pensamiento práctico motor operativo, o sea, solucionador de problemas.

16. El fútbol exige a sus deportistas el desarrollo y estabilidad de varios parámetros psico-fisiológicos, psicológicos y perceptivos, entre los que podemos citar: un buen tiempo de reacción, velocidad en los movimientos, adecuada anticipación, precisos cálculos visuales de espacio y tiempo, exquisita coordinación viso-motora, elevada capacidad para el control de los esfuerzos musculares; y el desarrollo de toda una serie de percepciones altamente especializadas - entre otras, el sentido del balón, el sentido de las dimensiones y zonas del terreno, el de la velocidad de la pelota, etc.-.

17. La amplia cultura ideomotora es otra de las demandas psicológicas de los deportistas, tanto en la dirección que permitan una viva imagen o representación de los movimientos como de la intensidad y la exactitud de la acción a ejecutar.

18. En general, los deportistas de juegos colectivos con pelota deben poseer adecuados mecanismos autorreguladores, tanto para el autocontrol emocional antes y durante las acciones de juego, como para la regulación misma de la acción y de la recuperación física y/o psicológica en cada momento de la lucha deportiva.

19. Y por último, no quiero pasar por alto el desarrollo elevado de las cualidades volitivas y de la moral deportiva que permiten a los deportistas luchar hasta el final por la victoria en cualquier circunstancia de juego. Los deportistas volitivamente aptos y con una ética deportiva y social acorde a los principios rectores de la sociedad que representan son jugadores que luchan y buscan la victoria hasta el último aliento.

Acerca de la Aplicación del Proyecto y los Resultados Obtenidos

20. La entrevista cualitativa es considerada un eficaz método diagnóstico y terapéutico en la intervención psicológica. Es una de las técnicas más utilizadas, uno de los métodos más rápidos y efectivos para llegar a las metas deseadas. La entrevista diseñada con la finalidad de obtener información supera a otros métodos, pues no sólo permite reunir información diagnóstica, sino que es el medio principal de contacto con los jugadores, entrenadores, etc.

21. La sociométrica es una técnica dirigida a revelar las relaciones interpersonales mediante la constatación de sentimientos recíprocos de simpatía u hostilidad entre los miembros del equipo.

22. Además, utilicé encuestas para conocer los criterios de los jugadores sobre la situación deportiva del equipo en competición; entrevistas focalizadas a la dirección técnica y a los jugadores del equipo para conocer la valoración de estos sobre el nivel físico, técnico, táctico individual y colectiva del equipo en la temporada 2011.

23. Apliqué diferentes tests (respecto a los compañeros de equipo, al equipo técnico, tensiones psíquicas excesivas) cualidades volitivas, motivos deportivos, actitud para la competencia, valoración de grupo, rendimiento deportivo y algunas dinámicas grupales para el estudio integral del equipo.

24. Hubo gran compromiso del cuerpo técnico y de los futbolistas con el trabajo desde el primer momento. La disposición de ambas partes fue decisiva. Evalué antes que nada cuándo llegaba el futbolista y su personalidad. Realicé un perfil de virtudes, defectos, limitaciones y cosas por mejorar. Para ello, utilicé la entrevista (a la que le damos mucho valor) y la observación.

25. La actividad del psicólogo del deporte es y debe ser solitaria. Ni amigo del cuerpo técnico ni de los jugadores. Ambas partes valoraron el hecho de no sobresalir. Nunca debe ser primera figura. Hay una ética y un secreto profesional que son decisivos con los futbolistas, con el cuerpo técnico, pero sobre todo con la Prensa.

26. Con los ejercicios de relajación se aseguró un buen descanso y el control de la ansiedad competitiva y con las visualizaciones mayor concentración y una mejor toma de decisiones. Las visitas de los familiares fueron muy beneficiosas para el ánimo del plantel.

27. Lo bueno es que en el ambiente del fútbol se sabe de esta experiencia y que el rol a partir de aquí quedó incorporado. De alguna manera este trabajo de equipo se volvió Referente-Modelo y hoy al menos los directivos del Plantel están buscando mantener y continuar el trabajo realizado en la presente Tesis.

Acerca de la interpretación de los resultados

28. Los resultados son de estimable valor para enfocar el sistema de intervención a desarrollar con el equipo en busca del mejoramiento de las relaciones interpersonales potencializando la cohesión grupal.

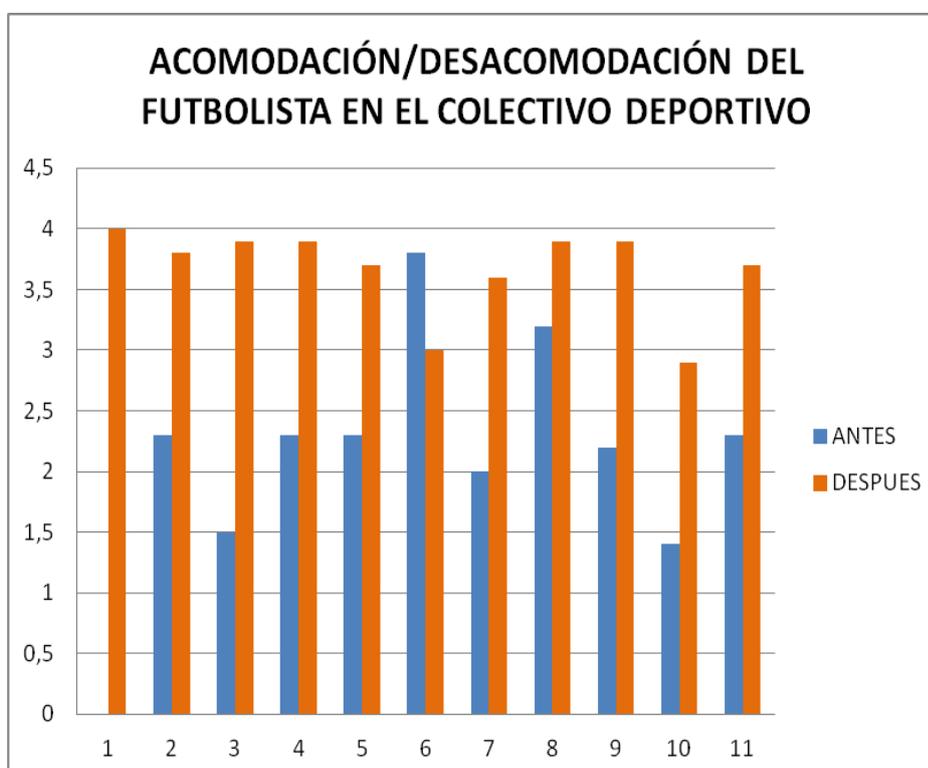
El aspecto más importante de la evaluación psicológica es la interpretación de los resultados. Su puntuación absoluta es el recuento numérico de respuestas acertadas.

29. Con los resultados concebidos en el plan de intervención psicológica conseguí, el mejoramiento de las relaciones interpersonales de los jugadores buscando cohesión en el equipo.

La descripción del problema, los objetivos logrados y la demostración de las ideas a defender

30. A través de las evaluaciones iniciales referidas al psicodiagnóstico inicial, la autovaloración técnica y la funcionalidad del colectivo deportivo, pude describir la realidad problemática del objeto de estudio, esto es: el futbolista juvenil y las pobres condiciones psicopedagógicas de su proceso formativo.

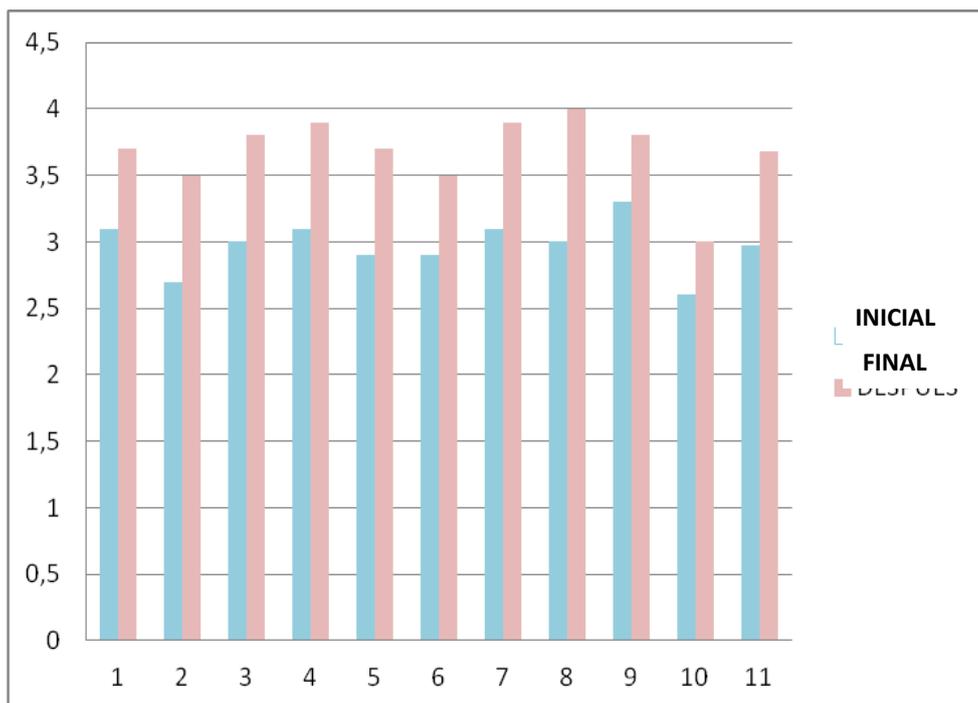
ACOMODACIÓN/DESACOMODACIÓN DEL FUTBOLISTA EN EL COLECTIVO DEPORTIVO											
	Compañeros que te aportan	Ayudas, te ayudan	Equipo Técnico	Muestras tus dificultades	Enfrentamiento	Antes y después práctica te relajas	Tensiones Psíquicas	Mantienes tu equilibrio emocional	Niveles de Autoconfianza	Los resultados son los que esperas	PROMEDIOS
ANTES	2,2,	2,3	1,5	2,3	2,3	3,8	2,0	3,2	2,2	1,4	2,3
DESPUES	4	3,8	3,9	3,9	3,7	3	3,6	3,9	3,9	2,9	3.7



31. El campo de estudio estructurado con los principios sociales específicos permiten el diseño y la aplicación de la propuesta de intervención psicológica en el universo de futbolistas del Club Atlético Banfield.

32. Los resultados conseguidos en todas y cada una de las variables demuestran la funcionalidad de la propuesta y por ende su validación en el contexto de la intervención psicológica, con lo que concluye el presente Proyecto.

CUADRO COMPARATIVO FINAL DE LA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA		
	ANTES	DESPUÉS
Colectivo Deportivo	3.1	3.7
Equipo Deportivo	2.7	3.5
Entrenamiento	3	3.8
Tensiones Psíquicas	3.1	3.9
Pensamiento	2.9	3.7
Autoconfianza	2.9	3.5
Actuación bajo presión	3.1	3.9
Imaginación	3	4
Concientización	3.3	3.8
Concentración	2.6	3
PROMEDIO	2.97	3.68



5.2. RECOMENDACIONES

Todo proyecto de intervención psicológica en deportistas pretenderá su aseguramiento psicológico para el desempeño eficiente en el entrenamiento y la competencia. Este proceso comprenderá:

- a) El psicodiagnóstico
- b) Recomendaciones psicológica — pedagógicas y psicosociológicas.
- c) La preparación psicológica
- d) Dirección del estado y la conducta deportiva en situaciones concretas
 - Todo proyecto de intervención psicológica deportiva debe empezar a partir del psicodiagnóstico Inicial, dicha investigación debe priorizar: organismo, psiquis, conciencia, individuo y resultado de la actividad.
 - Las tensiones Síquicas Excesivas que provoca el entrenamiento deportivo caracterizadas en sus fases de Nerviosidad, Estenia viciosa y Astenia y sus efectos, deben ser direccionadas

adecuadamente a través de las recomendaciones Psicológicas y Psicohigiénicas específicas mediante la observación, la charla y la entrevista.

- Las etapas de preparación Psicológica para una competencia concreta tienen sus tareas específicas (que se inicia generalmente 2 o 3 semanas antes de su inicio). El entrenador se dedica a:

a.) Obtener la información de las condiciones acerca de la competencia y rivales

b) Obtener datos diagnósticos sobre el nivel del entrenamiento del futbolista, de su personalidad y de su estado síquico en esta etapa de preparación

c) Determinar con el futbolista los objetivos de la participación y elaborar un programa de acciones

d) Elaborar junto con él un programa de su conducta y preparación psicológica para la competencia

e) Estimular los motivos positivos de importancia social y personal para la participación en las competencias considerando las tareas planteadas y el programa de preparación planificado

f) Organizar un entrenamiento para superar las dificultades y los obstáculos inesperados en condiciones que modelen la actividad competitiva con la orientación hacia el perfeccionamiento en los futbolistas de las cualidades volitivas, el sentimiento de seguridad y el pensamiento táctico,

g) Crear durante el proceso de preparación condiciones que permitan utilizar procedimientos que ayuden a eliminar la tensión psíquica excesiva del futbolista.

- La Personalidad del Entrenador.- Es un factor que motiva fuertemente la actividad, manteniendo un interés verdadero por la práctica deportiva.

- a) El Optimismo del entrenador, su jovialidad y seguridad en los futuros éxitos en los períodos de las mayores cargas del entrenamiento deportivo.
 - b) El entusiasmo, su afición al deporte, la lealtad fanática al trabajo, aspiración constante a su perfeccionamiento
 - c) La flexibilidad en la comunicación con los futbolistas, al ser simultáneamente el tutor, el consejero, el compañero, muy exigente en el trabajo, pero accesible y tratable en la vida.
 - d) Ser ejemplo: Tener fuerza de voluntad, concentración, orientación hacia un objetivo determinando, puntualidad, etc.
 - e) La fe sincera y profunda en el alumno, en sus posibilidades de lograr el éxito en el deporte, la habilidad para infundir esa seguridad en el propio futbolista.
 - f) La actitud exigente y respetuosa hacia todos los alumnos en igual medida, procurando ocultar empatías y antipatías posibles.
- Es mucho más fácil seleccionar a los atletas si existe algún test objetivo que permita clasificarlos y darles un rango de acuerdo con su capacidad relativa y sirva como base valedera para la predicción de los éxitos futuros. De allí que debe considerarse para todo esto la creación de nuevos instrumentos de evaluación y demás específicos para cada deporte –pues éste confirma la presencia de un estilo determinado de personalidad-. La idea es que esta intervención psicológica específica nos permita reflexionar sobre condiciones básicas necesarias para que un psicólogo del deporte sea convocado en un proyecto serio con metas a mediano y largo plazo y no a partir de demandas excesivas cortoplacistas y producto de la urgencia.

Por último, desde una perspectiva global, la preparación psicológica del futbolista juvenil deberá estructurarse en base de los siguientes aspectos:

- Evaluación psico-deportiva

- Evaluación de la dinámica grupal (sociograma deportivo)
- Asesorar en la interrelación cuerpo técnico, médico y plantel.
- Interrelación del trabajo médico kinésico, psicológico en los casos de lesión y rehabilitación
- Asesoramiento a los futbolistas con demandas espontáneas (recomendaciones).
- Seguimientos individuales en competencia.
- Seguimientos grupales cruzados con los sociogramas deportivos y la observación diaria y sistemática de entrenamientos y competencias.

Trabajo que requiere voluntad, capacidad y conocimiento.

BIBLIOGRAFÍA
ANEXOS
INDICE GENERAL

BIBLIOGRAFÍA

1. AKIMOV, V. A.: La Preparación Psicológica del Arquero. Editorial Cultura Física y Deporte. IV Edición. Moscú 1997.
2. ALVAREZ DE ZAYAS, Carlos. La Escuela en la vida. Colección Educación y Desarrollo. Editorial Félix Varela. La Habana.1992.
3. ANGUERRA AROILAGA, M.: El Psicólogo del Deporte. Editorial Dosil. Madrid 2002.
4. BALAGUER 1. Entrenamiento Psicológico en el deporte; La motivación, Editorial Albatros Valencia 1994.
5. BALLREICH, 1.: Preparación Psicológica del Deportista infante — Juvenil. Editorial Gyrnnos. Madrid 1990,
6. ISANUELOS, E. Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. Editorial Gymnos. Madrid 1989.
7. BAUER G. Fútbol. Editorial Martínez Roca, Barcelona 1988.
8. BLASCO, T.: Actividad física y salud. Editorial Martínez Roca. Barcelona 1994.
9. BOSCO, C. Aspectos fisiológicos de la preparación física del futbolista. Editorial Paidotribo. Barcelona 1987.
10. BUCETA, J.M.: Psicología del Entrenamiento Deportivo. Editorial Dykinson. Madrid 1998.
11. CAPDEVILA, L. Metodología de la evaluación en Psicología del deporte. Editorial Síntesis. Madrid 1997
12. CARBONELL, Lorenzo: Psicología del Deporte. Editorial Biblioteca Nueva. Madrid 1998.
13. CIHERNIKOVA, O.A.: Preparación Psicológica en deportes colectivos. Editorial Cultura Física y Deporte. Moscú 1989.
14. CHUKARJN, V.: El Punto Muerto y el Segundo Aire. Editorial La Joven Guardia, Moscú 1987.
15. COHEN, R. Escuela integral de fútbol base: principios fundamentales, Noviembre 1998. efdepones.coni.
16. COLL César. Psicología y currículo, Editorial Paidós, Barcelona, 1991.
17. DAVEDOV, VV. Los problemas fundamentales del desarrollo del pensamiento en el proceso de enseñanza.. Editorial Pueblo y Educación, La Habana 1986.
18. DOSEL DIAS, Joaquín: Psicología y Rendimiento Deportivo. Editorial Gersam. Barcelona 2002..
19. EKBLUM, B.: Fútbol. Publicaciones Blackwell Scientific. Londres 1998.
20. EYSENCK. H. Cuestionario de Personalidad. Madrid 1990.
21. GARCÍA BARRERO Evaluación y conclusiones sobre la intervención psicológica: experiencia en fútbol de alto rendimiento, Barcelona 1994.

22. GELMOR. E,: Tensiones Psíquicas en la Competencia. Editorial Cultura Física y Deporte. Moscú 1989,
23. GONZÁLEZ, L.: El entrenamiento psicológico en los deportes- Editorial Biblioteca Nueva, Madrid -1996,
24. GORBUNOV, G.D.: Psicopedagogía del Deporte. Editorial Nershtorgizdat, Moscú 1990.
25. LAWTHOR John D, - Psicología del Deporte y del Deportista. Ediciones Paidos, Barcelona 1987.
26. LESGAFI, P.F.: Psicopedagogía Deportiva. Editorial Cultura Física y Depone. Moscú 1982.
27. LORENZO CARBONELL, 1.: Psicología del deporte. Editorial. Biblioteca Nueva. Madrid 3998.
28. MACARENKO, AS.: Los Colectivos Deportivos. Editorial Gospolitizadt. Sexta edición. Moscú 1986,
29. MATVEIEV, L. El Proceso del Entrenamiento Deportivo. Editorial Stadiurn. Buenos Aires ¡993,
30. MENDELSON, D. El Sociograma Deportivo. www.efdeyorres.com, Año 3 N° 12 - Diciembre,
31. MENDELSON, D. "Test de Toulouse-Pierón en jugadores de fútbol profesional pgs.com.
32. TOULOUSE-PIERON: Test aplicado a jugadores de fútbol profesional, años 1996/98.
33. PARIGUIN, B. D.: El Líder Deportivo. Editorial Misl. Moscú 1998.
34. PLATONOV, V.: La Adaptación en el deporte. Editorial Paidotribo. Barcelona 1991,
35. RIEDER, II. & FISCHER, O,: Aprendizaje Deportivo. Editorial Martínez Roca. Barcelona 1998.
36. ROFEE, M. Psicología del jugador de fútbol. 2da edición. Editorial Lugar, Buenos Aires 2003,
37. SCHERRER J.: La Fatiga. Editorial. Paidotribo. Barcelona 1991.
38. SUAY & SALVADOR & RICARTE.: indicadores psicológicos del sobreentrenamiento y agotamiento. La Habana 1999,
39. THOMAS Alexander - Psicología del Deporte. Editorial Perder. Barcelona 1982.
40. VENEK, M.: Sistemas de Preparación Psicológica. Editorial Cultura Física y Deporte. Moscú 1990.
41. VIGOTSKY. LS. Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores. Editorial Ciencia y Técnica. Ciudad de La Habana 1987.
42. VOLKOV, M.: Los Procesos de Recuperación en el deporte. Editorial Stadium. Buenos Aires 1984.

43. WILLIAMS, J.: Psicología aplicada al deporte. Editorial Biblioteca Nueva, Madrid 1996.
44. WILMOR & COSTIL: Psicología del esfuerzo y del deporte. Editorial Paidotribo. Barcelona 1998,

ANEXO: A

CATEGORÍA SUB 17 DEL CLUB ATLÉTICO BANFIEL



ANEXO: B

VIVENCIAS EMOCIONALES



ANEXO: C

PREPACIÓN FÍSICA, TÉCNICA Y TÁCTICA



ANEXO: D

TENSIÓN PSÍQUICA EN VÍSPERA- COMPETENCIA



ANEXO: E

MOTIVACIÓN- VÍNCULO CON LOS FUTBOLÍSTAS



UNIVERSIDAD DE LA PLATA
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

PROYECTO DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN FUTBOLISTAS JUVENILES.

La siguiente encuesta tiene la finalidad de conocer el nivel actual de la preparación psicológica con el objetivo de otorgarle sugerencias posteriores tendientes a lograr su mejoramiento físico-técnico y táctico-psicológico en el entrenamiento y en la competencia, responda con sinceridad el siguiente cuestionario.

1.- Datos Informativos.

Nombres y apellidos:.....Edad:
Tiempo de la práctica Deportiva:.....Función.....
Tiempo en el Club:Fecha:

2.- Respecto a tus Compañeros de Equipo:

¿Cómo te sientes con ellos?
.....
Hay alguien predilecto ¿Por qué, podrías modificar esta situación?
.....
¿Cómo te relacionas en general con tus compañeros?
.....
¿Qué nivel de entrega al equipo tienes?
.....
¿Logras las metas propuestas?
.....

3.- Referente al Equipo Técnico (entrenadores)

¿Cómo te sientes con tu entrenador?
.....
¿Has aprendido progresiva y eficazmente?
.....
¿Te gusta su estilo de liderazgo?
.....
¿Cuál es su estilo(democrático, autoritario, conciliador, paternalista, etc.)
.....
¿Aportas ideas creativas al equipo técnico?
.....
¿Muestras tus dificultades y diferencias de opinión?
.....

4.- Sobre el entrenamiento:

¿Cuál es tu nivel de participación al entrenar?
.....
¿Cuál es tu mejor hora para tu entrenamiento?
.....
¿Expresas tus dificultades, cuando las tienes?
.....
¿Puedes modificar tus inconvenientes?
.....
¿Qué te ha dado buenos / malos resultados?
.....
¿Antes y después de las prácticas te relajas?

4.- Respecto a las Tensiones Psíquicas excesivas:

¿Sientes ansiedad?

.....

¿Cuál es tu nivel de stress en competencias?

.....

¿Te sirven los entrenamientos para disminuir la ansiedad?

.....

¿El stress reduce fuertemente tu ejecución?

.....

¿Qué es lo que te estresa antes, durante y /o después de la práctica?

.....

5.- Referente a los pensamientos que tienes sobre tu vida deportiva.

¿Te resulta fácil / difícil pensar en las jugadas, movimientos, actitudes durante la actividad?

.....

¿Cómo son tus pensamientos, positivos / negativos?.

.....

¿Durante la ejecución te ayuda un pensamiento positivo?

.....

¿Puedes modificar los pensamientos sobre ti mismo?

.....

¿Te manejas con pensamientos catastróficos antes de la actividad?

.....

¿Has hecho algo para modificarlos?

.....

7.- Cómo están tus niveles de Autoconfianza

¿Confías positivamente en ti?

.....

¿Confías en tu equipo?

.....

¿Tienes confianza en tu entrenador?

.....

¿A quién recurres cuando disminuye tu autoconfianza y se incrementa tu inseguridad?

.....

¿Cuándo confías demasiado, los resultados son los esperados?

.....

8.- Anota tus comentarios y /o sugerencias sobre esta encuesta:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....
Firma del deportista.

Elaborado Por: ACZ

UNIVERSIDAD DE LA PLATA
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

PROYECTO DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN FUTBOLISTAS JUVENILES.

La siguiente encuesta tiene la finalidad de conocer el nivel actual de la preparación psicológica con el objetivo de otorgarle sugerencias posteriores tendientes a lograr su mejoramiento físico-técnico y táctico-psicológico en el entrenamiento y en la competencia, responda con sinceridad el siguiente cuestionario.

1.- Datos Informativos.

Nombres y apellidos: Edad:
Tiempo de la práctica Deportiva: Función:
Tiempo en el Club: Fecha:

1.- Actuación bajo Presión

¿Cuándo sientes más presión, antes o durante el partido?
.....
¿Cuándo la presión es demasiado grande, cómo actúas?
.....
¿Cuál es la situación de presión que más te afecta
.....

2.- Área de tu Imaginación

¿Utilizas recursos imaginativos para tu actividad?
.....
¿Conoces mucho o pocos ejercicios de imaginación?
.....
¿Te resultan convenientes?
.....
¿Practicas ejercicios de imaginación propios o estudiados?
.....
¿Puedes acceder con facilidad a los ejercicios?
.....
¿Cuáles te resultan mejores los visuales, los mentales o los auditivos?
.....
¿Son claras las imágenes que se te presentan?
.....
¿Emergen estas imágenes mientras estas jugando?
.....

3.- Tu capacidad de Concientización

¿Te sirve el proceso de conscientización de una buena / mala jugada para acrecentarla y / o modificarla?
.....
¿Cuándo estas conscientizando surgen en tu mente, soluciones posibles?
.....
¿Qué método de conscientización / concentración estas utilizando?
.....

4.- Capacidad de Concentración

¿Cuándo es necesario, posees la suficiente concentración? Por qué no, Que te distrae?

¿Realizas ejercicios de concentración, antes de jugar?

¿Te distraes con facilidad? Tiene que ver esa distracción con factores personales.

¿Te han enseñado técnicas de concentración?

¿Qué técnicas te han dado resultados positivos?

¿Cuáles técnicas te han resultado negativas?

5.- Nivel de Ejecución.

¿Han evaluado tu nivel de ejecución?

¿Tienes conciencia del grado de placer en la ejecución de tu actividad?

¿Cuándo ganas o gana tu equipo, que sentimiento tienes?

¿Cuándo pierdes en equipo, cuáles son los sentimientos que tienes?

¿Cómo asimilas los "errores", "fracasos" o "derrotas" sirven como fuente de conocimientos?

¿Cuando los niveles de ejecución actuales no son los esperados, te sirve ampararte al pasado?

¿Te pones metas para mejorar tu nivel de ejecución?

¿Comparas progresivamente tus niveles de ejecución?

6.- Anota comentarios / Sugerencias acerca de la presente encuesta.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
Firma del deportista

Elaborado Por: ACZ

UNIVERSIDAD DE LA PLATA
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.

PROYECTO DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN FUTBOLISTAS JUVENILES.

Procure responder del modo más sincero posible la encuesta con el objeto de conocerse mejor y poder modificar conductas que adentro, afuera del juego y en el ámbito social favorezcan tanto a Ud. como al equipo.

1.- ¿Cuáles fueron sus sentimientos? (escriba dos de ellos) antes, durante y después del partido.

.....
.....

2.- ¿Cómo consideró al partido? "Malo, "regular, "muy bueno "excelente"

.....

3.- ¿Cómo fue su intervención? "Baja, "media, "alta"

.....

4.- ¿Qué nivel de estrés sintió?" leve, alto"

.....

5.- Defina dos actitudes propias positivas durante el partido

.....

6.- Anote dos actitudes propias negativas después del partido.

.....

7.-Describa actitudes positivas / negativas del grupo.

.....

.....

7.- Utilizó alguna técnica psicológica de ayuda "antes, durante el partido.

SI..... NO.....

8.- Mencione cuál.....

9.- ¿Cuál fue su mejor momento durante el juego? Por qué?

.....

.....

10.- Describa cuál fue su peor momento mediante el partido ¿Por qué?

.....

11.- ¿Qué momento fue el mejor/ peor momento para su equipo? ¿Por qué?

.....

.....

¿Cómo sintió al público? "Poco, "mediano" "altamente participativo"

.....

.....

Comentarios/ sugerencias.

.....

.....

.....

Firma del Deportista

Elaborado Por: ACZ

ÍNDICE GENERAL

Dedicatoria	
Agradecimiento	
Responsabilidad	
Resumen	
Esquema	
Introducción General	

CAPITULO I. GENERALIDADES DE LA PSICOPEDAGOGIA DEPORTIVA

1.1 GENERALIDADES DE LA PSICOLOGICA DEPORTIVA	1
Evolución Histórica de la Psicología del Deporte.....	1
Objetivos de la Psicología Deportiva.....	3
1.2 CARACTERISTICAS PSICOLOGICAS DEL DEPORTE	4
Los esfuerzos volitivos y su importancia para la actividad deportiva.....	5
Las Vivencias Emocionales en el Deporte.....	6
1.3 CARACTERISTICAS PSICOLÓGICAS DEL COLECTIVO DEPORTIVO.....	7
La compatibilidad psicológica de los miembros del colectivo deportivo.....	8
El Liderazgo en el colectivo deportivo.....	9
El papel del Entrenador en el colectivo deportivo.....	10
1.4 CARACTERIZACIÓN PSICOLÓGICA DEL FUTBOLISTA JUVENIL.....	11
Características Psicológicas de la Preparación Física.....	12
Fundamentos Psicológicos de la Preparación Técnica.....	13
Fundamentos Psicológicos de la Preparación Táctica.....	13
La Preparación Psicológica del Futbolista.....	14

CAPITULO 2. DE LAS TENSIONES PSIQUICAS A LA MOTIVACION EN EL FUTBOLISTA.

2.1 LAS TENSIONES PSÍQUICAS EXCESIVAS DURANTE EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.....	20
Síntomas de la T.P.E. durante el Entrenamiento Deportivo.....	22
Dinámica de la Tensión Psíquica en Víspera y durante las Competencias.....	25
Los Miedos de los futbolistas.....	32

CAPITULO III: LA INTERVENCION PSICOLOGICA EN FUTBOLISTAS JUVENILES.

3.1 EL PSICODIAGNÓSTICO EN EL FUTBOLISTA JUVENIL.....	35
3.2 RECOMENDACIONES PSICOLOGICAS EN EL FUTBOL JUVENIL.....	50
Recomendaciones al entrenador durante el entrenamiento deportivo.....	51
Recomendaciones para las Competencias.....	52
Metodología de las Recomendaciones Psicológicas en la preparación psicológica Del Futbolista Juvenil.....	53
3.3 EVALUACION DE LA EJECUCION GENERAL DEL FUTBOLISTA.....	54

CAPITULO 4: APLICACIÓN DE LA PROPUESTA Y OBTENCION DE LOS RESULTADOS.

4.1 DESCRIPCION DEL PROCESO DE INTERVENCIÓN PSICOLOGICA.....	57
El vínculo con los futbolistas: La Presentación.	58
Metodología de la intervención psicológica.	
La Planificación de las Actividades de Intervención Psicológica.....	59
Objetivos de la Intervención Psicológica.....	60
Metas individuales y grupales.....	61
Las técnicas de relajación y visualización: por primera vez	62
La Búsqueda de la Cohesión Grupal a través de los Juegos.....	63
Las visitas de los familiares en el proyecto de intervención.....	64
Relación con la prensa: La Ética.....	65

4.2 INTERPRETACIÓN Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS.....	65
El Psicodiagnóstico Inicial	66
La Motivación.....	68
La Evaluación Psicológica Sumativa	70
Desarrollo del Rendimiento Deportivo en Futbolistas Juveniles.....	76
La Validación del Proyecto de Intervención Psicológica del Futbolista Juvenil.....	79
CAPITULO 5: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.	
5.1 CONCLUSIONES.....	82
Acerca de la Psicopedagogía de la Cultura Física.....	82
El Psicodiagnóstico y las Tensiones Psíquicas en el Deporte.....	83
La Intervención Psicológica en Deportistas Juveniles.....	84
Características del Futbolista Juvenil.....	85
Acerca de la Aplicación del Proyecto y los Resultados Obtenidos	87
Acerca de la interpretación de los resultados.....	88
La descripción del Problema, los Objetivos logrados y de las ideas a defender.....	89
5.2 RECOMENDACIONES.....	93
Bibliografía	
Anexos	
Índice General	