



**Universitat de les
Illes Balears**

Facultad de Psicología

Memòria del Treball de Fi de Grau

ANÁLISIS DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN UN EQUIPO DE FUTBOL.

Jose Ángel García Rodrigues

Psicología

Any acadèmic 2015-16

DNI de l'alumne: 70983778-M

Treball tutelat per Juan Tomás Escudero López
Departament de Psicologia

S'autoritza la Universitat a incloure aquest treball en el Repositori Institucional per a la seva consulta en accés obert i difusió en línia, amb finalitats exclusivament acadèmiques i d'investigació	Autor		Tutor	
	Sí	No	Sí	No
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Paraules clau del treball:

Entrenamiento psicológico, concentración, atención, Fútbol, ejecución deportiva.

RESUMEN: El objetivo de este trabajo es exponer los efectos de un entrenamiento psicológico, basado en un entrenamiento atencional, realizado con un equipo de fútbol de 1ª regional juvenil. Se propuso un diseño pre-post y se evaluaron: a) la focalización atencional, y; b) variable ejecución (la altura de pase y la zona de caída del balón) en una situación-acción de juego propia de este deporte. Los resultados indican que, tras dicho entrenamiento, ha habido mejora en la variable atencional, siendo ésta estadísticamente significativa ($Z=-2.032$; $Sig=.042$) y; con tendencia a la significación en la variable altura de pase ($Z=-1.901$, $Sig=.057$). Se exponen algunas consideraciones a los resultados obtenidos, limitaciones encontradas y posibles líneas futuras de investigación.

INTRODUCCIÓN

El entrenamiento psicológico es una forma más del entrenamiento deportivo que, poco a poco, se ha insertado 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), mostrando buenos índices de eficacia tanto en el aprendizaje de habilidades psicológicas (Cantón, Checa y Ortín, 2009; Olmedilla, Ortega, Ortín y Andreu, 2008; Wood y Wilson, 2012), como en su aplicación al rendimiento (Ezquerro, 2008; Olmedilla, 2008; Reyes, Raimundi y Gómez, 2012) y al bienestar psicológico del deportista (Romero, Zapata, García-Mas, Brustad, Garrido y Letelier, 2010; Salgado, Rivas y García-Mas, 2011; Sheard y Golby, 2006).

En este sentido, tal y como indican González y Garcés de los Fayos (2009), el entrenamiento psicológico es la práctica habitual de determinadas habilidades psicológicas y estrategias de afrontamiento en situaciones deportivas, y que el psicólogo deportivo debe incidir en el aprendizaje de éstas por parte de los deportistas.

El rendimiento deportivo de un deportista procederá de una combinación de capacidades físicas (resistencia, fuerza, velocidad, coordinación, etc.), habilidades técnicas (movimientos y gestos complejos y precisos), habilidades tácticas (lectura de la situación de juego y toma de decisiones) y habilidades psicológicas (motivación, concentración, confianza, regulación de la activación y del estrés competitivo, etc.). Además, tal como apuntan Weinberg y Gould (2003), cada deporte tiene sus particularidades y, es por eso, que requiere un planteamiento diferente del entrenamiento psicológico.

Las habilidades psicológicas no pueden hacer que un deportista rinda por encima de sus posibilidades. Lo que sí puede hacer es ayudar, junto al trabajo físico, técnico y táctico, a que el deportista rinda lo más cerca posible de su potencial máximo. Un aspecto importante es que al aprender a controlar los factores del rendimiento que pueden fluctuar bastante, el entrenamiento psicológico puede hacer que el rendimiento deportivo sea más estable, más consistente y menos irregular, con la consiguiente mejora del nivel deportivo (Williams, 2010).

El entrenamiento psicológico consiste en un conjunto de técnicas de intervención psicológicas, que ayudarán al deportista a aumentar sus conocimientos y recursos técnicos, de cara a una mejor adaptación y rendimiento deportivo, en el momento de la competición (Palma, 1991).

Diferentes autores enfatizan que los procesos atencionales y de concentración de la atención se manifiestan como factores determinantes del éxito o fracaso competitivo en el deporte del fútbol (De la Vega, 2003; Morilla y Pérez, 2002; Morilla, Pérez, Gamito, Gómez, Sánchez y Valiente, 2002; Williams y Davids, 1998; Zarco, Blanca y Mora, 2001).

La atención es el proceso a través del cual podemos dirigir nuestros recursos mentales sobre algunos aspectos del medio, los más relevantes, o bien sobre la ejecución de determinadas acciones que consideramos más adecuadas de entre las posibles. Hace referencia al estado de observación y de alerta que nos permite tomar conciencia de lo que ocurre en nuestro entorno (Ballesteros, 2000).

La concentración es la habilidad para dirigir y mantener la atención hacia el aspecto requerido de la tarea que se está realizando. Estar concentrado es atender únicamente a aquellos aspectos relevantes de la actividad deportiva que se realice y no prestar atención a otros estímulos que no son importantes en esa actividad (Guallar y Pons, 1994) y que pueden ser distractores para la ejecución pudiendo ser estos estímulos: a) externos (estímulos ambientales); b) internos (pensamientos y sentimientos del deportista) y/o; c) que el deportista presente dificultades para cambiar y adaptar su atención a los requerimientos externos e internos necesarios para la ejecución.

Algunos de los modelos que intentan explicar el proceso atencional en los deportistas son:

La teoría de los estilos atencionales de Nideffer (Nideffer 1980, 1985, 1989). Definió cuatro estilos atencionales basados en una clasificación referida a dos dimensiones: la amplitud y la dirección. La amplitud se refiere a la cantidad de información a la que debe prestar atención el deportista en un momento determinado; es reducida cuando presta atención a un número limitado de estímulos y amplia cuando la tiene que prestar a un gran número de estímulos. Por otro lado, la dirección se refiere a la capacidad para dirigir la atención hacia objetos externos al propio deportista (atención externa) o para dirigirla hacia sí mismo (atención interna). De la combinación de las dos dimensiones da como resultado cuatro modos diferentes de focalizar la atención: *Atención amplia - externa* (Se corresponde con situaciones de evaluación, situaciones rápidamente cambiantes del juego, como puede ser el inicio de un contraataque); *Atención amplia – interna* (analizar y planificar una estrategia de juego ante distintas situaciones, como puede ser la estrategia que voy a utilizar para sacar la falta); *Atención estrecha - externa* (el deportista focaliza su atención en uno o dos estímulos concretos del entorno, como en donde se encuentra ubicado el portero en 1 contra 1) y *Atención estrecha – interna* (cuando el deportista dirige la atención sobre sí mismo, por ejemplo al

repasar mentalmente como golpear el balón para dirigirlo hacia un lado o para examinar el nivel de tensión).

Modelo Integral de la Atención (Boutcher 1992). Este modelo defiende que a la hora de investigar la relación existente entre la atención y la ejecución deportiva deben tenerse en cuenta, además de la capacidad de concentración del sujeto, también otros factores, tanto de índole personal como situacional. En concreto, Boutcher destaca la importancia y la influencia de tres de estos factores: las diferencias individuales, las influencias ambientales y los cambios en el nivel de arousal, tres factores que, en su opinión, condicionan y determinan el nivel de atención del deportista, afectando, por consiguiente, al resultado de la ejecución.

Modelo de la concentración de (De la Vega 2003). La variable psicológica que centra este modelo es la concentración. La base del entrenamiento psicológico que proponen se enmarca en la comprensión integral del fútbol, donde la táctica constituye su esencia principal, para tratar de vertebrar, a partir de ella, una lógica en el entrenamiento psicológico. Los factores que más importancia tienen en este modelo son: *el nivel de activación*, en la que cualquier jugador que se encuentre excesivamente relajado (N.O.A. bajo), amplía su foco atencional demasiado, de manera que atiende a más estímulos que los que realmente le son pertinentes y, cualquier jugador que se encuentre excesivamente tenso (N.O.A. muy alto), reduce su foco atencional demasiado, de manera que no procesa estímulos significativos y relevantes para la acción; y *el conocimiento de juego*, ya que resulta necesario para poder estructurar el programa de trabajo psicológico que deseemos llevar a cabo. A partir de la combinación de cada una de las variables implicadas en el fútbol (exigencias visuales, exigencias tácticas, exigencias físicas, exigencias técnicas y grados de oposición) podremos realizar un entrenamiento en el que se mejore progresivamente la dimensión psicológica y el rendimiento de los jugadores.

En el ámbito del fútbol se han llevado a cabo muchos estudios sobre entrenamiento psicológico. Algunos muestran los índices de mejora de diferentes variables psicológicas tras un programa de entrenamiento psicológico, incluyendo varias técnicas o estrategias (Godoy-Izquierdo, Vélez y Godoy, 2007; Junichi y Hajime, 2007; Landi, Benedetti y Merla, 2007), o centrándose exclusivamente en algún aspecto o técnica en concreto, como la visualización (De la Vega, 2002; Munroe-Chandler, Murphy, Hall y Fishburne, 2007), o técnicas específicas de manejo de submodalidades del pensamiento basadas en la PNL (Pelegrián y Jara, 2009), o simplemente describiendo el desarrollo del juego y especificando habilidades psicológicas necesarias para afrontarlo con éxito (López, 2009). También hay estudios publicados que se limitan a mostrar el programa de entrenamiento psicológico realizado, con

pautas y criterios metodológicos (Eraña, 2004; González y Garcés de los Fayos, 2009; Nieto y Olmedilla, 2001).

Gracias a la literatura acumulada durante todos estos años, todos los investigadores del deporte saben que los mejores niveles de ejecución se consiguen cuando el deportista atiende a lo que hay que atender y logra la activación óptima, una zona en la que la atención está totalmente dirigida al proceso de ejecución y a nada más (Hernández, 2006).

Como señala De la Vega (2003), “la concentración es una de las claves más importantes que se pueden poner al servicio del deportista para mejorar su rendimiento tanto en la competición como en los entrenamientos”.

Por este motivo, tal como apunta Dosil (2004), la concentración debe ser uno de los objetivos a tener en cuenta en cualquier programa de entrenamiento psicológico y una habilidad que deberán perfeccionar tanto los deportistas como los no deportistas.

De la Vega (2003) propone un entrenamiento psicológico de la concentración fundamentado en la comprensión integral del fútbol, donde la táctica constituye la esencia principal del mismo. En este sentido establece, por un lado, una relación entre el nivel de activación y el nivel de concentración y por otro, una relación entre el conocimiento del juego y el nivel de concentración.

El objetivo del presente estudio es comprobar si el entrenamiento atencional realizado con los jugadores de un equipo de fútbol supone mejora atencional y, además, esa mejora atencional, también supone mejora de eficiencia en su ejecución.

METODOLOGÍA

Participantes

La muestra estuvo formada por 22 futbolistas pertenecientes a un club de fútbol base, con edades comprendidas entre los 17 y los 19 años que compiten en categoría 1ª regional juvenil. Estos jugadores realizan 3 sesiones de entrenamientos a la semana durante 2 horas.

Instrumentos

Para evaluar las variables objeto de estudio se elaboró una hoja de registro “ad hoc” (Anexo 1) y fueron evaluadas en el campo de fútbol en una

situación de juego creada para este estudio y en la que los jugadores debían realizar una acción deportiva propia de este deporte.

Variables

Las variables evaluadas son

Variable atencional: foco atencional (Fa) de los jugadores a la hora de realizar una ejecución deportiva. Para establecer criterios de evaluación de esta variable el entrenador del equipo determino un rango de valores:

- Se considera 7 cuando el jugador pone su atención al momento de realizar el pase en el penalti, en el compañero o en el penalti y el compañero.
- Se considera 6 cuando el jugador pone su atención al momento de realizar el pase en el defensa y el compañero.
- Se considera 5 cuando el jugador pone su atención al momento de realizar el pase en el portero y el compañero.
- Se considera 4 cuando el jugador pone su atención al momento de realizar el pase en el defensa.
- Se considera 3 cuando el jugador pone su atención al momento de realizar el pase en el portero.
- Se considera 2 cuando el jugador pone su atención al momento de realizar el pase en el balón.
- Se considera 1 cuando el jugador pone su atención al momento de realizar el pase en otras cosas o en nada.

Variable ejecución:

b.1) la altura del balón (Ap):

Para establecer criterios de evaluación de esta variable se estableció el siguiente rango de valores. Para establecer criterios de evaluación de esta variable el entrenador del equipo determino un rango de valores:

- Se considera 4 cuando el pase se hace a una altura entre los hombros y la cabeza.
- Se considera 3 cuando el pase se hace a una altura entre las rodillas y el hombro del receptor del pase.
- Se considera 2 cuando el pase se hace a una altura entre el césped y las rodillas del receptor del pase.

Se considera 1 cuando el pase se hace a una altura por encima de la cabeza donde el receptor del pase no consigue recibirlo.

b.2) zona de caída del balón (Zc)

Para establecer criterios de evaluación de esta variable se estableció el siguiente rango de valores. Para establecer criterios de evaluación de esta variable el entrenador del equipo determino un rango de valores:

Se considera 1 cuando el pase se recibe entre 0 y 1 metro del punto de penalti.

Se considera 2 cuando el pase se recibe entre 1 y 2 metros del punto de penalti.

Se considera 3 cuando el pase se recibe entre 2 a 3 metros del punto de penalti.

Se considera 4 cuando el pase se recibe a más de 3 metros del punto de penalti.

b.3) También se pidió al entrenador realizase una valoración técnica de cada uno de los jugadores a través de una escala likert (de 1 –muy malo- a 10 –muy bueno-)

Procedimiento

Esta investigación se realizó sin alterar el plan y estructura de los entrenamientos semanales en el contexto general de la actividad del equipo. La duración del mismo fue de ocho semanas (primera y última para evaluar las variables y seis para llevar a cabo el entrenamiento psicológico). Antes de comenzar, contactamos con el entrenador para plantearle la propuesta y que esta fuese trasladada a los componentes de la plantilla para dar su permiso para colaborar con la investigación.

Tras obtener su permiso, acudimos a presentarnos y explicar el procedimiento que íbamos a realizar para llevar a cabo la investigación.

En la primera sesión se les explicó la acción-situación con la que se iban a encontrar y cuál era la ejecución que debía realizar (Anexo 2). Es una situación de juego en la que un jugador (objeto de evaluación) situado en banda y partiendo desde centro corre por banda, señalizada por conos hasta zona de córner, señalizada con dos conos, en donde el centrocampista le pasa el balón para que este tras controlarlo realice un centro para que ese jugador, que le ha pasado el balón, que ha corrido hasta la zona del área pueda rematar

de cabeza dentro del área a la altura del punto de penalti. En este sentido la instrucción que se le dio al jugador objeto de evaluación para llevar a cabo la ejecución fue “debes llegar por banda hasta zona córner y debes controlar el balón e intentar centrar el balón al punto de penalti para que tu compañero (que te ha pasado el balón al que le has pasado y ha seguido la jugada dirigiéndose hacia el área –punto de penalti-) remate de cabeza”. Una vez hecha esta situación-acción una vez para comprobar que habían entendido la tarea se procedió a hacer la evaluación de las variables objeto de evaluación. En esta sesión (fase Pre) se realizaron 7 evaluaciones por cada uno de los jugadores presentes en ese entrenamiento. El investigador de este estudio se colocó en la banda a la altura del córner para poder registrar la información, en la hoja de registro elaborada para tal efecto, que hacía referencia a la variable Foco Atencional, preguntando una vez había hecho el pase ¿en que se había fijado para hacer el centro? y con la ayuda del entrenador que estaba colocado en el área, en la que se habían colocado conos delimitando la zona de caída del balón (Zc), en qué zona había llegado el balón para rematar- zona en la que había rematado el jugador-, y a qué altura le había llegado el balón al jugador que remataba. Dicha información era comunicada verbalmente al investigador para su registro.

A continuación, y durante seis semanas, se procedió a llevar a cabo el entrenamiento psicológico en el que se realizaban una serie de ejercicios (Ejercicios 1, 2, 3 y 4 –Anexo 3) en el que debían centrar su atención a un número limitado de estímulos a la hora de realizar un pase efectivo mediante 4 ejercicios que incidían en este aspecto. El esquema general de actuación del entrenamiento consistía en la explicación del ejercicio y cuáles eran los únicos estímulos que tenían que atender. Antes de comenzar cada sesión de entrenamiento psicológico se les daba a los jugadores algunas consignas sobre la concentración y su utilidad en el fútbol, con lo que en cada entrenamiento siempre se les daba las mismas consignas. El primer y segundo día de entrenamiento psicológico se realizaron los ejercicios 1 y 2, y 3 y 4 respectivamente; el tercer y cuarto día, se realizaron los ejercicios 1 y 3, y 2 y 4 respectivamente; y el quinto y sexto día, se realizaron los ejercicios 4 y 1, y 3 y 2 respectivamente.

Tras finalizar esta fase, se procedió a volver a evaluar (Fase Post) a los jugadores en la situación-ejecución las variables objeto de estudio de esta investigación. En esta sesión se volvieron a realizar 7 evaluaciones por cada uno de los jugadores presentes en el entrenamiento con la misma instrucción que en la primera fase (fase Pre)

Una vez concluida ésta fase se procedió a tabular los resultados obtenidos y llevar a cabo el correspondiente análisis estadístico.

ANÁLISIS ESTADÍSTICO

El análisis de los datos obtenidos en las variables objeto de estudio se realizó con el programa estadístico IBM SPSS Statistics versión 23. Dado que la muestra final se compuso de 9 jugadores, que fueron los que al final llevaron a cabo las dos sesiones de evaluación y la totalidad de las sesiones de entrenamiento psicológico programado.

El diseño de la investigación es un diseño Pre-Post y dada la muestra, tuvimos que recurrir al análisis por vía no paramétrica realizando la prueba de rangos con signo de Wilcoxon, llevada a cabo para comparar los resultados obtenidos en las variables objeto de investigación en la fase Pre y en la fase Post y; al análisis de correlación r_s de Spearman entre dichas variables. El nivel de riesgo se fijó en 0.05.

RESULTADOS

En la tabla 1 se presentan las medias y desviaciones típicas de las variables objeto de esta investigación.

Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Edad	9	17,0	18,0	17,333	,5000
ApSUMpre	9	15,00	21,00	18,7778	2,68225
ApSUMpost	9	14,00	27,00	22,3333	3,74166
ZcSUMpre	9	9,00	25,00	15,2222	4,79004
ZcSUMpost	9	11,00	19,00	14,4444	2,40370
FaSUMpre	9	14,00	49,00	38,8889	13,42055
FaSUMpost	9	43,00	49,00	48,3333	2,00000
ValT	9	4,0	7,0	5,667	1,0000
N válido (por lista)	9				

TABLA 1. Medias y desviaciones estándar variables

Analizando la prueba de rangos con signo de Wilcoxon se ha encontrado diferencias estadísticamente significativas entre la fase Pre y la fase Post ($Z=-2.032$; $Sig=.042$) en la variable atencional: Foco atencional (Fa). Los jugadores han demostrado diferencias entre la primera y segunda vez que fueron evaluados y los resultados indican que han mejorado en centrar su atención en información más relevante en esa situación-acción.

No se han encontrado diferencias estadísticamente significativas entre la fase Pre y Post ($Z=-,282$, $Sig=0,778$) en la variable ejecución: Zona de caída del balón (Z_c). Los jugadores no han demostrado diferencias en cuanto a la zona de caída del balón cuando centraban para rematar. No obstante, y a pesar de la no existencia de dichas diferencias los resultados indican que ha habido una ligera mejoría.

Finalmente, se ha encontrado una tendencia a la significación ($Z=-1.901$, $Sig=.057$) entre la fase Pre y Post en la variable ejecución Altura de pase (A_p). Los jugadores han demostrado una tendencia a la diferencia en cuanto a la altura del pase para rematar, esa tendencia indica que ha habido una cierta mejora a la hora de poner el balón a una mejor altura para el remate.

En cuanto a la correlación r_s de Spearman, no se ha encontrado ninguna correlación con significación estadística.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos han revelado un efecto del entrenamiento psicológico llevado a cabo, centrado en la variable atencional, al incidir éste sobre la dirección de la atención de los jugadores (foco atencional). Podemos decir que los jugadores han conseguido centrar su atención a la hora de hacer ese pase en esa situación a los estímulos más adecuados y relevantes.

Asimismo, y a pesar de no haber encontrado diferencias con significación estadística, en las variables de ejecución (altura pase y zona de caída del balón) ha habido cierta mejoría en las mismas. En este sentido, esa tendencia a la significación de la variable altura de pase así parece indicarlo. Además, cabe señalar que dicha mejoría no ha pasado inadvertida por el entrenador como así nos ha hecho saber. No obstante, podríamos considerar que esos dos aspectos tienen que ver con aspectos más técnicos del jugador y en donde el entrenamiento atencional llevado a cabo en esta investigación no tendría tanta incidencia en los mismos.

En este sentido, Driskell y cols. (1994); Schmitd (1982); y Weinberg (1982), han coincidido en señalar que un entrenamiento psicológico como el llevado a cabo en este trabajo resulta mucho más eficaz cuanto mejor sea la habilidad técnica que posean los deportistas y cuanto más efectivamente dominen éstos la ejecución técnica (Driskell y cols., 1994; Schmitd, 1982; Weinberg, 1982). Por ello, es importante que se lleve a cabo no solamente trabajo técnico con los jugadores si no, también, y conjuntamente, con el trabajo psicológico. La mejora de todos ellos creemos que incidirá en la mejora de la ejecución deportiva.

Finalmente, podríamos considerar algunas cuestiones que han podido tener cierta influencia en los resultados obtenidos y que se deberían tener en cuenta para futuras investigaciones. La primera es la posibilidad de ampliar el tamaño de la muestra e, incluso, poder controlar que los jugadores que la integren cumplan con un nivel técnico elevado para eliminar esa posible incidencia en los resultados obtenidos. La segunda es la posibilidad de realizar investigaciones con un número diferentes de sesiones de entrenamiento para intentar determinar el número de sesiones de entrenamiento psicológico más adecuado para conseguir una mejora en la variable atencional y, también la posibilidad de plantear un tipo de entrenamiento en el que se conjugasen el trabajo técnico y atencional, para de esa forma ver sus efectos en ambas variables, atencional y de ejecución.

BIBLIOGRAFIA

Ballesteros, S. (2000). *Psicología General. Un enfoque cognitivo para el siglo XXI*. Madrid: Universitas.

Boutcher, S.H. (1992). Attention and athletic performance: An integrative approach. En T.S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 251-265). Champaign, IL: Human Kinetics.

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).

De la Vega, R. (2003): *La importancia del entrenamiento de la concentración en el futbol base: Una perspectiva aplicada. Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3, 2, 67-82.

Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: McGraw-Hill.

Driskell, J.E., Cooper, C., y Moran, A. (1994). *Does mental practice enhance performance? Journal of Applied Psychology*, 4, 481-492.

Eraña, I. (2004). *Entrenamiento psicológico con jóvenes tenistas*. *Revista de Psicología del Deporte*, 13 (2), 263-271.

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

Garcés de los Fayos, E. J., Pelegrín, A., y González, J. (2009). *Entrenamiento psicológico aplicado en diferentes modalidades deportivas*. En J. Díaz, I. Díaz y J. Dosil (Eds.), *La Psicología del Deporte en Iberoamérica* (pp. 150-154). Torrelavega: SIPD.

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.

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.

Guallar, A. y Pons, D. (1994). *Concentración y atención en el deporte*. En I. Balaguer (Ed.), *Entrenamiento Psicológico en el deporte: principios y aplicaciones*. Valencia: Albatros.

Hernández, P. y Rodríguez, H. (2006). *Success in chess mediated by mental molds*. *Psicothema*, 18(4), 704-710.

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.

López, J. C. (2009). *Habilidades psicológicas para la mejora del rendimiento en tenis de mesa*. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(1), 53-72.

Morilla, M. y Pérez, E. (Coord.) (2002). *Entrenamiento de la Atención y Concentración. Ejercicios para su mejora*. Sevilla: Difusión Gráfica.

Morilla, M; Pérez, E; Gamito, J.M; Gómez, M; Sánchez, J y Valiente, M. (2002). *Entrenamiento de la atención y concentración. Una propuesta para fútbol. Lecturas de Educación Física y Deportes*, <http://www.efdeportes.com/>, *Revista Digital. Buenos Aires, Año 8, N° 51*, Agosto de 2002.

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.

Nideffer, R.M. (1991). *Entrenamiento para el control de la atención y concentración*. En Williams, J. M. (1991) *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

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. (2008). *Evaluación de la mejora del funcionamiento psicológico y percepción de satisfacción y aplicabilidad en futbolistas*. *Actas de Ponencias del XI Congreso Nacional, Andaluz y III Iberoamericano de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Sevilla, España.

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), 91-46.

Palmi, J. (1991). *Entrenamiento psicológico para la competición*. En J. Riera y J. Cruz (Eds.). *Psicología del deporte. Aplicaciones y perspectivas* (165-183). Barcelona: Martínez Roca.

Pelegrín, A. y Jara, P. (2009). *Manipulación de submodalidades de la representación mental en el trabajo psicológico con taekwondistas: una intervención en el marco de la P.N.L*. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(1), 39-51.

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.

Schmidt, R.A. (1982). *Motor and control learning: A behavioural emphasis*. Champaign, IL: Human Kinetics.

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.

Weinberg, R.S. (1982). *The relationship between mental preparation strategies and motor performance: A review and critique*. *Quest*, 33, 195-213.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology*, Human Kinetics, Champaign, IL.

Williams AM, Davids, K. (1998). *Visual search strategy, selective attention, and expertise in soccer*. *Research quarterly for exercise and sport*, 69(2), 111-28.

Williams, J. (2014). *Applied Sport Psychology. Personal Growth to Peak Performance*. Madrid: McGraw Hill.

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.

Zarco, J.A., Blanca, M.J. & Mora, J.A. (2001). *Atención-concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol*. *Revista de Psicología del Deporte*, 10, 1, 49-58.

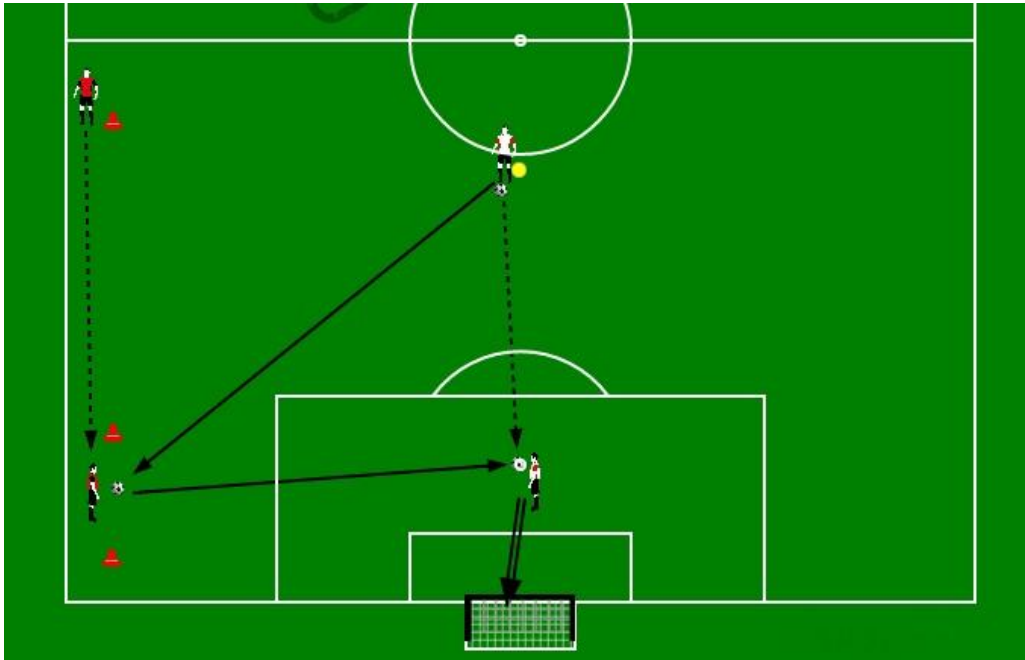
ANEXO 1

Hoja de registro

Nombre	Altura de pase	Zona del remate	Observaciones

ANEXO 2

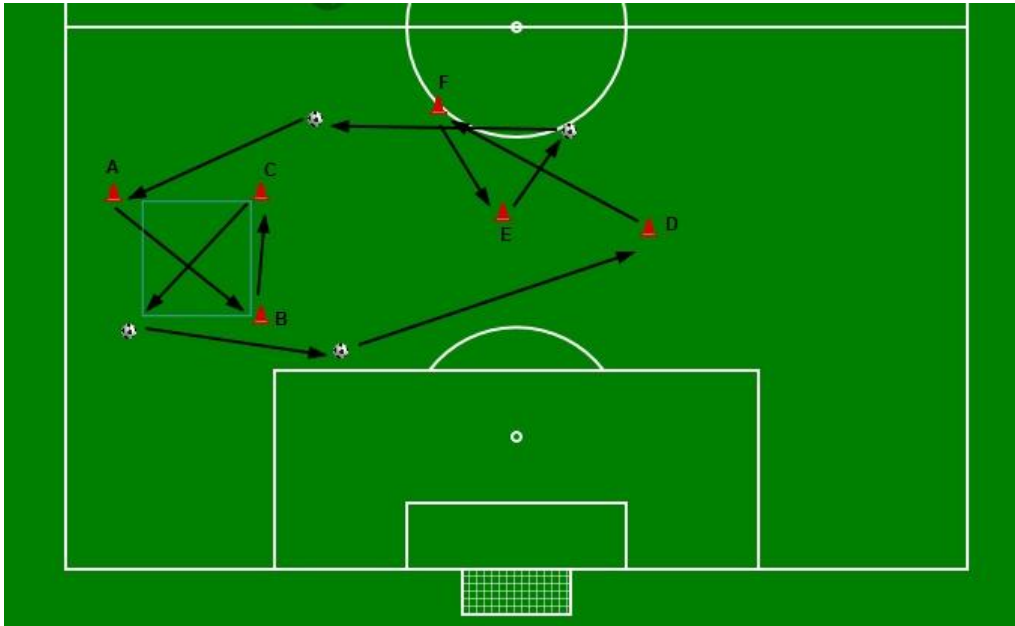
Ejercicio de Evaluación



Es una situación de juego en la que un jugador (objeto de evaluación) situado en banda y partiendo desde centro corre por banda, señalizada por conos hasta zona de córner, señalizada con dos conos, en donde el centrocampista le pasa el balón para que este tras controlarlo realice un centro para que ese jugador, que le ha pasado el balón, que ha corrido hasta la zona del área pueda rematar de cabeza dentro del área a la altura del punto de penalti.

ANEXO 3

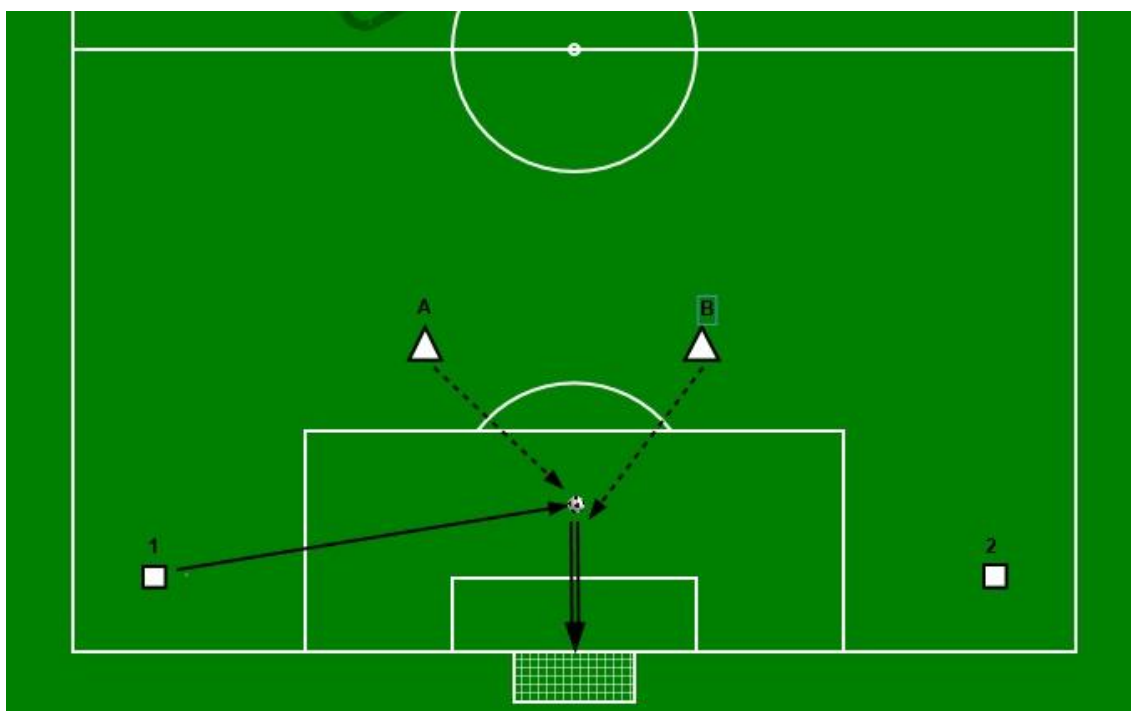
Ejercicio 1:



Circuito de pases cortos y por el suelo. El jugador A la pasa al B, este pasa a C, el jugador C la pasa al A, este al B y el B la pasa al jugador D; el jugador D la pasa al jugador F, este al jugador E y el jugador E la pasa al jugador D, este de nuevo la pasa al jugador F y el jugador F la pasa al jugador A. la rotación de los puestos son: A – C – B – D – E – F.

Series: 5 series de 2 minutos, con una pausa de 1 minuto entre series.

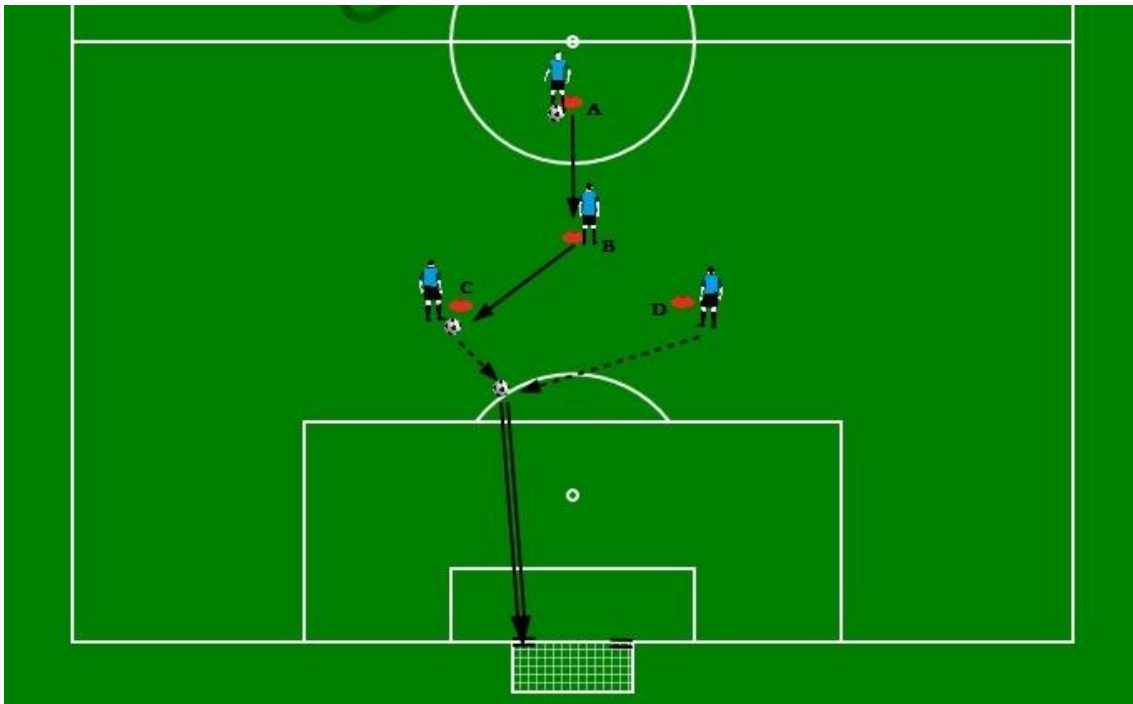
Ejercicio 2:



Dos jugadores se sitúan en ambas esquinas para realizar los lanzamientos (jugadores 1 y 2); uno de ellos ante la consigna “uno” será el que lance, y el otro lo hará cuando escuche la consigna “dos”. El jugador que no realice el lanzamiento de esquina se incorporará al remate, por lo que sometemos al portero a una doble tarea de atención. Al mismo tiempo que se da la consigna “1 o 2”, se dice una letra “A o B”, de manera que el jugador que se corresponda con esa letra realizará el rol de atacante y el otro será el encargado de trabajar como defensor.

Series: Cada pareja realiza cuatro series de cinco lanzamientos y, entre series, nos centramos en distraernos (estirar, hablar con el compañero, etc.).

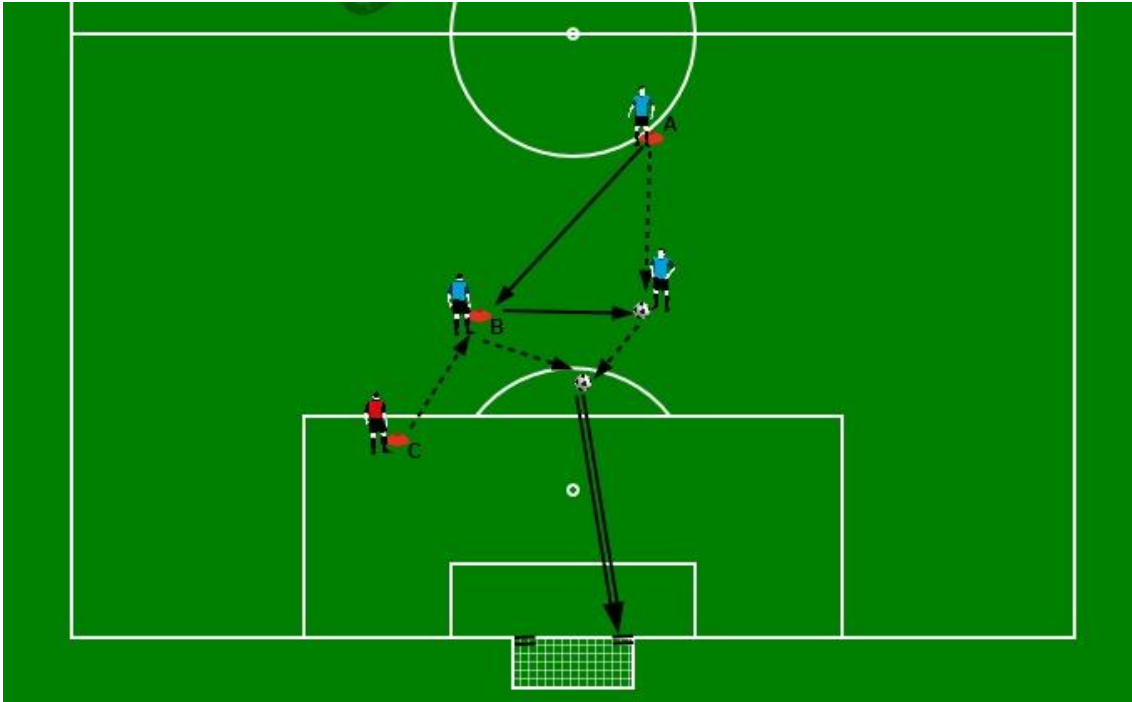
Ejercicio 3:



El jugador A realiza un pase al jugador B que, en función de su criterio, puede optar por pasar a C o a D, realizará el pase a C o a D. Una vez que el jugador C o D recibe el pase el jugador B como el C o el D que no ha recibido el pase, comienzan la presión sobre él para que no pueda realizar un buen disparo en las porterías pequeñas 1 y 2.

Series: Se realizará cuatro series de cuatro lanzamientos y, entre series, nos centramos en distraernos (estirar, hablar con el compañero, etc.).

Ejercicio 4:



El jugador A realiza un pase al jugador B que devolverá al jugador A en forma de pared para que este realice un tiro entre las dos porterías pequeñas (portería 1 y portería 2). Mientras que el jugador C presionará la recepción y la realización del pase de jugador B y presionará posteriormente al jugador A para que no realice un disparo cómodo.

Series: Cada jugador realizará 2 series de cuatro lanzamientos a portería.