

## **LA MUJER FUTBOLISTA DESDE LA PERSPECTIVA PSICOLÓGICA**

Gema Martín García

*Psicóloga del equipo femenino de fútbol del Rayo Vallecano S.A.D.*

**Resumen:** En los últimos años se constata un aumento de la práctica del fútbol por parte de la mujer. Este hecho demanda análisis desde las diferentes áreas científicas, desde las que se aborda el hecho deportivo. En este trabajo se pretende esbozar algunas de las cuestiones más relevantes, tanto desde el campo aplicado de la psicología, como de la intervención específica. Se propone discutir acerca de las potenciales diferencias de género respecto al perfil psicológico del deportista. Se plantean algunas diferencias entre chicos y chicas jóvenes futbolistas respecto a procesos motivacionales. Y, por último, se presenta el entrenamiento psicológico que se realiza con el equipo femenino del Rayo Vallecano de Madrid S.A.D.

**Palabras clave:** fútbol femenino, psicología, rendimiento

**Abstract:** In the last years an increase of the practice of the soccer is verified on the part of the woman. This fact demands analysis from the different scientific areas, from those that the sport fact is approached. In this work it is sought to sketch some of the most outstanding questions, so much from the applied field of the psychology, as of the specific intervention. He/she intends to discuss about the potentials gender differences regarding the sportsman's psychological profile. They think about some differences between boys and girls young footballers regarding processes motivational. And, lastly, the psychological training is presented that is carried out with the feminine team of the Rayo Vallecano de Madrid S.A.D.

**Key words:** feminine soccer, psychology, high performance

---

***Dirección de contacto:*** *Gema Martín García. Psicóloga del equipo femenino de fútbol del Rayo Vallecano S.A.D.*

---

## **INTRODUCCIÓN**

La Psicología del Deporte es un área específica de aplicación de los principios generales de la Psicología, que investiga y aplica los principios del comportamiento humano a la práctica del ejercicio físico y del deporte (González, 1992); trata de integrarse dentro de las ciencias del entrenamiento deportivo, que contribuyen con su aportación al incremento del rendimiento de los deportistas. Por ello, la Psicología Aplicada al Deporte hay que entenderla como una ciencia más de apoyo al ámbito deportivo, de igual forma que lo son la Preparación Física, la Medicina o la Fisioterapia, entre otras.

El fútbol femenino demanda cada vez más unas altas exigencias tanto de rendimiento como de resultados a las futbolistas, debido a aspectos tales como “el auge” de este deporte entre las jóvenes, que se ha visto reflejado en el aumento de fichas federativas y el apoyo que va recibiendo de los distintos clubes. Siendo por tanto, los objetivos de la Psicología Deportiva contribuir con su trabajo a aumentar el rendimiento de las futbolistas y apoyar para lograr los objetivos de resultado propuestos para el equipo, sin olvidar el bienestar (con todo lo que ello conlleva) de las jugadoras.

En referencia a este artículo, hay que expresar que es difícil mencionar, de una manera formal y totalmente científica, aspectos psicológicos específicos que se refieran a las futbolistas españolas, debido fundamentalmente a que en España los estudios sobre aspectos psicológicos en deportistas (mujeres y hombres) son aún muy escasos, aunque se ha avanzado notablemente en los últimos años. De aquí que el artículo esté mucho más basado en mi experiencia personal, tanto como psicóloga dentro del fútbol femenino en particular, como en el mundo del deporte en general.

En realidad, los datos de la observación y el análisis de los resultados del trabajo diario, me llevan a decir que en cuanto a las características psicológicas de los deportistas de alta competición, no hay diferencias notables entre hombres y mujeres, a falta de estudios que lo confirmen. Es decir, en cuanto al perfil psicológico (estado psicológico óptimo para rendir al máximo de las posibilidades en la ejecución deportiva) que muestra un excelente deportista, en referencia al control de variables tales como la motivación por su práctica y compromiso con ella, la confianza en sus capacidades, el nivel de activación general del organismo, la concentración, el estado emocional, la utilización de las imágenes mentales y un diálogo interno (control del pensamiento) positivo, no existen diferencias generales entre los deportistas varones y las deportistas mujeres, aunque en algún aspecto pueden hacerse algunas matizaciones que nos acerquen un poco más a la realidad de la mujer futbolista.

De aquí, que la labor de un/a psicólogo/a dentro del fútbol femenino siga en un principio, la misma planificación que si éste/ésta profesional se enfrentase al trabajo con cualquier equipo de fútbol, pero haciendo la correspondiente adaptación a la realidad y a las características de los deportistas con los que trabaja, en este caso las futbolistas; pero, en igual medida que si este trabajo de entrenamiento psicológico lo llevara a cabo con un equipo benjamín y otro cadete, por ejemplo. Es decir, el entrenamiento psicológico sigue, prácticamente, las mismas pautas en el fútbol femenino que en el masculino y en lo referente al desarrollo o potenciación de las habilidades psicológicas (concentración, motivación, nivel de activación, etc.) también sigue una pauta análoga.

## PERFIL PSICOLÓGICO DEL EXCELENTE DEPORTISTA

Este perfil recoge las principales cualidades psicológicas de los deportistas que han alcanzado el éxito en su deporte, es decir, que han conseguido desarrollar al máximo sus capacidades deportivas (González, 1992; Williams, 1991).

Podríamos establecerlo en los siguientes aspectos:

- **Motivación alta.** Son deportistas que han tomado la decisión de poner **el deporte como objetivo prioritario** (compromiso) en su vida, al menos durante el tiempo que dure la carrera deportiva. Y trabajan en el deporte con el **máximo esfuerzo y dedicación**, sabiendo que es el trabajo diario el que les va a permitir alcanzar el éxito en su deporte. E igualmente saben de la importancia para llegar a alcanzar su verdadero potencial deportivo de irse planteando **objetivos deportivos realistas**, tanto de resultado como de ejecución, para que supongan un reto para él y va evaluando su progreso de acuerdo a su consecución.
- **Nivel óptimo de activación.** Se trata de saber cual es el nivel de tensión adecuado para rendir deportivamente al mejor nivel, dentro de las posibilidades propias. Considerando este nivel de tensión o activación dentro de un continuo en el que los extremos son los más perjudiciales para el rendimiento deportivo. Siendo éstos, la excesiva relajación por una parte y, por otra, la ausencia total de relajación o máxima excitación. Lo cual implica el dominio del deportista tanto de estrategias de relajación (las cuales aplica cuando se siente nervioso) como de activación (que aplica cuando se encuentra demasiado relajado).
- **Alta competitividad.** La competitividad se entiende como el entusiasmo y el gusto por competir. Y se suele estudiar como la diferencia que existe en el deportista entre la motivación por obtener el éxito y la motivación por evitar el fracaso. De forma, que existe una correlación inversa entre ambas, a mayor motivación por alcanzar el éxito menor motivación por evitar el fracaso, y viceversa.
- **Seguridad y confianza en las capacidades propias.** Los buenos deportistas creen verdadera y objetivamente en su capacidad para ir consiguiendo las metas que se van proponiendo.
- **Control de los pensamientos internos.** La Psicología ha evidenciado a lo largo de los años la frase: "así se piensa, así se actúa". De forma, que los buenos deportistas tienen un diálogo interno (pensamientos) positivo, que controlan y utilizan en su beneficio.
- **Autoconocimiento.** Capacidad de apreciación y percepción objetiva de sus propias destrezas. Para progresar en la práctica deportiva hay que partir del conocimiento de los puntos fuertes y débiles personales.
- **Capacidad de concentración y control de la atención** tanto en entrenamientos como en competición. Los grandes deportistas saben en cada momento donde tienen que dirigir su atención para sacar el mayor beneficio de los entrenamientos y rendir a su mejor nivel en los partidos.
- **Uso de la imaginación o ensayo mental** (visualización). Las buenas ejecuciones deportivas van precedidas de buenas representaciones mentales de dicha ejecución. Y los buenos deportistas saben de la importancia de utilizarlas antes de la competición, en determinados momentos durante esta (p. ej. antes de lanzar una falta o un penalti) , en los entrenamientos e incluso en casa cuando se piensa sobre aspectos de la práctica deportiva.

Este conjunto de destrezas psicológicas, pertenecientes al perfil del deportista de alta competición, no son innatas sino aprendidas; la mayoría de los deportistas que llegan a ser muy

buenos en su deporte, las aprenden, más o menos bien, a través de los años de práctica; de aquí que la actuación del psicólogo deportivo vaya encaminada a enseñárselas al deportista para que éste consiga desarrollar su verdadero rendimiento deportivo.

Este perfil no diferencia entre unas cualidades necesarias para destacar en el deporte femenino y otras para el deporte masculino, sino que, a la luz de lo expuesto, creo que se ve claro que se debe trabajar para el desarrollo de estas cualidades psicológicas en ambos sexos, ya que esto hará que su rendimiento deportivo aumente.

Mi trabajo diario me dice que este perfil es el ideal para que un deportista destaque en su deporte, sea un deporte u otro, individual o colectivo, claro está acompañado de un buen desarrollo de las cualidades técnico-tácticas y físicas implicadas en su deporte. De aquí, que dentro del fútbol busquemos que los jugadores, en este caso las jugadoras se acerquen a este perfil y los psicólogos trabajemos por ello.

Para medir este perfil se pueden utilizar tanto entrevistas personales como algunos tests específicos de Psicología del Deporte, como el IPRD de Loehr (Inventario Psicológico de Rendimiento Deportivo), registros como los de conocimiento de sus puntos fuertes y débiles a todos los niveles –técnicos, tácticos, físicos y psicológicos-. Encontrando como aquellas jugadoras que mejor rendimiento tienen en los partidos, de forma regular, son las que mejores resultados obtienen a nivel de evaluación de variables psicológicas, como nivel de activación, concentración, control de pensamientos o capacidad de imaginación, entre otras.

## LA REALIDAD DE LA MUJER FUTBOLISTA

Las principales diferencias que nos podemos encontrar en las características psicológicas entre las jóvenes y los jóvenes que juegan al fútbol, se refieren a aspectos específicos de la motivación (que pasaremos a exponer a continuación). Ya que en lo referente al resto de las características psicológicas que menciona *el perfil psicológico del deportista con éxito* no se observarían tales diferencias; de forma, que si se hace un análisis del fútbol femenino y del masculino las características psicológicas necesarias para triunfar en uno y en otro, en general, son la mismas, p. ej. estar concentrado/a durante todo el partido, no dejar que la presión interna (pensamientos), el público o el marcador te influyan negativamente en tu rendimiento, entre otras.

### La motivación de las futbolistas

La motivación es un concepto muy amplio que puede englobar muchos aspectos de la conducta de un deportista (ver Tabla 1).

Tabla 1. Concepto de motivación. Tomado de Pérez, Cruz y Roca (1995)

**Estar motivado es:**

Tener un objetivo y hacer las cosas de la mejor manera posible para conseguirlo

**Estar motivado en el deporte de competición:**

Querer obtener un buen rendimiento y hacer lo máximo posible para conseguirlo

Aunque existen muchos modelos teóricos que engloban distintas clasificaciones de la motivación. Vamos a utilizar el que más práctico parece para este momento, siendo éste el que clasifica la motivación en interna y externa.

- *Motivación interna.* Diríamos que un/a deportista está motivado internamente si practica su deporte por la diversión y por el placer que este reporta, sin necesidad de recibir recompensas externas para continuar practicándolo.
- *Motivación externa.* Un/a deportista practica su deporte por las recompensas externas que recibe de él, es decir su actuación deportiva está influida por factores externos a él mismo (dinero, trofeos, distinciones, aprobación social continua, etc.). Influencias externas que, si no existieran, el deportista dejaría de practicar su deporte o lo practicaría con una menor intensidad y dedicación.

Esta clasificación no es excluyente, sino que ambas pueden convivir y confluir en un/a deportista perfectamente, sumándose la una a la otra. De forma, que alguien puede jugar al fútbol porque le gusta y porque además le pagan por ello. Lo que parece claro, es que dentro del fútbol femenino la que predomina y, en esencia, persiste es la motivación interna, ya que la externa hasta el momento actual dentro del ámbito de práctica femenino no alcanza la del masculino, fundamentalmente en cuestiones de ayudas y retribuciones económicas, aunque dentro del fútbol masculino la motivación interna también es muy importante, pero ésta se ve aumentada en muchos casos por esas recompensas externas (salvo en excepciones en que dichas recompensas no están administradas y los deportistas así lo perciben).

Está claro que una chica que decide iniciarse en la práctica del fútbol, en igual medida que un chico, tiene alguna razón para hacerlo, para adquirir ese compromiso, constancia, dedicación y esfuerzo que la práctica futbolística le va a requerir. El origen y desarrollo de la motivación por la práctica del fútbol (de un deporte) en las chicas surge por uno o varios motivos (González, 1996; Roberts, 1995; Weinberg y Gould, 1996) y, comprobados a través de entrevistas personales y cuestionarios de motivos de práctica para iniciarse en la práctica de un deporte, en igual medida que en los chicos y en igual medida que en otros deportes; los motivos más nombrados son:

- Divertirse. Sentirse y pasarlo bien realizando una actividad.
- Mejorar habilidades. Sentirse competente realizando una tarea.
- Estar con los/as amigos/as. Sentido de pertenencia a un grupo, en este caso deportivo y el sentido de identidad personal con un grupo.
- Experimentar la excitación y las emociones que ofrecen los partidos (la competición).
- Lograr el éxito y la excelencia en la práctica del deporte.

Y además en la práctica del fútbol hay que añadir el fenómeno que a nivel social representa en nuestra sociedad actual; es el “deporte rey” por excelencia, con el que niños y niñas conviven habitualmente desde pequeños, tanto en la TV como en los colegios y en la “calle” en forma de juego, al ser su práctica muy asequible sin prácticamente medios. Lo cual crea un acercamiento a este deporte y la puesta a prueba de las “habilidades personales” (competencia) de las chicas; de forma que la mayoría de las jugadoras que se “apuntan” a una escuela o club de fútbol, antes “han probado” con los chicos y han visto que podían competir con ellos e incluso destacar sobre ellos.

En esta etapa de origen y surgimiento del interés por la práctica, también es muy importante que la deportista se sienta apoyada por su entorno social más inmediato y significativo para ella (padres, familiares, amigos). Apoyo que, en muchos casos, las futbolistas ahora más veteranas les era difícil de encontrar, debido a los estereotipos vinculados a la práctica del fútbol, siendo éste considerado por todos como un deporte típicamente masculino; apoyo que, en muchos casos, ha sido la principal causa de que este interés inicial por el fútbol no se transformase en práctica real, o sea que estas chicas no pasasen a formar parte de un equipo. Pero este apoyo va siendo cada día más grande por ese entorno inmediato a las jugadoras, es decir cada vez te

encuentras con menos casos de chicas que no pueden jugar porque sus padres no les dejan pertenecer a un equipo de fútbol; lo más habitual es que los padres se impliquen de una manera importante en el deporte practicado por sus hijas en igual medida que lo harían con sus hijos.

Otra cuestión, que se les plantea a las chicas que quieren practicarlo es encontrar un club o una escuela donde poder hacerlo y que esta escuela o club disponga de recursos materiales y humanos destinados a tal fin, sin que ello les cueste un desembolso económico excesivo y constante para las familias. Es decir, es muy importante también para el desarrollo de la práctica futbolística inicial, el encontrar un entorno de práctica favorable, serio y sobretodo de aprendizaje, que permita a la deportista desarrollar sus capacidades y habilidades.

Una vez revisado el interés inicial, conviene centrarnos en aspectos importantes que hacen y harán que las futbolistas persistan en su práctica a un nivel serio, que continúen viendo el fútbol como una experiencia estimulante, divertida y gratificante a nivel personal. En gran medida, depende, como en el interés inicial, de su nivel de motivación, de las personas y circunstancias que la rodeen, ya que si este ambiente es favorable, es más probable que la futbolista entrene con mayor interés y dedicación. Con un ambiente favorable hacemos referencia: a un equipo dirigido por un entrenador o entrenadora entusiasta, con gran interés y dedicación por lo que hace y no sólo como una actividad más de pasar el tiempo o como un medio para llegar a entrenar equipos de fútbol masculino, dentro de ese mismo club o escuela, un entorno familiar y de amistad que la apoyen y faciliten, en la medida de lo posible su práctica futbolística y medios materiales e instalaciones adecuados para realizar los entrenamientos y los partidos.

Otro aspecto, es que a medida que una joven va avanzando en edad, tiene que ir decidiendo hacia donde va a orientar su futuro (planificación), de forma que hasta los 18 años más o menos el fútbol se puede compaginar con los estudios, pero a partir de aquí cobra una gran importancia como señala Buceta (1990), la relación coste-beneficio. Ya que actualmente el fútbol femenino español no ofrece compensaciones económicas suficientes, exceptuando algunos casos (de jugadoras de Superliga –máxima división del fútbol femenino español-), como para dedicarse a éste como objetivo prioritario y con el compromiso que esto conlleva en cuanto a esfuerzo, dedicación y constancia necesaria para llegar a lo máximo dentro del fútbol. Esta falta de profesionalización lleva a muchas chicas futbolistas a abandonar o a bajar su nivel de dedicación, a pesar de que les gustaría seguir teniendo ese interés por el fútbol, en contraposición a intereses de estudios o laborales. Aquí también nos podemos encontrar con algunas chicas que, a pesar de esto, deciden seguir viendo el fútbol como lo más importante y organizan su entorno laboral y de estudios en referencia a él, de forma que son capaces de renunciar a ciertos trabajos y planes de estudio que a largo plazo podrían beneficiarlas, por seguir jugando al fútbol y llegar a lo máximo dentro de él.

Un último aspecto a reseñar, muy importante para la motivación, y que mencionamos al principio es el planteamiento de metas deportivas, tanto de ejecución como de resultado; siendo el logro de estas metas lo que va a permitir a la deportista la consecución del éxito en el fútbol. En cuanto a la consecución de objetivos de rendimiento o ejecución (p.ej. mejorar los tiros con la pierna no dominante, los controles, los saltos de cabeza, etc.), éstos pueden ser muchos y variados y es fácil que la deportista se los vaya planteando, si toma conciencia de que su progreso depende en buena medida de que vaya estableciendo objetivos de este tipo. No así, las metas de resultado, que teniendo que dejar a un lado las posibles recompensas económicas, las más altas se centran, en el caso de que la futbolista se las plantee, en jugar en la mejor categoría dentro del fútbol femenino, la Superliga Femenina como hemos mencionado anteriormente, y en alcanzar la selección, tanto a nivel de Comunidades Autónomas como la Nacional. Ambos tipos de metas son importantes para la motivación de las futbolistas y su planteamiento y consecución van a hacer que siga persistiendo en "esto del fútbol".

En definitiva, la motivación tiene bastante que ver con la valoración que la futbolista hace de su rendimiento en relación a los resultados (progresos) que obtiene personalmente, en relación a las demás futbolistas y a la opinión y el apoyo que va recibiendo de las personas más significativas para ella (padres, entrenador, pareja, amigos, etc.). Y sería también importante que ésta se viese compensada por el importante apoyo de los clubes a nivel de recursos humanos –entrenadores titulados, médicos, preparadores físicos, fisioterapeutas, psicólogos- y a nivel de recursos materiales, ambos en igual medida que es capaz de ofrecer al fútbol masculino, de forma que ello podría contribuir a facilitar y aumentar la práctica de las futbolistas españolas, y con ello subiese el nivel del fútbol femenino en nuestro país, posibilitando el poder igualarse poco a poco al del resto de Europa como mínimo.

## **ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO DEL EQUIPO FEMENINO DEL RAYO VALLECANO DE MADRID S.A.D.**

A continuación, se expone la planificación psicológica con los principales puntos de desarrollo que se está llevando a cabo en el equipo femenino del Rayo Vallecano de Madrid S.A.D. durante la temporada 2002-03, la que se llevó a cabo la pasada 2001-02, y abarca la siguiente 2003-04 en la máxima categoría del fútbol femenino en nuestro país la Superliga (objetivo conseguido por el equipo esta temporada). Enmarcándose esta planificación del equipo femenino dentro del trabajo psicológico que se está haciendo con los equipos de las categorías inferiores del Rayo Vallecano de Madrid S.A.D, llevado a cabo por Sport Mind Psicólogos.

### *Estructura del trabajo*

La estructura de trabajo que se sigue en el equipo femenino, como se ha resaltado anteriormente, es prácticamente la misma que con el resto de los equipos de las categorías inferiores del club; quizá el único punto que aquí no se trata y sí en el resto de los equipos, es el trabajo con el “entorno inmediato de los jugadores”, en este caso jugadoras, ya que en el resto de los equipos este tiene una gran importancia para que el equipo y el entrenador pueda trabajar de manera adecuada, mientras en el equipo femenino este no tiene esa relevancia por varios aspectos: la edad de las jugadoras, o bien otras cuestiones como que no es frecuente el hecho de que los padres acudan a los entrenamientos de las jugadoras.

### Con las jugadoras

- Acercamiento y conocimiento de la labor del psicólogo dentro del deporte. Aspectos en los que puede ayudarlas referentes a su práctica deportiva.
- Evaluación de aspectos psicológicos de las jugadoras dentro y fuera del ámbito de práctica deportiva. Así como de otros aspectos importantes para ellas, que puedan o no tener tanta relación directa sobre su práctica futbolística.
- Asesoría y seguimiento de sus estudios académicos. Intervención en caso necesario, en temas de planificación y orientación.
- Elaboración y puesta en práctica de un programa de precompetición y competición.
- Planteamiento de objetivos a corto, medio y largo plazo en su práctica futbolística, de rendimiento y de resultado.

- Programa de intervención en el caso de conductas inadecuadas, ya sea dentro del campo (expulsiones reiteradas, ...) o fuera (con otras compañeras, adversarias, etc.) y potenciación de actitudes adecuadas –con las compañeras, adversarias, árbitros, etc.-
- Entrenamiento de las habilidades psicológicas básicas:
  - Manejo de estrés precompetitivo, competitivo y postcompetitivo. Así como el nivel de activación adecuado, tanto en entrenamientos como en competición.
  - Nivel de concentración.
  - Control de pensamientos.
  - Ensayo mental (visualización).
  - Concentración.
- Asesoramiento en temas colaterales al rendimiento deportivo, con el fin de que las jugadoras sean capaces de organizar su tiempo de ocio, académico y deportivo, que aprovechen el tiempo dedicado a estudiar, etc.
- Intervención psicológica en caso de lesiones, de cara a optimizar la recuperación de las jugadoras.

#### Con la entrenadora

- Optimización y/o mejora de la relación con sus jugadoras, a través del asesoramiento en técnicas de comunicación, en habilidades sociales, modificación de conducta, etc.
- Asesoramiento en la resolución de conflictos, considerando que, en este caso la entrenadora es, al mismo tiempo, jugadora del equipo.
- Asesoramiento para establecer una adecuada relación y comunicación con los responsables del club, el resto de los entrenadores y con su equipo de trabajo (fisioterapeuta, coordinador, psicóloga y 2º entrenador).
- Asesoría en el proceso de toma de decisiones referentes al funcionamiento del equipo.
- Asesoría para aumentar el grado de satisfacción con su trabajo, con el equipo y con el club.

#### Con el equipo

- Potenciación de un ambiente de equipo favorable.
- Programa de intervención para la mejora de los procesos que benefician el rendimiento y la cohesión del equipo (adhesión a los objetivos comunes, procesos de comunicación o manejo de la competitividad dentro de la plantilla, etc.).
- Intervención en la solución de conflictos que puedan surgir dentro del funcionamiento de la plantilla.

#### *Metodología de trabajo*

Para el cumplimiento de los objetivos que se propone el Área de Psicología del Deporte se propone el siguiente método de trabajo:

#### Con las jugadoras

- Entrevistas individuales con cada jugadora de la plantilla.

- Aplicación de pruebas específicas para evaluar y conocer distintos aspectos y variables como: el nivel de dominio de las habilidades psicológicas básicas, el nivel de satisfacción dentro del equipo o el nivel de fatiga, entre otros aspectos.
- Observación directa y sistematizada de entrenamientos y partidos.
- Sesiones de entrenamiento individuales o de grupo, en sala o en el campo de entrenamiento, para el trabajo psicológico propuesto.
- Uso de autoinformes y autorregistros adecuados y elaborados específicamente por el grupo de psicólogos para cada situación.
- Utilización de aparatos de *biofeedback*, fundamentalmente pulsómetros, para la evaluación de diferentes habilidades psicológicas.
- Control de los resultados académicos en las diferentes evaluaciones, así como control de la planificación y cumplimiento de ésta.

#### Con la entrenadora

- Reuniones periódicas para informar de los aspectos más relevantes observados en la plantilla a nivel individual y colectivo.
- En caso de petición de trabajo de asesoría por parte de la entrenadora, de cualquier tema o aspecto expuesto en el apartado de objetivos a desarrollar con ella, se programarán sesiones individuales de trabajo. Elaborando, a partir de aquí, un plan de actuación e intervención psicológica con ella.

#### Con el equipo

- Sesiones de trabajo conjunto de todas las jugadoras de la plantilla.
- Aplicación de pruebas específicas elaboradas por el grupo de psicólogos.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Buceta, J.M. (1990). Aspectos psicológicos a tener en cuenta en relación con las deportistas españolas de alta competición. *Actas del seminario "mujer y deporte"* (17 al 19 de mayo 1990). Ministerio de Educación y Ciencia.
- González, J.L. (1992). *Psicología y deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- González, J.L. (1996). *El entrenamiento psicológico en los deportes*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Pérez, G., Cruz, J. y Roca, J. (1995). *Psicología y deporte*. Madrid: Alianza Editorial.
- Roberts, G.C. (1995). *Motivación en el deporte y el ejercicio*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- Williams, J. (Ed.) (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.