

# Habilidades psicológicas de ejecución deportiva en jugadores de fútbol de Gran Canaria

Izquierdo Ramírez, J.M.; Ruiz Caballero, J.A.; Navarro García, R.; Mendoza Delgado, M.I.; Rodríguez Pérez, M.C.; Brito Ojeda, M.E.

Departamento de Psicología y Sociología. (Universidad de Las Palmas de Gran Canaria)

Departamento de Educación Física. (Universidad de Las Palmas de Gran Canaria)

Departamento de Ciencias Médicas y Quirúrgicas. (Universidad de Las Palmas de Gran Canaria)

Hospital Universitario Insular de Las Palmas de Gran Canaria.

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

## RESUMEN

Cuando el entrenamiento se convierte en actividad clave para ser competente en el deporte, para desarrollar habilidades físicas, deportivas y psicológicas que lleven a ejecuciones adecuadas, es necesario conocer los factores implicados en el proceso de pericia deportiva.

Sin menosprecio de cada uno de los elementos que forman parte del entrenamiento deportivo global, destacamos la importancia que tienen determinadas características psicológicas, en coordinación con las físico-deportivas, para el aprendizaje deportivo eficaz; reconociendo que las ejecuciones deportivas son el mejor indicador de los procesos de entrenamiento. Por tanto se hace necesario disponer de instrumentos para evaluar dichas habilidades psicológicas y así comprender la influencia en el rendimiento deportivo.

La presente investigación pretende conocer el estado de la cuestión en jugadores de fútbol federados, utilizando una metodología similar a la que se ha llevado a cabo en otras modalidades deportivas y tener la posibilidad de evaluar las fortalezas y debilidades psicológicas relacionadas con la ejecución deportiva.

## Introducción

El deporte es fundamentalmente una actividad lúdica y social, pero cuando decidimos participar de manera regular y nos incorporamos a un club o federación, la cuestión cambia de matiz.

El futbolista debe aprender a ser inteligente en su práctica deportiva, regular sus actuaciones en función de las metas propuestas y el nivel deportivo en el que participa. Para ello tiene que realizar actividades físicas, deportivas y psicológicas. La actividad psicológica, acompaña el trabajo físico para

desarrollar las habilidades en el desenvolvimiento deportivo.

Por tanto, se hace necesario el control psicológico en el deporte, que según Ucha (2001) se define como un *“sistema de procedimientos que permiten evaluar el estado de las cualidades psicológicas que interactúan en la carga deportiva facilitando de esta manera la comparación de los resultados reales con los planificados, lo que posibilita la adopción a tiempo de acciones deportivas, bien para modificar los objetivos de la actividad, bien para superar las desviaciones”*.

En esta ocasión, interesa saber cómo podemos llevar a cabo el

control de aquellos aspectos psicológicos relacionados con las ejecuciones deportivas de los jugadores, siendo conscientes que las variables psicológicas evolucionan con la edad, la situación y el contexto; a la vez que son indicadores de la progresión que el sujeto está llevando a cabo o por el contrario, su estancamiento o deterioro.

Intervenir psicológicamente en fútbol exige rigor científico y metodológico del investigador, para lograr que los jugadores alcancen sus metas y objetivos. Conocer las especificaciones técnicas del deporte en cuestión, sensaciones, situaciones, etc. De esa manera lograremos entender mejor a nuestros jugadores. Desde esta perspectiva, la intervención psicológica supone un conjunto de técnicas y estrategias que modifican las acciones deportivas, encaminadas a mejorar los recursos del deportista ante situaciones nuevas, inesperadas o que el sujeto codifica como desbordantes según el propio análisis de la situación y de las expectativas (Palmi, 1996).

Los instrumentos empleados en el Control Psicológico en el Deporte son múltiples y variados. Su objetivo es conocer características psicológicas que presumimos

están relacionadas con el rendimiento y ejecuciones deportivas, tanto a nivel de competición como de entrenamiento. Se trata en definitiva de analizar el producto de la actividad en el proceso de entrenamiento y ejecuciones deportivas J. Loehr (1990).

Para una valoración de las fortalezas o debilidades del perfil psicológico competitivo se ha utilizado, en diferentes modalidades deportivas, el *Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva*, (IPED). Este inventario esta basado en una escala construida por Loehr (1990) denominada, **Psychological Performance Inventory** (PPI). El presente instrumento facilita la construcción de un perfil del deportista. A partir de estos datos podemos planificar la intervención y el entrenamiento psicológico.

Estamos interesados en observar la influencia de las habilidades psicológicas en la ejecución deportiva de los jugadores de fútbol, para conocer cómo se comportan los resultados y si hay o no diferencias respecto a las investigaciones realizadas hasta el momento. Especialmente estamos interesados en comprobar la consistencia del IPED en la modalidad deportiva Fútbol.

Desde una orientación actual, entendemos la habilidad psicológica está relacionada con tareas específicas, tiene una relación directa con el contexto deportivo, hay que demostrarla a la hora de realizar dicha tarea y es eminentemente aprendida. Pero ¿De qué habilidades psicológicas hablamos?, veamos cada una de ellas.

#### Autoconfianza

Es habitual que en cualquier práctica deportiva se escuchen frases como "le falta la confianza", "confía mucho en sus opciones", o "sabe lo que hace". Es por lo que se refiere a la seguridad que los jugadores tienen en sus propias posibilidades y recursos. Buceta (2004), la define como "la confianza que un sujeto tiene en sus propios

*recurso para alcanzar el éxito. Relacionado con la percepción del control ante las situaciones que se presentan en la actividad deportiva e influye directamente en la motivación y el estrés, determinando el peso de una y otra variable".* La autoconfianza supone la creencia de que se está perfectamente capacitado para enfrentarse a las demandas de la situación que se le presenta; resulta evidente que la falta de confianza en uno mismo es un obstáculo que afecta al rendimiento deportivo, ya que la persona con estas características dudará constantemente en lugar de actuar con decisión y desplegar sus habilidades en el momento adecuado. Los factores que pueden afectar la autoconfianza son: resultados deportivos adversos, afrontar una nueva destreza, falta de motivación, percepción de bajo nivel de habilidad, tareas difíciles o metas inadecuadas. Todo ello lleva a reacciones de ansiedad y estrés.

#### Influencia del pensamiento del jugador en su ejecución

Se ha observado que los jugadores generalmente están pensando tanto antes, como en el transcurso de las ejecuciones, sus pensamientos afectan a sus ejecuciones. Los jugadores confiados piensan que son capaces y así lo demuestran, nunca se dan por vencidos. Se caracterizan por tener una imagen y pensamientos positivos. Si se logra tener el pensamiento apropiado, en el momento apropiado, es una ventaja para la ejecución. Mediante el uso de señales verbales, pueden mantener sus mentes debidamente focalizadas, esto ayuda a permanecer en el presente. Después de todo, lo único importante es "aquello que esta ocurriendo aquí y ahora".

#### Atención y concentración en el deporte

Para Nideffer, R. M. (1993) "la atención es el proceso por el cual se perciben varios estímulos,

mientras que la concentración es la focalización en algo concreto" El control de la atención es un componente dominante de la autorregulación cuando se persiguen metas y se presentan barreras y dificultades, por ello la atención y concentración son de capital importancia en el deporte. Mientras que la atención permite seleccionar ciertos estímulos y dirigir el entendimiento hacia ellos, la concentración alude al grado de reflexión o fijación sobre dichos estímulos. El control de la atención es una de las claves más importantes de la ejecución deportiva. Sin una buena atención es difícil percibir y procesar adecuadamente la información, pensar de forma productiva, reaccionar a tiempo a los cambios de las situaciones y controlar continuamente la actividad. La habilidad para estar concentrado es una estrategia psicológica que se puede aprender.

#### Imaginación y habilidad para visualizar situaciones deportivas

La imaginación en el deporte ser refiere al proceso de reproducción completa de la entrada sensorial, es decir, hacer de la situación una imagen tan real como se pueda, es lo que se conoce por visualizar. Según Margolies, M.D., & Fahleson, G.A. (1986) "la utilización de la imaginación es una técnica importante para conseguir mayor control de la mente, las emociones y el cuerpo, así como para efectuar cambios deseados en la acción deportiva y llegar a ser un jugador consistente". La imaginación es el sustrato básico de la creatividad. Habitualmente el entrenamiento imaginativo más utilizado es el visual, ya que casualmente es la visión al sentido mas usado en nuestra vida cotidiana. De hecho es la visión, uno de los sentidos más complejos y el que es necesariamente imprescindible. La imaginación siempre funcionará en su totalidad si los jugadores creen en ella. Es necesario se-

ñar que la imaginación por sí sola no permite alcanzar el éxito pero es un medio que facilita el aprendizaje y la ejecución deportiva.

#### Disposición psicológica: motivación y ejecución deportiva

Una buena disposición y una buena motivación van a llevar al jugador a una correcta y óptima ejecución. Cualquier comportamiento humano que persiga la consecución de un objetivo puede entenderse como guiado por una causa interna la cual se podría definir como el conjunto de factores dinámicos que determinan la conducta de un individuo. Williams James, escribió "En casi todo lo que emprenda, solo su entusiasmo lo conducirá al éxito. Si usted se preocupa por alcanzar un objetivo, triunfara sin lugar a dudas. Si quiere ser bueno, será bueno... si quiere aprender, aprenderá. Solo se debe desear realmente las cosas, y desearlas exclusivamente, sin desear al mismo tiempo otras cien cosas". Para el deporte de alto rendimiento es fundamental el desarrollo de la motivación, la que es entendida como el deseo de perfeccionar y mantener un alto nivel de competencia deportiva. La motivación está determinada por el nivel de aspiración (es la expectativa subjetiva en el rendimiento futuro). De forma general las principales motivaciones en el jugador se dan cuando tiene éxitos, obtiene reconocimiento social, aprende día a día y su desarrollo deportivo es creciente y positivo. Lo que puede llevar a un jugador a desmotivarse será el fracaso, recibir críticas negativas de los demás, no aprender y estancarse en la adquisición de técnicas y pensar que se esta perdiendo el tiempo.

#### La energía psicológica en el deporte

Energía es un concepto bien definido por la Física, entendida como la capacidad para realizar una actividad. En la mecánica el traba-

jo se determina por su equivalente mecánico: la fuerza que mueve un cuerpo en un espacio determinado. La energía biológica se pone a disposición del movimiento cuando existe la motivación; esto es, necesidades en el interior del sujeto y también objetivos y metas a alcanzar. Por supuesto estos objetos no tienen que tener un carácter material; ni tampoco tienen que estar presente, en tanto el hombre puede recrearlos en su imaginación. A este proceso que canaliza la energía y le da dirección lo llamamos energía mental. Este tipo de energía se relaciona con lo que llamamos "proyección positiva", con las emociones positivas, la creatividad, satisfacción, etc.

#### Influencia de las actitudes en el ámbito deportivo

Clásicamente las actitudes incluyen tres componentes, cuya conjunción configura la predisposición de los deportistas hacia cosas, personas o situaciones: conocimiento o ideas, emociones o sentimientos, y tendencia a la acción. El estudio de las actitudes se realiza, por tanto, mediante el análisis de los tres componentes anteriores. Las discrepancias que existen entre los tres componentes representan un factor que provoca una presión al cambio de actitud.

Se trata de concienciar al jugador, mediante el desarrollo de actitudes positivas, de que el equipo y las actividades que se llevan a cabo requieren de su participación para que funcione adecuadamente y reporte el máximo de beneficios para todos (cohesión). Aunque debemos reconocer que no todos los jugadores tienen condiciones para que se logre modificar su disposición a rendir en entrenamientos y competiciones.

#### **Estrategias metodológicas**

Las estrategias que vamos a utilizar hacen referencia a los objetivos de nuestra actividad, definimos

las variables objeto de análisis, especificamos los sujetos que han participado en nuestra investigación, describimos el material utilizado para llevar a cabo la recopilación de datos y explicitamos el procedimiento que se ha seguido en el proceso.

#### Objetivos

Adaptar un instrumento de evaluación psicológica, utilizado en otros contextos y modalidades deportivas, a través del estudio de variables psicológicas relacionadas con la ejecución deportiva de los futbolistas. Consideramos importante valorar el perfil psicológico competitivo del jugador de fútbol e identificar los puntos fuertes y débiles, a nivel individual y de equipo deportivo. A partir de estos datos podemos planificar la intervención y el entrenamiento de las habilidades psicológicas necesarias para el desenvolvimiento adecuado en el deporte.

#### Variables objeto de estudio

Los datos que se van a considerar en nuestra investigación, hacen referencia, por una parte a las características socio-demográficas de los jugadores (edad, sexo, estado civil, categoría deportiva, división, temporada deportiva, etc.); y por otra, a las habilidades psicológicas evaluadas en el Inventario Psicológico seleccionado (IPED):

- AC: Auto Confianza
- CAN: Control de Afrontamiento Negativo
- CAT: Control Atencional
- CVI: Control Visual Imaginativo
- NM: Nivel

#### Diseño

El diseño metodológico se ha orientado hacia el registro del comportamiento de las variables anteriormente descritas, tanto demográficas como psicológicas. Por tanto podemos afirmar que nuestra investigación es descriptiva, no es-

tableciendo en ningún caso relaciones causales entre las variables analizadas. El tipo de diseño es descriptivo y exploratorio de la muestra disponible y el criterio seleccionado, tanto para la introducción de los datos como para su posterior análisis, viene determinado por las variables descritas y los resultados de las puntuaciones reflejadas en el IPED.

Sujetos

La muestra está formada por un total de 196 jugadores de fútbol, de diferentes equipos, categorías y divisiones que están inscritos en la Federación Interinsular de Fútbol de Las Palmas. Es una muestra de conveniencia, sin utilizar un criterio previo de selección, ni de distribución homogénea. Todos los equipos evaluados realizan su actividad deportiva en la Comunidad Canaria, en las categorías nacional, regional y base, con las divisiones correspondientes, sin olvidar el equipo femenino evaluado. Las aplicaciones se llevaron a cabo en las Temporadas 2003/2004, 2004/2005 y 2005/2006.

A continuación se representan los datos correspondientes a las variables socio-demográficas de los jugadores evaluados, destacando el número de sujetos en cada caso, media, mediana, moda, desviación típica, varianza, puntuación mínima y máxima de cada una de ellas (Tabla 1).

Material utilizado

El material que se utilizó para la recogida de información fue el *inventario psicológico de ejecución deportiva. Forma deportistas (IPED-FA)*. Como ya hemos dicho este inventario esta basado en una escala construida por Loehr (1990) denominada, *Psychological Performance Inventory PPI*. Este inventario consta de 42 ítems que se distribuyen en siete factores:

- AC (autoconfianza)
- CAN (control de afrontamiento negativo)

- CAT (control atencional)
- CVI (control visual e imaginativo)
- NM (nivel motivacional)
- CAP (control de afrontamiento positivo)
- CACT (control actitudinal).

Hemos utilizado el sistema de aplicación, corrección y evaluación informática, de Izquierdo y Rodríguez (2005) que facilita el proceso y evita los errores de transcripción de los datos, mediante un control interno del sistema.

El análisis estadístico de los datos se ha llevado a cabo con el Programa SPSS 14.0, compatible con los registros almacenados en Excel.

Procedimiento

Hay que decir que todos y cada uno de los jugadores que han completado el IPED-FA han seguido las mismas instrucciones y aunque las condiciones no han sido idénticas se ha garantizado la seriedad y responsabilidad en la aplicación directa, así los datos obtenidos los consideramos válidos para los objetivos propuestos. La aplicación se ha llevado a cabo por equipos, según categorías, explicando instrucciones correctas para la realización y siguiendo la misma metodología en todos los casos. Destacamos que finalizado el proceso de corrección, evaluación y diagnóstico, con

el Programa Psicológico de Diagnóstico Asistido por Ordenador (DAO) de Izquierdo, J. M. y Rodríguez, M. C. (2005), a cada uno de los jugadores y entrenadores de los equipos evaluados se les ha entregado un Informe Psicológico.

**Análisis de resultados**

Medidas de tendencia central

Se ha considerado pertinente analizar las distribuciones de puntuaciones totales ya que puede ayudarnos a interesarnos los resultados de las variables evaluadas y así poder realizar la interpretación de los datos mediante el estudio de las distribuciones de dichas puntuaciones. Es decir, se trata de registrar el número de jugadores participantes, las puntuaciones medias en casa escala y del inventario en su conjunto, la desviación estándar, la varianza la asimetría y las puntuaciones máximas y mínimas (Ver tabla 2).

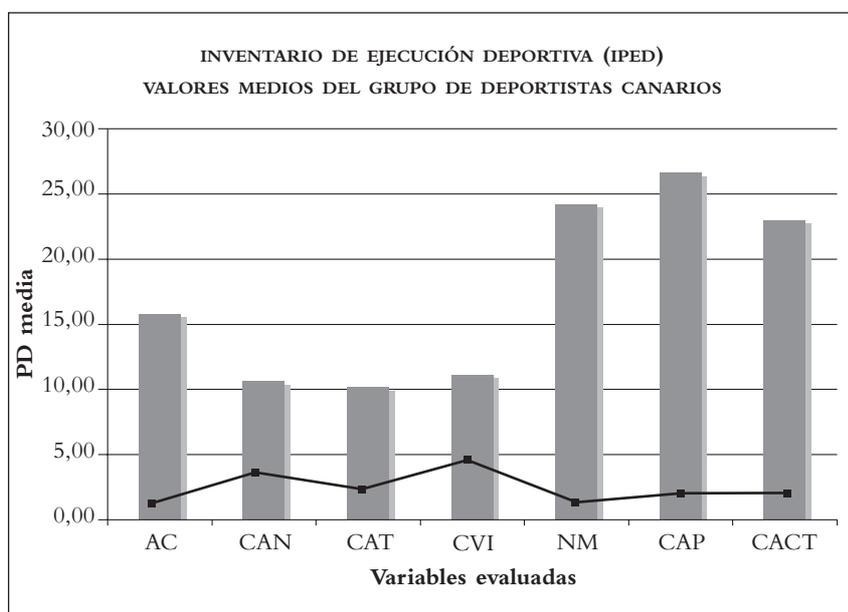
El cálculo de las puntuaciones medias para cada una de las variables en la muestra evaluada, queda representado en el Gráfico 1, donde podemos observar el comportamiento de las mismas, recordando que la puntuación teórica, mínima y máxima, para cada una de ellas es idéntica. El nivel de Motivación, Control de Afrontamiento Positivo y Control de Actitudes son las habilidades psicológicas mejor valoradas.

| ESTADÍSTICOS        |        |      |          |        |         |          |           |
|---------------------|--------|------|----------|--------|---------|----------|-----------|
|                     | EDAD   | SEXO | E. CIVIL | CATEG. | DIVISÓN | POSICIÓN | TEMPORADA |
| <b>N Válidos</b>    | 196    | 196  | 196      | 196    | 196     | 196      | 196       |
| <b>N Perdidos</b>   | 0      | 0    | 0        | 0      | 0       | 0        | 0         |
| <b>Media</b>        | 18.54  | 1.09 | 1.02     | 2.46   | 4.20    | 6.34     | 2.49      |
| <b>Mediana</b>      | 17.50  | 1.00 | 1.00     | 3.00   | 4.00    | 5.00     | 3.00      |
| <b>Moda</b>         | 16     | 1    | 1        | 3      | 4       | 1        | 3         |
| <b>Desv. Típica</b> | 4.080  | .282 | .142     | .712   | 1.733   | 4.727    | .813      |
| <b>Varianza</b>     | 16.650 | .080 | .020     | .506   | 3.004   | 22.348   | .661      |
| <b>Mínimo</b>       | 13     | 1    | 1        | 1      | 1       | 1        | 1         |
| <b>Máximo</b>       | 33     | 2    | 2        | 3      | 7       | 15       | 3         |

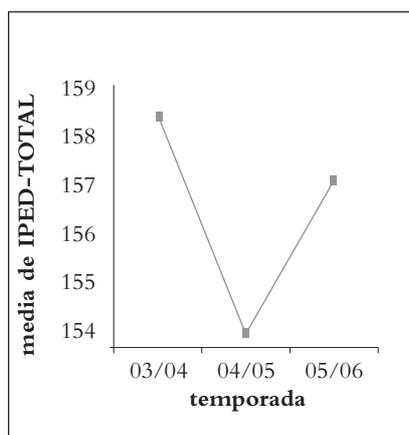
**Tabla 1**  
Variables socio-demográficas registradas

| ESTADÍSTICOS        |       |                   |        |        |        |                  |           |
|---------------------|-------|-------------------|--------|--------|--------|------------------|-----------|
|                     | CONF. | CONT. AFR. NEGAT. | ATENC. | IMAG.  | MOTIV. | CONT. AFR. POST. | ACTITUDES |
| <b>N Válidos</b>    | 196   | 196               | 196    | 196    | 196    | 196              | 196       |
| <b>N Perdidos</b>   | 0     | 0                 | 0      | 0      | 0      | 0                | 0         |
| <b>Media</b>        | 22.15 | 21.12             | 21.03  | 21.22  | 23.84  | 24.32            | 23.59     |
| <b>Mediana</b>      | 22.00 | 21.00             | 21.00  | 22.00  | 24.00  | 25.00            | 24.00     |
| <b>Moda</b>         | 21    | 19                | 21     | 22     | 26     | 25               | 25        |
| <b>Desv. Típica</b> | 2.931 | 4.000             | 3.434  | 4.434  | 2.982  | 3.288            | 3.300     |
| <b>Varianza</b>     | 8.592 | 16.002            | 11.794 | 19.662 | 8.893  | 10.812           | 10.889    |
| <b>Mínimo</b>       | 12    | 9                 | 11     | 6      | 9      | 13               | 11        |
| <b>Máximo</b>       | 30    | 29                | 30     | 30     | 29     | 29               | 30        |

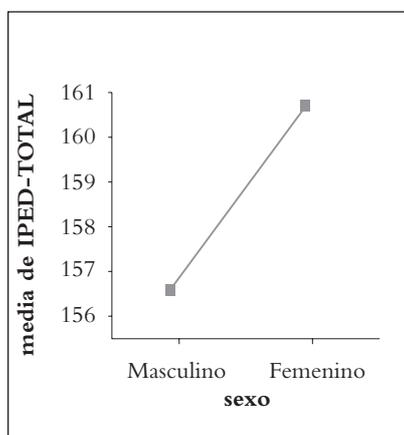
**Tabla 2**  
Estadísticos descriptivos de los factores del cuestionario



**Gráfico 1**  
Valor medio de cada variable psicológica de la muestra



**Gráfico 2**  
Puntuación directa global media del IPED (por temporada)



**Gráfico 3**  
Comparación de la puntuación global del IPED (según el sexo)

### Diferencias de Puntuaciones Medias en las variables analizadas

Hemos utilizado la categoría deportiva en la que participan los jugadores de fútbol para realizar este análisis. Los resultados se pueden observar en la Tabla.

Las diferencias de medias calculadas nos informan que existe diferencia y a la vez ésta es significativa en las siguientes variables:

- Control de Autoconfianza, entre categoría Nacional y Base. No existe diferencia de medias significativa entre Regional y Base.
- Motivación, entre Nacional, Regional y Base. No existe diferencia de medias significativa entre Regional y Base.
- Control de Afrontamiento Positivo, entre Nacional, Regional y Base. No existe diferencia de medias significativa entre Regional y Base.

Por otra parte, no existen diferencias significativas de medias en las variables psicológicas: Control de afrontamiento negativo; Visualización e Imaginación y Control de Actitudes, según la categoría deportiva.

Por último, los resultados de las variables diana (psicológicas) globales del IPED respecto a la temporada, sexo, edad y posición (Gráficos 2 al 5).

Si consideramos que la posición al final de cada temporada, puede ser un indicador de rendimiento deportivo de cada equipo, en la gráfica anterior se observan las puntuaciones medias según el puesto en la clasificación. Destacan de manera especial los equipos que están situados en las posiciones 8ª y 9ª, seguidos de los equipos que terminaron en segunda y primera posición.

### Análisis estadísticos para la adaptación del IPED-FA en Fútbol

Los análisis que hemos realizado se refieren a los coeficientes de correlación, análisis factorial y consistencia del IPED. Pasamos a describir cada uno de ellos.

| ESTADÍSTICOS |  |                            |                            |                          |                                |                            |                          |                       |
|--------------|--|----------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------|-----------------------|
|              | CONFIANZA                                | CONTAFR NEGATIVO           | ATENCIÓN                   | IMAGINACIÓN              | MOTIVACIÓN                     | CONTAFR POSITIVO           | ACTITUDES                | IPED_TOTAL            |
| Confianza    | Cor. de Pearson<br>Sig. (bilateral)<br>N | 1<br>,297**<br>,000<br>196 | ,229**<br>,001<br>196      | ,205**<br>,004<br>196    | ,457**<br>,000<br>196          | ,438**<br>,000<br>196      | ,453<br>,000<br>196      | ,622**<br>,000<br>196 |
| CoAf.Neg.    | Cor. de Pearson<br>Sig. (bilateral)<br>N | ,297**<br>,000<br>196      | 1<br>,605**<br>,000<br>196 | ,037<br>,607<br>196      | ,355**<br>,000<br>196          | ,500**<br>,000<br>196      | ,427<br>,000<br>196      | ,691**<br>,000<br>196 |
| Atención     | Cor. de Pearson<br>Sig. (bilateral)<br>N | ,229**<br>,001<br>196      | ,605**<br>,000<br>196      | 1<br>,010<br>,894<br>196 | -,010<br>,321**<br>,000<br>196 | ,389**<br>,000<br>196      | ,408<br>,000<br>196      | ,619**<br>,000<br>196 |
| Imaginac.    | Cor. de Pearson<br>Sig. (bilateral)<br>N | ,205**<br>,004<br>196      | ,037<br>,607<br>196        | -,010<br>,894<br>196     | 1<br>,140*<br>,050<br>196      | ,363**<br>,000<br>196      | ,378<br>,000<br>196      | ,493**<br>,000<br>196 |
| Motivac.     | Cor. de Pearson<br>Sig. (bilateral)<br>N | ,457**<br>,000<br>196      | ,355**<br>,000<br>196      | ,321**<br>,000<br>196    | ,140*<br>,050<br>196           | 1<br>,575**<br>,000<br>196 | ,527<br>,000<br>196      | ,683**<br>,000<br>196 |
| Co Af. Pos.  | Cor. de Pearson<br>Sig. (bilateral)<br>N | ,438**<br>,000<br>196      | ,500**<br>,000<br>196      | ,389**<br>,000<br>196    | ,363**<br>,000<br>196          | ,575**<br>,000<br>196      | 1<br>,615<br>,000<br>196 | ,816**<br>,000<br>196 |
| Actitudes    | Cor. de Pearson<br>Sig. (bilateral)<br>N | ,453**<br>,000<br>196      | ,427**<br>,000<br>196      | ,408**<br>,000<br>196    | ,378**<br>,000<br>196          | ,527**<br>,000<br>196      | ,615**<br>,000<br>196    | 1<br>,800<br>196      |
| IPED_total   | Cor. de Pearson<br>Sig. (bilateral)<br>N | ,622**<br>,000<br>196      | ,691**<br>,000<br>196      | ,691**<br>,000<br>196    | ,493**<br>,000<br>196          | ,683**<br>,000<br>196      | ,816**<br>,000<br>196    | ,800<br>,000<br>196   |

\*\* la correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).  
\* la correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

**Tabla 3**  
Coeficientes de correlación calculados para las variables psicológicas.

**Correlaciones**

Intentamos comprender si existe relación entre las variables de la presente investigación. Para ello hemos realizado un análisis correlacional bilateral tipo Pearson que presentamos en la Tabla 3.

El análisis de correlación realizado entre las variables psicológicas evaluadas por el IPED, muestran que, en general, existe correlación significativa entre las mismas al 0.01 bilateral, en algunos casos la correlación es significativa al 0.05 bilateral. La única variable psicológica que presenta ausencia de correlación es la Visualización e Imaginación Deportiva, respecto al Control de Afrontamiento Negativo y Atención.

Así pues, el análisis estadístico de correlación se ha desarrollado

dentro de los parámetros previsibles, en lo relativo a las variables psicológicas, lo que indica que cualquier cambio en una de ellas tendrá repercusiones en las demás y en consecuencia en la puntuación global del Inventario, es decir, existen perfiles de riesgo que no podemos obviar.

**Componentes de la Varianza y Factores calculados**

La matriz de componentes informa del peso de cada una de las variables y la agrupación en cada componente. Se muestra que el primer componente incluye las variables psicológicas de Imaginación, Actitudes, Control de Afrontamiento Positivo, Confianza y Motivación; el segundo componente está formado

por la Atención y el Control de Afrontamiento Negativo (Tabla 4)

En los análisis realizados de la varianza de los componentes principales observamos que los componentes Imaginación y Actitudes explican el 64.6 % (Tabla 5).

Para saber si las variables analizadas están conjuntamente correlacionadas o no realizamos el contraste de significatividad global a través de la Prueba de Bartlett obteniendo un valor aproximado de 460.117. Esta prueba también nos informa de la adecuación de la muestra a través de la medida de Kaiser-Meyer-Olkin, que con un nivel de 0.798 > 0.6 nos indica que las variables originales son adecuadas para realizar el análisis factorial,

siendo significativo este tipo de análisis (Tabla 6).

### Fiabilidad

La consistencia interna de las escalas ha sido evaluada a través del coeficiente Alpha de Cronbach. Hemos calculado en primer lugar la consistencia interna del Inventario, a partir de las 42 cuestiones que lo componen, los resultados se expresan en la Tabla 7.

Globalmente, en cuanto a la fiabilidad del IPED para el total de las variables psicológicas analizadas, el Coeficiente Alpha de Cronbach ha sido de 0.802, considerada aceptable según el mínimo establecido (0.70), lo cual nos indica un buen comportamiento psicométrico de los elementos que conforman dicho Inventario (Tablas 8 y 9)

En nuestra investigación con futbolistas, la consistencia interna

calculada del IPED, tanto si se consideran los 7 factores como si el análisis se lleva a cabo con los 42 reactivos del Inventario, obtenemos consistencias internas superiores, salvo en el Control de Afrontamiento Positivo. En todos los casos, los datos calculados de consistencia interna en nuestro estudio, superan el criterio establecido por Nunnally (0.70). Ver Tabla 10, columna 2.

En el trabajo de investigación llevado a cabo por Hernández Mendo y Francisco García, 1995 con remeros de banco fijo (traineras) se encontraron los siguientes índices de consistencia interna del IPED adecuados para CVI (0.7169), CACT (0.7527) y CAP (0.8523). Por el contrario, en algunas variables no superan el criterio establecido por Nunnally (0.70), como sucede en AC (0.6674),

CAT (0.6527), NM (0.6350) y CAN (0.2976). Ver Tabla 4.10, columna 3.

Con esta información, estamos en condiciones de afirmar que la fiabilidad del IPED para la modalidad deportiva fútbol es consistente, lo que alienta a seguir utilizando este instrumento para llevar a cabo evaluaciones psicológicas adecuadas.

En resumen, podemos considerar que tanto las correlaciones, como los análisis de varianza, factorial y consistencia interna muestran en sus resultados que disponemos de un instrumento válido y fiable para llevar a cabo evaluaciones psicológicas en el ámbito deportivo.

### Discusión de los resultados

Hemos intentado cumplir los requisitos básicos de este tipo de investigaciones, respecto a las estrategias metodológicas que normalmente se utilizan. Desde el principio, nuestra intención fue alcanzar un objetivo general que se orientó hacia la búsqueda de las habilidades psicológicas que pueden tener influencia en las ejecuciones deportivas de los jugadores de fútbol.

La Confianza del jugador es clave para la consecución del éxito deportivo y va a influir en la motivación y el estrés. Resulta evidente que la falta de confianza en uno mismo es un obstáculo que afecta al rendimiento deportivo. Observamos que los jugadores de la categoría nacional son los que presen-

| MATRIZ DE COMPONENTES ROTADOS (A) |            |       |
|-----------------------------------|------------|-------|
|                                   | COMPONENTE |       |
|                                   | 1          | 2     |
| Control de Afront. Positivo       | .734       | .415  |
| Imaginación                       | .755       | -.346 |
| Motivación                        | .602       | .422  |
| Actitudes                         | .746       | .368  |
| Confianza                         | .624       | .251  |
| Control de Afront. Negativo       | .237       | .813  |
| Atención                          | .133       | .837  |

(a) La rotación ha convergido en 3 iteraciones.

Método de extracción: Análisis de componentes principales.

Método de rotación: Normalización Varimax con Kaiser.

**Tabla 4**  
Matriz de componentes del análisis

| COMP. | AUTOVALORES INICIALES |                  |             | SUMAS DE LAS SATURACIONES AL CUADRO DE LA EXTRACCIÓN |                  |             | SUMA DE LAS SATURACIONES AL CUADRO DE LA ROTACIÓN |                  |             |
|-------|-----------------------|------------------|-------------|--|------------------|-------------|---|------------------|-------------|
|       | Total                 | % de la varianza | % acumulado | Total  | % de la varianza | % acumulado | Total   | % de la varianza | % acumulado |
| 1     | 3.319                 | 47.414           | 47.414      | 3.319  | 47.414           | 47.414      | 2.491   | 35.591           | 35.591      |
| 2     | 1.203                 | 17.190           | 64.604      | 1.203  | 17.190           | 64.604      | 2.031   | 29.013           | 64.604      |
| 3     | .792                  | 11.311           | 75.915      |  |                  |             |   |                  |             |
| 4     | .566                  | 8.081            | 83.966      |  |                  |             |   |                  |             |
| 5     | .433                  | 6.190            | 90.186      |  |                  |             |   |                  |             |
| 6     | .371                  | 5.304            | 95.490      |  |                  |             |   |                  |             |
| 7     | .316                  | 4.510            | 100         |  |                  |             |   |                  |             |

Método de extracción: Análisis de componentes principales

**Tabla 5**  
Varianza total explicada

|  |                       |             |
|--|-----------------------|-------------|
| <b>MEDIA DE KAISER - MEYER - OLKIN (KMO)</b> |                       | <b>.798</b> |
| PRUEBA DE ESFERICIDAD DE BARTLETT            | Chi - cuadrado aprox. | 460.117     |
|  | G1                    | 21          |
|  | Sig.                  | .000        |

**Tabla 6**  
Contraste de significación global

|                         |  |                     |
|-------------------------|--|---------------------|
| <b>ALFA DE CRONBACH</b> | <b>ALFA DE CRONBACH EN LOS ELEM. TIPIFICADOS</b> | <b>Nº ELEMENTOS</b> |
| .839                    | .858   | 42                  |

**Tabla 7**  
Consistencia interna del Inventario a partir de los 42 reactivos

|                         |  |                     |
|-------------------------|--|---------------------|
| <b>ALFA DE CRONBACH</b> | <b>ALFA DE CRONBACH EN LOS ELEM. TIPIFICADOS</b> | <b>Nº ELEMENTOS</b> |
| .784                    | .802   | 7                   |

**Tabla 8**  
Estadísticos de fiabilidad calculados en variables psicológicas

|               | <b>Media de la escala si se elimina el elemento</b> | <b>Varianza de la escala si se elimina el elemento</b> | <b>Correlación elem. total corregida</b> | <b>Correlación múltiple al cuadrado</b> | <b>Alfa de Cronbach si se elimina el elemento</b> |
|---------------|---|--|--|---|---|
| Confianza     | 135.12  | 213.575  | .492                                     | .288                                    | .761  |
| ContAfr. Neg. | 136.16  | 190.472  | .524                                     | .463                                    | .755  |
| Atención      | 136.24  | 206.935  | .461                                     | .408                                    | .766  |
| Imaginación   | 136.05  | 212.900  | .245                                     | .246                                    | .822  |
| Motivación    | 133.43  | 206.985  | .564                                     | .427                                    | .749  |
| ContAfr.Pos.  | 132.96  | 187.875  | .728                                     | .555                                    | .716  |
| Actitudes     | 133.68  | 189.315  | .706                                     | .513                                    | .720  |

**Tabla 9**  
Consistencia interna del Inventario a partir de las variables psicológicas (7 factores)

| <b>COMPARACIÓN</b>       | <b>Datos de Fútbol en el Alfa de Cronbach si se elimina el elemento</b><br>(Izquierdo, Ruiz, Rguez. & Mendoza) | <b>Datos de Remo en el Alfa de Cronbach si se elimina el elemento</b><br>(Hdez. & García) |
|--------------------------|--|---|
| Confianza                | .761   | .667  |
| Control Afront. Negativo | .755   | .297  |
| Atención                 | .766   | .652  |
| Imaginación              | .822   | .716  |
| Motivación               | .749   | .635  |
| Control Afront. Positivo | .716   | .852  |
| Actitudes                | .720   | .752  |

**Tabla 10**  
Comparación de consistencia del IPED en Fútbol y Remo

tan una puntuación más alta, tal vez su experiencia deportiva les ha permitido desarrollar esta habilidad. En el extremo opuesto los jugadores de fútbol base que por su corta edad y escasa experiencia, aún no han desarrollado el grado de autoconfianza necesario.

En el Control de afrontamiento negativo, los jugadores de fútbol Base tienen ciertas dificultades para afrontar las situaciones adversas. Mientras que los de categoría nacional son los que mejor afrontan las situaciones negativas y saben como llevarlo sin que les influya de manera significativa.

La atención, como hemos comentado más arriba, es una de las claves del rendimiento deportivo. Con una atención inadecuada no se podrá percibir ni procesar la información, ni reaccionar a tiempo a los cambios de situaciones para controlar la actividad. Se puede observar las diferencias entre los jugadores expertos y los noveles.

En la visualización e imaginación, ocurre todo lo contrario, siendo los jugadores más creativos los de la base, tal vez es una habilidad psicológica asociada a la infancia y adolescencia. Con la experiencia, la instrucción y el entrenamiento se pasa de lo imaginativo y creativo a la objetividad y el cálculo lógico de las situaciones, automatizando y cumpliendo las pautas que les encomienda los entrenadores para conseguir ejecuciones deportivas donde lo importante es ganar.

Los jugadores motivados por la eficacia tienen mejores resultados que los que se preocupan por el éxito, estos se fijan metas altas, pero alcanzables, su conducta es más persistente, toleran más la frustración. Es por eso que los de categoría nacional presentan un grado de motivación más alto, ya que están más motivados, puesto que son jugadores con más nivel de aspiración para la consecución de los objetivos que se plantean al principio de la temporada. Los regionales tiene un nivel de motivación más

bajo, puesto que ya están en una fase que no les motiva mucho la participación, hay casos en que los jugadores van más por compromiso con entrenadores o dirigentes de club, que por su propio interés para disfrutar con la actividad. En la categoría de fútbol base encontramos las puntuaciones más bajas. Esta es una cuestión preocupante, dado que en las fases iniciales de aprendizaje deportivo, la motivación está asegurada, de manera que interesa saber si los entrenadores no motivan lo suficiente para llevar a cabo la actividad.

En el control de afrontamientos positivos, ocurre casi lo mismo que en el de los afrontamientos negativos. Llamando la atención el nivel alcanzado por la categoría regional que casi se encuentran al nivel de fútbol base. Tal vez los jugadores regionales no estén tan acostumbrados al éxito o dicho éxito no tiene influencias directas en la actividad que llevan a cabo. De nuevo los jugadores de categoría nacional alcanzan las puntuaciones más altas y los de categoría base las más bajas.

La cuestión actitudinal manifestada por los jugadores para entregarse a las tareas deportivas en entrenamiento y competición, correlaciona con habilidades psicológicas de motivación y atención. De nuevo observamos que los jugadores de categoría regional y base manifiestan actitudes más negativas que los jugadores de categoría nacional. Tal vez existen variables (habilidades) que están relacionadas, lo que nos hace pensar que existen perfiles de riesgo que se hay que tener presentes si queremos llevar a cabo un plan de intervención psicológica adecuada.

Finalmente, después de llevar a cabo los análisis estadísticos pertinentes, observados que el instrumento utilizado para la evaluación y el diagnóstico psicológico de las habilidades seleccionadas, es consistente y cumple los criterios de fiabilidad exigidos para este tipo de instrumentos. Ahora, resta ampliar la muestra y seguir investigando cuestiones relativas a la validez del mismo.

## Conclusiones

La actividad que se ha llevado a cabo, es el inicio de un proyecto de investigación que hemos diseñado para descubrir aspectos importantes de la ejecución en el deporte. Los datos que aporta esta investigación son la plataforma de la que partimos para realizar un análisis más profundo en diferentes modalidades deportivas y sus categorías correspondientes. Pretendemos profundizar en el estudio de la influencia que tienen las habilidades psicológicas en la ejecución deportiva. Ahora resta determinar los indicadores de rendimiento, los medios para evaluar dichos indicadores y la manera de combinar unas y otros para colaborar en la preparación deportiva global de los sujetos que están dedicando su vida al deporte. A la vez deseamos proporcionar a los entrenadores los medios adecuados que lleven a una enseñanza estratégica y entrenamiento eficaces para alcanzar el desarrollo de la competencia deportiva en los jugadores de fútbol.

## BIBLIOGRAFÍA

- Balaguer, I. (1994). *Entrenamiento Psicológico en el deporte*. Valencia: Albatros.
- Buceta (2004): *Psicología del entrenamiento deportivo*. Dyckinson
- Harris, D.V.; Harris, B.L. (1984). *The athlete's guide to Sports Psychology: Mental Skills for Physical people*. Champaign, IL.: Leisure Press. (Traducción al castellano, Psicología del deporte. Integración mente-cuerpo, Barcelona: Hispano Europea, 1987).
- Hernández Mendo, A. (1995). *Líneas de intervención psicológica en el deporte de alto rendimiento: (II) Intervención con mediofondistas*. Revista Galega de Psicopedagogía, 12 (8), 127-148.
- Hernández Mendo, A. y Francisco García, J. (1995). *Valoración psicofisiológica de un equipo de remeros de banco fijo*. En M.T.Vega y M.C. Taberner, Psicología Social, de la Educación y de la Cultura, Ocio, Deporte y Turismo (pp.429-440). Salamanca: Ed. Eudema
- Hernández Mendo, A. y Ramos, R. (2000). *El uso de la informática en la Psicología del Deporte*. Lecturas: EF y Deportes. Revista Digital, 19, marzo 2000. <http://www.efdeportes.com/efd19/infpsi.htm>.
- Izquierdo y Rodríguez (2005): *Características psicológicas de los entrenadores de fútbol de Andalucía*. Ed. Diputación de Sevilla
- Jacobson, E. (1964). *Anxiety and tension control*. Filadelfia: J.P. Lippincott.
- Loehr, J. E. (1990). *The Mental Game*. New York: A Plume Book.
- Mahoney, M. J. y Avenier, M. (1977). *Psychology of the elite athlete: An exploratory study*. Cognitive Therapy and Research, 1, 135-141.
- Margolies, M.D., & Fahleson, G.A. (1986). *Imagery orientation and meta cognitions of athletes during skill acquisition and performance (abstract)*. Proceedings of the annual conference of the Association for the Advancement for Applied Sport Psychology (p.47) . G.A. :Jekyll Island
- Martens, R. (1982). *Imagery in sport, unpublished paper presented at the Medical and Scientific Aspects of Elitism in Sport Conference*, Brisbane (Australia).
- Meichenbaum, D. (1972). *Cognitive modification of test anxious college students*, *Bourn. Of Consult. And Clin. Psych.*, 39, 1972, pp. 370-380.
- Nideffer, R. M. (1993). *Attention Control Training*. In R.N.Singer, M.Murphey, L.K.Tennant, Handbook of Research on Sport Psychology (pp.542-556). Nueva York: Macmillan Publishing Company.
- Ostrow A. C. (1990). *Directory of Psychological Test in the Sport and Exercise Sciences*. Morgantown, West Virginia: Fitness Information Technology, Inc.
- Palmi, J. y Mariné, X. (1996). *Evaluación de la imagería (imagery) en Psicología del Deporte*. En E. Pérez Córdoba y J. C.

- Caracuel, Psicología del Deporte. Investigación y aplicación. Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
17. Singer, R.N.; Murphey, M.; Tennant, L. K. (1993). *Handbook of Research on Sport Psychology*. Nueva York: Macmillan Publishing Company.
18. Weinberg R. S. y Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL, USA: Human Kinetics Publishers (Traducción al castellano, Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: Ariel, 1996).
19. Williams, J.M. (1986). *Applied Sport Psychology*. Palo Alto (California): Mayfield. (Traducción castellana, Psicología aplicada al deporte. Madrid: Biblioteca Nueva, 1991).