

## La preparación psicológica de la selección nacional de fútbol de mayores de Venezuela (La Vinotinto): Períodos 2001-2007 y 2008-2013

### The Psychological Preparation of the Venezuelan National Football Team (The Burgundy Team): Periods 2001-2007 and 2008-2013

### A preparação psicológica da seleção nacional de futebol da Venezuela (La Vinotinto): Períodos 2001-2007 y 2008-2013

D'Amico, A.<sup>1</sup>, Cañizares Hernández, M.<sup>2</sup> y Sánchez Rodríguez, B.P.<sup>2</sup>

*1 Centro de Investigación Estudios en Educación Física, Salud, Deporte, Recreación y Danza (EDUFISADRED), Maracay, Venezuela; 2 Universidad de Ciencias de la Cultura Física y del Deporte Manuel Fajardo, La Habana, Cuba.*

**Resumen:** Desde 2001, la Selección Nacional de Fútbol de Mayores de Venezuela (*La Vinotinto*), comenzó a obtener victorias y gradualmente se fue convirtiendo en un equipo ganador. Una de las herramientas que contribuyó al logro fue el uso de la preparación psicológica. El objetivo de este estudio fue analizar las características de la preparación psicológica de *La Vinotinto*, durante los períodos 2001-2007 y 2008-2013. Fue utilizado el método cualitativo y un diseño de investigación emergente. Se aplicó la entrevista a profundidad para obtener la información. La misma fue aplicada a veinticinco (25) futbolistas y dos (2) psicólogos. Los resultados se obtuvieron mediante la técnica del análisis de contenido, arrojando categorías de contenido por período. El período 2001-2007 se caracterizó por estar más enfocado en el uso del enfoque cognitivo-conductual a través de la reestructuración cognitiva, desensibilización sistemática, relajación y manejo del estrés, conferencias motivacionales, ejercicios de confianza en el otro, herramientas audiovisuales para el trabajo en equipo, situaciones críticas, videos e imágenes de superación personal. En el período 2008-2013 se caracterizó por estar más enfocado con el acompañamiento grupal: dinámica de grupos, atención a líderes, comunicación, asesoramiento al cuerpo técnico, videos y registros fotográficos, junto con el acompañamiento individual: observación participante, entrevista, apoyo emocional, asesoramiento a problemáticas personales, entrenamiento habilidades psicológicas: relajación y visualización.

**Palabras clave:** *La Vinotinto*, preparación psicológica, psicología del deporte, fútbol.

**Abstract:** Since 2001, the Venezuelan National Football Team, best known as *La Vinotinto*, started having victories and gradually became a winning team in present time. One of the tools that contributed to this change was the use of sport psychology. Nevertheless, there is little evidence in Venezuela about the psychological preparation carried out in national football. The purpose of this study was to analyze the characteristics of the psychological preparation applied in the Venezuelan National Football Team (*La Vinotinto*), for the 2001-2007 and the 2008-2013 periods. Methodologically speaking, the qualitative method was used. The data recollection techniques consisted of in-depth interviews with 25 players and 2 psychologists.

Content analysis was used in order to analyze the results. The 2001-2007 periods was characterized by the use of cognitive-behavioral approach by means of cognitive restructuring, systematic desensitization, relaxation and stress coping strategies, motivational conferences, confidence-in-others exercises, audiovisual aids for team work, critical situations and personal growth. The 2008-2013, was characterized by group accompaniment: group dynamics, attention to group leaders, communication, staff counseling, videos and photographic records. At the same time, individual accompaniment was carried out through: participant observation, interviews, emotional support, personal problem counseling, psychological abilities training: relaxation and visualization.

**Keywords:** *La Vinotinto*, psychological preparation, sport psychology, football.

**Resumo:** Desde 2001, a Seleção de Futebol Superior da Venezuela (*La Vinotinto*), começou a conquistar vitórias e cresceu e se tornou-se uma equipe vencedora. Uma das ferramentas que contribuíram para esse foi o uso de Psicologia do Esporte. No entanto, a Venezuela terá pouca evidência desse tipo de trabalho para a preparação psicológica dos jogadores a este nível. O objetivo deste estudo foi analisar as características da preparação psicológica na Seleção de Futebol Superior da Venezuela (*La Vinotinto*), durante os períodos de 2001-2007 e 2008-2013, respectivamente. A metodologia utilizada foi qualitativa, e utilizou-se a entrevista em profundidade para coletar informações. O mesmo foi aplicado a vinte e cinco (25) jogadores de futebol e dois (2) psicólogos. Os resultados foram obtidos com/através da técnica de análise de conteúdo. O período de 2001-2007 foi caracterizado pelo uso da abordagem cognitivo-comportamental através da reestruturação cognitiva, dessensibilização sistemática, relaxamento e gestão do stress, conferências motivacionais, exercício de confiança em outros, ferramentas audiovisuais para o trabalho em equipe, situações críticas, e vídeos e imagens de auto-perfeccionamento. O período de 2008-2013, o trabalhou com o acompanhamento em grupo: dinâmica de grupo, atenção a líderes, comunicação, conselho a pessoal técnico, videos e registros fotográficos. Por sua vez, o acompanhamento individual foi utilizado: observação participante, entrevistas, apoio emocional, aconselhamento para problemas pessoais, treinamento de habilidades psicológicas: relaxamento e visualização.

**Palavras-chave:** *La Vinotinto*, trabalho psicológico, psicologia do esporte, futebol.

Dirección para correspondencia [Correspondence address]: Alessandro D'Amico. Centro de Investigación Estudios en Educación Física, Salud, Deporte, Recreación y Danza (EDUFISADRED). Calle Negro Primero, No. 85, La Candelaria, Maracay, Estado Aragua (Venezuela). E-mail: macauformul1@gmail.com

## Introducción

La preparación psicológica forma parte de la preparación integral del deportista (Martínó, 2008; Cañizares, 2008; Sánchez Acosta, 2005; García Ucha, 2004): la preparación física, técnica, táctica, teórica. Esta debe aplicarse desde la preparación general, la especial para la competencia, la cual se subdivide en la preparación temprana (desde un período antes de la realización del evento) y en la competencia (preparación directa) (Cañizares, 2008). También se aplica la preparación post competitiva que se desarrolla al terminar la competencia y que permite “oxigenar” la mente del atleta para futuras confrontaciones (Rudik, 1990, citado en Cañizares, 2008). Esta preparación se ejecuta en el período anterior a la entrada del nuevo ciclo de entrenamiento (Cañizares, 2008).

La preparación psicológica es considerada un proceso dirigido al desarrollo de un conjunto de cualidades y habilidades psicológicas del atleta que garantizan la actuación acertada y confiable en las condiciones extremas del entrenamiento y la competencia a fin de crear un estado óptimo de disposición (Sánchez Acosta, 2005). El entrenamiento deportivo “debe considerarse un proceso de preparación psicológica de principio a fin” (Sánchez Acosta, 2005, p. 213).

Un enfoque que tiene gran aporte a la preparación psicológica es el cognitivo-conductual, debido a que “su aporte radica en que el esquema *pienso-siento-actúo* y en la posibilidad concreta y tangible de trabajar sobre los pensamientos conscientes de ese deportista: ¿qué piensa en el momento de ejecutar? ¿Qué piensa después de convertir un tanto? ¿Se conforma? ¿Qué piensa antes del partido? ¿Qué piensa la noche previa al partido o competencia? ¿Por qué supone que piensa que si juega las dos primeras pelotas mal tendrá un mal partido?” (Roffé, 2009, p. 39). Para describir el enfoque cognitivo-conductual en la Psicología del Deporte a los deportistas, generalmente se les comenta a los atletas que hasta que no tengan control consistente de sus pensamientos y su imaginación, ellos no tendrán control consistente de sus conductas (McCann, 2000). La Psicología del Deporte es ganar control consistente de la conducta en el entorno demandante del deporte (McCann, 2000). Este entorno demandante crea la necesidad en el deportista de aumentar el conocimiento y el control de su proceso de pensamiento, porque la conducta (el rendimiento atlético), resultante de, o influido por estos pensamientos, es medida de manera muy precisa, objetiva e inmediata.

Lo que primeramente el psicólogo del deporte debe tomar en consideración es el conjunto de técnicas de intervención generales de las que dispone para poder realizar su trabajo. Las técnicas más utilizadas son: ejercicios respiratorios, ejercicios de control y regulación del tono muscular corporal (por ejemplo, Schultz y Jacobson), la autosugestión, ejercicios de concentración, concientización de los estados internos, supre-

sión de pensamientos negativos, práctica imaginada y visualización (Sánchez Acosta, 2005).

Una vez comprendidos estos fundamentos del proceso de preparación psicológica, a continuación se analiza este proceso específicamente en la disciplina deportiva del fútbol. Como todo deporte, dentro del fútbol se contempla la preparación psicológica como parte del entrenamiento deportivo. Al respecto, existe evidencia empírica del trabajo de preparación psicológica en el fútbol. Desde 1901 aproximadamente, data la psicología en el fútbol con publicaciones desde esa fecha, con la publicación del libro *Psicología del Fútbol* de Jean Jusserand y luego específicamente en Argentina, se publica el libro *Psicología del Fútbol* por el psiquiatra Carlos Garrot en 1937, pero de los cuales no se tienen más registros (Roffé y Giesenow, 2008).

Desde entonces se halla evidencia empírica de que existe el trabajo de preparación psicológica en el fútbol (Beswick, 2010; Nesti, 2010; Cei, 1994; De la Vega, 2003; Dosil, 2006; García-Mas, 2007; González, 2007; Llorens, 2012). Nesti (2010), por una parte se ha enfocado en trabajar con futbolistas profesionales de la Liga Premier Inglesa utilizando un enfoque psicosocial que es una combinación de trabajo en campo, con consultas individuales, con un enfoque humanista y psicológico-existencial. Dentro de este enfoque, el desarrollo más seguro e importante del individuo toma lugar a través del autoconocimiento o autovaloración, junto con el entrenamiento mental. Los psicólogos deportivos deberían ser capaces de proporcionar entrenamiento de habilidades mentales, intervenciones centradas en el rendimiento, así como también el apoyo que está en la línea de los enfoques adaptados dentro de la psicología del asesoramiento (Nesti, 2010).

Por otra parte, Beswick (2010) se enfoca en la parte actitudinal del futbolista. En el fútbol, los deportistas y entrenadores reconocen el poder de la actitud en el alcance de altos niveles de rendimiento. En el fútbol, este autor define la actitud como la traducción de pensamientos y sentimientos en acción (Beswick, 2010). El rendimiento sigue a la actitud y la actitud es una elección diaria hecha por los jugadores.

La preparación psicológica implica trabajar con miembros del cuerpo técnico, los cuales son fuentes de información acerca del equipo (Dosil, 2006; García-Mas, 2007). Se recomienda que todas las intervenciones que se lleven a cabo con estos compañeros se dirijan a trabajar una determinada variable psicológica: la eficacia (Schwarzer, 1992; García-Mas, 2000, citado por García-Mas, 2007).

Por otro lado, los principios generales del entrenamiento psicológico según Buceta (1998), citado por García-Mas (2007) son válidos en el fútbol. Este entrenamiento debe abarcar los aspectos de: 1) Flexibilización de las condiciones de aprendizaje del futbolista y del entrenador; 2) Planificación de objetivos para el futbolista, que permitan también la evaluación del psicólogo deportivo, tanto respecto de él

mismo como en cuanto al contratista de su trabajo (Murphy, 1995); 3) Aplicación de las leyes de aprendizaje (refuerzos, castigos, extinción, control de estímulos en relación con la activación, exposición, aprendizajes no asociativos como la habituación). Se trata de un primer escalón en el entrenamiento que, a veces, el psicólogo se salta, tratando de ir directamente al primer piso, sin recurrir a la solución conductual más sencilla; 4) Aprendizaje de habilidades psicológicas para la mejora del rendimiento deportivo técnico y táctico; 5) Ensayo repetitivo y aplicación a la competición. Establecimiento de rutinas integradas; 6) Preparación de casos específicos: fatigas, lesiones, abandono, etc.

Lo que usualmente se trabaja en la actualidad en la preparación psicológica es el factor básico de la atención y la concentración. Tanto para su mejora como para la evitación de la distracción del futbolista en los momentos críticos, se establecen rutinas de entrenamiento en el campo (Cei, 1994; González, 2007; De La Vega, 2003).

Es importante resaltar que en la preparación psicológica en el fútbol, el objetivo de los psicólogos deportivos es que los jugadores alcancen su máximo rendimiento, desarrollándose como personas y atletas. Cuando se trabaja en grupo, se debaten asuntos que afectan al equipo y cómo cada miembro del equipo puede contribuir para resolver estos problemas. La dinámica de grupos es adecuada para lograr una gran integración de los miembros del equipo, aumentar la cohesión del equipo y mayor entendimiento entre los jugadores (Dosil, 2006). A nivel individual, los psicólogos organizarán entrevistas con cada jugador para ir más profundo en cada caso particular y ayudar a incrementar el rendimiento psicológico personal. El objetivo fundamental de estas entrevistas es identificar tanto factores externos como internos afectando el rendimiento de cada futbolista (Dosil, 2006).

La observación constituirá una de las técnicas con más frecuencia utilizada, permitiéndole al psicólogo deportivo comprender las relaciones entre jugadores, la aceptación de las cargas de trabajo, la manera en que los entrenadores dirigen el equipo y a cada uno de los jugadores, los roles en el cuerpo técnico, etc. Las grabaciones de videos pueden ser importantes para la evaluación, las cuales pueden ser conducidas junto con los entrenadores o los jugadores, para identificar diferentes situaciones que podrían estar afectando positivamente o negativamente el progreso del equipo (Dosil, 2006).

A se agrega que las tareas que desarrolla un psicólogo en el equipo de fútbol son ayudar a la confianza, motivación y control de presiones; implementar estrategias de cambio y desarrollo de esas actitudes; trabajar en casos puntuales individuales; hacer seguimientos individuales o grupales en competencia y realizar informes para el técnico; colaborar para que la comunicación entre el técnico y el grupo sea fluida; observar los entrenamientos; aportar para que el jugador rinda su máximo potencial; complementar el trabajo del prepara-

dor físico con relajaciones y visualizaciones; ayudar a prevenir lesiones y a la rehabilitación psicológica post-lesión; colaborar para que la disciplina del grupo sea óptima y no se dispersen durante el juego en hablar con árbitros y rivales (Dosil, 2006; Roffé, 2005a, 2005b, 2007).

El trabajo en equipo es un método de intervención utilizado en esta disciplina deportiva (Martinó, 2008). Para que haya un funcionamiento grupal armónico, es muy importante que el establecimiento de las metas y objetivos del equipo se sientan como personalmente significativas, por lo que es recomendable que no se produzca la formación de dichas metas u objetivos solamente por parte de la dirección del equipo, sino y sobre todo con la participación de todos los futbolistas (Martinó, 2008).

Siguiendo esta idea, un complemento para el estudio de grupos lo constituye la interrelación con la Sociología del Deporte - que aun cuenta con menor presencia entre las investigaciones del fenómeno deportivo de alta competencia en nuestros países del área latinoamericana - pero que resulta de inestimable valor si se trata de fútbol. En el caso actual de *La Vinotinto* el impacto social que ha creado en el imaginario de una nación adiciona un condicionamiento en la preparación psicológica. Involucra actores sociales al interior del equipo, presiones adicionales de la planificación, calendarios competitivos, maniobras mediáticas y muy especialmente en el espectáculo deportivo. A la vez que deberá considerar la influencia de las propias representaciones del futbolistas - heredadas, a las que se debe como parte de su tradición - y que les son exigidas a nivel social, grupal, familiar (Sánchez, 2012, 2007).

Una vez comprendida la importancia de la preparación psicológica, explicaremos el fenómeno a analizar en la presente investigación: *La Vinotinto*, como se le conoce a la Selección Nacional de Fútbol de Mayores de Venezuela, por el color de su franela.

Es en 1995 que se comenzó a incorporar la Psicología del Deporte en una selección nacional de fútbol venezolana en el año 1995, a nivel de selección sub 17 y sub 20, llevado a cabo por Manuel Llorens (Llorens, 2012).

Muy poco se ha hablado de ello y son muy pocos escritos donde se hace mención al trabajo psicológico realizado en *La Vinotinto*.

Uno de estos escritos es una investigación realizada por D'Amico (2012), donde se encontró que las personas que se entrevistaron reportaron que una de las razones de que la percepción que tiene la población de *La Vinotinto* es más positiva, es debido a las acciones de Richard Páez, quien manifestó que gracias a las victorias que obtuvo *La Vinotinto* bajo su mando como entrenador, la percepción social se volvió más positiva al equipo. ¿Y qué acciones hizo este entrenador?: Dar más confianza al jugador venezolano, utilizar la Psicología y hacerle entender a este jugador que creyera en lo que hace.

Otro hallazgo en esa misma investigación donde se hace presente el aporte de la Psicología dentro de los contenidos manifestados de los entrevistados, se menciona que la preparación psicológica ahora forma parte de la preparación del futbolista en la selección nacional, y ocupa poco más del 50% y eso podría haber cambiado la estima del jugador de fútbol.

En esa misma investigación, varios futbolistas de *La Vinotinto* para la época, reportaron que existe un cambio de mentalidad del jugador venezolano y ésta ha crecido mucho, asumiendo que querer es poder, gracias a la inversión que se ha hecho, gracias a que se tiene un psicólogo en el equipo y eso hace propicia una mentalidad más ganadora.

Otro aspecto de la mentalidad que resalta es que los jugadores ahora están más convencidos de que “sí se puede”.

Aparte de la investigación realizada por D'Amico (2012), sólo se conocen otros libros donde se hace mención al trabajo de dos psicólogos que han trabajado con *La Vinotinto*. Entre los textos más conocidos donde esto se evidencia es en el texto de Manuel Llorens “Terapia para el emperador: Crónicas de la Psicología del Fútbol” (2012) y el texto de Carlos Saúl Rodríguez “No es cuestión de leche. Es cuestión de actitud” (2012).

Al respecto, en una entrevista realizada por Beumont (2003) a Carlos Saúl Rodríguez –que fue psicólogo de *La Vinotinto* durante el período de Richard Páez– comentó que lo que se hizo fue poner en funcionamiento una serie de herramientas que existen en Psicología; técnicas, aplicar métodos científicos y sistemáticos para lograr en un lapso de dos años (de 2001 a 2003) cambiar la mentalidad. “En realidad lo que hicimos fue una reprogramación del pensamiento, un cambio en la forma de ver el proceso, la vida; esto es, hacerlos definir propósitos personales de cambio y de definir un propósito compartido, que es la visión de futuro de ver una vinotinto mundialista” (Beumont, 2003, p. 7).

Carlos Saúl Rodríguez dice al respecto que fue importante el hecho de la obtención de resultados, porque no hay motivación sin resultados (Beumont, 2003). Cuando hay resultados, hay motivación. Para Rodríguez el proceso de cambio que hubo con la selección consistió en: creer en el futuro, estar convencido de que a pesar de las circunstancias adversas que pueden estar en el presente, se puede visualizar el futuro creyendo que será mejor y allí hay un proceso de motivación por expectativas, una motivación por el refuerzo, lo cual sería dado por los resultados (Beumont, 2003).

Con este psicólogo en este período, se encontró que trabajó el tema de la actitud, entendida como la postura que los jugadores tuvieron que aprender a asumir a la hora de afrontar cada partido y actuar en base a lo que los motiva. Entendieron los jugadores a cargo del Dr. Richard Páez Monzón que no había que atribuir las derrotas a supersticiones o a elementos externos, sino a la actitud con que se asume cada compromiso (D'Amico, 2013).

En cambio, con el psicólogo Manuel Llorens (2012), sólo se conoce que con *La Vinotinto* trabajó la dinámica de grupos, énfasis en trabajo interindividual, concentración de la atención desde lo interpersonal, regulación emocional y otros procesos. Esto lo acompañó con el uso de herramientas audiovisuales para captar la atención de los jugadores y generar conversación y reflexión. No obstante, la principal herramienta es la observación continua del grupo (D'Amico, 2013).

A pesar de conocer estos argumentos, no se conocen detalladamente los métodos utilizados en la preparación psicológica durante el período de Richard Páez (2001-2007) y el período de César Farías (2008-2013). Hay que resaltar que son los únicos períodos de preparación de una selección nacional de fútbol de mayores donde se ha utilizado el trabajo psicológico.

Es allí donde esta investigación busca conocer los procesos implicados en el fenómeno de *La Vinotinto* para: promover el apoyo al proyecto de la selección, fortalecer la preparación psicológica, y enriquecer el conocimiento teórico acerca de la Psicología del Deporte en Venezuela y validó ante directivos y actores la pertinencia de estos instrumentos en la asistencia del futbolista. La potencialidad de estos recursos psicosociales en los indicadores de logros abrirá sin dudas un camino a la Psicología del Deporte que no encontrado –como merecerse insertarse naturalmente como herramienta en la consolidación del fútbol nacional.

El objetivo de esta investigación consiste en analizar las características de la preparación psicológica en la Selección Nacional de Fútbol de Mayores de Venezuela (*La Vinotinto*), durante los períodos 2001-2007 y 2008-2013, respectivamente.

## Método

### Tipo de Investigación

Esta investigación está dentro de la categoría de *investigación cualitativa* (Banister, Burman, Parker, Taylor y Tindall, 1994; Taylor y Bodgan, 1994; Strauss y Corbin, 2002; Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

### Diseño de investigación

El diseño de la investigación cualitativa es de tipo *emergente*, es decir:

- a) asume una falta de conocimiento previo sobre las distintas realidades, de allí que la apertura del problema inicialmente formulado dificulta su focalización y planificación previa; b) el contexto particular del estudio determina en gran medida el desarrollo del mismo; c) lo que emerge está en función de la interacción entre el investigador y el fenómeno y es impredecible; d) los

sistemas de valores interactúan de forma imprevisible para influir un producto (Lincoln y Guba, 1985 citado en Wiesenfeld, 2001, p. 147).

### Participantes

El tipo de muestreo utilizado fue intencional, con sujetos voluntarios y no probabilístico (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

El primer grupo de la muestra estuvo conformado por 25 futbolistas que han jugado en *La Vinotinto*, en los períodos 2001-2008 y 2008-2013, respectivamente, con un rango de edades que osciló entre 21 y 40 años.

El segundo grupo de la muestra estuvo conformado por los dos psicólogos que han trabajado con *La Vinotinto*, con un rango de edades que osciló entre 41 y 57 años.

### Instrumento y procedimiento

Se utilizó la entrevista a profundidad (Taylor y Bodgan, 1994; Rusque, 2003). Se elaboró una guía de entrevista, se sometió a la revisión de expertos y de esta forma fue validada. Luego, se entrevistó a los participantes con una guía final de entrevista.

### Análisis de datos

Una vez revisadas y transcritas las diferentes entrevistas, con la finalidad de recoger de la mejor manera posible la realidad allí expresada, se procedió a agrupar la información en unidades de análisis. Las unidades de análisis son segmentos del contenido de los mensajes que son caracterizados para ubicarlos dentro de dimensiones, categorías y sub-categorías de contenido, con el propósito de integrar y reagrupar su significado para proceder a realizar el análisis correspondiente. Este análisis se conoce como *análisis de contenido* (Bardin, 2002).

### Resultados

En primer lugar, se procedió a categorizar cada respuesta de la entrevista por grupo de entrevistados.

En segundo lugar se exponen los resultados, los cuales se han dividido en dos grandes conjuntos, denominados bloques:

- El primero concerniente a la **Información General sobre el Proceso de Preparación Psicológica**. Éste hace referencia a la definición de preparación psicológica y la importancia que se le da a la misma por

parte de los entrevistados, sin hacer distinción de los períodos.

- El segundo referente a los **Métodos de Preparación Psicológica**. Éste hace referencia a los métodos de preparación psicológica reportados por los entrevistados, haciendo distinción de los períodos.

En cada uno de los bloques se presenta un esquema con el conjunto de dimensiones, categorías y sub-categorías de contenido en las cuales se agruparon las respuestas de los entrevistados, conformando las unidades de análisis. Posteriormente, se realizará el análisis de los contenidos así categorizados, por grupo: Psicólogos y Futbolistas.

### Bloque 1. Información general sobre el proceso de preparación psicológica

1. *¿Qué es para Ud. la preparación psicológica?*
2. *¿Qué importancia le concede Ud. a la preparación psicológica en el fútbol?*

El tema de la preparación psicológica se exploró a través de dos preguntas. La primera *¿Qué es para Ud. la preparación psicológica?* y la segunda *¿Qué importancia le concede Ud. a la preparación psicológica?*

Con estas preguntas se buscó que los psicólogos definieran lo que es para ellos la preparación psicológica y la importancia que le conceden a la misma en el fútbol.

En este grupo de entrevistados los criterios que predominaron fueron que la preparación psicológica es un proceso que trabaja las actitudes y las creencias del desempeño de un equipo deportivo, produciendo una predisposición positiva frente al rival con que el mismo se enfrenta, se busca la anticipación de respuesta, para ganar. Dicha preparación tiene que ver con el manejo del estrés y el manejo emocional ante situaciones adversas.

A su vez, se recalca que la preparación psicológica está presente en toda actividad humana y provee herramientas para el rendimiento y el bienestar de los atletas.

La importancia de la preparación psicológica radica en que la misma apunta hacia el bienestar del atleta como herramienta fundamental que sirve para que el psicólogo lidie con la capacidad perceptiva, la toma de decisiones, la regulación emocional, motivación, comunicación en el equipo, la capacidad de relacionarse con los demás, asumir responsabilidades, tolerancia a la frustración de gran importancia para el conocimiento y desempeño del cuerpo técnico y los demás actores que influyen en la vida del atleta: agentes, periodistas.



## GRUPO 1: Psicólogos (Ambos períodos)

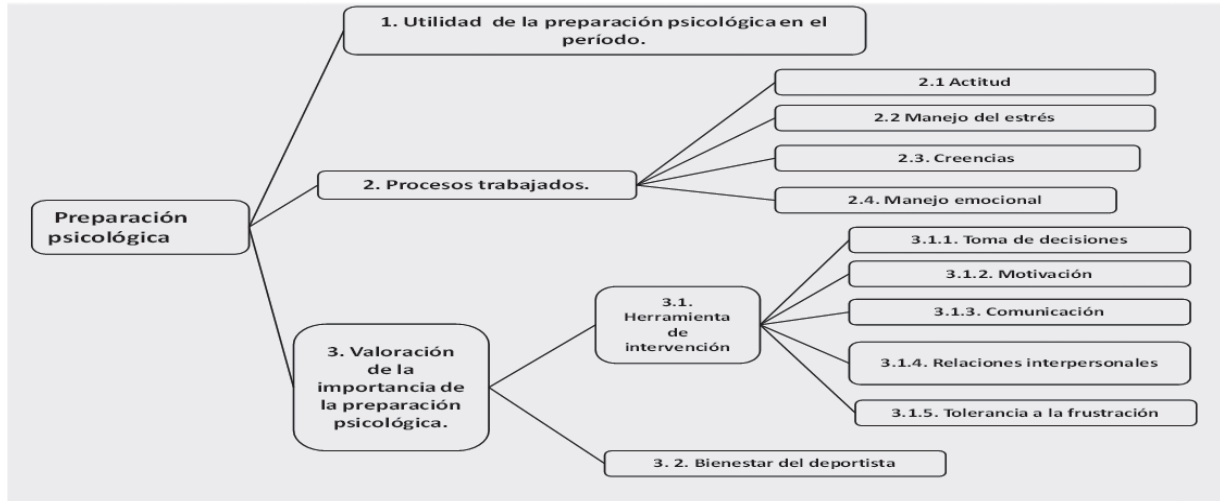


Figura 1. Dimensión y categorías correspondientes a las preguntas *¿Qué es para Ud. la preparación psicológica?* y *¿Qué importancia le concede Ud. a la preparación psicológica en el fútbol?* para los Psicólogos.

Los participantes consideran la preparación psicológica como un proceso de preparación mental donde se hace énfasis en el trabajo de las creencias de desempeño individual, el manejo del estrés, la concentración, el manejo emocional de situaciones del partido, pre-partido y post-partido. Consideran que es también una herramienta de intervención cuyo objetivo es el bienestar del deportista.

Con estas preguntas se pretende que los jugadores definan lo que es para ellos la preparación psicológica y la importancia que le conceden a la misma en el fútbol.

En este grupo la preparación psicológica la definen como herramienta para manejar el estrés. Se manifiesta el agradecimiento a esta ciencia porque ha ayudado mucho a los jugadores. Su utilidad radica en que la preparación psicológica se considera a su vez una medida para afrontar adecuadamente

las exigencias en una competencia de alto rendimiento, como la tensión, y así alcanzar los objetivos propuestos, resultados.

Se hace referencia a que la preparación psicológica en *La Vinotinto* inició durante el período 2001-2007 con el entrenador Richard Páez, quien a su vez incorporó al cuerpo técnico al psicólogo Carlos Saúl Rodríguez para la preparación psicológica. Reportaron que dicho psicólogo hizo que los deportistas comprendieran su importancia y se le reconoce la labor también al entrenador. Se consideró importante, debido a que con la labor del entrenador, junto a la del psicólogo, el equipo logró crecer y trascender en el ámbito internacional, en gran parte por la preparación psicológica. A su vez, se hizo énfasis en que en períodos de preparación anteriores al de 2001-2007, no existía la figura del psicólogo ni la preparación psicológica en el equipo.

## GRUPO 2: Futbolistas (Ambos períodos)

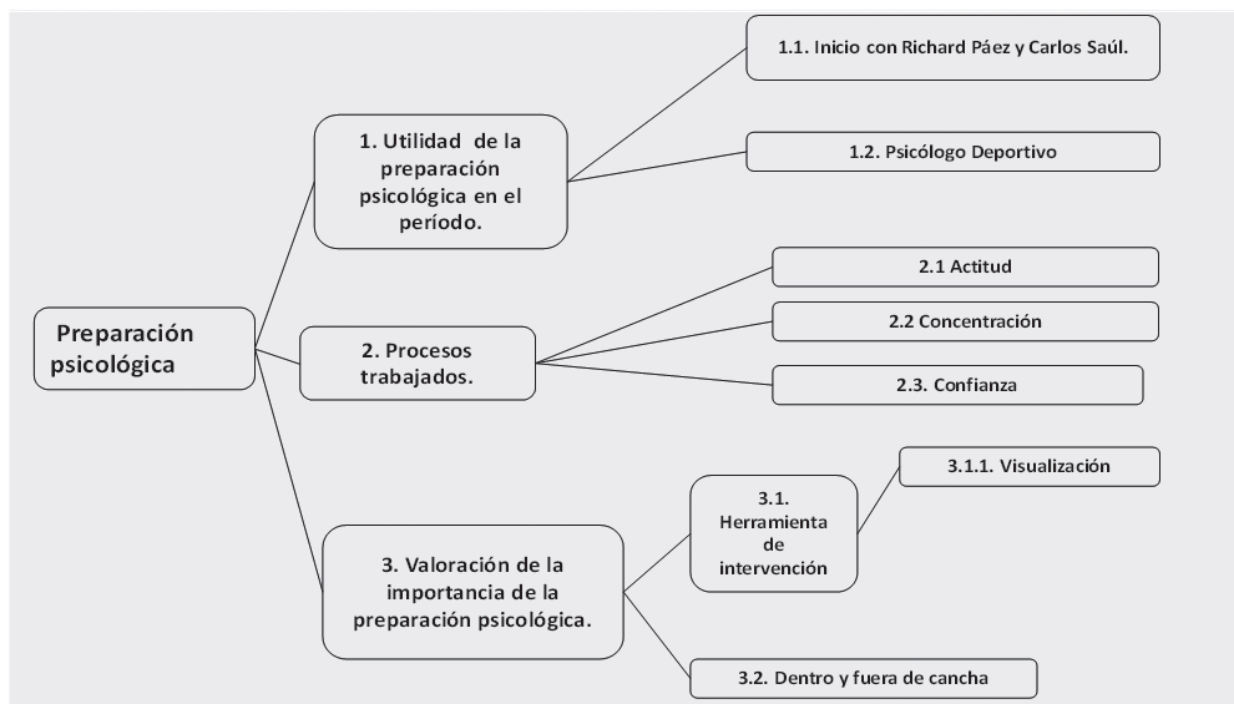


Figura 2. Dimensión y categorías correspondientes a las preguntas *¿Qué es para Ud. la preparación psicológica?* y *¿Qué importancia le concede Ud. a la preparación psicológica en el fútbol?* para los Futbolistas.

Se reconoce que la preparación psicológica la lleva el psicólogo deportivo junto con los entrenadores, quien debe brindar apoyo, mostrar disponibilidad y realizar acompañamiento con los jugadores, para que así ellos crean en sí mismos y estén concentrados antes y durante los partidos, controlen su prearranque, se calmen para poder estar psicológicamente aptos para la competencia. Se hace énfasis en el trabajo de los procesos de la actitud, la concentración y la confianza.

La valoración que le dan a la importancia de la preparación psicológica es alta, debido a que consideran que es un factor muy importante porque ayuda a mejorar el rendimiento, manejar situaciones. Al estar bien mentalmente, se cree que al jugador le irá mejor en el aspecto físico, en el táctico y en el técnico. Si se descuida, puede generar consecuencias negativas en los resultados.

Además plantean que esta preparación forma parte de las ventajas que se pueden sacar a los del equipo contrario y refieren que dicha preparación, los ayuda a ser mejores jugadores y mejores personas.

Refieren que este tipo de preparación es fundamental para ellos tanto dentro de la cancha, como fuera de ella.

Dos jugadores reportan que para ellos es tan importante

este tipo de preparación, y que utilizan la herramienta de la visualización en su entrenamiento y en competencias para lograr el máximo rendimiento y alcanzar los resultados adecuados

### Bloque 2. Métodos de preparación psicológica

#### 3. *¿Qué métodos y herramientas psicológicas se utilizaron para la preparación psicológica del equipo?*

De acuerdo con este psicólogo, en el período 2001-2007 se utilizó un conjunto de recursos para poder ir construyendo los deportistas por sí mismos lo que son capaces de lograr, con el fin de creer en ellos mismos. Se trabajó desde el enfoque cognitivo-conductual, específicamente con la modificación conductual, la reestructuración cognitiva, la relajación y visualización y la desensibilización sistemática para el manejo de la tensión psíquica, así como la modificación de creencias.

A su vez se trabajó con conferencias motivacionales y coaching para el incremento de la confianza entre los jugadores, el manejo de situaciones críticas y las imágenes visuales para tener un mejor trabajo en equipo.

Se evidencian los métodos de preparación utilizados en el período 2001-2007. Primero, se utilizó el enfoque cognitivo-conductual, con las técnicas de reestructuración cognitiva, desensibilización sistemática, la relajación y el manejo del estrés.

Segundo, el uso de conferencias motivacionales como mecanismo para elevar los componentes volitivos de los futbolistas.

Tercero, ejercicios con el grupo para elevar la confianza en el otro.

Cuarto, el uso de herramientas audiovisuales para trabajar situaciones críticas como el ver videos sobre personas que les falta un miembro del cuerpo y viven su vida de manera exitosa. También se utilizó el análisis de videos e imágenes motivadoras y de esa forma fomentar el trabajo en equipo.

## GRUPO 1: Psicólogos

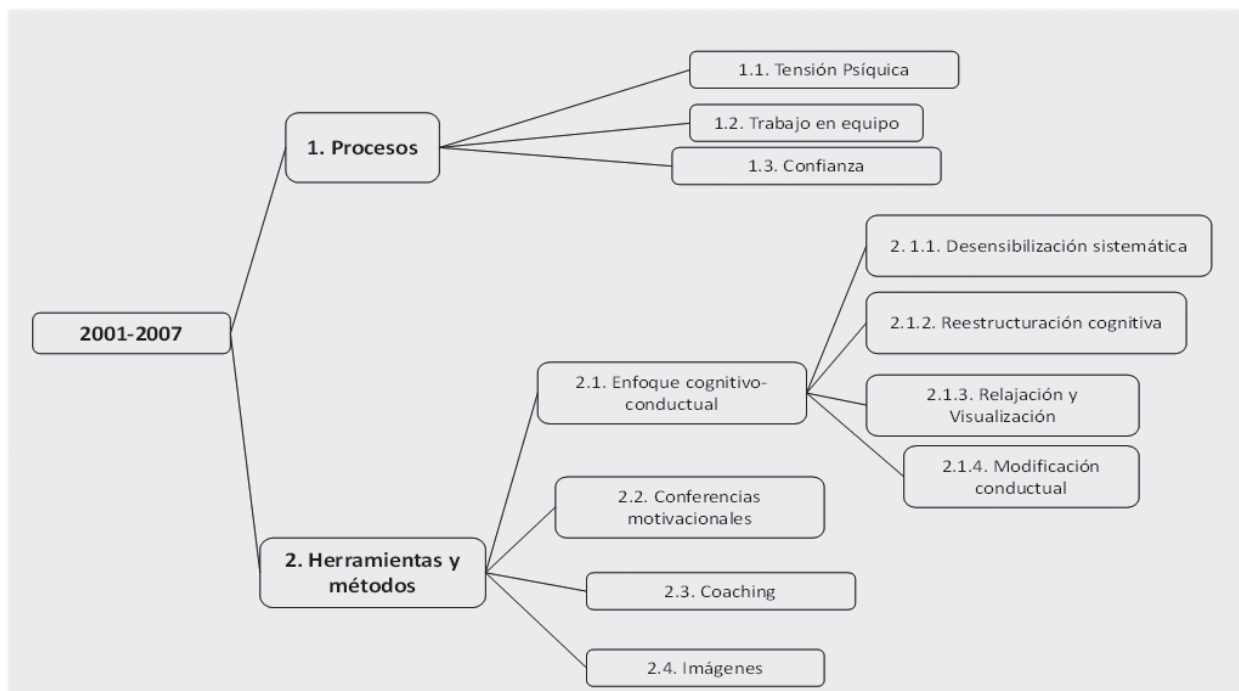


Figura 4. Dimensión y categorías correspondientes a las preguntas *¿Qué métodos y herramientas psicológicas se utilizaron para la preparación psicológica del equipo?* para Psicólogos (2001-2007).

De la dimensión 2008-2013, surgieron las siguientes categorías y sub-categorías:



## GRUPO 1: Psicólogos

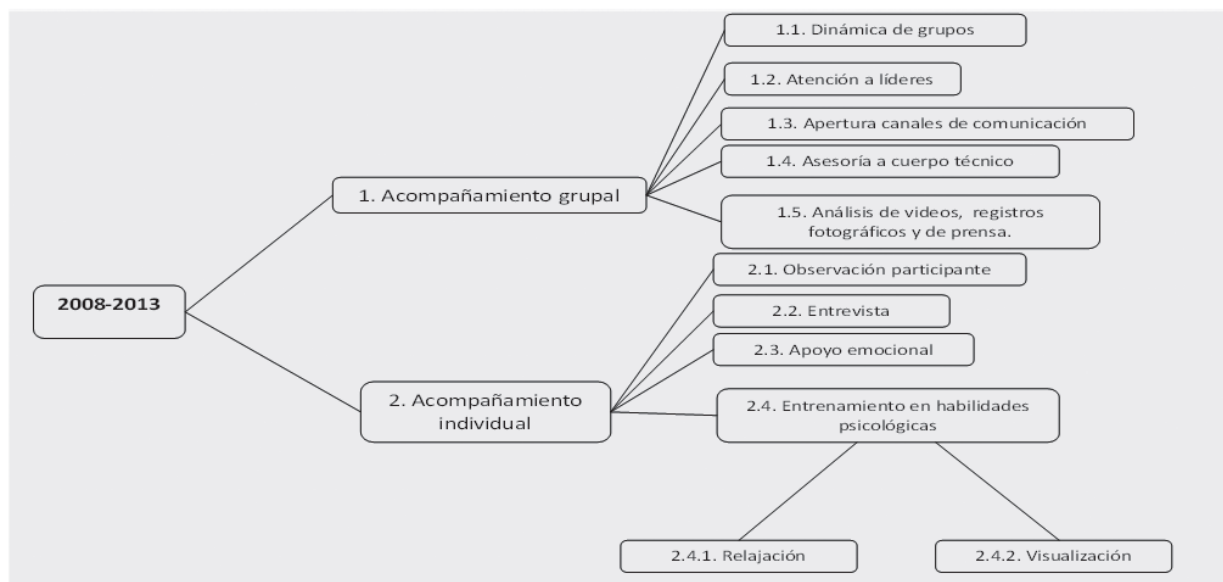


Figura 5. Dimensión y categorías correspondientes a las preguntas *¿Qué métodos y herramientas psicológicas se utilizaron para la preparación psicológica del equipo?* para los Psicólogos (2008-2013).

De acuerdo con este psicólogo, en el período 2008-2013 se utilizó el acompañamiento grupal a través de herramientas como la dinámica de grupos, la atención a los líderes dentro del equipo y en el cuerpo técnico. Se trabajó también el proceso de comunicación con la apertura de canales de comunicación entre cuerpo técnico y jugadores, trabajo con análisis de videos del desempeño de los futbolistas y de los rivales y registro fotográfico. Aquí en este período hay una división más clara entre el trabajo grupal y el individual, haciendo más énfasis en el trabajo grupal e interdisciplinar, con mayor apoyo del cuerpo técnico.

También se realizó acompañamiento individual utilizando la observación participante, la entrevista, el apoyo emocional, el asesoramiento ante problemas personales de los juga-

dores y miembros del cuerpo técnico. A su vez, se hizo énfasis en entrenar habilidades psicológicas como la relajación y la visualización.

En este grupo de deportistas, se hizo énfasis en el trabajo con los procesos de motivación, autoconfianza, la confianza en el otro, autovaloración y el trabajo en equipo y la autoconfianza.

Esto se viabilizó a través de herramientas como los juegos didácticos, la visualización, herramientas audiovisuales motivacionales, charlas individuales y grupales, haciendo énfasis en que algunas de las charlas eran fuera de las concentraciones del equipo para generar más conexión con el público y así elevar la motivación de los jugadores y tener sentido de pertenencia.

## GRUPO 2: FUTBOLISTAS

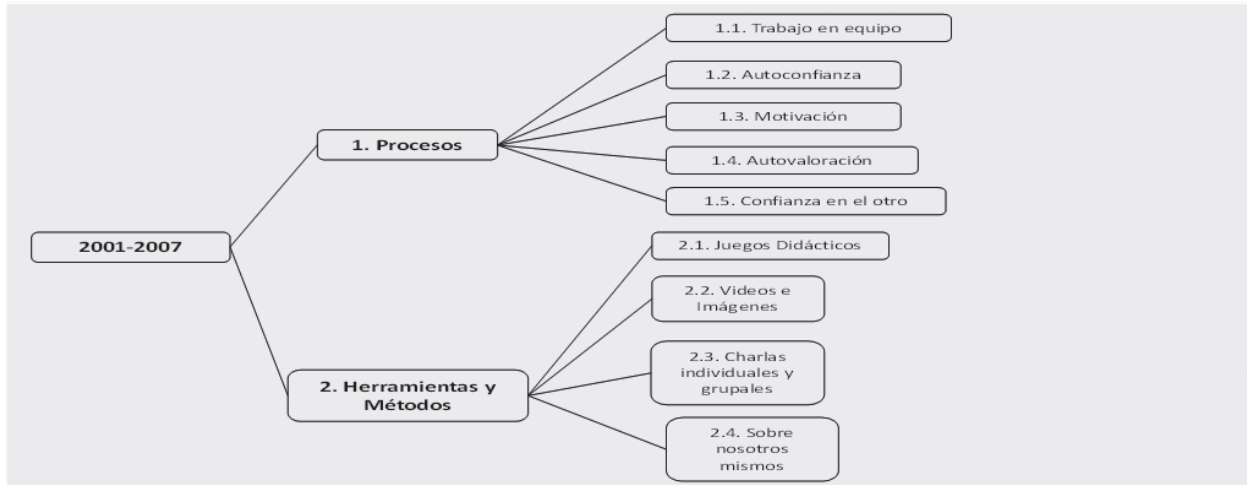


Figura 6. Dimensión y categorías correspondientes a las preguntas *¿Qué métodos y herramientas psicológicas se utilizaron para la preparación psicológica del equipo?* para los Futbolistas (2001-2007).

De la dimensión 2008-2013, surgieron las siguientes categorías y sub-categorías:

## GRUPO 2: FUTBOLISTAS

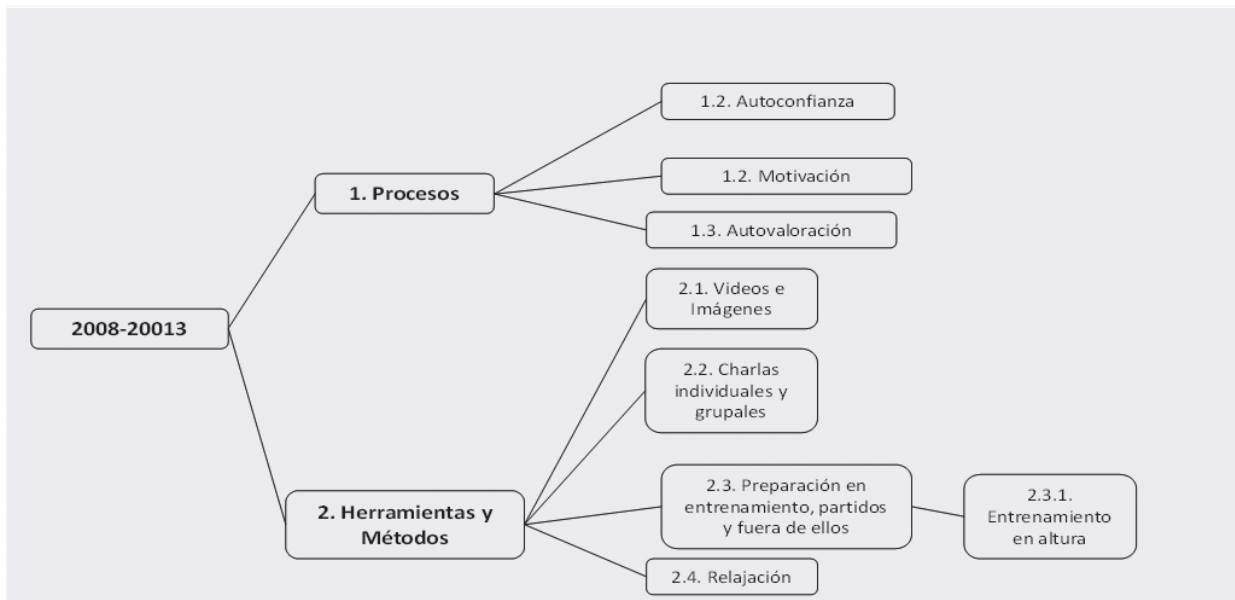


Figura 8. Dimensión y categorías correspondientes a las preguntas *¿Qué métodos y herramientas psicológicas se utilizaron para la preparación psicológica del equipo?* para los Futbolistas (2001-2007).

En este grupo de deportistas se trabajó la autoconfianza y la motivación a través de herramientas audiovisuales como videos e imágenes motivacionales sobre el rival y sobre los mismos futbolistas de *La Vinotinto* para analizar su evolu-

ción. También se analizaron videos de situaciones de personas con dificultades físicas y que lograban superar situaciones difíciles.

A su vez se trabajó con charlas grupales y con trabajo psicoindividual.

El trabajo de preparación se realizaba en terreno y fuera del mismo. Uno de los jugadores argumentó que se hizo énfasis en este período con el entrenamiento en altura, porque al estar sometidos a esa situación de mucho esfuerzo, cansancio y ahogo, eso ayudaba a los deportistas a generar en ellos una mejor preparación mental, con énfasis en las cualidades volitivas.

## Discusión

Una vez obtenidos los resultados, a continuación estos se contrastan con los fundamentos teóricos expuestos anteriormente. Primeramente, la actitud fue un punto fundamental de trabajo en *La Vinotinto*. Los informantes claves señalaron que la utilidad de la preparación psicológica radica en trabajar las actitudes y las creencias del desempeño del equipo, donde lo que se busca es ganar. Esto coincide con los planteamientos de Bestwick (2010) en sus investigaciones sobre la actitud.

A su vez, hubo coincidencia al mencionar la importancia del proceso del trabajo en equipo para *La Vinotinto*, en los que se concuerda con los planteamientos de Martín (2008) y Roffé (2005a, 2005b, 2007).

En cuanto a la valoración de la importancia de la preparación psicológica se reconoce que la misma la dirige el psicólogo junto con el entrenador y se destaca su importancia. Se coincide con García-Mas (2007), Dosil (2006), Cañizares (2008) cuando afirman que las intervenciones psicológicas se dirigen hacia los deportistas y los entrenadores y se asesora también al cuerpo técnico.

A su vez, los informantes claves argumentaron sobre el trabajo que se hace sobre los procesos trabajados como la motivación, confianza, tensión psíquica y la concentración, los cuales concuerdan con Roffé (2005a, 2005b, 2007). Dichos procesos se trabajan dentro y fuera de la cancha, argumento que armonizan Dosil (2006), García-Mas (2007) y Nesti (2010).

Se mencionan las habilidades psicológicas enseñadas a los deportistas, como la visualización, y la autosugestión para el trabajo de manejo emocional, técnicas citadas por Sánchez (2005). Otra coincidencia con esta autora es el uso reportado de los métodos diagnósticos como la entrevista y la observación, que a su vez coincide con los planteamientos de Dosil (2006) con respecto a estos métodos.

Hubo utilización del enfoque cognitivo-conductual (McCann, 2000), (Roffé, 2009), sobre todo para el trabajo con las creencias y el manejo del estrés, mediante la modificación conductual, la reestructuración cognitiva, la relajación, vi-

sualización y la desensibilización sistemática para el manejo de la tensión psíquica y la modificación de creencias. Esto coincide con uno de los principios generales del entrenamiento psicológico según Buceta (1998), citado por García-Mas (2007):

- Aplicación de las leyes de aprendizaje (refuerzos, castigos, extinción, control de estímulos en relación con la activación, exposición, aprendizajes no asociativos como la habituación). Se trata de un primer escalón en el entrenamiento que, a veces, el psicólogo se salta, tratando de ir directamente al primer piso, sin recurrir a la solución conductual más sencilla.

Por otro lado, se reportó que se realizaron trabajos individuales y grupales, lo cual coincide con las tareas del psicólogo deportivo de realizar este tipo de trabajos con los deportistas, reportadas por; Roffé (2005a, 2005b, 2007) y Dosil (2006).

Se reportó el uso del análisis de videos con el fin de evaluar el desempeño de los deportistas y los rivales, junto con el registro fotográfico y la dinámica de grupos para trabajar el proceso de comunicación tanto entre jugadores como entre cuerpo técnico y jugadores. Esto coincide con los planteamientos del mismo tema, de Dosil (2006).

Además, la preparación psicológica se trata de actividades mediante las cuales se entrena al deportista para la adquisición y desarrollo de habilidades psicológicas que facilitan un accionar más eficiente y que tienen como fin, sobre todo, mejorar la capacidad de autorregulación (García Ucha, 2004; Cañizares, 2008; Sánchez, 2005). Todo este proceso se trabajó en *La Vinotinto*.

A partir de esta discusión, se argumenta que *La Vinotinto*, ha experimentado cambios exitosos en los últimos años. En esos cambios exitosos, se destaca el papel de la Psicología del Deporte.

Los fundamentos teóricos de la preparación psicológica en el fútbol enfatizan la importancia y contribución de este componente al rendimiento deportivo. Los autores coinciden en la necesidad de tenerla en cuenta en el proceso de planificación del entrenamiento deportivo en cada uno de los períodos y etapas.

Durante los períodos estudiados para el equipo, los entrenadores aportaron elementos fundamentales en la preparación del mismo. Primero, en ambos períodos se logró incorporar a un psicólogo al cuerpo técnico.

Segundo, en el período 2001-2007, se enfocaron más en trabajos de autovaloración. En cambio en el período 2008-2013, se enfocaron más en la incorporación de más módulos de concentración y énfasis en la concentración de la atención.

Se diagnosticaron las características de la preparación psicológica durante los períodos 2001-2007 y 2008-2013. El período 2001-2007 se caracterizó por estar más enfocado en el uso de los procedimientos de la Psicología Tradicional y

enfoques de la Psicología Empresarial. Se utilizó el enfoque cognitivo-conductual a través de la reestructuración cognitiva, desensibilización sistemática, relajación y manejo del estrés, conferencias motivacionales, ejercicios de confianza en el otro (cohesión), herramientas audiovisuales para el trabajo en equipo, situaciones críticas y videos e imágenes de superación personal.

En el período 2008-2013 se implementó fundamentalmente con la Psicología del Deporte. Fue un período donde se centró más el trabajo en las concentraciones del equipo. Además, se utilizó el acompañamiento grupal: dinámica de grupos, atención a líderes, comunicación, asesoramiento al cuerpo técnico, videos y registros fotográficos. A su vez se utilizó el acompañamiento individual: observación participante, entrevista, apoyo emocional, asesoramiento a problemáticas personales, entrenamiento de habilidades psicológicas: relajación y visualización.

De igual forma, se identificaron las unidades de análisis de los contenidos expresados por los directores técnicos, psicólogos y deportistas acerca de los períodos estudiados. A nivel general estas fueron:

- Preparación psicológica: Utilidad de la misma en el período, procesos trabajados, valoración de la importancia de la preparación psicológica.
- Período 2001-2007: Procesos trabajados (trabajo en equipo, actitud, manejo del estrés, creencias, motivación, autovaloración. Herramientas y métodos (herramientas audiovisuales, charlas grupales e individuales, enfoque cognitivo-conductual).
- Período 2008-2013: Acompañamiento grupal (dinámica de grupos, comunicación, asesoramiento al cuerpo técnico, herramientas audiovisuales). Acompañamiento

individual (observación participante, entrevista, entrenamiento en habilidades psicológicas).

Por último, se valoraron los resultados obtenidos en las categorías analizadas (unidades de análisis). La valoración de los técnicos, deportistas y psicólogos es positiva pues estos le atribuyen la importancia a su influencia. Todos coinciden en que dicha preparación ayuda a alcanzar un mejor rendimiento no sólo como actores del deporte, sino también en su desempeño profesional y social.

### Aplicaciones prácticas

La preparación psicológica está dirigida a optimizar los procesos y cualidades psíquicas del sujeto para lograr la disposición requerida que le permitirá enfrentar con éxito la asimilación de las altas cargas del entrenamiento deportivo y su participación en la competencia deportiva. Para lograr esta disposición psicológica se necesitará de la utilización racional de estrategias, métodos y técnicas psicológicas.

El proceso de preparación psicológica requiere de dedicación y se comprueba con esta investigación que tiene resultados positivos para los equipos deportivos en el alto rendimiento y en el fútbol no es la excepción.

La preparación psicológica contribuye a la adecuación de los procesos psíquicos y de las cualidades y propiedades de la personalidad, más importantes para el participante en la actividad futbolística. La utilización de procedimientos de intervención y medios de preparación psicológica permiten estimular en ellos la tendencia a la autoeducación de la voluntad, lo enseñan a controlar de manera consciente sus estados psíquicos en las condiciones extremas de la actividad competitiva, etc.

### Referencias

1. Banister, P., Burman, E., Parker, I., Taylor, M & Tindall, C. (1994). *Qualitative methods in psychology. A research guide*. Philadelphia, United States of America: Open University.
2. Bardin, L. (2002). *El análisis de contenido* (3ra.Ed.). Madrid, España: Akal Ediciones.
3. Beswick, B. (2010). *Focused on Soccer* (2nda. Ed.). Champaign, Illinois, United States of America: Human Kinetics.
4. Beaumont, N. (2003, 29 de Noviembre). "El fútbol une a los venezolanos por lo emocional", *El Nacional*, p. 6.
5. Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid, España: S. L. Dykinson.
6. Cañizares M. (2008). *La Psicología en la Actividad Física. Su aplicación en a educación física, el deporte, la rehabilitación y la recreación*. La Habana, Cuba: Editorial Deportes.
7. Cei, A. (1994). Entrenamiento atencional para futbolistas de élite: un modelo de intervención. *Revista de Psicología del deporte*, 6, 99-106.
8. Celis, C. (2013, 6 al 13 de Diciembre). Un ciclo con grandes logros y grandes deudas. *Semanario Simplemente Fútbol*, 3.
9. D'Amico, A. (2012). *Representaciones sociales de "La Vinotinto" y su relación con la identidad nacional*. En *18va. Conferencia Bienal de la Sociedad Internacional para la Educación Física y el Deporte Comparado (ISCPES)-Memorias y Resúmenes* (pp. 245-252). Universidad de Los Andes, Mérida, Venezuela: Publicaciones de la Universidad de Los Andes-Venezuela.
10. D'Amico, A. (2013). Efectos de la preparación psicológica en la selección nacional de fútbol de Venezuela (La Vinotinto) *EFDeportes.com, Revista Digital* · Año 18(187).
11. De la Vega, R. (2003). La importancia del entrenamiento de la concentración en el fútbol base: Una perspectiva aplicada. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3 (2), 67-82.
12. Dosil, J. (2006). "Psychological Interventions with Football (Soccer)". En Dosil, J. (Ed.). *The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement*. London, England: John Wiley & Sons, Ltd.
13. García-Mas, A. (2007). *La psicología del fútbol*. En Dosil, J. (Ed.). *El Psicólogo del Deporte. Asesoramiento e Intervención*. Madrid, España: Síntesis.
14. García Ucha, F. (2004) *Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas*. La Habana, Editorial Deportes.
15. Garrot, C. (1937). *Psicología del fútbol*. Buenos Aires: Autor.
16. González, J. (2007). Herramientas aplicadas al desarrollo de la concen-

- tración en el alto rendimiento deportivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7 (1), 61-70.
17. Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. (5ta. Ed.). México, DF: McGraw-Hill.
  18. Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage.
  19. Llorens, M. (2012). *Terapia para el emperador: Crónicas de la psicología del fútbol* (2nda. Ed.). Caracas, Venezuela: Editorial Libros Marcados.
  20. Martínó, C. (2008). *Psicología del fútbol*. Editorial Deportes: La Habana, Cuba.
  21. McCann, S. C. (2000). *Doing Sport Psychology At The Really Big Show*. In Andersen, M. (Ed.). *Doing Sport Psychology*. Champaign, Illinois, United States of America: Human Kinetics.
  22. Murphy, S. M. (1995). *Sport Psychology Interventions*. Champaign, Illinois, United States of America: Human Kinetics.
  23. Nestí, M. (2010). *Psychology in Football: Working with elite and professional players*. London, Great Britain: Routledge.
  24. Rodríguez, C. S. (2012). *No es cuestión de leche es cuestión de actitud*. Caracas, Venezuela: Todo Actitud.
  25. Roffé, M. (2005a). *Fútbol de presión: Psicología aplicada al deporte* (2nda. Ed.). Buenos Aires, Argentina: Lugar Editorial.
  26. Roffé, M. (2005b). *La preparación psicológica de la Selección Juvenil Argentina Sub-20 de Fútbol para el Mundial 2001: un año de trabajo con futbolistas de élite*. En Roffé, M. y García Ucha, F. (Eds.). *Alto rendimiento, psicología y deporte: Tendencias actuales*. Buenos Aires, Argentina: Lugar Editorial.
  27. Roffé, M. (2007). *Psicología del jugador de fútbol: con la cabeza hecha pelota* (2nda. Ed.). Buenos Aires, Argentina: Lugar Editorial.
  28. Roffé, M. (2009). *Evaluación psicodeportológica: 30 test para evaluar en deportes*. Buenos Aires, Argentina: Lugar Editorial.
  29. Roffé, M. y Giesenow, C. (2008). La psicología del deporte en Argentina: Pasado, presente y futuro. *Revista de Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 4 (1), 123-134.
  30. Rusque, A. (2003). *De la diversidad a la unidad en la investigación cualitativa*. Valencia, Venezuela: Vadell Hermanos Editores.
  31. Sánchez Acosta, M. E. (2005). *Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva*. La Habana, Cuba: Editorial Deportes.
  32. Sánchez, B. P. (2012). Deporte universitario: espacios revisitados en la política deportiva venezolana. *Revista Digital.EFDeportes.com*. Buenos Aires - Año 17 - N° 175 - diciembre de 2012. <http://www.efdeportes.com/>
  33. Sánchez, B. P. (2012). Deporte universitario: espacios revisitados en la política deportiva venezolana. *Revista Digital.EFDeportes.com*. Buenos Aires - Año 17 - N° 175 - diciembre de 2012. <http://www.efdeportes.com/>
  34. Strauss, A. y Corbin J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Antioquia, Colombia: Editorial Universidad de Antioquia.
  35. Taylor, S. y Bogdan, R. (1994). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Buenos Aires: Paidós.
  36. Wiesenfeld, E. (2001). *La autoconstrucción: un estudio psicosocial del significado de la vivienda*. Caracas, Venezuela: Comisión de Estudios de Postgrado, Facultad de Humanidades y Educación, Universidad Central de Venezuela.