

# Diseño de un programa de evaluación e intervención de estrategias cognitivas en fútbol.

Izquierdo Ramírez, J. M.; Ruiz Caballero, J. A.; Navarro García, R.; Izquierdo Ramírez, I. T. y Rodríguez Pérez, M. C..

Departamento de Educación Física; Departamento de Psicología y Sociología y Departamento de Ciencias Médicas y Quirúrgicas de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

Servicio de Cirugía Ortopédica y Traumatología. Hospital Universitario Insular de Gran Canaria.

Escuela Canarias de Entrenadores de Fútbol de la Federación Interinsular de Fútbol de Las Palmas.

## Introducción

Los temas de índole cognitiva, en lo que a deportistas se refiere, vienen constituyendo una de las líneas crecientes de investigación en Psicología del Deporte, como puede observarse fundamentalmente en la literatura científica, especialmente en el seguimiento de las correspondientes revistas especializadas. En ese sentido, destacamos la importancia e influencia que la Psicología Cognitiva ha tenido y tiene en la reciente Psicología del Deporte.

Podemos destacar algunos trabajos realizados en la práctica mental, pasando por trabajos que ponen de manifiesto la importancia de las estrategias cognitivas en el aprendizaje y la ejecución de las habilidades deportivas. La línea de investigación en **Perfil de Estados de Ánimo**, que fue creada para medir sentimientos, afectos y estados de ánimo de los deportistas. Los estudios realizados en el complejo mundo del **establecimiento de objetivos** y su planificación y control en el contexto de la práctica deportiva. Las investigaciones relativas a las **características psicológicas de jugadores y entrenadores** de fútbol.

Existen estudios relacionados con el concepto de **estrategias cognitivas en el deporte**, como es el caso que nos ocupa. Destacan los estudios realizados por K. Spink (1988), W. Halliwell (1990), Weinberg (1995), Davis (1987), Buceta (2004), Izquierdo, Ruiz, Mendoza, Brito y Rodríguez (2005). Investigadores que, sin duda, **han puesto en alza la línea de investigación** en Estrategias Cognitivas en el Deporte.

El cuestionario que vamos a utilizar en esta ocasión pretende valorar las **estrategias de afrontamiento que emplean los deportistas ante diversas situaciones** en el ámbito deportivo y más concretamente en la competición. De este modo, podemos posteriormente llevar a cabo **sesiones interactivas de intervención** con los deportistas para instaurar las estrategias cognitivas más eficaces para la resolución de los problemas planteados en el deporte. El **diseño de dichas sesiones** se incorpora al final del proceso de diagnóstico.

**El Cuestionario de Estrategias Cognitivas en el Deporte, consta de:**

- Manual de aplicación
- Cuadernillo de Respuestas

- Plantilla de corrección
- Tablas de datos
- Guía para las sesiones de intervención

## Estrategias cognitivas para deportistas

Este Cuestionario se compone de 21 ítems que corresponden a situaciones problemáticas de la competición, expresadas por deportistas profesionales de deportes de equipo (Fútbol).

### Situaciones en el deporte

- Entre estas situaciones encontramos algunas de **ámbito interno** (ansiedad antes de la competición, temor al fracaso),
- Otras de **ámbito grupal** (desavenencias con los compañeros, entrenador, directivos, etc.),
- Finalmente, otras que se refieren a **circunstancias ambientales** (críticas del público o terreno deportivo contrario a las expectativas fijadas).
- Cada ítem presenta cuatro alternativas posibles a elegir por el deportista, de las que tres corresponden a una **forma diferente de resolver la situación planteada**.

## ¿Qué estrategias usan los jugadores?

Dependiendo de la respuesta elegida por el sujeto, se puede identificar el tipo de estrategia empleada para cada situación particular. Las posibilidades para éste propósito son:

### *Madurez deportiva*

Hace referencia a la adaptación del sujeto ante una situación que puede generar problemas en la actuación deportiva y que forman parte de la dinámica del deporte en sí.

### *Eficacia cognitiva*

Tiene lugar cuando el deportista elige la estrategia de actuación correcta, con relación al problema planteado.

### *Desorientación cognitiva*

Nos indica la tendencia que tiene el sujeto a elegir soluciones inadecuadas ante las problemáticas que rodean la competición deportiva.

La cuarta posibilidad en las distintas respuestas implica la negación del problema como tal, y por lo tanto, determina cuáles de las situaciones presentadas como problemáticas lo son realmente para el deportista.

## Instrumento

La herramienta que se ha utilizado en la presente investigación ha sido el Cuestionario de Estrategias Cognitivas en Deportistas (CECD), de Mora, J. A.; Mérida, J.; Toro, S. y Zarco, A. (2001). Dada la dificultad de aplicación mediante el procedimiento de lápiz y papel, se ha llevado a cabo la adaptación del Cuestionario, utilizando las Nuevas Tecnologías de Diagnóstico Asistido por Ordenador (DAO). Ésta es una experiencia que estamos llevando a cabo en la Comunidad Canaria, con deportistas

profesionales, buscando la adaptación contextualizada de dicho Instrumento.

## Procedimiento

Se presentan a los jugadores diferentes situaciones deportivas, con cuatro alternativas de reacción. Ante las cuales deben seleccionar una de las cuatro formas típicas de reaccionar.

A la vez se indica al jugador que debe informar de los datos relativos a las variables demográficas, es decir, la situación particular en la que cada uno se encuentra. Datos necesarios si queremos llevar a cabo análisis contextualizados del equipo y de los jugadores.

La forma mediante la cual se aplica dicho instrumento ha sido mediante el envío por e-mail del Cuestionario, al que deben contestar señalando la opción seleccionada a cada situación planteada, cumplimentando los datos personales y enviando de nuevo al investigador dicho fichero, para insertarlo en el directorio correspondiente.

Con el sistema de Diagnóstico Asistido por Ordenador (DAO) hemos realizado la corrección oportuna que lleva al cómputo de las puntuaciones directas de

cada equipo y cada jugador. Datos que nos permiten realizar los cálculos correspondientes para elaborar los informes psicológicos de los equipos y dentro de cada uno de ellos de los jugadores que los componen.

Son las puntuaciones directas calculadas las que nos han permitido llevar a cabo la presente investigación.

## Resultados

Disponemos de un total de 180 deportistas a los que se ha aplicado el Cuestionario Psicológico, de los cuales hemos seleccionado un equipo de fútbol de la Categoría Regional Preferente, cuyo nombre omitimos por cuestiones deontológicas.

La comparación de las puntuaciones medias alcanzadas en cada uno de los factores que evalúa el Instrumento (Figura 1), nos indica que el presente equipo manifiesta un perfil de Baja Madurez Deportiva, deficientes Estrategias cognitivas y excesiva Desorientación psicológica en el deporte que practican (Fútbol), siempre en comparación con una media normativa de referencia (180 jugadores de fútbol de categorías similares).

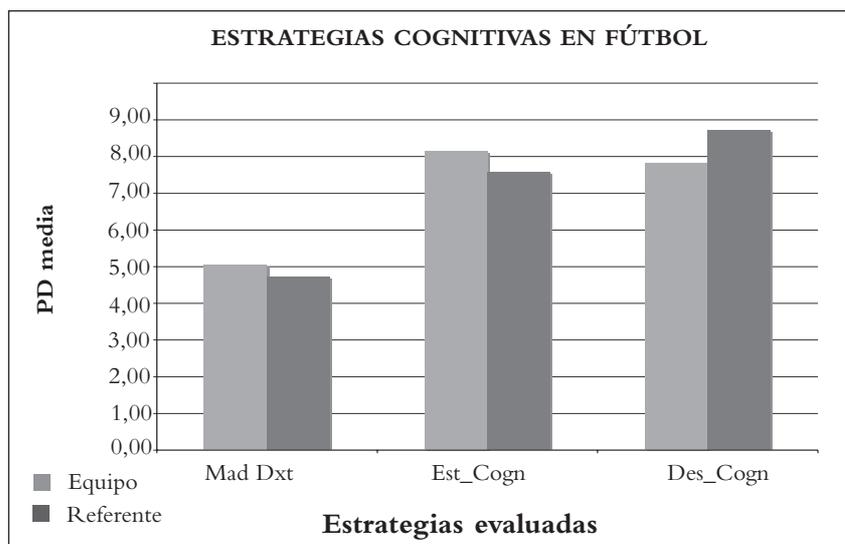


Figura 1. Comparación de Puntuaciones directas Medias de grupo normativo y el equipo evaluado

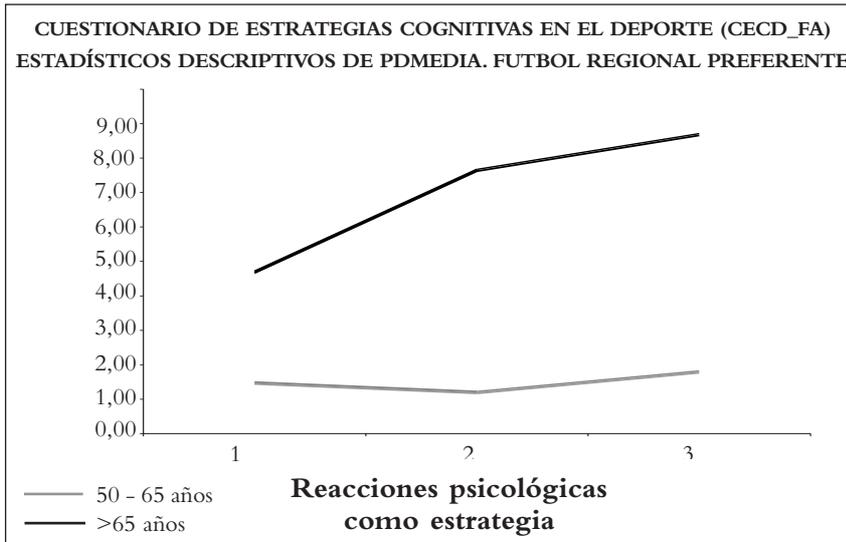


Figura 2.

Comportamiento de las puntuaciones de cada Factor en el Equipo evaluado.

A partir de estos datos, interesa conocer el comportamiento de las variables cognitivas en el equipo en cuestión. Observamos que, efectivamente, las puntuaciones medias de dicho equipo se comportan de manera similar al análisis anterior. Indicando que es la Madurez Deportiva la que se sitúa en el nivel más bajo, seguida de las Estrategias Cognitivas para resolver situaciones deportivas. Por consiguiente, estas puntuaciones nos indican que el equipo presentan un nivel alto en Desorientación Cognitiva (Figura 2)

Llegados a este punto, no podemos generalizar los resultados a cada uno de los jugadores que componen el equipo. Ahora debemos conocer la situación individual de cada uno de ellos. Para alcanzar dicho objetivo se han transformado las puntuaciones directas de cada jugador en un estadístico representativo de la posición alcanzada en cada Factor y en comparación con la media de referencia. Hablamos del estadístico "P" Percentil, que proporciona los datos necesarios para la elaboración del Informe Psicológico Individual. En la Figura 3, representamos gráficamente la posición alcanzada por los jugadores del equipo seleccionado. La gráfica primera, indi-

ca la Madurez Deportiva (MD), la segunda las Estrategias Cognitivas (EC) y la tercera la Desorientación Cognitiva (DC).

### Informes patológicos

El procedimiento habitual en el diagnóstico psicológico es la elaboración de Informes de Equipo e Informes Individuales. El objetivo es dar información al entrenador y a los jugadores de la evaluación realizada. A la vez sirve para planificar las acciones pertinentes de intervención para la mejora, mantenimiento y des-

arrollo de las estrategias psicológicas en el deporte que practican. Veamos los dos tipos de Informes que elaboramos.

En primer lugar, deseamos que el entrenador y los jugadores dispongan de la información del equipo, donde se manifiestan las tres variables (MD, EC y DC) y las puntuaciones medias conseguidas, comparándolas con el grupo normativo de referencia y representando la gráfica correspondiente de la misma. Además, en cada una de las 21 situaciones deportivas presentadas, interesa hacer explícitos los niveles alcanzados por cada tipo de reacción, cuestión que se representa en la gráfica inferior del Informe (Figura 4).

El segundo tipo de Informe Psicológico es para cada jugador, donde se le proporcionan los datos de sus respuestas típicas (reacciones) comparándolas con el grupo de referencia e indicando en qué situación manifiesta un tipo determinado de reacción. Para finalizar con los literales correspondientes de cada variable diagnosticada y las recomendaciones oportunas para llevar a cabo las estrategias de intervención (Figura 5). Esta información será precisamente la que nos orienta para llevar a cabo nuestra labor terapéutica.

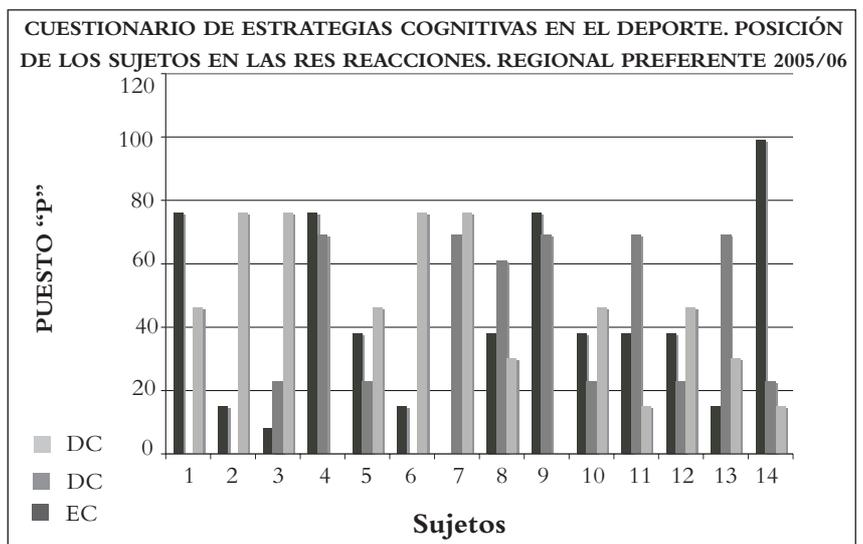
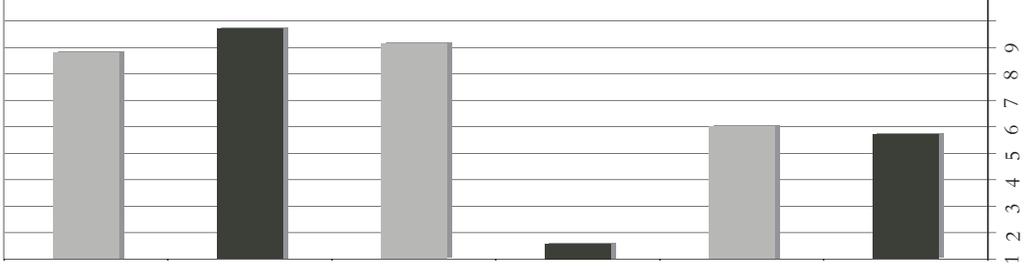


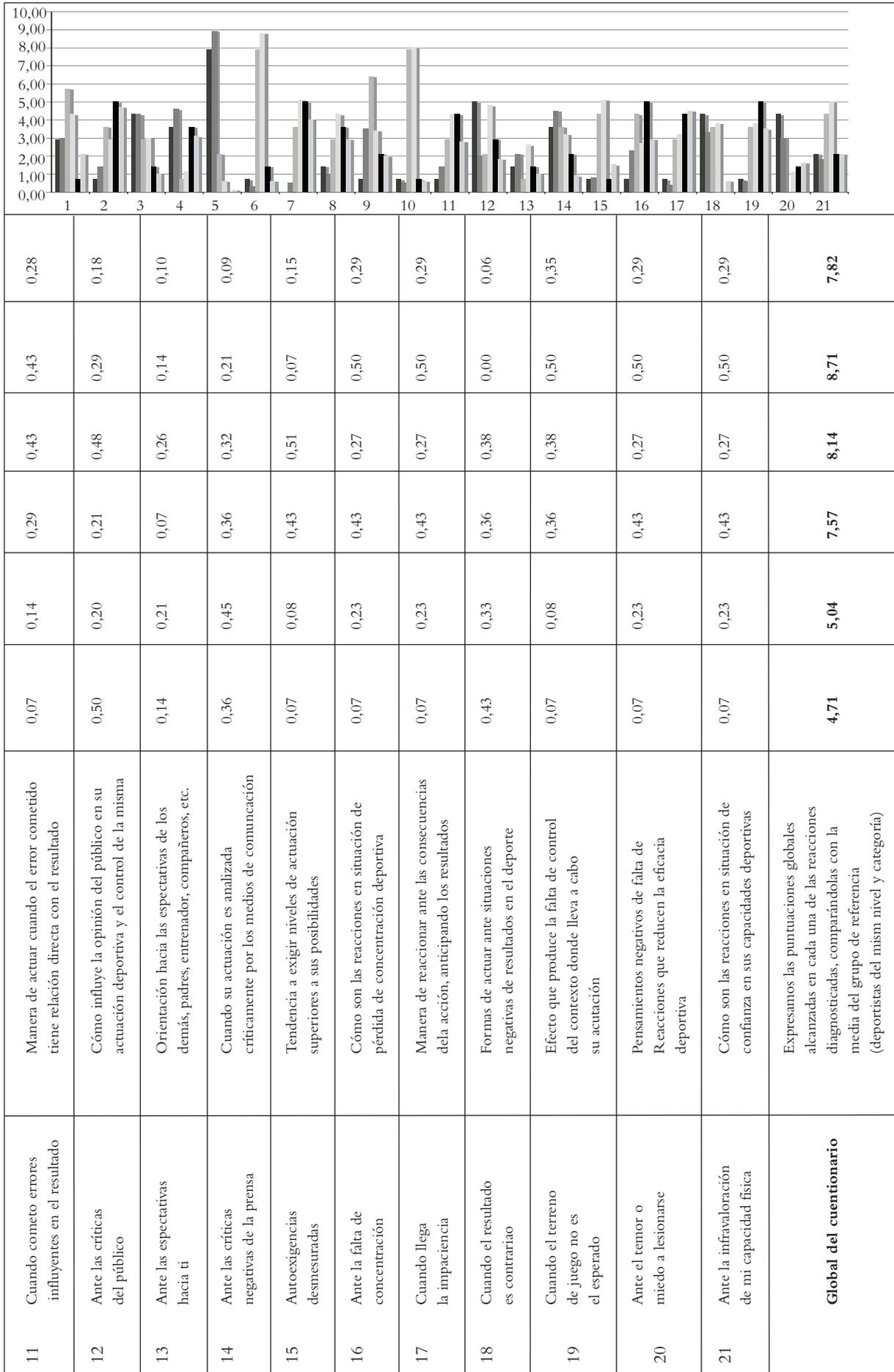
Figura 3.

Posición de cada jugador en las variables evaluadas

INFORME PSICOLÓGICO DEL EQUIPO EN SU CONJUNTO										Categoría profesional		
Temporada	Entrenador Antepenúltimo	Género	Edad	Fecha	Otros datos		Género		Edad			
					Media del grupo	Media referente	Media del grupo	Media referente	Media del grupo	Media referente		
CEFD	Deporte Fútbol	Equipo Unión Deportiva Moya	Categoría Regional	División Preferente	Desorden cognitivo							
		Madurez deportiva	Estrategias deportivas									
<b>Factores</b>	<b>Significación de variables</b>	<b>Media del grupo</b>	<b>Media referente</b>	<b>Media del grupo</b>	<b>Media referente</b>							
1	Ante la ansiedad precompetitiva	Las competiciones generan estados psicológicos que en ocasiones son negativos	0,29	0,30	0,57	0,43	0,07	0,21				
2	Ante el temor al fracaso	El miedo no alcanza el objetivo programado en la práctica deportiva a realizar	0,07	0,14	0,36	0,29	0,50	0,47				
3	Ante las agresiones de los contrarios	En los deportes de composición los contrarios pueden producir interferencias	0,43	0,43	0,29	0,30	0,14	0,10				
4	Cuando veo errores arbitrables	Analiza la reacción que se produce ante las decisiones de los jueces o árbitros	0,36	0,46	0,07	0,11	0,36	0,31				
5	Desavenencias entre los compañeros	Tiene relación con la dinámica interna del grupo y las estrategias de comunicación	0,79	0,89	0,21	0,08	0,00	0,01				
6	Desavenencias con el entrenador	En función del estilo de entrenador con el que trabaja y sus criterios de decisión	0,07	0,03	0,79	0,88	0,14	0,06				
7	Desavenencias con la directiva	Evaluación que le merecen las decisiones de los directivos del club	0,00	0,05	0,36	0,51	0,50	0,40				
8	Ante los problemas personales	Mide la manera que tiene de afrontarse a las situaciones personales, deportivas o no	0,14	0,10	0,29	0,43	0,36	0,29				
9	Cuando tengo exceso de confianza	Reacción ante la confianza como variable psicológica en la práctica deportiva	0,07	0,35	0,64	0,34	0,21	0,20				
10	Cuando cometo errores no trascendentales	Formas de reacción ante la comisión de un error o fallo en su actuación deportiva	0,07	0,05	0,79	0,80	0,07	0,06				

**Figura 4**  
Gráfico de comparación





**Figura 4**  
Gráfico Global del cuestionario

## Estrategias de afrontamiento

En la parte final se incorporan 12 sesiones de trabajo para orientar al deportista hacia la resolución de los problemas planteados de un modo eficaz. Avalado por los numerosos estudios científicos de la Psicología del Deporte, una vez que se conocen las necesidades planteadas por el grupo en las diferentes estrategias cognitivas diagnosticadas, sabemos qué se puede hacer.

Ahora se presenta un reto importante: **¿Quién debe hacerlo?**

### 12 Sesiones

- Ansiedad precompetitiva
- Temor al fracaso deportivo
- Agresiones de los contrarios
- Errores de los árbitros en la competición
- Desavenencias con los compañeros del equipo
- Desavenencias con el entrenador y la directiva
- Exceso de confianza
- Errores propios del juego que no influyen en el resultado
- Errores que afectan al juego y el resultado
- Exigencias excesivas y miedos aprendidos
- Cuando el resultado es adverso
- Temor a posibles lesiones

## Estructura del plan de intervención.

- En el proceso de intervención, seguimos una estructura básica que incluye:
  - Análisis de las situaciones a entrenar
  - Estrategias cognitivas generales recomendadas para insertarlas en el entrenamiento habitual del equipo.
  - Estrategias cognitivas de solución específica de situaciones deportivas en el equipo
  - Estrategias cognitivas específicas para los jugadores a nivel individual.

## Técnicas

- Técnicas de autocontrol
- Técnicas de habilidades sociales
- Técnicas cognitivas
- Técnicas de control psicológico

## Metodología

- Presentación de la Sesión
- Aportación de los jugadores según su experiencia
- Aplicación de las técnicas psicológicas para el desarrollo de estrategias

## Ejemplo de una sesión: ansiedad precompetitiva

- Situación: ansiedad precompetitiva
- Objetivo: control psicológico de la situación
- Procedimiento: uso de técnicas de respiración y de relajación
- Desarrollo: explicación de la técnica, aplicación de la técnica y evaluación de la experiencia
- Análisis: transferencia de la estrategia psicológica a situaciones de entrenamiento y competición

## Entrenamiento en respiración

### Previo:

- Ambiente silencioso y en penumbra.
- Evitar distracciones.
- Postura cómoda y ojos cerrados. Concentrarse en sensaciones corporales.

### 1º Inspiración abdominal

- Coloque una mano en el abdomen y otra encima del estómago.
- Inspire notando el movimiento en la mano situada en el abdomen.
- Espire.

### 2º Inspiración abdominal y ventral

- Coloque una mano encima del vientre y otra encima del estómago.

- Inspire notando el movimiento.
- Espire.

### 3º Inspiración abdominal, ventral y costal (3 tiempos):

- Coloque una mano encima del vientre y otra encima del estómago.
- Inspire notando el movimiento.
- Espire.

### 4º Espiración:

- Inspiración completa (3º).
- Cierre los labios.
- Suelte el aire produciendo un breve resoplido al salir.
- Levante los hombros para el aire de la zona superior de los pulmones.

### 5º Ritmo inspiración-espriación:

- Inspire de forma continua.
- Espire según el ejercicio anterior pero de forma más silenciosa.

## Entrenamiento en relajación

### Previo:

- Momento adecuado en el que se encuentre cómodo.
- Túmbese y póngase cómodo.
- Cierre los ojos y respire durante 2-3 minutos

### Fase I:

- Mano, antebrazo y brazo derecho.
- Mano, antebrazo y brazo izquierdo.
- Frente, nariz y boca.
- Cuello.
- Pecho y espalda.
- Estómago.
- Pierna derecha.
- Pierna izquierda.

### Fase II:

- Manos, antebrazos y brazos.
- Frente, nariz, boca y cuello.
- Pecho, espalda y estómago.
- Piernas.

## Entrenamiento de estrategias cognitivas

### Tipos de Entrenamiento Psicológico

- **Asesoramiento Clínico** (desmotivación, ansiedad excesiva, estrés, etc.) se lleva a cabo en el despacho.
- **Asesoramiento psicológico** deportivo de campo (enseñar estrategias in situ) a entrenadores y deportistas.
- **Asesoramiento on-line** (cuestionarios, informes, diagnósticos) para orientar.

### Niveles de Asesoramiento

- **Nivel 1:** Resolución de problemas específicos (no dormir, no concentrarse)
- **Nivel 2:** Entrenamiento mental básico (atención, activación, motivación), para alcanzar la competencia deportiva
- **Nivel 3:** Alta Competición (Flow y Excelencia deportiva)

### Programa de Asesoramiento e Intervención Psicológica

- Evaluación del nivel previo
- Planificación de objetivos y tareas
- Preparación de los entrenamientos
- Preparación de la Competición
- Evaluación de los procesos realizados
- Feedback y corrección de errores

### Orientaciones generales del plan de intervención psicológica

- Entrevista con el entrenador
- Orientaciones del entrenador
- Explicación del método a seguir, lo que deseamos hacer
- Ofrecer al entrenador la posibilidad de asesorarlo
- Primer encuentro con el equipo

### Trabajo psicológico con el equipo deportivo

- Presentación del equipo
- Descripción del rol a desempeñar

- Delimitar trabajo individual/equipo
- No interferir con la actividad deportiva
- Introducir el Programa de Preparación Psicológica (PAFD)
- Adecuado funcionamiento psicológico (disposición psicológica)

### Evaluación psicológica

- Evaluación psicológica se orienta hacia el entrenador, deportista, situación y modalidad deportiva
- Utiliza instrumentos apropiados: e-mail, messenger, e-mule, modle, e-learning, entrevistas, observación, cuestionarios, tests, inventarios, escalas psicológicos deportivos, registros psicofisiológicos, etc.

### Estrategias de Planificación

- **¿Qué pretendemos?** Objetivos de realización y de logro; generales y específicos; a corto, medio y largo plazo.
- **¿Qué tenemos que hacer?** Tareas, actividades y ejecuciones deportivas, son las que desarrollan las habilidades mentales y deportivas.

### Preparar la Temporada

- Periodo de preparación general
- Periodo de preparación básica
- Periodo de preparación específica
- Periodo de competiciones amistosas
- Periodo de competiciones oficiales
- Periodo de búsqueda de excelencia para alcanzar los objetivos.

### Necesidades psicológicas de los deportistas

- Motivación
- Estrés y ansiedad
- Nivel de activación
- Auto confianza

- Atención y concentración
- Liderazgo
- Cohesión de equipo

### Objetivo de la preparación mental

#### *Percepción de tener bajo control:*

- Las situaciones,
- Las habilidades,
- Los objetivos, las metas, el compromiso
- Las tareas, actividades y participación
- La superación y aprendizaje continuo
- La coordinación y cohesión de equipo
- El crecimiento personal y deportivo

### Estrategias psicológicas en las sesiones de entrenamiento

- La adaptabilidad del deportista es su gran posibilidad: potencial de aprendizaje.
- Reforzar las acciones apropiadas: "Estrategia Sandwich"
- Corregir los errores cometidos: coste de respuesta (puntos)
- Utilización de los recursos necesarios para alcanzar los objetivos: el castigo, tiempo fuera, banquillo, etc.
- Presentar simulaciones y ejemplos que se puedan transferir a la competición.
- Búsqueda del máximo rendimiento a través del entrenamiento, constancia y responsabilidad.
- Evaluar el entrenamiento deportivo: tareas, acciones, efectos del entrenamiento condiciones de la competición, etc.

### Características de los futbolistas

- Los que quieren y no pueden
- Los que pueden y no quieren
- Los que quieren, pueden y abandonan
- Los que se desesperan y no llegan
- **"Los otros"** los que se esfuerzan por superarse, aprender y se comprometen buscando la coordinación con el equipo.

**CUESTIONARIO PSICOLÓGICO DE ESTRATEGIAS EN EL DEPORTE**

Entrenador	Deportista		Edad	Género	E.Civil	Aplica		Corrige	Temporada	
	Equipo	Fútbol				Jose A Santana	Grupo		2005/2006	Puesto
Deporte	Fútbol		Categoría	División Regional	Grupo Preferente	Grupo	Fecha	0	10/03/06	Antepenúltimo
Factor	Informe diagnóstico del CECD. Forma A		Media del Grupo	Madurez deportiva	Media del grupo	Estrategias Cognitivas	Media del grupo	Desorden cognitivo	Media del grupo	Desorden cognitivo
	Matices	Significación								
	Ante la asiedad precompetitiva	Las competiciones generan estados psicológicos que en ocasiones son negativos	0,29	1	0,57	0	0,07	0	0,00	0
	Ante el temor al fracaso	El miedo a no alcanzar el objetivo programado en la práctica deportiva a realizar	0,07	1	0,36	0	0,14	1	0,00	0
	Ante las agresiones de los contrarios	En los deportes de oposición, los contrarios pueden producir interferencias	0,43	0	0,29	0	0,14	1	0,00	0
	Cuando veo errores arbitrales	Analiza la reacción que se produce en las decisiones de los jueces	0,36	0	0,07	0	0,36	1	0,00	0
	Desavenencias entre los compañeros	Tiene relación con la dinámica interna del grupo y las estrategias de comunicación	0,79	1	0,21	0	0,00	0	0,00	0
	Desavenencias con el entrenador	En función del estilo de entrenador con el que trabaja y sus criterios de decisión.	0,07	0	0,21	0	0,00	0	0,00	0
	Desavenencias con la directiva	Evalúa la opinión que le merece las decisiones de los directivos del club	0,00	0	0,36	0	0,50	1	0,00	0
	Ante los problemas personales	Mide la manera que tiene de afrontar las situaciones personales, deportivas o no	0,14	0	0,29	0	0,36	1	0,00	0
	Cuando tengo exceso de confianza	Reacción ante la confianza como variable psicológica en la práctica deportiva	0,07	0	0,64	1	0,21	0	0,00	0
	Cuando cometo errores no trascendentales	Formas de reaccionar ante la comisión de un error en su actividad deportiva	0,07	0	0,79	1	0,07	0	0,00	0
	Cuando cometo errores influyentes en el resultado	Manera de actuar cuando el error cometido mantiene relación directa con el resultado	0,07	0	0,29	0	0,43	1	0,00	0
	Ante las críticas del público	Cómo influye la opinión del público en su actuación deportiva y el control de la misma	0,50	1	0,21	0	0,29	0	0,00	0

Reacciones psicológicas de los sujetos

Reacciones psicológicas de los sujetos		0,14	0	0,07	0	0,14	0	0,00	1
Ante las expectativas hacia ti	Orientación hacia las expectativas de los demás, padres, entrenador, compañeros, etc.	0,14	0	0,07	0	0,14	0	0,00	1
Ante las críticas negativas de la prensa	Cuando su actuación es analizada críticamente por los medios de comunicación	0,36	1	0,36	0	0,21	0	0,00	0
Autoexigencias desmesuradas	Tendencia a exigir niveles de actuación superiores a sus posibilidades	0,07	0	0,43	1	0,07	0	0,00	0
Ante la falta de concentración	Cómo son las reacciones en situación de pérdida de concentración deportiva	0,07	0	0,43	0	0,50	1	0,00	0
Cuando llega la impaciencia	Manera de reaccionar ante las consecuencias de la acción anticipando los resultados	0,07	0	0,29	1	0,00	0	0,00	0
Cuando el resultado es contrario	Formas de actuar ante situaciones negativas de resultados en el deporte	0,43	0	0,36	1	0,00	0	0,00	0
Cuando el terreno de juego no es el esperado	Efecto que produce la falta de control del contexto donde lleva a cabo su actuación	0,43	0,33	0,36	0,38	0,00	0,06	0,00	0
Ante el temor o miedo a la lesión	El miedo a la lesión puede producir reacciones que reducen la eficacia deportiva	0,07	0	0,36	0	0,50	1	0,00	0
Ante la infravaloración en sus habilidades deportivas	Pensamientos negativos de falta de confianza de las capacidades físicas	0,43	1	0,00	0	0,14	0	0,00	0
<b>Puntuación directa alcanzada por sujeto en cada tipo de reacción</b>	Expresamos las puntuaciones globales alcanzadas en cada una de las reacciones diagnosticadas, comparándolas con la media del grupo de referencia, bien el propio o el grupo (deportistas del mismo nivel y categoría) A partir de las puntuaciones alcanzadas por el deportista y comparándolas con las medias de referencia, situamos al deportista en el puesto que le corresponde (P), indicando el nivel alcanzado en cada reacción psicológica, según la escala utilizada	4,71	6	7,57	6	8,71	9	0,00	
<b>Posición global alcanzada por el sujeto en las diferentes situaciones deportivas</b>			Bastante alta	76	Muy Baja	0	Media	46	
<b>Niveles de valoración Madurez deportiva</b>		<b>Muy bajo - Bastante bajo - Bajo - Medio bajo - Medio- Medio alto - Alto - Bastante alto - Muy alto</b>							
		<b>Desorganización cognitiva</b>							
		<b>Estراتيجias en el deporte</b>							
		<b>Presenta dificultades en la utilización de Estrategias Cognitivas, salvo en cuestiones relacionadas con las desavenencias con el entrenador, la confianza, comisión de errores sin trascendencia para el resultado, control de la exigencia deportiva, impaciencia por el logro y cuando el resultado es contrario al esperado</b>							
		<b>No está desorientado cognitivamente hablando, sabe cómo debe actuar, por su Madurez Deportiva, pero la falta de Estrategias Cognitivas, le llevan en ocasiones a no saber salir adecuadamente de algunas situaciones deportivas que debe afrontar, especialmente le preocupa las expectativas que su entrenador tiene hacia él como jugador y teme no cumplir con esas expectativas.</b>							

### Tipos de programas de entrenamiento estratégico.

- PEHP: Programa de Entrenamiento para la mejora de Habilidades Psicológicas (Balaguer y Castillo, 1994)
- PAPE: Programa de Aplicación de la Psicología al Entrenamiento. (Buceta, 2004).
- Otros:
  - Programa de Entrenamiento de Destrezas Psicológicas (PST)
  - 7 Pasos para alcanzar la Performance;
  - The Mental Plan Game; etc...

### Estrategias psicológicas para la competición

- **Proceso formativo:** papel de la competición en la formación deportiva del jugador
- **Disposición psicológica** del entrenador en las competiciones
- **Control psicológico** de jugadores y entrenador antes, durante y después de la competición.
- **Evaluación** de la competición, del entrenador y los jugadores.

#### Acción estratégica

- **Objetivo:** que el jugador sepa en todo momento lo que debe hacer, proporcionándole estrategias para controlar lo previsto y lo imprevisto.
- **Proceso:** que el jugador aprenda a controlar las situaciones para llegar en las mejores condiciones a la competición

#### Procedimiento a seguir

- Identificar rutinas de pre-competición
- Identificar los estados psicológicos del deportista
- Elaborar un plan personal pre-competitivo
- Calentamiento físico, deportivo y psicológico (real o imaginario)
- Conseguir lo programado

### Competición propiamente dicha

- **Objetivo:** conseguir el estado ideal de performance (flow)
- Elaborar un **Plan Personal** para la Competición (PPC) buscando la concentración focalizada
- Adaptar el Plan al deportista, a la situación y el contexto

### Pasos de la elaboración del Plan Estratégico

#### Fases:

- Dividir la competición en partes
- Plantear un objetivo para cada parte
- Creer en el plan previsto, comprometerse y coordinarse con los compañeros

#### Objetivo:

- Automatizar las estrategias, tácticas y técnicas para liberar el cuerpo y la mente.
- Hacer que fluya la creatividad y la imaginación, resolviendo las diferentes situaciones de la competición

### Post-Competición (PP-POST)

- Recuperación física y mental
- Autorregistro de la competición
- Balance general y aprendizaje para el futuro.
- Claves para las actuaciones deportivas negativas:
  - No podemos cambiar el resultado
  - El esfuerzo es lo que cuenta
  - Hemos hecho lo que veníamos a hacer, aunque no se consiguió el objetivo

### Actividad de creatividad

- **Produzca ideas**
- Utilice juegos y ejercicios para estimular el pensamiento creativo
- Cuando las ideas disminuyan, realice otro ejercicio para encontrar ideas nuevas

- Puede ayudar la creación de grupos más pequeños
- **Utilice un Programa** para registrar todas las ideas, actividades, experiencias y comentarios (Gestión Deportiva)

### Pasos siguientes

- **Describe** lo que sucederá a continuación:
  - Estudiar las ideas aportadas?
  - ¿Continuar con el equipo de trabajo?
- **Prepare** elementos de acción para el seguimiento:
  - Convierta las ideas en realidades.

### Conclusión

- En definitiva, podemos decir que el **Cuestionario en Estrategias Cognitivas en Deportistas (CECD)** es un instrumento interesante para la práctica deportiva, desde el punto de vista psicológico.
- Sin duda supone una herramienta a tener en cuenta en el entrenamiento deportivo junto a los conocidos entrenamientos físicos, y técnico-tácticos, para el análisis de situaciones que se producen habitualmente y así **evitar las interferencias** que se producen en el rendimiento **del jugador de fútbol profesional**.
- Revise **las ideas** más importantes de la preparación estratégica en el fútbol.
- Elija **los caminos** más adecuados para alcanzar sus objetivos y aprenda a tomar decisiones.
- Compruebe **los requisitos** necesarios para alcanzar sus objetivos.
- Reduzca la lista a las 5 ó 10 mejores ideas que llevará a cabo para **formar un equipo** competente, comprometido, coordinado y satisfecho con su actividad.
- Consiga **que sus jugadores se diviertan**, en el deporte que forma parte de su vida.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Mora, J. A.; Mérida, J.; Toro, S. y Zarco, A. (2001) *Cuestionario de Estrategias Cognitivas en Deportistas (CECD)*. Madrid: TEA Ediciones. *La adaptación a la modalidad deportiva fútbol, ha sido realizada por Izquierdo, J. M. y Rodríguez, M. C. (2005)*
2. Mendoza, A. Izquierdo, JM, Rodríguez y Brito (2005). *Características psicológicas del entrenador de fútbol de Andalucía*. Ed. Diputación de Sevilla.