

ENTRENAMIENTO EN ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS PSICOLÓGICAS Y PERCEPCIÓN DE AYUDA EN FUTBOLISTAS JUVENILES

STRATEGIES AND TECHNICAL TRAINING AND PERCEPTION OF PSYCHOLOGICAL HELP YOUTH FOOTBALL

Olmedilla Zafra, A.¹, Ortega Toro, E.¹, Boladeras Esteve, A.¹.

Ortín Montero, .F.J.¹ y Bazaco Belmonte, M.J.¹.

olmedilla@um.es

¹Universidad de Murcia, España.

Recibido: Octubre/2013 - Aceptado: Febrero/2013.

Resumen

El objetivo de este estudio es presentar tres programas de entrenamiento psicológico implementados en equipos de fútbol juvenil y determinar si existen diferencias en la valoración y la satisfacción que hacen los propios futbolistas respecto de los programas trabajados. La muestra estuvo formada por 83 futbolistas varones pertenecientes a 6 equipos juveniles que participaban en la Liga Nacional Juvenil de la Federación de Fútbol de la Región de Murcia, con edades comprendidas entre los 16 y los 19 años ($M = 17,54$; $DT = 0,82$). Para evaluar la satisfacción con el programa de entrenamiento psicológico se elaboró un cuestionario ad hoc formado por 10 ítems en una escala tipo Likert, con tres grupos de respuesta (Me ayudó [1=algo; 5=mucho]; Me obstaculizó [-1=poco; -5=mucho]; y No me afectó=0); además se incluyeron dos preguntas abiertas para que el futbolista matizase su opinión sobre el Programa Psicológico. El programa de entrenamiento psicológico se llevó a cabo a lo largo de una temporada deportiva (11 meses). Los resultados indican que no existen diferencias significativas entre las valoraciones que hacen los futbolistas de sus programas de entrenamiento psicológico. Los tres grupos valoraron positivamente el programa recibido, destacando que la mayor satisfacción del mismo se produjo en el grupo que incluía el control de la activación, las técnicas de relajación y de visualización. El programa mejor valorado incluía el aprendizaje en técnicas psicológicas como el control de la activación, la relajación y la visualización; además los futbolistas sugieren incrementar el número de sesiones de entrenamiento psicológico.

Palabras clave: Entrenamiento psicológico, futbolistas juveniles, satisfacción.

Abstract

The objective of this study is to present three psychological training programs implemented in youth football teams and determine if there are differences in the value and satisfaction that players make themselves regarding crafted programs. The sample consisted of 83 players belonging to 6 youth teams participating in the National Youth League Football Federation of the Region of Murcia, aged between 16 and 19 years ($M = 17.54$, $SD = 0.82$). To assess satisfaction with psychological training program developed a questionnaire consisting of 10 items on a Likert scale with three response groups (I helped [1 = somewhat, 5 = long] I hindered [-1 = bit; -5 = much], and not affected me = 0), also included two open questions. The psychological training program was conducted along a season. The results indicate no significant differences between the valuations of the players make their psychological training programs. All three groups received appreciation for the program, noting that the greatest satisfaction came in the same G2. The highest rated program included learning psychological techniques such as arousal control, relaxation and visualization, plus the players suggest increasing the number of psychological training sessions.

Key words: Psychological training, Youth soccer players, Satisfaction.

INTRODUCCIÓN

La psicología del deporte aplicada va cobrando cada día más importancia en España, y no solo en la práctica profesional como tal, sino también en el número de publicaciones en revistas científicas, lo que posibilita una retroalimentación totalmente necesaria entre investigadores y profesionales en el ámbito de las ciencias del deporte, y en este caso, concretamente en la psicología aplicada al contexto deportivo.

La inclusión del entrenamiento psicológico como una parte más del entrenamiento deportivo cada día se hace más patente, y poco a poco se ha ido incluyendo en el método de trabajo de muchos deportistas y equipos deportivos (Chicau, Silva y Palmi, 2012; García-Naveira y Jerez, 2012; Jaenes, Caracuel y Peñaloza, 2012). El trabajo básico del entrenamiento psicológico es, por un lado, el aprendizaje de habilidades y estrategias psicológicas que permitan el afrontamiento más adecuado de las diferentes situaciones deportivas (Cantón, Checa y Ortín, 2009; Ezquerro, 2008; González y Garcés de los Fayos, 2009; Reyes, Raimundi y Gómez,

2012; Wood y Wilson, 2012), y por otro, el fomento del bienestar psicológico del deportista que le permita crecer y madurar como persona (Olmedilla, Ortega, Ortín y Andreu, 2008; Olmedilla, Bazaco, Ortega y Boladeras, 2011; Romero, Zapata, García-Mas, Brustad, Garrido y Letelier, 2010; Salgado, Rivas y García-Mas, 2011; Sheard y Golby, 2006). Por lo tanto, el psicólogo debe trabajar para que los deportistas mejoren el dominio de las habilidades y estrategias psicológicas, así como los procesos de reflexión y toma de decisiones, y esto tanto en el ámbito deportivo como extradeportivo (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002; Latinjak, Torregrosa y Renom, 2009; Weinberg y Gould, 2010).

Dadas las peculiaridades de la práctica deportiva, donde se puede encontrar una gran diversidad de especialidades deportivas diferentes, la adecuación del trabajo psicológico deberá realizarse teniendo en cuenta esta diversidad. Algunas especialidades deportivas exigen pautas de actuación que difieren sensiblemente de otras, y no solo a nivel de conducta motriz, o a nivel técnico

o táctico, sino también a nivel psicológico. Por otro lado, el trabajo profesional del psicólogo deportivo deberá adecuarse, además de otras, a estas consideraciones; no es lo mismo preparar psicológicamente a un deportista que practica deporte individual (atletismo, vela, boxeo, etc.), que preparar a un equipo deportivo (fútbol, baloncesto, balonmano, etc.), o preparar individualmente a un deportista que forma parte de un equipo. Además, en la actualidad el entrenamiento psicológico en el ámbito deportivo se realiza en un mayor número de deportes, ya sea a nivel individual, como por ejemplo tenis (Latinjak et al., 2009; Romero et al., 2012), natación (Cantón et al., 2009; Sheard y Golby, 2006), atletismo (Balagué, 2000; Buceta, López de la Llave, Pérez-Llantada, Vallejo y del Pino, 2002; Jaenes y Caracuel, 2005; Nieto y Olmedilla, 2001), golf (Neil, Hanton y Mellalieu, 2013) u otros deportes minoritarios (Beauchamp, Harvey y Beauchamp, 2012; Cantón y Checa, 2011; Renom, 2006), ya sea en deportes de equipo, como fútbol (Chicau et al., 2012; Junichi y Hajime, 2007; Munroe-Chandler, Murphy, Hall y Fishburne, 2007; Thelwell, Greenlees y Weston, 2006), baloncesto (Lorenzo, Gómez, Pujals y Lorenzo, 2012) u otros menos mediáticos, como remo, voleibol o cricket (Jaenes et al., 2012; Reyes et al., 2012; Turner y Barker, 2013); incluso en la preparación psicológica de los árbitros (Ramírez, Alonso-Arbiol, Falcó y López, 2006).

El trabajo del psicólogo deportivo está determinado, entre otros factores, por la especialidad deportiva en la que vaya a trabajar; así, y tal y como indican Olmedilla et al. (2011) "... el psicólogo cuando trabaja con deportistas de forma individual pueda tener un feedback más directo y fiable, que le permite observar la mejoría, en su caso, de diferentes aspectos psicológicos trabajados, así como la satisfacción del deportista con el trabajo y la aplicabilidad de lo aprendido en diferentes contextos... sin embargo, cuando el psicólogo trabaja con grupos o equipos deportivos puede no tener una visión tan clara del proceso de entrenamiento psicológico, apareciendo otras variables (relaciones entre los miembros, cooperación y cohesión, rendimiento individual y de equipo, resultados, etc.) que dificultan dicha percepción" (p. 222). Es sumamente importante que se conozcan los progresos de los deportistas en el aprendizaje de las técnicas y estrategias psicológicas, y su aplicación en el contexto deportivo, o incluso extradeportivo. Desde una perspectiva psicológica no interesa tanto ver si el deportista, o el equipo, rinde mejor en el campo o la pista, sino como ha mejorado sus recursos psicológicos, su habilidad mental, en la línea de lo señalado por algunos autores respecto al control de estrés o reducción de la ansiedad (Godoy-Izquierdo, Vélez y Godoy, 2007; Junichi y Hajime, 2007; Landi, Benedetti y Merla, 2007; Munroe-Chandler et al., 2007).

Teniendo en cuenta estas dificultades, específicas de los equipos deportivos, el entrenamiento psicológico

en fútbol tiene la idiosincrasia propia del deporte, pero por otro lado, no es lo mismo un trabajo con futbolistas profesionales, que con futbolistas juveniles. Este estudio presenta un programa de entrenamiento psicológico dirigido a futbolistas juveniles, en el que el objetivo fundamental es aprender estrategias y técnicas psicológicas que puedan aplicar en su práctica deportiva.

Siguiendo las directrices de diferentes autores se puede considerar que algunas de las formas que pueden servir para evaluar este proceso de formación psicológica son el índice de satisfacción que tienen los deportistas respecto al programa recibido y la evaluación específica que realizan sobre el mismo, procedimiento necesario para validar la intervención psicológica en la línea de lo señalado por diferentes profesionales (Neil et al., 2013; Olmedilla et al., 2008). Tal y como indican Page y Thelwell (2013) la "validación social", es decir la evaluación que realizan los sujetos sobre la formación recibida, se usa para determinar la satisfacción con la intervención y se utiliza en muchos estudios en psicología del deporte.

Así, el objetivo de este estudio es determinar si existen diferencias en la valoración y la satisfacción de futbolistas juveniles respecto a tres programas de entrenamiento psicológico.

Método

Participantes

La muestra estuvo formada por 83 futbolistas pertenecientes a 6 equipos juveniles que participaban en la Liga Nacional Juvenil de la Federación de Fútbol de la Región de Murcia. Sus edades estaban comprendidas entre los 16 y los 19 años ($M = 17,54$ años; $DT = 0,82$).

Instrumentos

Para evaluar la satisfacción con el programa de entrenamiento psicológico recibido, se elaboró un cuestionario ad hoc, derivado del propuesto por Orlick (1986), en el que se pregunta a los deportistas por los beneficios psicológicos que han obtenido a través del programa, tanto en el aprendizaje de técnicas en "sala" como en la aplicación de las mismas en el "terreno de juego". El cuestionario está formado por 10 ítems en una escala tipo Likert, con tres grupos de respuesta (Me ayudó [1=algo; 5=mucho]; Me obstaculizó [-1=poco; -5=mucho]; y No me afectó=0); además se incluyeron dos preguntas abiertas. Este tipo de evaluación ofrece feedback sobre cómo perciben los deportistas los distintos elementos trabajados, la satisfacción respecto al programa y permite pistas para la planificación futura de otros programas (ver Anexo I).

Procedimiento

El programa de entrenamiento psicológico se llevó a cabo a lo largo de una temporada deportiva. En primer lugar se contactó con los entrenadores de los

equipos de fútbol de la Liga Nacional de Juveniles de la Región de Murcia (España), a los que se les explicó el objetivo del estudio y se les entregó una carta detallando los objetivos, el cronograma y los profesionales que iban a participar en la investigación, solicitándoles su participación. Una vez conseguidos los 6 equipos necesarios para el trabajo, se informó, en reuniones con cada uno de los equipos participantes, a entrenadores y jugadores de los contenidos de los programas de entrenamiento psicológico, y se les solicitó un consentimiento informado, así como del uso y

tratamiento confidencial de los datos y otros pormenores del desarrollo de la investigación. La ejecución de los programas de entrenamiento psicológico fue realizada por un psicólogo especialista en psicología del deporte, y con amplia experiencia en la aplicación de este tipo de programas.

En la Tabla 1 se pueden observar los equipos que participaron en los diferentes programas de entrenamiento psicológico, y las estrategias y técnicas incluidas en cada uno de ellos.

Tabla 1. Programa de intervención psicológica

Tratamiento	Jugadores	Estrategias psicológicas
Tratamiento 1 (G1) Equipo 1A Equipo 1 B	n = 24	Control de la activación Técnicas de relajación
Tratamiento 2 (G2) Equipo 2 A Equipo 2 B	n = 31	Control de la activación Técnicas de relajación Técnicas de visualización
Tratamiento 3 (G3) Equipo 3A Equipo 3 B	n = 28	Control de la activación Técnicas de relajación Técnicas de visualización Establecimiento de objetivos
TOTAL	83	

Cada uno de los programas implementados se realizó en 6 sesiones de una hora aproximadamente, dedicando la primera sesión a la explicación del programa y a resolver aquellas dudas que pudieran surgir en los futbolistas, y la última a la evaluación del programa por parte de los futbolistas. Las sesiones se realizaron

durante los meses de enero, febrero, marzo, abril y mayo, en aquellos días de entrenamiento, y generalmente al terminar éste, que previamente se habían concretado con el entrenador. En la tabla 2 se muestra el desarrollo temporal del programa de intervención llevado a cabo.

Tabla 2. Temporalización de los programas de entrenamiento psicológico

	Equipo	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6
G1	Equipo 1A	9 Febrero	24 Febrero	13 Marzo	28 Abril	11 Mayo	24 Mayo
	Equipo 1B	29 Enero	25 Febrero	13 Marzo	18 Marzo	15 Mayo	19 Mayo
G2	Equipo 2 A	13 Febrero	13 Marzo	9 Abril	28 Abril	7 Mayo	21 Mayo
	Equipo 2 B	26 Enero	20 Febrero	13 Marzo	28 Abril	7 Mayo	21 Mayo
G3	Equipo 3 A	27 Enero	17 Febrero	2 Abril	27 Abril	4 Mayo	24 Mayo
	Equipo 3 B	5 Febrero	19 Febrero	5 Abril	23 Abril	7 Mayo	20 Mayo

Análisis estadístico

En primer lugar se realizó un análisis descriptivo de las variables objeto de estudio, utilizando medias y desviaciones típicas. Para comparar las diferencias sobre la satisfacción entre los grupos y la satisfacción total respecto al programa de intervención se utilizó la prueba ANOVA de un Factor, con post-hoc Sheffe. Se tuvo en cuenta un nivel de significación de $p < .05$. Los datos

se analizaron utilizando el programa estadístico SPSS, v. 17.

Resultados

Los valores de satisfacción respecto de los programas se pueden observar en la Tabla 3, en la que se indican las medias y desviación típica de los diferentes ítems, en cada uno de los grupos objeto de estudio, así como la media de la satisfacción total.

Tabla 3. Satisfacción de los grupos respecto al programa de intervención psicológica

Satisfacción sobre:	G 1		G 2		G 3		P valor
	M	Dt	M	Dt	M	Dt	
Las reuniones de equipo para la preparación psicológica	2.29	1.36	3.09	.94	2.29	1.27	.170
Las fichas sobre las técnicas de preparación psicológica trabajadas	2.29	1.36	2.82	.87	2.00	1.15	.155
La comunicación con el psicólogo	2.53	1.81	3.09	1.38	2.93	1.09	.523
Las técnicas de relajación	2.94	1.64	3.45	.93	3.18	.86	.523
Las técnicas de visualización			3.00	1.00	2.64	1.31	.742
El establecimiento de objetivos					2.89	.99	.589
El programa psicológico general	3.47	1.23	3.55	1.04	3.25	1.00	.680
¿Hasta qué punto crees que te ha afectado en cuanto a tus pensamientos positivos?	3.12	1.05	3.18	1.08	2.61	1.13	.197
¿Hasta qué punto crees que te ha afectado en cuanto a tus sentimientos de control personal?	2.94	1.20	3.18	.98	2.46	.92	.104
¿Hasta qué punto crees que ha afectado en cuanto a tu constancia en el juego?	3.00	1.41	3.27	1.27	2.39	1.34	.134
Satisfacción Total	2.79	9.97	3.17	7.68	2.67	6.78	.215

En el G2 se aprecian las mayores puntuaciones tanto en la satisfacción total como en las puntuaciones de cada ítem; seguido del G3 y del G1. Si bien, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la satisfacción total del programa de intervención psicológica [$F_{2,53}=1.584$, $p=.215$], ni entre los diferentes ítems que lo componen.

Los resultados más relevantes es que todos los grupos han percibido que el programa psicológico recibido les ha ayudado (ninguno indicó que les hubiera obstaculizado, o no le hubiera afectado), destacando una gran satisfacción respecto al programa psicológico general (el G1 indicó una valoración media de 3,47 puntos sobre 5; el G2 indicó una valoración media de 3,55; y el G3 indicó una valoración media de 3,25). Dado que no existieron diferencias significativas entre los tres programas implementados, y que la valoración de los mismos por los futbolistas fue notablemente buena, se puede concluir que cualquiera de los programas fue de ayuda para los deportistas.

Respecto a las técnicas psicológicas incluidas en cada uno de los programas destaca la valoración que hacen de

la relajación (técnica que fue incluida en los tres programas), por encima del resto de técnicas (visualización y establecimiento de objetivos, aunque la primera solo incluida en el G2 y G3, y la segunda solo en el G3), y con puntuaciones bastante elevadas, sobre todo las del G2 (3,45), y las del G3, también por encima de 3 puntos (3,18).

Sobre la afectación del entrenamiento psicológico en pensamientos positivos, control emocional y constancia en el juego, los futbolistas indican en general que ésta fue positiva y les ayudó en gran medida. Destaca el G2 que en los 3 aspectos su valoración se sitúa por encima de 3 puntos (3,18 para pensamientos positivos; 3,18 para control emocional; y 3,27 para constancia en el juego).

El cuestionario incluyó además dos preguntas abiertas: “¿En qué aspectos crees que debes trabajar más para continuar aumentando y/o perfeccionando tus habilidades psicológicas?” y “¿Tienes alguna sugerencia (s) que te gustaría ver incluida como parte del programa psicológico que se realizase en otra ocasión?”. En la tabla 4 se indica el porcentaje de respuesta de las mismas.

Tabla 4. Porcentaje de respuesta en las preguntas abiertas 1 y 2

Pregunta 1. ¿En qué aspectos crees que debes trabajar más para continuar aumentando y/o perfeccionando tus habilidades psicológicas?				
Grupos	NO		SI	
	Recuento	%	Recuento	%
G1	6	21,4	11	39,3
G2	6	21,4	5	17,9
G3	16	57,1	12	42,9
Total	28	100,0	28	100,0
Pregunta 2. ¿Tienes alguna sugerencia (s) que te gustaría ver incluida como parte del programa psicológico que se realizase en otra ocasión?				
Grupos	NO		SI	
	Recuento	%	Recuento	%
G1	12	21,4	5	39,3
G2	8	21,4	3	17,9
G3	23	57,1	5	42,9
Total	43	100,0	13	100,0

Es de destacar que más de un 50%, concretamente un 51,8 de los futbolistas respondieron a la pregunta abierta 2, y un 33,7% lo hicieron a la pregunta abierta 1. Datos muy interesantes cuando no es frecuente este índice de respuestas a preguntas abiertas, una vez

cumplimentado el cuestionario a ítems. En la tabla 5 se puede observar lo que responden mayoritariamente cada uno de los grupos, tanto a la pregunta 1 como a la pregunta 2.

Tabla 5. Respuestas de los 3 grupos a las preguntas abiertas del cuestionario

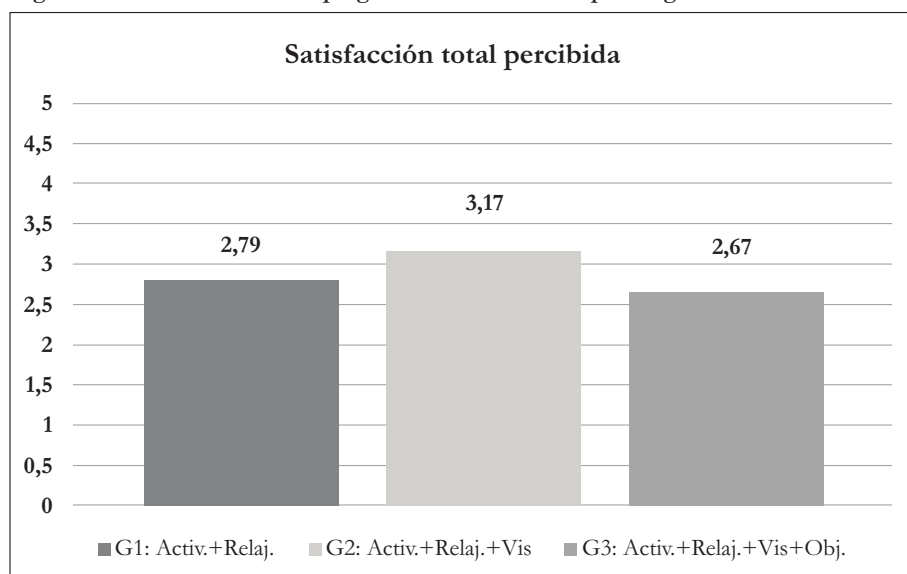
Pregunta 1. ¿En qué aspectos crees que debes trabajar más para continuar aumentando y/o perfeccionando tus habilidades psicológicas?		
G 1	G 2	G 3
<ul style="list-style-type: none"> • Seguir perfeccionando la relajación • Mejorar la concentración • Darle más importancia a los factores psicológicos en el fútbol 	<ul style="list-style-type: none"> • Seguir perfeccionando la relajación • Mejorar la concentración • Perfeccionar el control de emociones 	<ul style="list-style-type: none"> • Seguir perfeccionando la relajación • Mejorar la concentración • Mejorar la visualización
Pregunta 2. ¿Tienes alguna sugerencia (s) que te gustaría ver incluida como parte del programa psicológico que se realizase en otra ocasión?		
G 1	G 2	G 3
<ul style="list-style-type: none"> • Realizar programas de entrenamiento psicológico con un mayor número de sesiones 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar programas de entrenamiento psicológico con un mayor número de sesiones 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar programas de entrenamiento psicológico con un mayor número de sesiones

Como se observa, todos los aspectos de mejora señalados inciden sobre aquellas técnicas que se habían trabajado, o bien que les gustaría trabajar en un futuro. Es de destacar que el G1 indica la necesidad de darle más importancia a los factores psicológicos en el fútbol, y que todos los grupos señalan la necesidad de incrementar el número de sesiones de los programas

de entrenamiento psicológico.

Por último, en la figura 1 se aprecia que el G2 es el que más satisfacción mostró por el programa de intervención psicológica, seguido del G1 y del G3. Estos datos se tienen en cuenta a partir de que la puntuación máxima es de 5 y la puntuación mínima -5.

Figura 1. Satisfacción total del programa de intervención psicológica



Discusión

El objetivo de este estudio ha sido determinar si existen diferencias en la valoración y la satisfacción de futbolistas juveniles respecto a tres programas de entrenamiento psicológico. De forma general, los resultados indican que no existen diferencias significativas entre las valoraciones que hacen los futbolistas de sus programas de entrenamiento psicológico.

Desde hace algunos años, en la publicación de programas de intervención psicológica en el ámbito deportivo se han incrementado los autores que abogan por evaluar estos programas desde la perspectiva de los propios interesados, en este caso, los deportistas. De hecho, la valoración de los deportistas se utiliza como instrumento eficaz y necesario de evaluación del programa implementado, y tal y como indican Page y Thelwell (2013) el uso de este tipo de información, en muchas ocasiones a través de preguntas abiertas o entrevistas semi-estructuradas, puede ser muy útil para valorar la eficacia e influencia de los programas de entrenamiento psicológico. En este trabajo se ha utilizado un cuestionario que ha compaginado las preguntas cerradas con preguntas abiertas en la línea de lo sugerido por Orlick (1986), y las propuestas de intervención expuestas en otros trabajos sobre optimización del rendimiento deportivo (Buceta et al., 2002; Mora, Zarco y Blanca, 2001; Neil et al., 2013; Olmedilla, Ortega, Ortín y Andreu, 2010; Olmedilla et al., 2008; Ramírez et al., 2006). Así, los futbolistas, por un lado, valoraron cuantitativamente el programa psicológico desde una perspectiva dicotómica de tres niveles (me ayudó, no me afectó y me obstaculizó) atendiendo a criterios de satisfacción y eficacia; y por otro, valoraron cualitativamente, respondiendo a preguntas abiertas, distintos aspectos de mejora de su formación psicológica.

Los resultados del presente estudio indican que no se aprecian diferencias significativas ni en la satisfacción total, ni entre los diferentes aspectos evaluados (ítems). Es de destacar que respecto a la evaluación del programa la mayor satisfacción del mismo se produjo en el G2. En general, señalando que el cuestionario utilizado se basó en la escala modificada de Orlick (1986), donde los futbolistas podían responder en uno de tres bloques (me ayudó, no me afectó y/o me obstaculizó), sólo se registraron dos respuestas negativas de -1 en el total de los cuestionarios, por lo que la muestra (excepto dos sujetos) se ubicó en el bloque de “me ayudó”. Corroboran este hecho las puntuaciones obtenidas en el cuestionario, ya que la máxima puntuación era 5 y los tres grupos presentaron puntuaciones medias máximas entre 3,17 y 2,67. Como indica Balaguer (1994), este tipo de evaluación ofrece feedback sobre cómo han visto los deportistas los contenidos trabajados en el programa de intervención psicológica y aporta pistas para la planificación futura.

En las respuestas obtenidas en la pregunta abierta 1, el G1, en general contestó que le gustaría seguir aumentando y perfeccionando la relajación, además de mejorar el trabajo en concentración, el esfuerzo y darle más importancia a los factores psicológicos en el fútbol. El G2 también respondió de forma variada, considerando que necesitan aumentar y/o perfeccionar la concentración, el control de emociones y la relajación. El G3 mostró igualmente respuestas variadas demandando principalmente la relajación, seguida de la visualización y de la concentración. En esta línea, y partiendo de los resultados obtenidos en el estudio respecto a la satisfacción total del programa se considera interesante seleccionar sólo uno de los bloques de contenidos trabajados respecto al programa completo de intervención psicológica (Control de la activación, Técnicas de Relajación y Técnicas de visualización), ya que parece haber sido el más eficaz, así como mejor valorado por los futbolistas, y ponerlo en práctica en un período más extenso de tiempo, porque en general, los comentarios obtenidos respecto a la satisfacción del mismo se dirigían a la demanda de más sesiones de intervención psicológica y dirigidos principalmente a dichos contenidos.

La satisfacción encontrada en este estudio coincide con lo hallado en otros trabajos donde se implementaron programas de entrenamiento psicológico en futbolistas juveniles (Olmedilla et al., 2008), en los que los deportistas valoraron muy bien el trabajo realizado. Por otro lado, parecen coincidir las sugerencias realizadas por los futbolistas del presente trabajo en el sentido de incrementar el número de sesiones, con la apreciación de que para la mejora del trabajo psicológico en los equipos de fútbol base sería necesario un trabajo específico y continuado, incluyendo la colaboración de entrenadores (Buceta, 2004; De la Vega, 2002; Morilla, Pérez, Gamito, Gómez, Sánchez y Valiente, 2001; Olmedilla, Ortín, Andreu y Lozano, 2004) y padres y familia como agentes directos de asesoramiento e intervención (Buceta y Beirán, 2002; Gimeno, 2003; Olmedilla, Ortín y González, 2003; Ortín, 2009).

Limitaciones del trabajo y sugerencias

Quizá las limitaciones más importantes a considerar sean las siguientes:

1. Los programas de entrenamiento psicológico se han realizado para ayudar a los jóvenes futbolistas en su formación deportiva, insertando la implementación de los programas como una parte añadida al funcionamiento normal de entrenamientos. Este hecho, y a pesar del permiso de los propios entrenadores, limita la efectividad del trabajo dado que sería mucho más adecuado insertarlos como una forma más del propio entrenamiento deportivo, donde la colaboración del entrenador y otros miembros del cuerpo técnico fuera fundamental.

2. Al ser diferentes equipos que forman un mismo grupo de trabajo, hace que los resultados deportivos en su liga afecten de manera desigual a jugadores que están recibiendo un mismo tratamiento. En la línea de lo apuntado anteriormente, parece que sería más adecuado implementar un programa por equipo, adaptado a sus características y a su idiosincrasia deportiva.

3. En esta línea, y ratificando lo que Olmedilla et al. (2008) indican, podría ser muy interesante insertar el entrenamiento psicológico en la dinámica de

funcionamiento normal del equipo, lo que ayudaría a evaluar el aprendizaje de técnicas y estrategias psicológicas por parte de los jugadores, y la percepción de mejora psicológica como base de una mejor preparación mental para las demandas deportivas, mediante el uso de entrevistas individualizadas de carácter cualitativo, donde los propios deportistas indicaran concretamente su itinerario de aprendizaje psicológico, los obstáculos encontrados y las estrategias utilizadas para su optimización, y su aplicación real, tanto en el ámbito deportivo como extradeportivo.

Referencias

Balagué, G. (2000). Periodization of psychological skills training. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 3(3), 230-237.

Balaguer, I. (1994). *Entrenamiento psicológico en el deporte: Principios y aplicaciones*. Valencia: Albatros Educación.

Buceta, J.M. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: Dykinson.

Buceta, J.M. y Beirán, J.M. (2002). Los padres también juegan. *Gabinete de Psicología Deportiva del Real Madrid*.

Buceta, J.M., López de la Llave, A., Pérez-Llantada, M.C., Vallejo, M. y del Pino, M.D. (2002). Intervención psicológica con corredores de maratón: características y valoración del programa aplicado en el maratón de Madrid. *Revista de Psicología del Deporte*, 11(1), 83-109.

Cantón, E. y Checa, I. (2011). Entrenamiento psicológico en baile deportivo y de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 479-490.

Cantón, E., Checa, I. y Ortín, F.J. (2009). Intervención psicológica con un nadador de medio acuático abierto. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(2), 57-65.

Chicau, C., Silva, C. y Palmi, J. (2012). Programa de intervención psicológica para la optimización del concepto de equipo (team building) en jóvenes futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 49-58.

De la Vega, R. (2002). Desarrollo de un programa de entrenamiento en visualización/imaginación con futbolistas. *Revista digital efdeportes*, 8, 46.

Ezquerro, M. (2008). Intervención psicológica en el deporte: revisión crítica y nuevas perspectivas. *V Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte*. León.

García-Naveira, A. y Jerez, P. (2012). Departamento de psicología del club Atlético de Madrid: filosofía,

programación y desempeño profesional en el fútbol base. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 111-120.

Gimeno, F. (2003). *Entrenando a padres y madres... Claves para una gestión eficaz de la relación con los padres y madres de jóvenes deportistas*. Guía de habilidades sociales para el entrenador. Zaragoza: Mira Editores.

Godoy-Izquierdo, D., Vélez, M. y Godoy, J. (2007). Results of a seasonal-period psychological skills training in football young-players. *12th European Congress of Sport Psychology*. Halkidiki, Greece.

González, J. y Garcés de los Fayos, E.J. (2009). Plan de entrenamiento psicológico en el deporte de la petanca: en búsqueda del rendimiento grupal óptimo. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(1), 87-104.

Jackson, S.A. y Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir en el deporte. Claves para las experiencias y actuaciones óptimas*. Barcelona: Paidotribo.

Jaenes, J.C. y Caracuel, J.C. (2005). *Maratón. Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición*. Córdoba: Almuzara.

Jaenes, J.C., Caracuel, J.C. y Peñaloza, R. (2012). Intervención en psicología del deporte: un caso de remo de alta competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 59-64.

Junichi, M. y Hajime, K. (2007). Psychological skill training for the Japanese soccer team in 2005 Universiade game in Izmir. *Journal of Sport Science and Medicine*, 6(supl. 10), 88.

Landi, S., Benedetti, S. y Merla, G. (2007). The goalkeepers' bravery: A self-efficacy study. *12th European Congress of Sport Psychology*. Halkidiki, Greece.

Latinjak, A.T., Torregrosa, M. y Renom, J. (2009). Aplicando el auto-habla al tenis: su impacto sobre el foco atencional y el rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(2), 19-29.

Lorenzo, J., Gómez, M. A., Pujals, C. y Lorenzo, A. (2012). Análisis de los efectos de un programa de

intervención psicológica en jóvenes jugadores de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 43-48.

Mora, J.A., Zarco, J.A. y Blanca, M.J. (2001). Atención-concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(1), 49-65.

Morilla, M., Pérez, E., Gamito, J.M., Gómez, M.A., Sánchez, J.E. y Valiente, M. (2001). Desarrollo de un programa de preparación psicológica con los equipos de un club de fútbol de la primera división española. *Revista digital efdeportes*, 7, 42.

Munroe-Chandler, K.J., Murphy, L., Hall, C.R. y Fishburne, G. (2007). Speed/accuracy trade-off: An explanation for soccer imagery intervention?. 12th European Congress of Sport Psychology. Halkidiki, Greece.

Neil, R., Hanton, S. y Mellalieu, S.D. (2013). Seeing Things in a Different Light: Assessing the Effects of a Cognitive-Behavioral Intervention upon the Further Appraisals and Performance of Golfers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(1), 106-130.

Nieto, G. y Olmedilla, A. (2001). Planificación del entrenamiento psicológico en atletas de élite: un caso en marcha atlética. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(1), 127-142.

Olmedilla, A., Bazaco, M.J., Ortega, E. y Boladeras, A. (2011). Formación psicológica, satisfacción y bienestar percibido en futbolistas jóvenes. *Revista Científica Electrónica de Psicología*, 12, 221-237.

Olmedilla, A., Ortega, E., Ortín, F. y Andreu, M.D. (2008). Entrenamiento psicológico en fútbol: satisfacción y aplicabilidad. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3(1), 31-46.

Olmedilla, A., Ortega, E., Ortín, F.J. y Andreu, M.D. (2010). Programa de intervención psicológica en futbolistas: evaluación de habilidades psicológicas mediante el CPRD. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(2), 249-262.

Olmedilla, A., Ortín, F.J. y González, L.E. (2003). Intervención psicológica con entrenadores y padres de deportistas. En E.J. Garcés de los Fayos (Coord.), *Áreas de aplicación de la Psicología del Deporte* (pp. 111-126). Murcia: Dirección General de Deportes de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

Olmedilla, A., Ortín, F.J., Andreu, M.D. y Lozano, F.J. (2004). Formación en psicología para entrenadores de fútbol: una propuesta metodológica. *Revista de Psicología del Deporte*, 13(2), 247-262.

Orlick, T. (1986). *Coaches training manual to psyching for sport*. Champaign: Leisure Press.

Ortín, F.J. (2009). *Los padres y el deporte de sus hijos*. Madrid: Pirámide.

Page, J. y Thelwell, R. (2013). The Value of Social Validation in Single-Case Methods in Sport and Exercise Psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(1), 61-71.

Ramírez, A., Alonso-Arbiol, I., Falcó, F. y López, M. (2006). Programa de intervención psicológica con árbitros de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(2), 311-325.

Renom, J. (2006). Simuladores para el aprendizaje y entrenamiento en Vela. *Apuntes, Educación Física y Deportes*, 85, 56-67.

Reyes, M., Raimundi, M.J. y Gómez, L. (2012). Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 9-16.

Romero, A.E., Zapata, R., García-Mas, A., Brustad, R.J., Garrido, R. y Letelier, A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 117-133.

Salgado, R., Rivas, C.A. y García-Mas, A. (2011). Aparición del burnout en jugadores de fútbol de primera división profesional en México: estrategias de intervención. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2, Supl.), 57-62.

Sheard, M. y Golby, J. (2006). Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 149-169.

Thelwell, R.C., Greenless, I.A. y Weston, J.V. (2006). Using psychological skills training to develop soccer performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(3), 254-270.

Turner, M. y Barker, J.B. (2013). Examining the Efficacy of Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) on Irrational Beliefs and Anxiety in Elite Youth Cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(1), 131-147.

Weinberg, R.S. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio físico*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

Wood, G. y Wilson, M.R. (2012). Quiet-eye training, perceived control and performing under pressure. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 721-728.