

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO Y METODOLOGÍA DE TRABAJO EN UN EQUIPO DE FÚTBOL JUVENIL

M^a Dolores Andreu Álvarez

Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte

Resumen: En este trabajo se expone un programa de entrenamiento psicológico llevado a cabo, durante la temporada 2002/03, en un equipo de fútbol juvenil, que compite en el Grupo II de primera categoría de la Federación de Fútbol de la Región de Murcia. Se pretende que los jugadores aprendan a controlar y a potenciar aquellas variables psicológicas relacionadas con el rendimiento, a solucionar situaciones potencialmente problemáticas desde el punto de vista deportivo, así como a optimizar recursos disponibles (individuales y de equipo), a través del aprendizaje de técnicas psicológicas desde un marco general de intervención, que puede ser visto como un modelo flexible de aplicación en deportes de equipo de categorías cadete y juvenil.

Palabras clave: entrenamiento psicológico, metodología, fútbol base

Abstract: In this essay we present a psychological training programme carried out during the 2003/03 season, in a football junior team which belongs to the Group II of the first category of the Football Federation in the Region of Murcia. It is pursued that the players learn to control and develop those psychological variables related to their performance, to solve possible problematic situations from a sporty point of view and also to optimize the available resources (individual as much as team resources). This should be carried out thanks to the learning of psychological techniques or skills from a general framework of intervention which can be considered as a flexible model of application in team sports in the categories of junior and senior/cadet.

Key words: psychological training, base football, methodology

Dirección de contacto: M^a Dolores Andreu Álvarez, Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Correo electrónico: mandreu@yahoo.es

INTRODUCCIÓN

Cada vez se está imponiendo más el trabajo psicológico que se puede llevar a cabo en las escuelas de fútbol, sean éstas orientadas al rendimiento o a la práctica lúdica, complementándose estas experiencias con otras que los psicólogos pueden llevar a cabo con equipos de escalas inferiores (García Mas, 2002).

En este caso, el planteamiento de trabajo psicológico pretende responder a la demanda de intervención psicológica realizada por un club que participa en el Grupo Único de Categoría Preferente de la liga regional de la Región de Murcia. La demanda psicológica se centra en sus categorías de fútbol base: 1 equipo de 2ª regional cadete y un equipo de 1ª regional juvenil, sobre el cual versa el trabajo que se presenta.

Por otro lado, si es cierta la idea de que para tener buenos deportistas, es conveniente comenzar a trabajar desde edades tempranas, en el caso de la psicología del deporte, este hecho se ve cada vez más apoyado por los trabajos que se realizan con un doble objetivo: a) conocer más en profundidad determinados aspectos de la iniciación deportiva y b) posibilitar desde la psicología del deporte una oferta a técnicos y a deportistas, basada en planes y programas serios de actuación psicológica (Morilla y cols., 1999). En este sentido, el presente trabajo se orienta más al segundo punto, donde el planteamiento de programas de entrenamiento psicológico en deporte base significa, en la mayoría de los casos, una primera toma de contacto con la psicología del deporte, que redundará en el desarrollo psicodeportivo de los niños, a la vez que se puede considerar como una buena base para posteriores intervenciones.

Las posibilidades de trabajo psicológico que ofrece un grupo de jóvenes deportistas deben ser tenidas en cuenta de forma especial, debido a la plasticidad que presentan aquellos. Nos encontramos con una edad en la cual los jóvenes tienen una especial disposición al aprendizaje, al mismo tiempo que comienzan a apreciar las exigencias psicológicas y de otra índole que su deporte les impone, todo esto mediatizado por el tipo de deporte, la categoría en la cual se compite, el tiempo dedicado al deporte en cuestión, etc. Resulta ser un grupo deportivo que está a medio camino entre la adolescencia y la edad adulta, pudiendo aprovechar ambas condiciones, a la hora de llevar a cabo un trabajo psicológico, de modo que no sólo les sea útil en el contexto deportivo sino en otras áreas de su vida.

La conveniencia de poner en marcha programas de entrenamiento psicológica es algo que no se pone en tela de juicio (Weinberg y Gould, 1996; Williams, 1991), entre otras cosas debido a que, cuanto más se extienda el ámbito de influencia de la psicología del deporte, más beneficios en diversas formas encontrarán jugadores, técnicos, padres y todos aquellos agentes que componen el mundo deportivo del joven. En este sentido, es conveniente tener en cuenta que nos enfrentamos a una edad crítica, no sólo por la plasticidad señalada anteriormente, sino por el potencial (y real) abandono de la práctica deportiva, ya que a partir de esta edad suele producirse un incremento del número de abandonos deportivos (Cruz, 1997). Evitar el abandono es uno de los principales intereses de los profesionales dedicados al mundo deportivo (González, González y Lozano, 2002), de modo que cobran un gran valor todas aquellas acciones dirigidas a convertir la práctica deportiva de los jóvenes en una actividad que redunde en su salud, en su aprendizaje y adaptación a las posibles demandas que se den en su deporte. En definitiva, parece lógico integrar el trabajo deportivo con la programación de un entrenamiento psicológico que permita optimizar todos aquellos aspectos psicológicos que en

ocasiones pasan desapercibidos, y a los cuales no se les suele dar un tratamiento especial, pero que tiene una gran influencia en la forma en que el futbolista vive su práctica deportiva, así como en su rendimiento (Olmedilla y Andréu, 2002).

Parece adecuado señalar que cuando se habla de trabajo psicológico, nos referimos a un trabajo programado y planificado en base a unos objetivos deportivos determinados, a un proceso de evaluación y detección de necesidades psicológicas o sociales, y a una metodología o forma de proceder sistematizada (Olmedilla, 2002). En este sentido, se muestra un modelo de trabajo psicológico con adolescentes, en el que uno de los rasgos más característicos es el peso del entrenamiento general en técnicas psicológicas básicas, dirigidas al aprendizaje de habilidades psicológicas útiles para el control, desarrollo y potenciación de variables relacionadas con el rendimiento deportivo.

Los objetivos perseguidos se detallan a continuación:

- Establecer un modelo general de actuación que contemple las grandes áreas de intervención psicológica en deporte base: la salud, el rendimiento, la diversión y el aprendizaje.
- Consolidar un método de entrenamiento integral en deporte base (juvenil).
- La realización de actuaciones concretas dentro del modelo de intervención con el objeto de colaborar en la solución de demandas específicas.

MÉTODO

Sujetos

El programa de entrenamiento psicológico se puso en práctica con el equipo juvenil del Moratalla C.F., que compite en el Grupo II de Primera Categoría Regional, compuesto por 16 equipos. La primera fase de la temporada se inicia con 21 jugadores, finalizando con 17 en la segunda vuelta. Las sesiones de entrenamiento psicológico dan comienzo paralelamente a la competición, aunque la primera toma de contacto y la fase de evaluación se realiza antes del comienzo de la competición. En cuanto al entrenador comentar su buena disposición a colaborar en el trabajo psicológico desde el inicio.

Instrumentos

Los instrumentos utilizados han sido los siguientes:

- Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (C.P.R.D.) de Buceta, Gimeno y Pérez Llantada (1994).
- Cuestionario de Aproximación a Estados Óptimos.
- Autorregistros diseñados al efecto.
- Escala de Satisfacción para Jugadores (ver Anexo 1).

Procedimiento: desarrollo de la intervención

Evaluación psicodeportiva inicial

El primer paso fue proceder a la recogida de información, con el fin de conocer el estado actual de los jugadores y ajustar el programa de entrenamiento psicológico a las necesidades que presentan y así individualizar al máximo el aprendizaje. Para ello se utilizó el C.P.R.D. que evalúa cinco aspectos esenciales relacionados con el rendimiento deportivo: control de estrés, habilidad mental, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación y cohesión de equipo.

Además se lleva a cabo una entrevista individual abierta con aquellos jugadores que presentan puntuaciones extremas en el CPRD, con el objeto de contrastar la información recogida con ellos y valorar posibles necesidades de trabajo psicológico a nivel individual, aunque hay que señalar que salvo consultas aisladas no se lleva a cabo ninguna intervención individual.

Formación de grupos de trabajo

La información recogida en la evaluación inicial nos sirve como guía en la formación de grupos de trabajo, teniendo este criterio una importancia orientativa aunque no determinante, debido a que los datos recogidos son contemplados con flexibilidad. Los grupos de trabajo se forman en función de la similitud de las características psicológicas observadas en la evaluación. El establecimiento de grupos de trabajo parte de la necesidad de trabajar con todos los jugadores de la forma más frecuente y eficaz posible. De este modo, se forman tres grupos de trabajo, para facilitar el aprendizaje y poder individualizar al máximo el entrenamiento psicológico, además de favorecer el manejo de las sesiones por parte del psicólogo.

Contenidos de las sesiones de entrenamiento psicológico

Partiendo de la evaluación psicológica realizada, y teniendo en cuenta el interés por parte del psicólogo de trabajar algunos aspectos que considera fundamentales desde el punto de vista psicológico, se establecen cinco bloques de contenidos sobre los que sustenta el programa de intervención psicológica que proponemos.

Durante los tres primeros meses de la intervención, el trabajo psicológico va dirigido al aprendizaje de las variables psicológicas más relevantes del rendimiento deportivo y al control de técnicas psicológicas básicas, a través de la práctica de ejercicios de relajación y activación, práctica imaginada y el uso de autorregistros, de modo que lo aprendido pueda utilizarse como plataforma para continuar con el programa de entrenamiento psicológico.

Tabla 1. Contenidos y objetivos de las sesiones de entrenamiento psicológico

CONTENIDOS	Objetivos
HABILIDADES PSICOLÓGICAS	Aprendizaje y control de variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo: activación, motivación, evaluación del rendimiento,... Aprendizaje y control de técnicas psicológicas básicas: práctica de relajación y activación, práctica imaginada, autorregistros.
CONTROL DE ACTIVACIÓN	Aprender a valorar y a controlar la activación, como variable con una enorme influencia en el rendimiento deportivo, a través de la práctica de ejercicios de activación. Aprender a controlar la ansiedad que les genera la competición, y en su caso los entrenamientos, aprendiendo a identificar situaciones potencialmente ansiógenas y a controlar la respuesta de ansiedad, a través de la práctica de técnicas de relajación, reestructuración de ideas irracionales y autorregistros.
CONTROL DE SITUACIONES PROBLEMÁTICAS	Aprender a identificar situaciones potencialmente problemáticas a resolver desde el punto de vista del deportivo, así como establecer estrategias para el control de ese tipo de situaciones, de modo que puedan optimizar en la medida de lo posible su rendimiento deportivo. Entre otras cosas trabajamos el autocontrol del jugador ante la conducta del árbitro y de los contrarios, en relación a la prevención de sanciones. Para ello se trabajan distintas técnicas como reestructuración cognitiva, autorregistros, detección de pensamientos, confrontación de opiniones, habilidades de comunicación, etc.
ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS	Valorar la importancia del establecimiento de objetivos individuales y de equipo sobre el rendimiento y aprender a formularlos. Comprender la relación entre la motivación y la cohesión de equipo con el establecimiento de objetivos.
ESTADOS ÓPTIMOS	Aprender a valorar y a optimizar los propios recursos. Se trabajan aspectos relacionados con la optimización de la conducta del jugador en el equipo a través de la consecución de

	estados en los cuales los jugadores se sienten capacitados para llevar a cabo de forma óptima diferentes situaciones que se dan en su práctica deportiva, a través de la consecución de estados óptimos ya experimentados y su generalización a situaciones de entrenamiento y competición.
--	---

En la Tabla 1 se especifican los bloques de trabajo psicológico por contenidos, así como los objetivos que se persiguen. Es importante señalar la flexibilidad que dan los grupos de trabajo a la hora de planificar las sesiones de entrenamiento psicológico, ya que, aunque en todo momento se siguen las directrices establecidas desde el principio de la intervención, se admiten variaciones que se ajusten a las necesidades que van surgiendo. También es conveniente indicar que en todo momento se intentan adaptar los contenidos al nivel de aprendizaje de los jugadores.

Programación del entrenamiento psicológico por sesiones

Las sesiones de trabajo psicológico se han llevado a cabo con una frecuencia semanal, con una duración de una hora y cuarto aproximadamente, en la Sede Social del Club durante la primera vuelta de la temporada, y en los vestuarios del campo de fútbol habitual de entrenamiento y de juego durante toda la segunda vuelta.

El entrenamiento psicológico llevado a cabo se desprende de los contenidos establecidos en los bloques de trabajo y se desarrollan según el orden expuesto en la Tabla 1, durante toda la temporada. En la Tabla 2 se recoge la distribución de las sesiones de trabajo psicológico durante toda la temporada.

Tabla 2. Sesiones de entrenamiento psicológico

FECHA	CONTENIDO	RESUMEN
11-10-03	Presentación	Primera toma de contacto en entrenamiento junto con entrenador. Todos los jugadores.
18-10-03	Introducción	Planteamiento de trabajo psicológico para la temporada. Todos los jugadores.
22-10-03	Evaluación	Evaluación psicodeportiva. Formación de grupos de trabajo. Todos los jugadores.
29-10-03	Control de estrés	Práctica de relajación a través de la respiración y la imaginación.
5-11-03	Control de estrés	Control de la activación-relajación a través de la respiración y la imaginación. Generalización a situaciones reales.
12-11-03	Control de estrés	Identificación, anticipación y control en situaciones potencialmente ansiógenas.
19-11-03	Activación	Control de la activación a través de la respiración y la imaginación. Cuando y cómo utilizarla.
26-11-03	Activación	Control de la activación a través de la respiración y la imaginación. Cuando y cómo utilizarla.
3-12-03	Visualización	Práctica de visualización en base a las diferentes modalidades sensoriales de representación. Ejercicios básicos.
10-12-03	Visualización	Entrenamiento de la atención-concentración a través de la práctica imaginada.
17-12-03	Visualización	Utilización de la imaginación para el ensayo de destrezas deportivas.
14-01-03	Control de situaciones problemáticas	Clasificación de sanciones. Descripción de sanciones. Confrontación de opiniones.
21-01-03	Control de situaciones problemáticas	Control de sanciones. La conducta del árbitro y de los contrarios.
28-01-03	Control situaciones	Identificación y evaluación de situaciones potencialmente problemáticas.

	problemáticas	Reestructuración ideas irracionales. Cambio de estados negativos a positivos. (p.ej venirse abajo en un partido).
4-02-03	Motivación y Cohesión de Equipo	Establecimiento de objetivos individuales. Importancia de la asunción por parte de los jugadores los objetivos definidos. Todo el equipo.
18-02-03	Motivación y Cohesión de Equipo	Establecimiento de objetivos de equipo. Importancia de las asunción por parte del equipo de estos objetivos. Todo el equipo. Todo el equipo.
25-02-03	Motivación	Control de estados y conductas no deseadas a través de la imaginación y del uso de un pensamiento flexible y alternativo.
4-03-03	Motivación	Control de estados y conductas no deseadas a través de la imaginación y del uso de un pensamiento flexible y alternativo-
25-03-03	Estado óptimo	Explicación e identificación de estados óptimos .
1-04-03	Estado óptimo	Evaluación y experimentación de estados óptimos.
8-04-03	Estado óptimo	Evaluación y experimentación de estados óptimos.
25-04-03	Estado óptimo	Evaluación y experimentación de estados óptimos. Generalización a situaciones de entrenamiento y competición.
8-05-03	Estado óptimo	Experimentación de estados óptimos. Transferencia a situaciones reales de juego.
16-05-03	Evaluación	Escala de satisfacción.

Es necesario señalar que es conveniente ajustar las expectativas de los jóvenes deportistas respecto a los beneficios que pueden obtener a través del entrenamiento psicológico, desde el inicio de la intervención, con el fin de evitar posibles decepciones y otras consecuencias de índole negativa. En este sentido, el planteamiento de entrenamiento psicológico debe llegar a los jugadores, como una parte integrante de su entrenamiento deportivo, a la que deben dedicar el esfuerzo y tiempo necesario para poder apreciar sus beneficios. Para ello, se llevó a cabo una planificación de tareas para casa en función de los contenidos trabajados durante las sesiones.

Se realizaron cuatro sesiones de trabajo psicológico a petición de los propios jugadores, antes de competir (partidos oficiales), en las que se puso en práctica aspectos la consecución de estados óptimos como estrategia favorecedora de la concentración y la motivación, siendo la valoración de los jugadores respecto a estas sesiones muy positiva.

Evaluación continua y de resultados

En cuanto a los aspectos que se han tenido en cuenta como indicadores de la evaluación continua, podemos decir que se han basado en la observación por parte del psicólogo del control de las técnicas puestas en práctica por los jugadores, en la valoración de los jugadores de su aprendizaje (utilizando escalas de 0 a 10 después de las prácticas realizadas), en el análisis de los autorregistros empleados, en la adherencia de los jugadores al programa y en la realización de las tareas para casa, así como en el planteamiento de necesidades psicodeportivas por parte de los jugadores. Señalar que aunque ninguno de estos indicadores es estrictamente objetivo y se dirige más a una valoración cualitativa que cuantitativa del proceso, su observación aporta una información de gran valor a la hora de ir adaptando nuestro trabajo.

Para la evaluación de resultados, una vez finalizado el programa de entrenamiento psicológico, se diseñó una Escala de Satisfacción General para jugadores, que valora diferentes áreas relacionadas con su práctica deportiva: área de entrenamiento psicológico, área de entrenamiento deportivo y área de instalaciones y dirección del club. En este sentido nuestra pretensión es valorar todos aquellos aspectos que rodean el trabajo deportivo de los jugadores en el club durante toda una temporada, con el fin de poder obtener información útil sobre el trabajo psicológico realizado, como punto de partida para posteriores intervenciones, así como aportar información al cuerpo técnico y a la directiva sobre las áreas de su interés (ver Anexo 1).

RESULTADOS

En relación a los resultados obtenidos en la Escala de Satisfacción General para Jugadores, a continuación exponemos los referidos al área de entrenamiento psicológico, y de entre estos, aquellos que consideramos más relevantes.

En cuanto al grado de satisfacción general del equipo respecto al programa de intervención psicológica, más del 75% de los jugadores señala que éste es muy alto o alto, como podemos ver en el Gráfico 1.

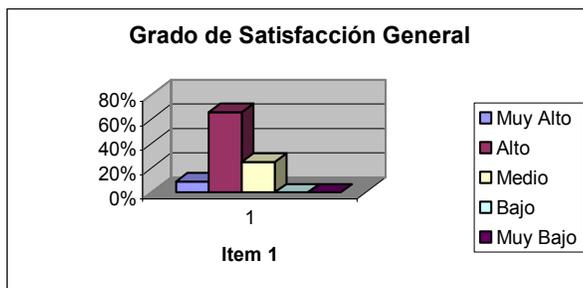


Gráfico 1

Cuando le preguntamos a los jugadores con cuántos compañeros preferían trabajar en los grupos de entrenamiento psicológico, un 83% de los jugadores señala que con grupos menores de 5 (Gráfico 2); esto puede ser debido a que en las sesiones en las cuales la asistencia es menor o se han programado para menos jugadores, la posibilidad de individualizar el trabajo psicológico es mayor, aspecto que los jugadores valoran como positivo.

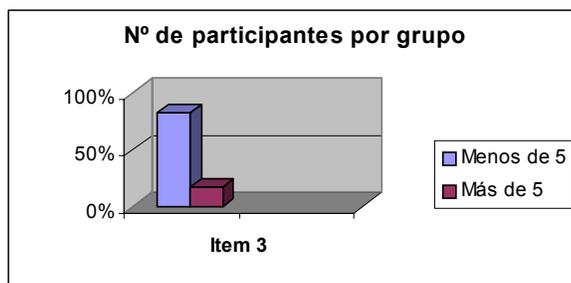


Gráfico 2

En cuanto a la aplicabilidad de lo aprendido en las sesiones de trabajo psicológico en su vida deportiva y en otros contextos, un 75% de los jugadores señalan que sí utilizan lo aprendido, aunque no todos los jugadores indican qué es lo que utilizan y cómo lo utilizan (ver Gráfico 3 y Tabla 3).

Tabla 3. Aplicación de lo aprendido en el entrenamiento psicológico

Item 6. Lo que has aprendido en el entrenamiento psicológico ¿lo pones en práctica en el fútbol (entrenamientos, competición), en los estudios o en tu vida cotidiana?	
Si. Explica que cosas	No. Indica por que.
Si, la relajación para el estudio y para afrontar algunos problemas. En momentos de máxima tensión en el fútbol En los partidos y en las noches antes del partido En partidos me controlo con los árbitros He aprendido a salir más tranquilo y confiado en los partidos	No, porque tengo otras preocupaciones

En la Tabla 4 se recogen las respuestas de los jugadores respecto a los aspectos que han aprendido en los diferentes grupos de trabajo.

Tabla 4. Aspectos aprendidos en los grupos de trabajo

Item 5. Señala qué aspectos consideras que has aprendido en tu grupo o grupos de trabajo:		
CONTROL DE ACTIVACIÓN	CONTROL DE SITUACIONES PROBLEMÁTICAS	ESTADO ÓPTIMO
A salir tranquilo al campo He aprendido a relajarme ante situaciones que antes me ponían nervioso	Me ha sido de mucha utilidad y he aprendido a controlarme ante los árbitros A mantener la calma	Después de cada sesión conseguimos mejor ánimo tanto individual como general A salir más confiado al campo Ha mejorado mi estado anímico

Por último, señalar que a todos los jugadores les gustaría repetir la experiencia de trabajo psicológico para la temporada siguiente (ver Grafico 4); las razones podemos verlas en la Tabla 5.

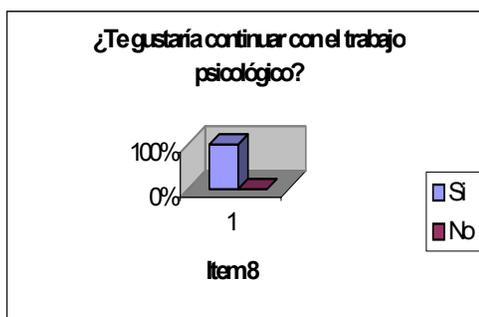


Grafico 4

Tabla 5. Razones para continuar con el trabajo psicológico

Item 8. ¿Te gustaría continuar con el trabajo psicológico?
POR QUE: Porque es bueno prepararse tanto físicamente como psicológicamente Es beneficioso para todos Es un buen instrumento de motivación El trabajo psicológico ha dado mayor unión al equipo y nos ha ayudado a solucionar algunos

problemas Nos ayuda a estar mejor en el fútbol Me ayuda a salir mejor, con menos problemas Ayuda a la concentración en el partido, en el sentido de una colectivización del equipo, ayuda a controlar los nervios
--

Los resultados muestran algunas cuestiones relevantes sobre como ajustar nuestro trabajo en posteriores intervenciones con el equipo. Podemos señalar varios aspectos:

- En general, el grado de satisfacción respecto al entrenamiento psicológico realizado se puede considerar como alto, aspecto muy significativo desde el punto de vista del psicólogo que realiza el trabajo.
- La mayor parte de los jugadores prefiere trabajar en grupos reducidos; esto puede ser debido a que cuantos más jugadores hay en el grupo de trabajo, menos eficaz resulta el trabajo psicológico, debido a que entre ellos se distraen con más facilidad y es más difícil individualizar el aprendizaje.
- Aquellos jugadores que han seguido con mayor interés el programa contestan con más precisión las respuestas abiertas.
- A todos los jugadores les gustaría seguir con el programa de entrenamiento psicológico durante la temporada siguiente, haciendo referencia a múltiples razones sobre los beneficios que aporta.
- De cara a otras temporadas, les gustaría trabajar aspectos a nivel individual y más sesiones de trabajo psicológico antes de los partidos. Esto se puede considerar como indicador del interés en profundizar en el trabajo psicológico como parte importante de su rendimiento deportivo.

CONSIDERACIONES FINALES

El enfoque de entrenamiento psicológico plasmado a lo largo de este trabajo se ciñe a una experiencia concreta en un club de fútbol de categoría juvenil, pero sin duda, más que hacer referencia a la experiencia citada, nuestro interés es transmitir un método de trabajo psicológico caracterizado por su sistematicidad y su flexibilidad; de modo que si extrapolamos aquellos aspectos que hacen referencia al contenido, nos encontramos con un modelo de trabajo de gran utilidad para el psicólogo, aplicable en condiciones diferentes con deportes de equipo.

Es importante señalar que no se ha llevado a cabo ninguna intervención con el entrenador, más allá del asesoramiento en algunas cuestiones planteadas por él, y en este caso su disposición ha sido colaboradora. Sin embargo, es conveniente trabajar de forma paralela, en la medida de lo posible, con el entrenador y con los jugadores durante toda la temporada, de modo que podamos optimizar al máximo los beneficios del entrenamiento psicológico, tal y como se sugiere en algunos trabajos (Ortín y Andreu, 2003), en los que se incide en la importancia de programas de formación específicos para mejorar la competencia profesional de los entrenadores.

Otra cuestión fundamental hace referencia a la necesidad de enfocar, dentro de nuestras posibilidades, el planteamiento de programas de entrenamiento psicológico en deporte base con una continuidad temporal si realmente queremos apreciar los beneficios del mismo sobre el rendimiento deportivo de los jugadores. Esto nos permite ir afinando en nuestro trabajo, una vez existe una base sólida de trabajo psicológico, de modo que podamos ir ampliando el abanico de posibilidades que ofrece la intervención psicológica en el deporte.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Buceta, J.M., Gimeno, F. y Pérez-Llantada, M.C. (1994). Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). Universidad nacional de Educación a distancia (sin publicar).
- Cruz, J. (1997). Factores motivacionales en el deporte infantil y asesoramiento psicológico a entrenadores y padres. En J. Cruz (Ed.), *Psicología del Deporte*, (pp. 147-176). Madrid: Síntesis.
- García Mas, A. (2002). La psicología del fútbol. En J. Dosil (Ed.), *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención*, (pp. 101-132). Madrid: Síntesis.
- González, L.E., González, J. y Lozano, F.J. (2002). Papel de la psicología del deporte y la actividad física en edades tempranas. En A. Olmedilla, E.J. Garcés de los Fayos y G. Nieto (coords.), *Manual de Psicología del Deporte*, (pp. 351-369). Murcia: Diego Marín.
- Morilla, M., Caracuel, J.C., Pérez, E., Orellana, R., Gamito, J.M., Gómez, M.A., Sánchez, J.E. y Valiente, M. (1999). Propuesta de plan de actuación psicológica con escalafones inferiores de equipos profesionales de fútbol. Una experiencia con el Sevilla S.A.D. En G. Nieto y E.J. Garcés de los Fayos (coords.), *Psicología de la Actividad Física y el Deporte: Áreas de Investigación y Aplicación*, (pp. 470-478). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.
- Olmedilla, A. (2002). Programas de Intervención Psicológica en Contextos Deportivos. En A. Olmedilla, E.J. Garcés de los Fayos y G. Nieto (coords.), *Manual de Psicología del Deporte*, (pp. 181-207). Murcia: Diego Marín.
- Olmedilla, A. y Andreu, M.D. (2002). Metodología de Entrenamiento Psicológico en deportes de equipo: iniciación y perfeccionamiento. En *Actas del III Congreso Internacional de Educación Física e Interculturalidad*. Consejería de Educación y Universidades. Cartagena.
- Ortín, F.J. y Andreu, M.D. (2003). Formación psicológica específica para entrenadores de fútbol. En *IX Congreso Internacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte "Perspectiva Latina"*. Federación Española de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Asociación Castellano-Leonesa de Psicología del Deporte. León.
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico*. Barcelona: Ariel Psicología.
- Williams, J.M. (1991). *Psicología Aplicada al Deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

ANEXO I. ESCALA DE SATISFACCIÓN GENERAL PARA JUGADORES

A continuación encontrarás una serie de preguntas agrupadas en diferentes áreas, sobre el trabajo general realizado durante esta temporada en el Moratalla Club de Fútbol. Contesta con toda sinceridad; es anónima, y recuerda en todo momento que esta escala tiene como finalidad la mejora del funcionamiento del Club.

ÁREA DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

1. Señala cual es tu grado de satisfacción general con respecto al programa de intervención psicológica realizado:

TEMPORADA 2002/03		Fecha de realización de la Escala		
Edad		Nº de años en el Club		Equipo
Categoría	JUVENIL	Puesto en el que juegas habitualmente		
	MUY ALTO	ALTO	MEDIO	BAJO
				MUY BAJO

2. En cuanto a la duración de las sesiones, ¿cuál es tu preferencia?

Sesiones de media hora	
Sesiones de una hora	

3. En cuanto al número de participantes por grupo, ¿cuál es tu preferencia?

Grupos con menos de 5 participantes	
Grupos con más de 5 participantes	

4. ¿Cuál es tu opinión respecto a la frecuencia de las sesiones realizadas?

MUY LARGA	LARGA	ADECUADA	CORTA	MUY CORTA
-----------	-------	----------	-------	-----------

5. Señala qué aspectos consideras que has aprendido en tu grupo o grupos de trabajo:

CONTROL DE ACTIVACIÓN	CONTROL DE SITUACIONES PROBLEMÁTICAS	ESTADO ÓPTIMO
-----------------------	--------------------------------------	---------------

6. Lo que has aprendido en el entrenamiento psicológico ¿lo pones en práctica en el fútbol (entrenamientos, competición), en los estudios o en tu vida cotidiana?

SI

NO

EXPLICA QUE COSAS	INDICA PORQUE
-------------------	---------------

7. ¿Te hubiera gustado trabajar algún otro aspecto que consideres fundamental para tu mejora psicológica como futbolista?

SI		NO	
----	--	----	--

OTROS:
INDICA POR QUÉ:

8. ¿Te gustaría continuar con el trabajo psicológico?

SI		NO	
----	--	----	--

PORQUÉ

10. ¿Qué añadirías al entrenamiento psicológico de cara a otras temporadas con el fin de mejorar?

ÁREA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

9. Señala cual es tu grado de satisfacción general con respecto al entrenamiento deportivo que has recibido durante la temporada:

MUY ALTO	ALTO	MEDIO	BAJO	MUY BAJO
----------	------	-------	------	----------

10. ¿Cómo valorarías lo que has aprendido este año en tu deporte: fútbol?

(5=Mucho, no hubiera podido aprender más; 4= bastante; 3= regular; 2= poco; 1= nada)

5	4	3	2	1
---	---	---	---	---

11. ¿En qué aspectos técnicos, tácticos y físicos crees que has mejorado?

Señálos y pon una X según la importancia del aprendizaje o mejora.
(5= He aprendido/he mejorado muchísimo; 1= No he aprendido/no he mejorado nada).

Aspectos técnicos	5	4	3	2	1
Aspectos tácticos	5	4	3	2	1
Aspectos físicos	5	4	3	2	1

12. ¿En qué aspectos consideras que podrías haber mejorado más?

13. ¿Crees que el entrenador te ha motivado durante los entrenamientos?

MUCHO	BASTANTE	SUFICIENTE	POCO	NADA
-------	----------	------------	------	------

14. ¿Crees que el entrenador te ha motivado durante los partidos?

MUCHO	BASTANTE	SUFICIENTE	POCO	NADA
-------	----------	------------	------	------

15. A nivel general, ¿crees que tu entrenador sabe de fútbol, es buen entrenador?

MUCHO	BASTANTE	SUFICIENTE	POCO	NADA
-------	----------	------------	------	------

16. Una vez terminada la temporada, ¿cómo la valoras respecto a los resultados deportivos obtenidos de tu equipo?

MUY BIEN	BIEN	REGULAR	MAL	MUY MAL
----------	------	---------	-----	---------

17. ¿Te has sentido a gusto en el equipo?. Rodea con un círculo SI NO

Indica por qué:

18. ¿Qué grado de importancia le das al fútbol en tu vida?

(5= el fútbol lo es más importante para mí; 1= el fútbol no es nada importante en mi vida).

5	4	3	2	1
---	---	---	---	---

19. ¿Te ves, a largo plazo, como un jugador profesional de fútbol?

SIEMPRE	MUCHAS VECES	A VECES	POCAS VECES	NUNCA
---------	--------------	---------	-------------	-------

ÁREA DE INSTALACIONES DEPORTIVAS Y DIRECCIÓN DEL CLUB

20. ¿Qué te parecen las instalaciones utilizadas durante entrenamientos y competiciones?

MUY BUENAS	BUENAS	SUFICIENTES	MALAS	MUY MALAS
------------	--------	-------------	-------	-----------

21. Indica aquellos aspectos que más te gustan de las instalaciones y servicios (campos, vestuarios, autobús, material deportivo, etc.) del Moratalla C.F. Por qué:

22. Indica aquellos aspectos que menos te gustan de las instalaciones y servicios del Moratalla C.F. Por qué:

23. ¿Cómo crees que está trabajando la Junta Directiva?

MUY BIEN	BIEN	SUFICIENTE	MAL	MUY MAL
----------	------	------------	-----	---------

Por qué:

24. Por último, puedes comentar todo aquello que se te ocurra:

Comprueba que has contestado todas las preguntas.

Muchas Gracias por tu colaboración.