

# COMPONENTES DEL ESFUERZO PERCIBIDO EN FÚTBOL DE INICIACIÓN

Violeta Beniscelli\* y Miquel Torregrosa Álvarez\*  
Universidad Autònoma de Barcelona\*

## RESUMEN

El objetivo de este estudio fue describir los componentes del esfuerzo percibido en el fútbol de iniciación. Los participantes fueron 15 entrenadores y 17 jugadores entre 10 y 57 años. Se desarrolló una entrevista semiestructurada y se realizó un análisis cualitativo de contenido deductivo-inductivo. Se clasificó la información en las dimensiones de esfuerzo físico y psicológico percibido. Emergieron tres componentes de esta última dimensión: antecedentes del esfuerzo con tres subcategorías conocimiento del entrenador, talento y situaciones novedosas; consecuencias del esfuerzo con una categoría, la satisfacción; y el último componente fue denominado intento. Se discute la pertinencia de incluir los componentes psicológicos dentro del entendimiento del esfuerzo percibido.

## PALABRAS CLAVE

Motivación, compromiso, fortaleza mental, capacidad de trabajo, deportes de equipo, entrenamiento.

## PERCEIVED EFFORT COMPONENTS IN YOUTH SOCCER

## ABSTRACT

The aim of this study is to describe the components of perceived effort in relationship with soccer. The participants corresponded to 15 coaches and 17 players between 10 and 57 years of age. A semi-structured interview was conducted and the analysis was made in an Inductive-Deductive manner, which allowed identifying two dimensions in which effort can be perceived: physical effort and psychological effort. From the later dimension, three components emerged: Effort's background, with three sub-categories: knowledge of the coach, talent, and innovations; effort's consequences, with satisfaction; and finally attempt. The inclusion of the psychological components into the concept of perceived effort is discussed.

## KEY WORDS

Motivation, commitment, mental toughness, work capacity, team groups, athletic training

## COMPONENTES DO ESFORÇO PERCEBIDO EM JOGADORES DE FUTEBOL DE INICIAÇÃO.

## RESUMO

O objetivo desse estudo foi de descrever os componentes de esforço percebido em jogadores iniciantes de futebol. Participaram 15 treinadores e 17 jogadores com idade compreendida entre 10 e 50 anos. O estudo foi desenvolvido com uma entrevista semi-estruturada e uma análise quantitativa do conteúdo dedutivo-intuitivo. As informações foram classificadas por dimensões de esforço físico e psicológico percebido. Foram encontrados três componentes dessa última

Dirección de contacto: Violeta Beniscelli, Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l'Educació, Universitat Autònoma de Barcelona, Edifici B, 08193 Bellaterra, Barcelona, Espanya.  
violebeniscelli@yahoo.com

*Este trabajo se ha realizado, en parte, gracias al proyecto SEJ2007-64528*

*Fecha de recepción: 17/09/09 Fecha de aceptación: 03/03/10*

dimensão: antecedentes de esforço com três sub-categorias; conhecimento do treinador, talento e situações novas; consequência do esforço com uma categoria, a satisfação; e o último componente foi denominado tentativa. Discute-se a pertinência de incluir os componentes psicológicos dentro do entendimento de esforço percebido.

### **PALAVRAS CHAVES**

motivação, compromisso, fortaleza mental, capacidade de trabalho, esportes de equipe, treinamento.

### **INTRODUCCIÓN**

El esfuerzo percibido es un concepto que ha sufrido varias transformaciones desde que su investigación comenzara con Gunnar Borg (1962) quien lo concibió desde una perspectiva psicofisiológica, es decir, consideró cómo son percibidas las sensaciones de esfuerzo en función del incremento gradual de la actividad física. Morgan (1973) entendió el esfuerzo percibido como la valoración subjetiva propia de la intensidad del trabajo que se está realizando y más adelante, Noble y Robertson (1996) lo definieron como el acto de detectar e interpretar las sensaciones emergentes del cuerpo durante el ejercicio físico. En 1998, Borg conceptualizó el esfuerzo percibido dentro del marco de la gestalt como una configuración de sensaciones perceptuales derivadas de los músculos periféricos, el sistema pulmonar, el sistema cardiovascular y otros órganos sensoriales. También incluyó la motivación y la emoción como variables psicológicas dentro de la experiencia del esfuerzo percibido y creó una escala que mide el grado de esfuerzo que el individuo percibe al hacer ejercicio. La Escala de Esfuerzo Percibido (RPE, Ratings of Perceived Exertion) ha demostrado ser válida y fiable para registrar la intensidad de la actividad física (Skinner, Hutsler, Bergsteinová, y Buskirk, 1973; Stamford, 1979) y varios estudios han mostrado su correlación con la frecuencia cardiaca y el VO<sub>2</sub> máx (Arruza, Alzate, y Valencia, 1996; Guijarro, de la Vega, y del Valle, 2009; Hassmen y Koivula, 1996), medidas que ayudan a determinar el coste energético del ejercicio físico (Garatachea, García, y de Paz, 2005).

De acuerdo con la teoría de Borg (1962) todos los individuos poseen aproximadamente el mismo rango perceptual de intensidad subjetiva aunque su capacidad de trabajo físico puede diferir significativamente. Por lo tanto, todos los individuos que trabajan al máximo de sus capacidades, experimentan aproximadamente el mismo nivel de esfuerzo percibido. Noble y Robertson (1996) encontraron que tanto factores psicológicos como fisiológicos influyen las puntuaciones de la escala causando variación en la RPE; concretamente, dos tercios de la variabilidad se deben a factores fisiológicos y el tercio restante es causado por variables psicológicas. Así, otros autores, afirman que el esfuerzo percibido relacionado con el ejercicio debe tener en cuenta los componentes psicológicos que reflejan señales de motivación y afecto, además de los componentes físicos (Hardy y Rejesky, 1989; Noble y Robertson, 1996; Parfitt, Markland, Homes, 1994). Por lo tanto, estudiar el esfuerzo percibido basándose en un índice fisiológico, es una simplificación del constructo psicofisiológico, en consecuencia, la medida del esfuerzo de un solo ítem, como la escala de Borg es insuficiente para capturar la gama de sensaciones perceptuales que la gente experimenta cuando hace ejercicio o cuando esta físicamente activa (Tenenbaum y Hutchinson, 2007).

La investigación apoya la conceptualización del esfuerzo percibido como un constructo multidimensional, que debe tener en cuenta no sólo lo que está haciendo el individuo, sino también, qué piensa y siente que está haciendo (Morgan, 1973). Así, Tenenbaum (2001) afirmó que una teoría adecuada del esfuerzo percibido debe tener en cuenta las entradas que forman el ambiente perceptual durante la actividad física, así como las características individuales, la tarea, la familiaridad con la tarea, las condiciones ambientales físicas y sociales, las estrategias de afrontamiento, y la intensidad y duración de la tarea. De esta manera, Hutchinson y Tenenbaum (2006), se basaron en la teoría Control de Puerta (Gate Control Theory, GCT, Melzack y Wall,

1989) por su potencial para explicar el esfuerzo percibido en la actividad física ya que esta teoría señala la capacidad que tienen los factores emocionales y cognitivos para regular la percepción del dolor por medio de tres dimensiones que explican el malestar. Melzack y Wall (1989) explicaron que la dimensión sensorial discriminativa involucra el lugar, la calidad y la intensidad de la sensación dolorosa; la dimensión evaluativa cognitiva evalúa el significado de la experiencia dolorosa; y la motivacional afectiva tiene que ver con la respuesta emocional y los motivos para evitar o afrontar el daño. Para el caso del esfuerzo percibido, Hutchinson y Tenenbaum (2006) afirmaron que la dimensión sensorial discriminativa expone el malestar fisiológico, el dolor y la fatiga experimentado durante el esfuerzo físico; la dimensión evaluativa cognitiva representa la valoración subjetiva de la sensación fisiológica percibida, como el estar exhausto y la aversión de la tarea; y la dimensión motivacional afectiva está asociada a la motivación y a la emoción durante la etapa de malestar, además tiene en cuenta la concentración, la determinación y la fortaleza mental.

Concretamente, la influencia psicológica sobre el esfuerzo percibido ocurre cuando las señales en la corteza sensorial coinciden con los llamados filtros de referencia perceptivo-cognoscitiva (Noble y Robertson, 1996). Estos filtros abarcan una amplia gama de procesos psicológicos y cognitivos que no están directamente relacionados con el substrato fisiológico subyacente y dan cuenta de las diferencias individuales en las respuestas perceptuales durante la actividad física (Robert, 2001). Posibles componentes del filtro perceptivo-cognitivo incluyen el enfoque atencional, la orientación al logro, el compromiso y la autoeficacia (Hutchinson y Tenenbaum, 2006; Pender, Bar-Or, Wilk y Mitchell, 2002,) variables cognitivas que en conjunto con las influencias ambientales sobre la percepción, mencionadas anteriormente, hacen que Tenenbaum y Hutchinson (2007), señalen el potencial que tiene la perspectiva sociocognitiva para describir el esfuerzo percibido, revelando nuevos horizontes en el estudio de los estados psicológicos y los mecanismos que afectan el complejo constructo psicofisiológico del esfuerzo percibido.

Dentro del enfoque atencional, se consideran las estrategias de afrontamiento que según Tenenbaum (2001) pueden ser activas o pasivas. La activa (asociativa) está clasificada como externa o interna al individuo. Las estrategias externas son aquellas en las que el deportista cambia su atención a eventos externos para reducir la percepción de fatiga. Las estrategias internas están dirigidas a afrontar directamente los sentimientos de fatiga y esfuerzo. La forma pasiva (disociativa) ocurre cuando las personas no realizan ninguna actividad que les ayude a mejorar las señales de fatiga, incomodidad, esfuerzo y dolor. Varios autores han relacionado las estrategias de afrontamiento con lo que muchos denominan esfuerzo mental o esfuerzo cognitivo, enfatizando la importancia de prestar atención a señales relevantes y procesar esta información para tomar decisiones en beneficio del individuo. (Algarabel, Pitarque y Dasi, 2002; Hassmen y Koivula, 1996; Iglesias, De la Fuente y Martín, 2000; Royal, Farrow, Mujika, Halson, Pyne y Abernethy, 2006; Van Yperen, 2009).

Son numerosos los estudios que relacionan el esfuerzo percibido con actividades físicas de duración prolongada, con el incremento gradual de la carga física y por lo tanto con la intensidad del ejercicio (Arruza, Tellechea, Arribas, Balagué, y Brustad, 2005; Guijarro, et al., 2009; Royal et al., 2006). Específicamente, Tenenbaum et al. (2001) señalan cómo los atletas de deportes individuales de resistencia deben lidiar con el esfuerzo y el malestar físico regularmente, en contraste con los deportistas de equipos que no estarían tan familiarizados con el esfuerzo prolongado y el malestar, dado que ellos generalmente ejecutan relativamente breves cantidades de actividad física intensa y raramente soportan un esfuerzo intenso por periodos prolongados razón por la que estos atletas reportan un esfuerzo percibido más bajo en contraste con los de deportistas de equipo.

Esta investigación se plantea cómo es el esfuerzo percibido en fútbol, considerando que el esfuerzo físico se refiere al gasto energético para realizar la tarea (Cecchini et al., 2008;

Hutchinson, 2004). La distancia que cubren los futbolistas no suele reflejar dicho gasto pues hay requisitos extras de energía asociados con regates, luchas por posesión del balón, saltos para ganar la pelota, chutar, cambios de ritmo, mantener las líneas ofensivas o defensivas, correr hacia atrás, hacia los lados, acelerar, desacelerar y cambiar de dirección, lo cual acentúa la carga metabólica (Reilly, 1997). Este trabajo considera que se necesita una conceptualización del esfuerzo percibido en fútbol que considere las características propias de dicho deporte, pues como afirma Guijarro et al. (2009), la percepción subjetiva del esfuerzo puede ser aún más importante en deportes colectivos como el fútbol donde los parámetros objetivos fisiológicos como VO<sub>2</sub> máx, nivel de hematocrito, etcétera, no tienen tan estrecha relación con el rendimiento.

El presente estudio se basa en el modelo de las Habilidades Humanas de Riera (2005) para describir el esfuerzo percibido en el fútbol. Este modelo localiza y clasifica las habilidades humanas en función de los aspectos del entorno a los que se ha de prestar atención, los objetivos que se han de conseguir y los instrumentos que se han de utilizar. Riera identifica cinco elementos en el entorno humano: medio, objetos, personas, normas y conocimiento. En consecuencia, clasifica las habilidades humanas en función de las relaciones con estos elementos del entorno y las denomina, respectivamente: básicas, técnicas, tácticas, estratégicas e interpretativas. Este trabajo considera que la concepción del esfuerzo percibido se ha centrado en el esfuerzo físico enfocado en la optimización de las habilidades básicas (sensaciones físicas del cuerpo y habilidades de desplazamiento como correr), pero se desconoce cómo se da el esfuerzo percibido en las otras habilidades que propone Riera. El objetivo de esta investigación es describir cómo se conceptualiza el esfuerzo percibido en fútbol utilizando la teoría Control de Puerta de Melzack y Wall (1989), la perspectiva sociocognitiva enunciada por Tenenbaum y Hutchinson (2007) y el modelo de las Habilidades Humanas de Riera (2005). Específicamente, se pretende caracterizar los componentes psicológicos del esfuerzo percibido en un deporte de equipo tanto en entrenamientos como en competiciones. Para ello se utilizará un estudio empírico cualitativo (Montero y León, 2007).

## **METODO**

### **Participantes**

32 participantes fueron entrevistados en este estudio. 17 jugadores masculinos de fútbol con edades entre 10 y 16 años con media de edad de 13,3 (DS = 1,7) y 15 entrenadores, 14 hombres y 1 mujer con edades entre 19 y 57 años con media de edad de 29,4 (DS = 9,3), pertenecientes a una academia de fútbol catalana para jóvenes. Los 17 jugadores de fútbol entrenan tres días a la semana y compiten los fines de semana en los partidos oficiales de la Federación Catalana de Fútbol. Hay defensas (n = 5), medio campistas (n = 6), delanteros (n = 4) y porteros (n = 2). Los entrenadores tienen una experiencia al menos de dos años como entrenadores y todos han sido jugadores de fútbol a nivel competitivo.

### **Instrumentos**

Se diseñaron dos entrevistas semiestructuradas, una para los entrenadores y otra para los jugadores, mediante el siguiente proceso: (a) se elaboraron 14 preguntas para cada entrevista que indagaban sobre las sensaciones, los pensamientos, las emociones y las conductas de los futbolistas durante el esfuerzo realizado en entrenamientos y partidos, basándose en el modelo de Control de Puerta (Melzack & Wall, 1989) y el modelo de las Habilidades Humanas de Riera (2005); (b) una vez elaboradas las preguntas se sometieron a juicio de un panel de expertos en psicología del deporte y la actividad física y (c) luego se realizó una prueba piloto a tres jugadores de fútbol de categoría alevín, infantil y cadete, y a dos entrenadores con titulación nacional (nivel III), que entrenan categorías alevín y cadetes, que a su vez son masters en psicología del deporte y la actividad física; (d) las opiniones de los

participantes estuvieron dirigidas hacia la claridad y entendimiento de las preguntas, lo cual permitió las modificaciones necesarias para finalizar la elaboración de las entrevistas (ver Apéndices A y B).

### **Procedimiento**

Se solicitó la colaboración del club de fútbol por medio de una entrevista con el director del mismo a quien se le explicó el objetivo del estudio. Una vez accedió a participar se le entregaron los consentimientos informados de los entrenadores que fueron repartidos a cinco entrenadores de cada categoría: alevín, infantil y cadete. El día de la entrevista, establecida previamente por vía telefónica a conveniencia de los entrenadores, la investigadora se presentó individualmente a cada uno de ellos, les explicó el propósito de la entrevista, les preguntó la existencia de dudas y posteriormente los entrenadores procedieron a firmar los consentimientos. Inmediatamente después se continuó con el guión de la entrevista con un rango de 25 a 40 minutos, con una duración aproximada de 32 minutos en la mayoría de entrevistas. Éstas se realizaron en la sala de reuniones del club, un lugar apropiado por ser tranquilo y aislado de ruidos y distracciones. Al finalizar la entrevista se le pidió a cada entrenador que seleccionara a su conveniencia un jugador de su categoría y le entregara el consentimiento informado para que los padres de dicho jugador lo firmaran. Una vez firmado se desarrolló la entrevista con el futbolista quien asistió a la sala de reuniones del club durante su entrenamiento y una vez finalizada continuó con su rutina de entrenamiento. Las entrevistas fueron grabadas y transcritas textualmente.

### **Análisis de datos**

Se utilizó el análisis de contenido para organizar y clasificar la información suministrada por los participantes de tal manera que fuera posible agrupar los pensamientos y opiniones de los entrevistados y así, dar paso a la categorización lo que se hizo de una manera deductiva, pues la clasificación se hizo desde los dos modelos expuestos anteriormente. Igualmente, el análisis permitió finalizar con una aproximación inductiva debido a que emergieron nuevas categorías (Patton, 2002; Smith y Sparkes, 2009; Sparkes y Smith, 2009; Weed, 2009). A continuación se hace una descripción de las categorías del esfuerzo físico percibido, entendido como la percepción del gasto energético realizado y el deseo de continuar con la tarea: (a) sensorial: explica el malestar fisiológico experimentado durante el esfuerzo físico, considera el malestar muscular, el dolor y la fatiga; (b) cognitivo: representa la valoración subjetiva de la sensación fisiológica percibida tiene que ver con el esfuerzo, estar exhausto y la aversión de la tarea; (c) motivacional: está asociada a la motivación y a la emoción durante la etapa de malestar. En cuanto a las categorías del esfuerzo psicológico percibido, entendido como la apreciación del esfuerzo en relación con el ambiente y con las propias emociones, se definen las categorías emergentes: (a) en los antecedentes del esfuerzo, el conocimiento del entrenador se entiende como la percepción que tiene el entrenador sobre el nivel máximo y mínimo de esfuerzo de un jugador; el talento entendido como la idea generalizada que hay entre las competencias que tiene un jugador y su grado de esfuerzo; y las situaciones novedosas que tiene que ver con la exposición del jugador a tarea nuevas para él. (b) en las consecuencias del esfuerzo está la satisfacción que tiene que ver con sensaciones y emociones positivas percibidas después de realizar el esfuerzo. Finalmente, (c) el intento tiene que ver con la idea de probar, de ensayar una acción.

## RESULTADOS

Los resultados se organizaron en dos categorías que se derivan del esfuerzo percibido: (a) esfuerzo físico, que tiene que ver con una perspectiva más tradicional del esfuerzo percibido y el cual fue analizado por medio del modelo de Control de Puerta, y (b) esfuerzo psicológico, que incorpora variables psicológicas y características propias del fútbol las cuales fueron analizadas desde la perspectiva sociocognitiva y el modelo de Riera. Adicionalmente se encontraron unas categorías emergentes que describen la realidad del esfuerzo psicológico percibido. La Figura 1 muestra el esquema de las categorías que componen la percepción del esfuerzo y que se explican a continuación.

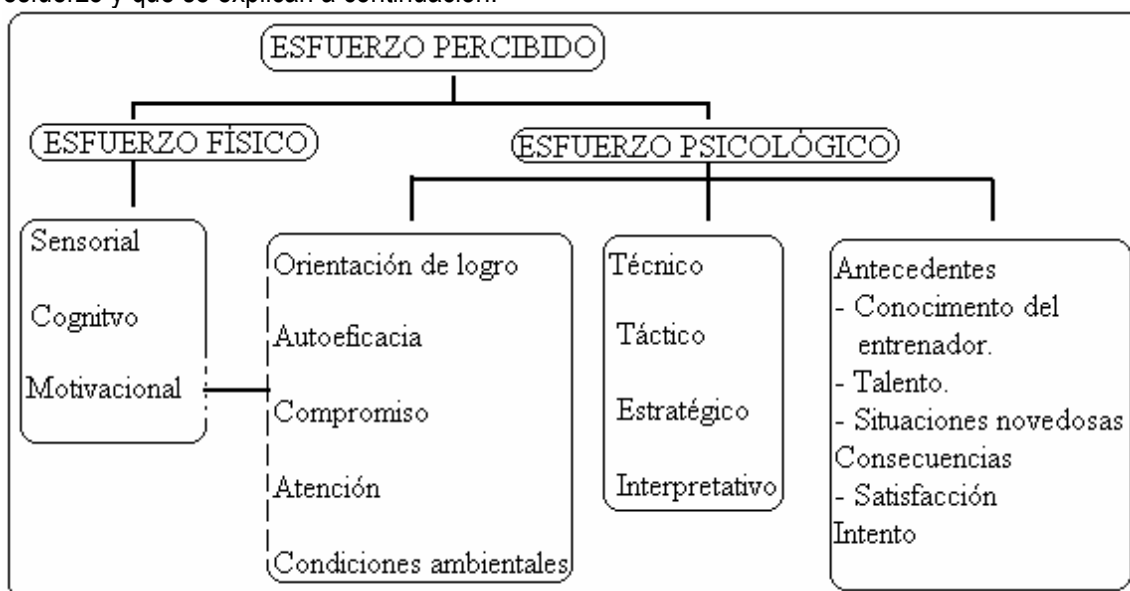


Figura 1. Representación esquemática de las categorías que componen la percepción del esfuerzo percibido.

### Esfuerzo físico

Para explicar el esfuerzo físico se utilizaron tres subcategorías en concordancia con el modelo de Control de Puerta de Melzack y Wall (1989). La primera es la sensorial, la segunda es la cognitiva y la tercera es la motivacional. La Tabla 1 contiene la descripción cualitativa proporcionada por los entrenadores y los futbolistas, relacionada con esta categoría.

Tabla 1. Descripción de los componentes del esfuerzo físico utilizando el modelo de Control de Puerta

Subcategorías	Ejemplos	E	J
Sensorial	“luego lo ves sudar mucho y tu crees que se ha esforzado mucho porque cuando tu no te esfuerzas no sudas ni nada y no respiras agitado y cuando tu ves que alguien respira así y suda ya crees que se ha esforzado” (J). “las piernas te pesan mas y se nota” (J).	5	7
Cognitiva	“cuando ves un jugador que acaba el partido completamente reventado y que prácticamente no se puede ni duchar de lo exhausto que está, pues es evidente que ha habido un esfuerzo muy importante detrás” (E).	8	7
Motivacional	“por motivación, o sea primero por gusto al deporte que haces, digamos deporte o lo que sea pero sobre todo, primero porque hago lo que quiero, si no estoy obligado” (E). “en un partido te juegas puntos o un título, quieras o no vas con muchas mas ganas” (J).	8	7

Nota. E = entrenadores que mencionan el componente, J = jugadores que mencionan el componente.

*Esfuerzo psicológico*

Las Tablas 2 y 3 presentan ejemplos de las descripciones dadas por los participantes cuando se les preguntó por el esfuerzo psicológico utilizando las variables de la perspectiva sociocognitiva y el modelo de las Habilidades Humanas de Riera (2005), respectivamente.

Tabla 2. Descripción de los componentes del esfuerzo psicológico utilizando la perspectiva sociocognitiva.

Orientación de logro	“Yo supongo que algunos de ellos por acabar el partido como el jugador mas destacado y la gran mayoría por acabar el partido con un resultado favorable” (E). “Se esfuerza porque tiene un objetivo de robar el balón y dárselo a su equipo” (E).	13	10
Atención	“para mi el esfuerzo cuando no estamos hablando del físico sino del mental es concentración, de estar muy atento” (E). “en ese momento no pienso” (J).	16	12
Compromiso	“el que me queda esta semana para entrenar, darlo todo, voy a dar todo y lo que sea y venir aquí aunque no tenga ganas” (E). “por ejemplo yo cuando pierdo el balón, digo ya da igual, ya la cogerá otro, pero hay gente que pierde al balón y lo vuelve a coger” (J).	11	7
Autoeficacia	“personas que dicen me han pasado el balón no voy a llegar no me esfuerzo entonces cuando ves eso es cuando...te lo ponen muy fácil para decir que no se están esforzando, a veces cuando determinan no llego y a veces si que pueden llegar” (E). “no ganábamos nunca porque somos muy inferiores y todo el rato corriendo de un lado a otro pero no podíamos” (J).	4	3
Condiciones ambientales	“una que no este a gusto en el grupo, otra que no este de acuerdo con el entrenador” (E). “muchos jugadores piensan que por no quedar mal ante sus compañeros se tienen que esforzar” (E). “cuando juegas contra un equipo peor que tu sea físicamente o técnicamente, se nota mucho y la motivación no es la misma, quieras o no tu te relajas mas porque ves que eres superior y que vas quizás vas tres cero, cuatro cero y pues ya no voy a matarme y es diferente si juegas contra un equipo superior que vas a tope” (J).	12	11

Nota. E = entrenadores que mencionan el componente, J = jugadores que mencionan el componente

Tabla 3. Descripción de los componentes del esfuerzo psicológico utilizando el modelo de las habilidades humanas

Subcategorías	Ejemplos	E	J
Técnico	“para por ejemplo hacer un regate que es un fundamento técnico que implica un esfuerzo” (E). “he recuperado muchos balones, que he colocado bien las pelotas y todo” (J).	5	6
Táctico	“Si pones a jugar a un individual contra once no tienes nada que hacer, la suma de los esfuerzos individuales da el esfuerzo colectivo” (E). “yo en mi caso lo primero que miro es el beneficio del equipo. Si ese día no tengo que tocar balón y en lo único que tengo	12	16

	que dedicarme es a recuperarlos pues...” (J).		
Estratégico	“todo lo que le comentas te lo hace” (E). “en el momento en que tu entras a formar parte de ese grupo, entras a formar parte de esas normas, de esas reglas internas, esa reglamentación de esas conductas te estás esforzando” (E).	2	0
Interpretativo	“Tengo que estar aquí para dosificarme un poco porque me acabo de hacer tres o cuatro carreras y si cuando venga el balón y me la dan no voy a poder, entonces tengo que dosificarme” (J). “tiene que leer el juego y saber cómo colocarse según donde esta la pelota” (E). “en cambio cuando soy entrenador, cuando estoy fuera del campo te rompes la cabeza, porque si esto lo hago así, si hago esto, lo otro sí meto a este jugador en el otro lado, te rompes la cabeza pero dentro nada” (E).	9	5

Nota. E = entrenadores que mencionan el componente, J = jugadores que mencionan el componente

### Categorías emergentes

En las entrevistas surgieron varias afirmaciones que tenían un mismo significado permitiendo agruparlas en las siguientes categorías emergentes: a) antecedentes al esfuerzo, b) consecuencias del esfuerzo, y c) intento (ver Tabla 4).

Tabla 4. Categorías emergentes

Categoría	Subcategoría	Ejemplo	E	J
Antecedentes	Conocimiento del entrenador	“yo creo que se está esforzando cuando da todo lo que puede dar. Primero tengo que saber cual es su límite y después tengo que valorar si ha llegado a su límite o si todavía no ha llegado, si ha llegado a su límite es porque se está esforzando” (E).	10	1
	Talento	“La gente que le cuesta más veces que intenta hacer el ejercicio al máximo intentando superarse a sí mismo y en cambio por ejemplo personas que saben más y no les cuesta tanto dejan de intentar superarse a sí mismos” (E). “porque se cree muy bueno y que no se tiene que esforzar” (J).	6	1
	Situaciones novedosas	“hay niños que en los momentos mas difíciles son cuando sacan el carácter y dicen aquí estoy yo” (E). “cuando ha habido algún entreno que haya jugado una posición que no haya jugado casi nunca pues ahí si me esfuerzo” (J).	3	7
consecuencias	Satisfacción	“al acabar el ejercicio el jugador se siente satisfecho” (E). “pero después estoy más contento porque sé que he dado todo o casi todo lo que he podido dar” (J).	7	8
Intento		“es que no creo que no me haya esforzado. Porque yo lo intento” (J).	10	5

Nota. E = entrenadores que mencionan el componente, J = jugadores que mencionan el componente



## DISCUSIÓN

El objetivo de este estudio fue describir los componentes del esfuerzo percibido en el fútbol juvenil por medio de una entrevista semiestructurada basada en el modelo de Control de Puerta de Melzack y Wall (1989), en la perspectiva sociognoscitiva y en el modelo de las Habilidades Humanas de Riera (2005). El análisis deductivo inductivo permitió la clasificación y la elaboración de categorías que describen el esfuerzo percibido en fútbol juvenil.

Dentro del modelo de Control de Puerta de Melzack y Wall (1989), la dimensión sensorial discriminativa explica las sensaciones que se perciben durante la práctica de la actividad física, y tiene que ver con las señales, la calidad, el lugar y la intensidad de la sensación. Esto se corresponde con lo encontrado en las entrevistas pues tanto jugadores como entrenadores perciben el esfuerzo por medio de la sudoración, la hiperventilación, y el ritmo cardiaco alto. La mayoría de jugadores localizan la sensación de esfuerzo primero en las piernas, lo que es coherente con los hallazgos de Demura y Nagasawa (2003) quienes explican que el esfuerzo físico se percibe primero en las extremidades que en la respiración. La segunda dimensión, la cognitiva, evalúa el significado de las sensaciones fisiológicas, es decir, el jugador es capaz de reconocer si está cansado, si el esfuerzo que ha hecho lo ha llevado al agotamiento. Tal vez por esta razón Hutchinson y Tenenbaum (2006) se basaron en la teoría de Control de Puerta para explicar la percepción del esfuerzo, porque el esfuerzo físico está relacionado con la sensación de malestar, lo que fue común en las descripciones de los jugadores y de los entrenadores. La tercera dimensión, la motivacional, indica los motivos para evitar o afrontar el esfuerzo físico. En las entrevistas las motivaciones principales fueron: el amor por el deporte, las recompensas y el deseo de aprender.

A su vez, se utilizó la perspectiva sociocognitiva para clasificar los componentes del esfuerzo psicológico percibido. Para empezar, el análisis de las entrevistas mostró la influencia de la orientación de logro para realizar el esfuerzo y percibirlo como un medio para alcanzar objetivos. Fue sobresaliente la orientación a la tarea de los futbolistas y entrenadores en frases como: "el objetivo de esta escuela es... no es ganar es mejorar siempre". Otro comportamiento asociado a la orientación a la tarea es el de trabajar al máximo de las capacidades propias, idea que definieron entrenadores y jugadores para opinar sobre el esfuerzo percibido relacionado con la mejora de las habilidades deportivas (Cox y Whaley, 2004). Igualmente, hubo evidencias de orientación al ego porque muchos de los entrenadores y jugadores señalaron objetivos orientados a ganar y sobresalir. Esta orientación puede estar en contra del esfuerzo percibido de grupo, pues puede que el jugador deje de pensar en la cohesión del grupo para lograr el objetivo común y se esfuerce para conseguir el objetivo propio. Esta afirmación está sujeta a investigación. Sin embargo, está claro el valor de los objetivos grupales para lograr un esfuerzo percibido colectivo, siendo coherente con la importancia de la coincidencia entre la orientación del individuo y la del equipo lo que determinará el esfuerzo que invertirá la persona en beneficio propio o colectivo (Reinboth y Duda, 2006). También hay que resaltar que a pesar de que el planteamiento de objetivos debe ser construido por el propio jugador, en las entrevistas se encontró que las instrucciones que da el entrenador contribuyen al esfuerzo percibido del deportista pues dan información sobre su proceso de esfuerzo y su relación con los objetivos de los jugadores.

Por otro lado, la motivación también está relacionada con la atención, y los entrenadores y jugadores la percibieron como componente del esfuerzo psicológico. Fue común encontrar en las respuestas de los jugadores la explicación de Noble y Robertson (1996) en el que a mayor esfuerzo mayor atención interna, por esta razón el jugador dice que cuando se está esforzando "simplemente pues está metido y no piensa nada".

Otro componente para describir el esfuerzo percibido en el fútbol es el concepto de compromiso, un comportamiento que lleva a persistir en una actividad aun cuando se presenten dificultades (Scalan, Carpenter, Schmidt, Simona, y Keeler, 1993). El esfuerzo percibido tanto

para los entrenadores como para los jugadores fue identificado en el momento de luchar por un balón para recuperarlo de un contrario, o para llegar a un pase largo, claros sinónimos de compromiso.

Las entrevistas también evidenciaron la relación entre la autoeficacia y el esfuerzo percibido funcionando como mediador entre la motivación y la conducta (Weinberg & Gould, 2007). Si el jugador se cree capaz de ejecutar una acción luchará para realizarla, de lo contrario no se esforzará porque no se percibe competente para desarrollar la acción.

El último componente motivacional responsable de incitar o inhibir las acciones del individuo, en este caso el esfuerzo, es el de las condiciones ambientales, factor recurrente en las opiniones de jugadores y entrenadores al momento de referirse al esfuerzo percibido y que en fútbol tiene que ver con el entrenador, los integrantes del equipo y los rivales. El esfuerzo percibido de los jugadores se mide en función de ellos: si juegan contra alguien que conocen o si atribuyen que sus rivales son buenos o malos. Según Leo, García, Sánchez y Parejo (2008) la relación que tengan con el entrenador y los otros jugadores del equipo parece ser un factor determinante, por lo menos en categorías inferiores, porque si hay dificultades en la dinámica del equipo o poca empatía, parece que el esfuerzo percibido se ve afectado.

Como se puede observar, existen varios componentes que determinan el esfuerzo percibido en los jugadores. Sin embargo, para poder lograr una conceptualización específica se utilizó el modelo de las Habilidades Humanas de Riera (2005). Es así como desde las habilidades técnicas, que permiten la relación entre las personas y los objetos, se entiende el esfuerzo percibido del jugador asociado al dominio del balón: realizar controles, hacer un pase correcto, ajustar su conducta a las características del objeto. Igualmente, en las entrevistas se encontró la importancia de las habilidades tácticas, que como explica Riera, tiene que ver con las relaciones con otras personas, captar sus intenciones. En fútbol esto es importante porque permite desarrollar el juego de equipo, pues los jugadores tratan de ayudarse unos a otros complementándose para funcionar como una unidad, ajustando así el esfuerzo propio por medio del esfuerzo que perciben del grupo. Por su parte, las habilidades estratégicas relacionadas con las normas del entorno social parecen estar poco relacionadas con el esfuerzo percibido, sólo un entrenador mencionó la adaptación a las nuevas normas, tanto formales como no formales, que debe hacer un nuevo jugador en el momento de ingresar en el equipo. Se podría pensar que el seguimiento de instrucciones por parte del jugador, ya sea que provengan de su entrenador o de sus compañeros, puede formar parte del esfuerzo percibido al tener que seguir procedimientos determinados por otros. La última categoría utilizando el modelo de Riera habla de las habilidades interpretativas que permiten entender e interpretar el entorno, lo cual facilita anticipar el comportamiento del individuo y así ser más eficiente, lo que se ejemplifica en la afirmación de un entrenador de cadetes: "Hay que jugar mas con la cabeza, estar concentrado y saber en qué momento tengo que correr, en qué momento no tengo que correr, vale, siempre tenemos que esforzarnos pero eso no implica estar siempre en movimiento. Es saber leer el partido". El concepto del esfuerzo percibido debe considerar todo el espectro perceptual del jugador porque las señales que interprete el jugador pueden influir en su percepción de esfuerzo.

Añadido a esto, las entrevistas permitieron la formación de otras categorías que permiten ampliar aún más los componentes del esfuerzo percibido en fútbol. Específicamente se agruparon las afirmaciones de los entrevistados en lo que dio lugar a las siguientes categorías emergentes: antecedentes del esfuerzo con tres subcategorías: conocimiento del entrenador, talento y situaciones novedosas. Otra categoría llamada consecuencias del esfuerzo con una subcategoría, la satisfacción. Y una última categoría denominada intento.

Se decidió llamar a la primera categoría emergente, antecedentes del esfuerzo porque son acciones precedentes al esfuerzo que influyen en su percepción. Así, la primera subcategoría, la del conocimiento del entrenador permitió comprender la importancia que tiene este individuo en el momento de hablar de la percepción y valoración del esfuerzo de un jugador.

Quedó claro que el entrenador percibe el nivel de esfuerzo de sus jugadores, desde el esfuerzo nulo hasta el esfuerzo máximo, juzgando si un futbolista se está esforzando o no, retroalimentado e influyendo así en el esfuerzo que percibe el jugador. La segunda subcategoría, la del talento, explica la idea generalizada que hay entre las competencias que tiene un jugador y su esfuerzo percibido. Las entrevistas mostraron opiniones comunes que indican que aquellos futbolistas que son buenos jugadores tienen una tendencia a percibir un esfuerzo bajo, tal como lo explica un entrenador de categoría cadete: "Normalmente esos jugadores que se esfuerzan tanto son jugadores con menos nivel técnico y que siendo conscientes de su inferioridad técnica compensan sus limitaciones con un mayor grado de esfuerzo. Entramos en la dicotomía calidad tenacidad, normalmente el jugador con mucha calidad es poco tenaz, es poco persistente, se acomoda, el jugador que no tiene esa calidad técnica, que no tiene esa habilidad, al ser consciente de sus limitaciones, se esfuerza infinitamente más para mejorar y estar al nivel de los jugadores que tiene esas habilidades". La última subcategoría del antecedente del esfuerzo percibido se denominó situaciones novedosas. De acuerdo con las entrevistas cuando un jugador está habituado a realizar alguna actividad su percepción de esfuerzo es casi nula, pero cuando se presentan condiciones nuevas, el grado de esfuerzo y su percepción aumentan. La segunda categoría, consecuencias del esfuerzo percibido, tiene una subcategoría llamada satisfacción, que es una emoción positiva descrita por los entrevistados que emerge después de que se hace la valoración del esfuerzo y que al ser positiva trae sensaciones de bienestar consigo mismo. Para terminar, la última categoría emergente se nombró intento y tiene que ver con la idea de probar, de ensayar una acción. Tanto para entrenadores como jugadores el intento es fundamental a la hora de hablar de esfuerzo percibido, es un indicador que hace que se perciba el empeño y la dedicación de un jugador al momento de realizar una actividad.

Hutchinson y Tenenbaum (2006) afirmaron la importancia de tener en cuenta los diferentes componentes psicológicos que reflejan señales de motivación, afecto, además de los elementos físicos a la hora de comprender el esfuerzo percibido. Gracias al análisis realizado con el modelo de Control de Puerta, la perspectiva sociocognitiva y el modelo de las Habilidades Humanas y las categorías emergentes, se logró el objetivo principal de este trabajo, pues se hizo una conceptualización específica del esfuerzo percibido en fútbol de iniciación. El aporte principal de la investigación tiene que ver con la descripción de los componentes psicológicos del esfuerzo percibido y la comprensión de este concepto en fútbol, no sólo en las habilidades básicas sino también en las habilidades técnicas, tácticas e interpretativas propias de este deporte. Concretamente, se puede decir que el esfuerzo percibido se compone del esfuerzo físico y psicológico percibido. El esfuerzo físico percibido integra las sensaciones, las cogniciones y las motivaciones que parten de la actividad física. Desde la subcategoría de la motivación se deriva y empieza el esfuerzo psicológico que está constituido por la orientación de logro, la atención, la autoeficacia, el compromiso y las condiciones ambientales. Además, el esfuerzo psicológico percibido se explica desde el esfuerzo técnico, táctico, estratégico e interpretativo. Adicionalmente, existen factores antecedentes y consecuentes al esfuerzo. Dentro de los primeros está el conocimiento del entrenador, el talento y las situaciones novedosas; y dentro de los segundos está la satisfacción. Asimismo, se encontró que el intento es un componente definitivo para conceptualizar el esfuerzo percibido, tal como se explicó anteriormente.

Por supuesto al ser una investigación descriptiva, quedan interrogantes que pueden ser resueltos en futuras investigaciones. Sería interesante indagar sobre la relación emociones esfuerzo percibido, pues los deportistas no experimentan emociones aisladas y únicas, sino que experimentan un estado emocional complejo en una situaciones determinadas (López-Torres, Torregrosa y Roca, 2007). También se podría estudiar ¿cómo perciben el esfuerzo jugadores de categorías superiores? Y ¿cómo varía con el de las categorías inferiores? Por otro lado se podría preguntar ¿qué pasa con el esfuerzo percibido en otros deportes? Finalmente, es importante

resaltar que el presente estudio puede dar paso a la creación de un cuestionario que mida el esfuerzo percibido utilizando las categorías descritas y descubiertas en esta investigación, lo que contribuirá al desarrollo de un instrumento de medición que pueda ser utilizado en el campo concreto de deportes de equipo y así descubrir datos objetivos de la influencia del esfuerzo percibido sobre otros factores relacionados con el deporte, tales como rendimiento.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Algarabel, S., Pitarque, A., y Dasi, C. (2002). Efecto del tipo de información sobre el esfuerzo cognitivo y el estado de consciencia asociado al recuerdo. *Psicothema*, 14(2), 393-398.
- Arruza, J., Tellechea, S., Arribas, S., Balagué, G., y Brustad, R. (2005). Capacidad de esfuerzo en snowboarders: diferencias individuales en una prueba de máximo esfuerzo en halfpipe. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(2), 283-300.
- Arruza, J., Alzate, R., y Valencia, J. (1996). Esfuerzo Percibido y Frecuencia cardiaca: el control de la intensidad de los esfuerzos en el entrenamiento de judo. *Revista de Psicología del Deporte*, 9(10), 29-40.
- Borg, G. (1962). Physical performance and perceived exertion. *Studia Psychologia et Paedagogica*, 11, 1-35.
- Borg, G. (1998). *Borg's perceived exertion and pain scales*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Cecchini, E., González, C., Méndez, A., Fernández-Río, J., Contreras, O., y Romero, S. (2008). Metas sociales y de logro, persistencia-esfuerzo e intenciones de práctica deportiva en el alumnado de educación Física. *Psicothema*, 20(2), 260-265.
- Cox, A., y Whaley, D. (2004). The influence of task value, expectancies for success, and Identity on athletes' achievement behaviors. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 103-117.
- Demura, S., y Nagasawa, Y. (2003). Relations between perceptual and physiological response during incremental exercise followed by an extended bout of submaximal exercise on a cycle ergometer. *Perceptual and Motor Skills*, 96, 653-663.
- Garatachea, N., García, D., y de Paz, J. (2005). Diferentes modelos de regresión para describir la relación VO<sub>2</sub> – FC y para estimar VO<sub>2</sub> a diferentes intensidades de esfuerzo. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 3(1), 131-135.
- Guijarro, E., de la Vega, R., y del Valle, S. (2009). Ciclo menstrual, rendimiento y percepción del esfuerzo en jugadoras de fútbol de élite. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 9(34), 96–104.
- Hardy, C., & Rejeski, W. (1989). Not what, but how one feels: the measurement of affect during exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 304–17.
- Hassmen, P., y Koivula, N. (1996). Ratings of Perceived Exertion by Women with Internal or External Locus of Control. *The Journal of General Psychology*, 123(4), 297-307.
- Hutchinson, J. (2004). Psychological factors in perceived and sustained effort. Disertación doctoral no publicada, The Florida State University, EE. UU. Recuperado el 3 de diciembre de 2007, de <http://etd.lib.fsu.edu>
- Hutchinson, J., y Tenenbaum, G. (2006). Perceived effort – Can it be considere gestal? *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 463-476.
- Iglesias, S., De la Fuente, E., y Martín, I. (2000). Efecto de las estrategias de decisión sobre el esfuerzo cognitivo. *Psicothema*, 12(2), 267-272.
- Leo, F., García, T., Sánchez, P., y Parejo, I. (2008). Importancia de la percepción de eficacia para la mejora de la cohesión en fútbol. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(1), 47-60.
- López-Torres, M., Torregrosa, M., y Roca, J. (2007). Características del “flow”, ansiedad y estado emocional, en relación con el rendimiento de deportistas de élite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7 (1), 25 – 44.
- Melzack, R., y Wall, P. D. (1989). *Textbook of Pain* (2<sup>nd</sup> ed.). Churchill, Livingston: Edimburgo.

- Montero, I., y León, O. G. (2007). A guide for naming research studies in psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(3), 847-862.
- Morgan, W. P. (1973). Psychological factors influencing perceived exertion. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 5, 97-100.
- Noble, B. J., y Robertson, R. J. (1996). *Perceived Exertion*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Parfitt, G., Markland, D., y Homes, C. (1994). Response to physical exertion in active and inactive males and females. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 178-186.
- Patton, M. (2002). *Qualitative Research and Evaluation Methods*. California: Sage Publications.
- Pender, N.J., Bar-Or, O., Wilk, B., y Mitchell, S. (2002). Self-efficacy and perceived exertion of girls during exercise. *Nursing Research*, 51, 86-91.
- Reilly, T. (1997). Energética del ejercicio de alta intensidad en fútbol con una referencia particular a la fatiga. *Journal of Sports Sciences*, 15, 257-263.
- Reinboth, M., y Duda, J. (2006). Perceived Motivation Climate, need satisfaction and indices of well being in team sports: A Logitudinal Perspective, 7, 269-286.
- Riera, J. (2005). *Habilidades en el Deporte*. España: Inde.
- Royal, K., Farrow, D., Mujika, I., Halson, S., Pyne, D., y Abernethy B. (2006). The effects of fatigue on decision making and shooting Skill performance in waterpolo players. *Journal of Sport Sciences*, 24(8), 807-815.
- Scanlan, T., Carpenter, P., Schmidt, G., Simona, J., y Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 1-15.
- Skinner, J., Hutsler, R., Bergsteinová, V., y Buskirk, E. (1973) . The validity and reliability of a rating scale of perceived exertion. *Medicine and Science in Sport*, 5, 94-96.
- Smith, B., y Sparkes, A. C. (2009). Narrative analysis and sport and exercise psychology: Understanding lives in diverse ways. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(2), 279-288.
- Sparkes, A. C., y Smith, B. (2009). Judging the quality of qualitative inquiry: Criteriology and relativism in action. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(5), 491-497.
- Stamford, B. (1979). Validity and reliability of subjects ratings of perceived exertion during work. *Ergonomics*, 19, 53-60.
- Tenenbaum, G. (2001). A social-cognitive perspective on perceived exertion and exertion tolerance. En R. Singer, H. A. Hausenblas, y C. Janelle. (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 810-820). New York: John Wiley & Sons.
- Tenenbaum, G., Hall, H. K., Calcagnini, V., Lange, R., Freeman G., y Lloid, M. (2001). Coping with physical exertion and frustration experience under competitive and self-standard conditions. *Journal of Applied Social Psychology*, 31(8), 1582-1626.
- Tenenbaum, G., y Hutchinson, J. (2007). A social-cognitive perspective of perceived and exertion tolerance. En G. Tenenbaum, y R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3a. ed., pp. 560-577). New York: John Wiley & Sons.
- Van Yperen, N. (2009). Why some make it and other do no: identifying psychological factors that predict career success in professional adult soccer. *The Sport Psychologist*, 23, 317-329.
- Weed, M. (2009). Research quality considerations for grounded theory research in sport and exercise psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(5), 502-510.
- Weinberg, R. S., y Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. United States of America: Human Kinetics.

Apéndice A  
Guión de la Entrevista a Entrenadores

**Primera Pregunta:**

¿Cómo entiendes el esfuerzo?

**Guión:****Sensorial:**

- Describe una situación en la que uno de tus jugadores se haya esforzado en un partido y en un entrenamiento.
- ¿Cómo sabes que un jugador se está esforzando en entrenamientos o partidos?  
¿Puedes darme dos o tres indicadores?
- Puedes describir alguna situación en la que le hayas dicho a un jugador: “debes esforzarte más”. ¿a que te refieres? ¿que esperas que haga el jugador?
- ¿Cuándo ves el esfuerzo en un jugador? Que tu pienses: “este jugador se esfuerza”

**Cognición y emociones en esfuerzo**

- Como jugador, me puedes describir una situación en donde hayas sentido y/o pensado que te esforzaste mucho? ¿Puedes describir qué sentiste, que pensaste? ¿Cómo sabías que te estabas esforzando?
- Recuerda a algún jugador en algún partido o entrenamiento en el que hayas pensado se está esforzando, ¿qué crees que pasaba por su cabeza? ¿cómo crees que se sentía?

**Motivación**

- ¿Qué crees que hace que un jugador se esfuerce más o se esfuerce menos, o no se esfuerce en el desarrollo de una actividad?
- ¿Cuando se suele esforzar un jugador de fútbol en un partido?
- ¿Cuándo no se esfuerza un jugador?

**Habilidades Humanas**

- Es necesario que el jugador esté en movimiento para que se de el esfuerzo
- ¿En que momentos se da el esfuerzo?
- Me imagino que el esfuerzo de un portero no es el mismo que el de un delantero o un defensa, en ¿que acciones concretas crees que se da el esfuerzo para cada posición?
- ¿Se podría hablar de otros tipos de esfuerzo, además del físico? Por ejemplo, desde la técnica, táctica y la estrategia.

**Final de la entrevista:**

Creo que eso es todo, ¿tienes alguna pregunta o algún comentario que hacer?

Agradezco mucho tu tiempo y tu paciencia para ayudarme a entender el esfuerzo mental en futbolistas. Si deseas la transcripción de la entrevista y las conclusiones que surjan a partir de este trabajo, dímelo y con mucho gusto te las proporciono.

Apéndice B  
Guión de la Entrevista a Jugadores

**Primeras Preguntas:**

¿Has escuchado hablar sobre el esfuerzo? ¿Qué crees que es el esfuerzo?

**Guión:**

Sensorial:

- Describe una situación en la que hayas sentido que te esforzaste
- ¿Cómo sabes que un compañero tuyo se está esforzando en entrenamientos o partidos?  
¿Puedes darme ejemplos?

Cognición y emociones en esfuerzo

- Háblame sobre un momento en el que hayas sentido y/o pensado que te esforzaste mucho? ¿Puedes describir qué sentiste, que pensaste? ¿Cómo sabías que te estabas esforzando?
- Recuerdas a algún momento en el que un compañero se esforzara en algún partido o entrenamiento, ¿qué crees que pasaba por su cabeza? ¿cómo crees que se sentía?

Motivación

- ¿por qué crees que te esfuerzas a veces más o a veces menos, o no te esfuerces nada haciendo algún ejercicio o en un partido?
- ¿Cuando se esfuerza un jugador de fútbol en un partido?
- ¿Cuándo no se esfuerza un jugador de fútbol?

Habilidades Humanas

- Cuando tu entrenador le dice a un compañero que no se esforzó lo suficiente en un partido, ¿qué crees que quiere decir el entrenador? ¿Qué consejo le darías a tu compañero?
- ¿Es necesario que el jugador esté en movimiento para que se de el esfuerzo?
- ¿En que momentos se da el esfuerzo?
- Puedes describir alguna situación en la que tu te hayas dicho a ti mismo tengo que esforzarme mas
- Si te digo que existe el esfuerzo mental ¿qué crees que quiero decir?

**Final de la entrevista:**

Creo que eso es todo, ¿tienes alguna pregunta o algún comentario que hacer?

Agradezco mucho tu tiempo y tu paciencia para ayudarme a entender el esfuerzo mental en futbolistas. Cualquier pregunta que tengan tus padres, pueden contactarme a través del club.

Muchas gracias.

