

ENTRENAMIENTO MENTAL EN UNA CANTERA DEL FÚTBOL PROFESIONAL COLOMBIANO

MENTAL TRAINING IN COLOMBIAN PROFESSIONAL FOOTBALL LOWER DIVISIONS

Juan Alejandro Pérez-Quintero¹ 

¹Universidad Icesi. Santiago de Cali, Valle del Cauca, Colombia. juanalejandro.perezq@hotmail.com

Cómo citar: Pérez-Quintero, J.A. 2020. Entrenamiento mental en una cantera del fútbol profesional colombiano. Revista Digital: Actividad Física Y Deporte. 6(2):145-157. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v6.n2.2020.1573>

Artículo de acceso abierto publicado por: Revista Digital: Actividad Física y Deporte, bajo una licencia Creative Commons CC BY-NC 4.0.

Publicación oficial de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A, Institución de Educación Superior Acreditada de Alta Calidad por el Ministerio de Educación Nacional.

Recibido: 8 de marzo de 2020. **Aceptado:** 10 de abril de 2020. **Editado por:** Álvaro José Gracia Díaz

RESUMEN

Introducción: Cada vez es más necesario entrenar el aspecto mental en el alto rendimiento, y principalmente, en las categorías inferiores del fútbol. Para ello se tiene en cuenta la teoría de la psicología del deporte y la organizacional para hacer un diagnóstico, y posteriormente, un programa de entrenamiento mental encaminado al cumplimiento de los objetivos. **Objetivo General:** Implementar un plan de entrenamiento mental que contribuya al cumplimiento de los objetivos deportivos de la Cantera del CLUB X en las categorías sub-13 y sub-17, ganar el torneo Ponyfútbol para la categoría sub-13 y ganar el torneo Nacional para la categoría sub-17. **Población:** Se realizó el proyecto con dos equipos de fútbol con alrededor de 20 deportistas, cada uno, que pertenecen a las categorías sub-13 y sub-17 de la cantera del CLUB X. **Metodología:** Se planteó un programa de entrenamiento

mental que se implementó durante la temporada 2019 generando entrenamientos para la mejora de las habilidades psicológicas en el deporte. **Resultados:** Se obtuvo mejorías en la concentración, se ganó mayor conciencia en la comunicación para el trabajo de equipo, se mejoró el impacto de la sensibilidad emocional en los deportistas y se cumplió el objetivo de la categoría sub-13, pero no, el de la categoría sub-17. **Conclusiones:** A pesar de las mejorías obtenidas del entrenamiento mental, el deporte de rendimiento puede variar mucho durante la temporada, por ello, es necesario ir ajustando los objetivos en medida que aparezcan adversidades nuevas o que se modifiquen la planificación de inicio de año.

Palabras Clave: fútbol, entrenamiento mental, psicología del deporte, divisiones inferiores, alto rendimiento.

ABSTRACT

Introduction: It is increasingly necessary to train the mental aspect in high performance and mainly in the lower categories of soccer. For this, the theory of sports psychology and organizational psychology are taken into account to make a diagnosis and, subsequently, a mental training program aimed at achieving the objectives. **Main Objective:** Implement a mental training plan that contributes to the achieve of the sports goals of the CLUB X lower divisions in the sub-13 and sub-17 categories, win the Pony-soccer tournament for the sub-13 category and win the National tournament for the sub-17 category. **Population:** The project was carried out with two soccer teams with around 20 athletes, each one, who belonged to the sub-13 and sub-17 categories of the CLUB X youth team. **Methodology:** A mental training program was proposed that implement during the 2019 season generating training to improve psychological skills in sport. **Results:** Improvements were obtained in concentration, greater awareness was gained in communication for teamwork, the impact of emotional sensitivity on athletes was improved and the objective of the sub-13 category was met, but not that of the U17 category. **Conclusions:** Despite the best skills obtained from mental training, performance sport can vary a lot during the season, so it is necessary to adjust the goals as new adversities appear or as the planning for the beginning of the year changes.

Keywords: soccer, mental training, sports psychology, lower divisions, high performance.

INTRODUCCIÓN

Los clubes profesionales del fútbol colombiano son organismos de derecho privado, que cumplen funciones de interés público y social. Actualmente, hay 20 equipos en la primera división colombiana y 16 en la segunda división. Las principales fuentes de recursos económicos de estos clubes provienen principalmente, de la venta de los derechos deportivos de los jugadores, la mayoría de estos formados en las respectivas canteras, por lo cual, enmarca a los derechos deportivos de los canteranos como un activo muy importante de los clubes. También, ingresan recursos por razón de grandes contratos con patrocinadores, por la venta de boletería, por inversiones de los socios y/o accionistas, por la venta de indumentaria oficial, así como accesorios oficiales.

El presente escrito hizo su énfasis en las categorías inferiores, llamadas cantera, que es un programa de formación de jóvenes atletas, que busca la formación de futbolistas íntegros y de alto rendimiento. Después del proceso de formación y maduración, los mejores jugadores, debutan en el equipo profesional, y luego, sus derechos deportivos son transferidos a equipos internacionales por una suma de dinero para el club y el deportista. Para realizar este proceso con los jugadores se requiere un trabajo interdisciplinar en el que participan entrenadores, psicólogos, directivos y trabajadores sociales, entre otros.

Para efectos de este artículo, se decide proteger la identidad del club, por lo que, se hará referencia a el cómo el "CLUB X". Este club posee un Departamento de Psicología, que tiene como objetivo complementar la formación integral y el entrenamiento deportivo de los jóvenes atletas.

En cada equipo de cantera hay un entrenador, un preparador físico y un encargado de la parte psicológica, además, cada equipo cuenta con alrededor de 20 jugadores para todo el año. De igual forma, la organización cuenta con un área de trabajo social, médicos, fisioterapeutas y nutricionistas que complementan la formación y desarrollo deportivo y personal de los deportistas, con el fin de que puedan llegar muchos de ellos a realizar su sueño de ser futbolistas profesionales. Las diferentes categorías de la cantera anualmente disputan el campeonato más importante del país para las inferiores que es el Torneo Nacional, en que juegan todos los clubes de las divisiones menores del fútbol colombiano, buscando consagrarse como el mejor equipo del país, a su vez, participan en el Torneo de Liga, donde se enfrentan con los clubes de todo el Departamento del Valle del Cauca, con el objetivo de llevarse el título como el mejor club del departamento. Algunas categorías, juegan al año un torneo internacional y/o uno Nacional, tales como: Torneo Ponyfútbol, Copa Bonbonbum.

Este estudio abordó dos áreas, la psicología organizacional como marco de intervención y análisis principal y la psicología del deporte, dado el contexto al realizarse en un club de fútbol. La psicología del deporte y el ejercicio son las áreas de conocimiento y aplicación científica que estudia las conductas de las personas en el ámbito deportivo (Weinberg & Gould, 2010). Esta disciplina estudia cómo los factores psicológicos afectan el rendimiento, e igualmente, cómo la participación deportiva afecta el desarrollo psicológico y la calidad de vida de las personas (Weinberg & Gould, 2010).

Este campo de la psicología se ha preocupado por realizar aportes que

posibiliten el desarrollo integral tanto de deportistas como practicantes de actividades físicas. De manera que Pérez (2002) define el campo del alto rendimiento deportivo como: “un ámbito específico; definido de forma concreta por el deporte de competición y profesional, con unos objetivos propios, concretos y unos medios específicos y una realidad frente a la cual no se puede permanecer insensible” (Pérez, 2002).

Por otro lado, se ubica la psicología organizacional, que permite hablar de la pertinencia de las intervenciones para el logro de metas, del ejercicio del psicólogo organizacional en clubes deportivos y de los equipos deportivos entendidos como equipos de trabajo. Ahumada (2001) conceptualiza a la organización, como un: “sistema social originado y limitado por un sentido, que se caracteriza por un proceso decisorio que, en parte, pretende dar respuesta a los requerimientos del entorno”, en este caso, nos situamos frente a un club deportivo que en su cantera tiene la exigencia de formar jugadores, que logren llegar al fútbol profesional, para ello, tiene como meta ganar todas las competiciones que disputen sus jóvenes deportistas en las diferentes categorías de la cantera.

Las categorías en las que se aplicó la intervención, cada una es un equipo, para lo cual, es importante tener en cuenta, las relaciones interpersonales en el interior de ambas, dado que según Schein (1994) en toda organización se establecen vínculos no sólo de carácter contractual, sino también, psicológico. Y dichos vínculos son importantes para un buen trabajo en equipo en orientación al cumplimiento de los objetivos establecidos para cada equipo. Por ello, es necesario que muchas de las intervenciones sean actividades grupales que

faciliten la integración social con el fin de fortalecer los vínculos, a través del “plano afectivo, la amistad, la lealtad, el amor, la responsabilidad y la confianza” (Blanco, 1993 citado en Figueroa, 2004). Todo ello, teniendo en cuenta que, al hablar de grupos de trabajo humanos, existe una necesidad psicológica, que corresponde a la relación con los demás. Los seres humanos nacemos con la necesidad de estar relacionados con los demás, y de no ser satisfechos, nos encontraríamos con consecuencias negativas y desadaptativas, en este proceso, es necesario cumplir dos requisitos: tener intercambios o relaciones sociales agradables y placenteras con frecuencia, y las relaciones o intercambios deben caracterizarse por ser estables, afectuosos y continuados en el tiempo. No será igual de satisfactorio tener relaciones con personas diferentes que con las mismas (González, 2010).

De acuerdo con lo anterior, se hace referencia a equipos de trabajo, cuando hablamos de cualquiera de las dos categorías involucradas, para ello, se propone que “los equipos de trabajo pueden ser definidos como: una comunidad de personas que comparten significados y una(s) meta(s) común(es), cuyas acciones son interdependientes y situadas socio-históricamente, y en donde, el sentido de pertenencia viene dado por la responsabilidad, el compromiso y la confianza que los miembros sienten de forma recíproca.”(Figueroa, 2004).

Locke & Latham (1990) citados en García & Díaz (2001), dan una idea de cómo lograr un mayor rendimiento tanto organizacional como deportivo en un equipo de trabajo, a través de sus investigaciones “donde encuentran una gran consistencia en los resultados de diferentes investigaciones, cuando se relaciona con la especificidad, la

dificultad y el desafío de las metas u objetivos, con el rendimiento de las personas, indicando que se obtiene un mayor rendimiento cuando se plantean metas específicas y desafiantes, que la simple ausencia de metas o el planteamiento ambiguo de: “hacer lo mejor que se pueda”. El establecimiento de metas y objetivos es una intervención psicológica propia de lo organizacional. Sin embargo, “en los deportistas es uno de los elementos motivacionales que se relaciona con la mejora del rendimiento en el ámbito deportivo” (Buceta, 1995, citado en García & Díaz, 2001).

Así mismo, fue fundamental proponer como eje, del programa de entrenamiento mental, una actividad que lograra “definir claramente los objetivos o metas del grupo, hacer compatibles los objetivos grupales con los individuales, establecer un orden para su consecución o ajustar el grado de dificultad según los recursos del equipo, y evaluar su consecución” (García & Díaz, 2001).

Finalmente, es clave hablar de: cuál debe ser el rol del psicólogo en esta institución deportiva, para ello, se plantea como guía de comportamiento el liderazgo transformacional, entendiendo al psicólogo como un líder que: “debe estimular a sus iguales y seguidores para que consideren sus trabajos desde distintas perspectivas; hacerles conscientes de la misión o visión del equipo y de la organización; facilitar el desarrollo máximo de todo su potencial y motivarles para que, más allá de sus propios intereses, tengan en cuenta, los intereses que benefician al grupo (Sánchez, 2002 citado en Figueroa, 2004). El psicólogo, debe ser líder en estas instituciones para ganarse un espacio, respeto y un trato digno por parte de los deportistas y de otros profesionales que laboran en el mundo del deporte, dado que es un rol “nuevo” y en cierta medida “tabú”

por el desconocimiento acerca de lo que puede hacer un psicólogo o para qué “sirve” en el entorno deportivo. Por ello, se propone que el papel del psicólogo se oriente a entender y ejercer “el liderazgo en el contexto de los equipos de trabajo, dado que son estos los que comienzan a tener un rol preponderante” (Figueroa, 2004).

Se tiene como objetivo principal, Implementar un plan de intervención psicológica que contribuya al cumplimiento de los objetivos organizacionales y deportivos de la Cantera del CLUB X en las categorías sub-13 y sub-17, en este caso, ganar el torneo Ponyfútbol para la categoría sub-13 y ganar el torneo Nacional para la categoría sub-17.

Para ello, se hizo un diagnóstico de las habilidades psicológicas deportivas de los futbolistas de ambas categorías, por medio de la prueba psicométrica PAR-P1R, Prueba para Evaluar Rasgos Psicológicos en Deportistas (Serrato, 2006), y a través, de entrevistas semiestructuradas. Seguidamente, se elaboró un plan de intervención para aquellas habilidades psicológicas deportivas que se tuvieron en menor nivel del esperado, según la prueba y finalmente, se ejecutó el programa de entrenamiento mental para el logro de las metas organizacionales y deportivas (Cuadros 1 y 2).

Cuadro 1. Diagnóstico categoría sub-17

Diagnóstico Categoría sub-17	
PAR-P1R	La valoración de Psicología por medio de la prueba PAR-P1R, muestra adecuados niveles de Confianza, Imaginación, Motivación, Actitud positiva y Reto; Sin embargo, evidencia un nivel por debajo de lo adecuado en Concentración, y por encima, del nivel adecuado en Sensibilidad Emocional, pero ambos con tiempo para mejorar.
Entrevista y Observación:	Frente a las habilidades de Confianza, Actitud positiva y Reto, la entrevista confirma lo que arrojó el PAR-P1R, debido a que, estos deportistas tienen una alta percepción de sí mismo, en relación con sus capacidades físicas y técnicas, también, con su rol dentro del campo. De igual modo, las puntuaciones de Actitud positiva y Reto se ven confirmadas por la entrevista, dado que los atletas por lo general expresan que están dispuestos a afrontar las situaciones estresantes derivadas de la cotidianidad de las prácticas deportivas y ven en cada una de ellas, una oportunidad para avanzar y progresar como deportistas. En cuanto a la habilidad de Motivación, la entrevista lo corrobora, debido a que, manifiestan altos niveles de motivación frente a los entrenamientos y los partidos competitivos. En relación a la Imaginación, los deportistas manifiestan que ven videos de jugadores reconocidos con los que se identifican y se imaginan jugando similar a ellos, para aprender nuevas habilidades deportivas, así como, previo a competiciones se imaginan en el terreno de juego, en una simulación mental de cómo sería su rol en el partido. Con relación a la habilidad de Concentración, los jugadores expresan que no han usado antes técnicas de concentración, y que en ocasiones se distraen cuando el público grita su nombre, o mencionan que: “se van mentalmente del partido”, lo que corrobora con el PAR-P1R. Acerca de la habilidad de Sensibilidad Emocional, se observa de la mayoría de jugadores de este grupo su alto temperamento frente a situaciones adversas en el terreno de juego, así como diferentes situaciones emocionales que mencionan en las entrevistas, porque son causa de mal estar psicológico según ellos, y en algunos casos afecta a su nivel deportivo.
Concepto:	Por lo tanto, las habilidades a priorizar en estos deportistas son sensibilidad emocional y concentración con el objetivo de disminuir sus estados de nerviosismo y de preocupación, para enfocar su atención en las situaciones del juego y darles herramientas psicológicas que promuevan su estabilidad emocional y bienestar psicológico. También, se trabajará esta habilidad mediante el fortalecimiento de los vínculos con los compañeros del equipo y en la adaptación a nuevos contextos.

	<p>Así mismo, se plantea integrar el concepto psicológico de concentración en los entrenamientos deportivos para potenciar su desarrollo y mejorar dicha habilidad.</p> <p>Por último, se resalta un alto nivel en las habilidades: Motivación, Imaginería, Confianza, Actitud positiva y Reto, que no son una prioridad, pero, que también, se verán influenciadas mediante el trabajo en las otras habilidades y se espera mantener en un adecuado y pertinente nivel.</p>
Diagnóstico:	<p>Las habilidades de Sensibilidad Emocional y Concentración son la prioridad para trabajar. No son críticas, dado que según las evaluaciones están a tiempo de mejorar, por lo cual, necesitan intervención para desarrollar su potencial en estas.</p>

Cuadro 2. Diagnóstico categoría sub-13

Diagnóstico Categoría sub-13	
PAR-P1R	<p>La valoración de Psicología por medio de la prueba PAR-P1R, muestra adecuados niveles de: Confianza, Imaginación, Motivación, Actitud positiva y Reto; Sin embargo, evidencia un nivel por debajo en Concentración, pero, con tiempo para mejorar. En cuanto a Sensibilidad Emocional, se encuentra por encima del nivel esperado, pero, tiene tiempo para mejorar.</p>
Entrevista y Observación:	<p>Frente a las habilidades de: Confianza, Actitud positiva y Reto, la entrevista confirma lo que arrojó el PAR-P1R en cuanto a Confianza, debido a que, los deportistas tienen una alta percepción de sí mismo, en relación con sus capacidades físicas y técnicas, también, con su rol dentro del campo. De igual modo, las puntuaciones de Actitud positiva y Reto se ven confirmadas por la entrevista, dado que los atletas expresan que están dispuestos a afrontar las situaciones estresantes derivadas de la cotidianidad de las prácticas deportivas y ven en cada una de ellas, una oportunidad para avanzar y progresar como deportistas. En cuanto a la habilidad de Motivación, la entrevista lo corrobora sus aceptables niveles de motivación, dado que ven como una oportunidad muy emocionante estar en la cantera del CLUB X, a la que pocos jugadores llegan y de la que muchos futbolistas profesionales han logrado tener una carrera deportiva profesional importante. En relación a la Imaginación, los deportistas mencionan que el día antes de la competencia se “mentalizan”, imaginándose que harán en el partido, acerca de jugadas y cosas positivas, lo que corrobora sus excelentes niveles en esta habilidad.</p> <p>Referente a la habilidad de Concentración, los jugadores mencionan que cuando cometen errores en el campo de juego, se distraen y les cuesta volver a concentrarse en el juego, lo que corrobora, el resultado arrojado en esta habilidad por medio del PAR-P1R. Acerca de la habilidad de Sensibilidad Emocional, los atletas manifiestan que las diferentes situaciones deportivas los afectan emocionalmente. Además, se ha observado como ante ser sustituidos, lo cual, es normal en un partido de fútbol, han empezado a llorar, lo que corrobora sus altos niveles de sensibilidad y reactividad emocional.</p>
Concepto:	<p>Por lo tanto, las habilidades a priorizar en estos jugadores son Concentración y Sensibilidad Emocional, en la primera se pretende realizar ejercicios psicológicos que promuevan enfocar la atención del atleta en las situaciones de juego por una prolongación mayor de tiempo, se plantea integrar el concepto psicológico de concentración en los entrenamientos deportivos para potenciar su desarrollo y mejorar dicha habilidad. Referente a la Sensibilidad Emocional, se trabajará esta habilidad mediante el fortalecimiento de los vínculos con los compañeros del equipo y en la adaptación a nuevos contextos.</p> <p>Por último, se resalta un alto nivel en las habilidades: Imaginación, Confianza, Motivación, Actitud positiva y Reto, que no son una prioridad, pero, que también, se verán influenciadas mediante el trabajo en las otras habilidades, y se espera, mantenerlas en un óptimo nivel.</p>
Diagnóstico:	<p>Las habilidades de Concentración y Sensibilidad Emocional son la prioridad para trabajar. El desarrollo de la sensibilidad emocional es primordial entendiendo las edades de este grupo, nacidos en el año 2006, por lo cual, oscilan entre los 12 y 13 años.</p>

POBLACIÓN

La población con quienes se realizó el proyecto estuvo conformada, por dos equipos de fútbol con alrededor de 20 deportistas, cada uno, que pertenecen a las categorías sub-13 y sub-17 de la cantera del CLUB X, que entrenan en la ciudad de Cali, en el Valle del Cauca, Colombia.

PROCEDIMIENTO

En primer lugar, es necesario revisar el diagnóstico psicológico, a partir de cual, se realizó e implementó el programa de entrenamiento mental, para las categorías sub-13 y sub-17. Cabe resaltar que, tanto para el diagnóstico como para las intervenciones, al tratarse de deportistas menores de edad y cumpliendo con los códigos de ética psicológicos, se solicitó un consentimiento informado a los acudientes de cada

deportista, y a los mismos atletas, para poder entrar a este programa de diagnóstico y entrenamiento mental.

A partir del diagnóstico se planteó entrenar habilidades mentales como la concentración y la sensibilidad emocional a través del fortalecimiento de vínculos, además, teniendo en cuenta que "toda organización cuenta con un origen y se encamina a la consecución de unos objetivos y fines que se ven plasmados en las actividades regulares de la organización." (Figuroa, 2004), se planteó hacer una intervención de establecimiento de objetivos, así como, diferentes entrenamientos en comunicación para mejorar el trabajo en equipo. En este apartado se plantean las actividades concretas que se realizaron con ambas categorías de fútbol para lograr los objetivos y fines establecidos anteriormente, y que, consolidan un plan de entrenamiento mental.

Cuadro 3. Programa de entrenamiento mental

Actividad	Objetivo	Desarrollo	Materiales - Recursos
Rejilla de Concentración (Harris & Harris, 1992).	Medir la capacidad de atención y concentración de los deportistas.	Es un cuadrado dividido en 100 casillas numeradas del 00 al 99 en forma desordenada. El jugador tiene un minuto para encontrar la mayor cantidad de números posibles en un orden determinado, en este caso la consigna será encuentra la mayor cantidad de números pares, en orden ascendente empezando desde el 0. Los autores del test estiman que se aplique la actividad en un minuto y lo ideal para un deportista de alto rendimiento es encontrar entre 15 y 18 números. Se aplicó a cada uno de los atletas de ambas categorías y con la metodología de pre-test y un post-test, de tal manera que evidenció el efecto de las actividades que se relacionan con concentración. Luego, se volvió a aplicar al final de todas las actividades de concentración.	1 lápiz y 1 hoja de rejilla de concentración por jugador. Total (22 por categoría). Total: 44.
Entrenamientos en concentración.	Fortalecer en los jugadores las habilidades psicológicas en el deporte tales como la Concentración,	Se realizaron una serie de 4 tipos de entrenamiento en concentración diferentes, todos ellos se vincularon con la preparación física y en conjunto con el preparador físico de las categorías se planificaron, ajustaron y se llevaron a cabo. De manera que, tuvieron lugar en el terreno de juego. 1. La máquina de pases.	Entre 12-16 balones. 4 porterías pequeñas y 4 toques de colores diferentes o lo que pueda

	agilidad mental, capacidad de reacción y la atención.	<ol style="list-style-type: none"> 2. Concentración, agilidad mental, capacidad de reacción, reflejos. 3. Circuito de concentración de alto rendimiento. 4. Concentración: palabras y colores (se aplicó 2 veces). <p>Estos entrenamientos fueron desarrollados por Juan Alejandro Pérez Quintero (autor) en el año 2019, para obtener los protocolos que se mencionan debe remitirse al correo del autor: juanalejandro.perezq@hotmail.com</p>	similar dichas porterías. 10 pelotas de tenis, 6 cartulinas de colores diferentes.
Actividad de establecimiento de objetivos, creada por Ortín Montero, Olmedilla Zafra, Lozano Martínez & Andréu Álvarez (s.f.).	Esclarecer los objetivos por los cuales entrena y saber que medios ha de utilizar para conseguir la meta cada deportista.	Se debe responder a cada una de las preguntas ubicadas en del test, enfocadas al torneo que en este trabajo se estableció para cada categoría. Una vez llenado el formato, se socializa en un círculo donde estén todos los integrantes de la categoría, de tal forma que se conozcan los objetivos de cada uno de los jugadores y se pueda hacer un consenso colectivo de que objetivos son prioridad como equipo.	1 lápiz y 1 hoja de rejilla de establecimiento de objetivos por jugador. Total (22 por categoría). Total: 44.
Actividad en Comunicación.	Mejorar la habilidad de comunicación de los deportistas de cada categoría que impacte positivamente en el trabajo en equipo.	<p>Se realizaron una serie de 3 tipos de entrenamiento en comunicación diferentes, los dos primeros se hicieron previo al entrenamiento y el último se realizó adaptándolo a un ejercicio táctico del entrenador.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Circuito a ciegas 2. Contemos una historia (verbal/gestual) 3. Comunicando en cancha <p>Estos entrenamientos fueron desarrollados por Juan Alejandro Pérez Quintero (autor) en el año 2019, para obtener los protocolos que se mencionan debe remitirse al correo del autor: juanalejandro.perezq@hotmail.com</p>	10-12 Vendas para ojos; 12 estacas y 12 balones; 1 cancha de fútbol, 12 conos, 24 topes.
Talleres de fortalecimiento de vínculos.	Fortalecer los vínculos interpersonales entre los miembros de cada uno de los equipos y tener mayor control emocional de las situaciones deportivas a las que se enfrentan.	<p>Actividad 1: La actividad consiste en poner ejemplos que les han pasado esta temporada y revisar qué ha pasado y que podríamos hacer para las afrontar mejor esas situaciones. Es posible, que no se les ocurran situaciones, les podemos ayudar a recordar poniendo algún ejemplo: un gol en contra; Un fallo muy claro; una actuación arbitral con la que no estamos de acuerdo; ser suplente.</p> <p>Actividad 2: I. El instructor presenta el ejercicio, diciendo que, para la mayoría de las personas, tanto dar como recibir afecto, es asunto muy difícil. Para ayudar a las personas a experimentar la dificultad, se usa un método llamado bombardeo intenso.</p> <p>II. Las personas del grupo dirán a la persona que es el foco de atención todos los sentimientos positivos que tienen hacia ella. Ella solamente oye.</p> <p>III. La intensidad de la experiencia puede variar de diferentes modos, Probablemente, la manera más simple es hacer salir a la persona en cuestión del círculo y quedar de espaldas al</p>	Espacio abierto o amplio y con buena luz.

		<p>grupo, escuchando lo que se dice. O puede permanecer en el grupo y le hablan directamente.</p> <p>IV. El impacto es más fuerte cuando cada uno se coloca delante de la persona, la toca, la mira a los ojos y le habla directamente.</p> <p>V. El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.</p>	
--	--	---	--

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Después de la implementación del programa de entrenamiento mental a partir de intervenciones y actividades psicológicas planteadas en el cuadro 3, se evidenció un cambio positivo en los niveles de concentración de los jugadores de la categoría sub-13 como muestra el cuadro 4 y

en la categoría sub-17, mediante la opinión profesional del cuerpo técnico de dicha categoría, y de los mismos jugadores, quienes manifestaron un mejor rendimiento en la concentración. Así mismo, se observó que en cada trabajo de concentración descritos en el cuadro 3, hubo un mejor desempeño individual y colectivo de los deportistas en los trabajos de concentración, en la categoría sub-13.

Cuadro 4. Resultados pre-test y post-test en concentración categoría sub-13

categoría sub-13	# Sujeto	ciertos en 1 mi	Pensamiento+Dt:D22	Post	aciertos en 1 min	Pensamiento+Dt:D22
1	Sujeto 1	8	Pensé que era difícil y me bloquee		10	Que tenía que tener mucha paciencia
2	Sujeto 2	8	Fue una experiencia muy buena y de mucha		7	En que necesitaba concentración
3	Sujeto 3	8	Encontrar los números pares		11	Me distraía mucho
4	Sujeto 4	7	Fue muy difícil de encontrar los números		9	En hacerlo lo más concentrado posible
5	Sujeto 5	9	Que necesitaba mucha concentración		11	Me enfoqué en lograr un muy buen puntaje
6	Sujeto 6	10	Pensé en encontrarlo rápido para hacer el mejor puntaje		12	Intensidad por el tiempo
7	Sujeto 7	8	Intensidad por el tiempo		9	En encontrar los números con paciencia y rapidez
8	Sujeto 8	11	Que tenía que tener una mente rápida pero a la misma vez tengo que estar tranquilo		13	Me concentré en hacer más que la vez pasada
9	Sujeto 9	4	Cómo iba a encontrar los números con esa cantidad e cuadrados		8	en hacer la tarea que me dijo el profe
10	Sujeto 10	9	Tenía que tener mucha paciencia e inteligencia		7	paciencia pero algo de nervios
11	Sujeto 11	11	Tuve mucha compusión		14	Me concentré en hacer las cosas bien
12	Sujeto 12	13	Tuve mucha paciencia cuando no encontraba un número y		14	Tener mucha paciencia para hacer el maximo posible
13	Sujeto 13	10	Pensé que era más fácil		12	Ya sabía más o menos que era entonces tenía más confianza
14	Sujeto 14	6	En concentrarme en lo que tenía que haer		7	En concentrarme más esta vez
15	Sujeto 15	6	Que No iba a encontrar tantos números		9	Tenía que encontrar más que la vez pasada
16	Sujeto 16	9	Estrés y rabia al no encontrarlos		8	En concentrarme en la tarea
17	Sujeto 17	6	Que casi no iba a encontrar ninguna		7	En que iba a encontrar muchos

Como se puede ver en el cuadro 4, se realizó el pre-test y el post-test, en 17 jugadores de la categoría sub-13 con la rejilla de concentración (Harris & Harris, 1992), de forma, que el pre-test nos dio unos resultados al inicio de temporada, a partir de los cuales, junto con el diagnóstico del cuadro 2, en este caso, se establecieron los entrenamientos en concentración mencionados en el cuadro 3, una vez se ejecutaron a cabalidad, se volvió a implementar la rejilla de concentración y arrojó en el post-test una mejoría en 14 jugadores de 17, lo que indica un 82,35% de efectividad en el entrenamiento de la concentración durante la temporada.

Solo el 17,75% no consiguieron una mejoría, sin embargo, su descenso en el puntaje obtenido fue de 1 o 2 puntos, lo que indica que se acerca más a un mantenimiento de la habilidad de concentración en el tiempo, y no a su empeoramiento, mientras que el mejoramiento se dio hasta por 4 puntos como evidencia el sujeto 9. Además, los pensamientos que muestran los sujetos en la prueba, también, se evidencia un cambio en el estilo de pensamiento, en la primera prueba, ejemplo decían: "Pensé que era difícil y me bloqueé"; "Fue muy difícil de encontrar los números"; "Cómo iba a encontrar los números con esa cantidad en cuadrados"; "Que no iba a encontrar tantos números"; "Estrés y rabia al no encontrarlos". Como se puede evidenciar, el patrón de estos pensamientos también tuvo cierta influencia en unos resultados menores que en el post-test, dado que eran de carácter negativo.

En el post-test, se vieron pensamientos como: "Que tenía que tener mucha paciencia"; "Me enfoqué en lograr un muy buen puntaje"; "En encontrar los números con paciencia y rapidez"; "Tener mucha paciencia para hacer el máximo posible"; "En

que iba a encontrar muchos". Como se puede observar el patrón de pensamiento se encamina hacia aspectos positivos y hacia pensamientos de logro.

Por otro lado, tras haber realizado las intervenciones de sensibilidad emocional planteadas en el cuadro 3, se dotó a los jóvenes deportistas de ambas categorías de herramientas que utilizaron para obtener un mayor control emocional, por lo tanto, una mayor madurez que les permitió un mejor manejo de las situaciones deportivas complejas, mejorando sus niveles de sensibilidad emocional y la toma de decisiones, frente a este tipo de circunstancias permeadas por la emocionalidad. Esto se evidenció en los actos de jugadores que a principio de temporada eran causantes de expulsiones que, perjudicaban al equipo completo, tras las intervenciones, este fenómeno fue disminuyendo de forma gradual hasta final de temporada, dando cuenta de una mayor conciencia de los deportistas en dichos momentos del juego y un mayor autocontrol sobre sus emociones.

En la aplicación de la actividad orientada al establecimiento de objetivos se ofreció una guía a los equipos de ambas categorías, tanto a nivel individual como colectivo, de manera que, sus esfuerzos y motivaciones se alinearon en torno a las mismas metas, en este caso las grupales de cada categoría. Con ello, se aportó a aumentar las probabilidades de lograr los objetivos de ganar los torneos Pony Fútbol y Torneo Nacional sub-17. La categoría sub-13, logró cumplir su objetivo grupal de ganar el torneo, y muchos jugadores sus objetivos individuales, tales como ser llamados a la Selección Valle sub-13, por sus rendimientos deportivos durante la temporada. En el caso de la categoría sub-17,

llegando hasta los cuartos de final, no logró su objetivo de ser campeón. Sin embargo, una semana después de quedar eliminados del torneo, se retroalimentó a los jugadores y al cuerpo técnico sobre los objetivos que se plantearon al inicio de temporada en esta actividad, y que factores influyeron para no conseguirlos, tales como lesiones de deportistas, jugadores que entrenaban con otras categorías o torneos adicionales que tuvieron que jugar durante la temporada y desviaron la atención de todo el plantel frente al objetivo de ganar el torneo.

Finalmente, las intervenciones psicológicas de comunicación realizadas en ambas categorías generaron una mayor conciencia de la importancia de esta habilidad para un mejor trabajo en equipo y una mayor sinergia entre los jugadores, que les permitió prestarse ayuda en situaciones de juego, donde no podían ver que sucedía, allí, la comunicación de los compañeros, con avisos o mensajes cortos y claros fue fundamental para la resolución de dichas dificultades en el campo. Además, influyó en el desarrollo de dicha habilidad de manera individual, dado que los jugadores empezaron a fortalecer e incorporar esta variable en acciones fuera del terreno de juego, lo que resultó exitoso.

En conclusión, se logró uno de los objetivos planteados al ganar la competencia correspondiente a la categoría sub-13, mientras que, en la categoría sub-17 no se logró. Sin embargo, se debe tener en cuenta, que hubo factores de adversidad que

intervinieron en el ciclo planteado a principio de temporada para este objetivo y que dificultó la efectividad del entrenamiento psicológico. Hubo una mejoría clara en la sensibilidad emocional de los jugadores, al fortalecer los vínculos con sus compañeros y al generar un mayor autocontrol sobre sí mismo en el aspecto emocional.

En el factor comunicacional, se creó conciencia acerca de la importancia de este aspecto en los deportes de conjunto y de su correcto uso dentro del terreno de juego. En la concentración hubo mejorías en ambas categorías, sin embargo, es necesario que se siga entrenando durante todas las temporadas, bien sea para mejorar la habilidad o para mantenerla en un estado adecuado y pertinente para el rendimiento deportivo.

Cabe mencionar que el trabajo investigativo en el fútbol se torna complicado, dado que por muchos motivos las circunstancias pueden cambiar, de acuerdo a: cómo se habían planteado a principio de temporada, como por ejemplo, que un jugador se lesione, que un equipo tenga una competición adicional a la planeada, y así, cantidad de circunstancias que se dan en el marco del deporte de competencia. Se deja en claro que es fundamental hacer una revisión de los objetivos durante el año, en la medida que se presentan las adversidades para el equipo o de acuerdo a las apariciones de nuevas competencias y objetivos.

REFERENCIAS

1. AHUMADA, L. 2001. Teoría y cambio en las organizaciones: un acercamiento desde los Modelos de Aprendizaje Organizacional. Ediciones Universitarias de Valparaíso. Valparaíso.
2. ARIAS, I.; CARDOSO, T.; AGUIRRE, H.; ARENAS, J. 2016. Características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto. *Psicogente*. 19(35):25-36.
<http://doi.org/10.17081/psico.19.35.1206>
3. CÁRDENAS, D.; CONDE, J.; PERALES, J. 2015. El papel de la carga mental en la planificación del entrenamiento deportivo. *Revista de Psicología del deporte*. 24(1):91-100.
4. FIGUEROA, L.A. 2004. Liderazgo y equipos de trabajo: una nueva forma de entender la dinámica organizacional. *Ciencias Sociales Online*. 1(1):53-63.
5. GARCÍA, A.; ORTIZ, P. 2016. El sentido Psicológico del compromiso deportivo. *Psicodeportes - Revista Online de la Asociación de Psicólogos del Deporte*. 23:14-15.
6. GARCÍA-MARTÍ, C.; DURÁN-GONZÁLEZ, J.; GÓMEZ-LÓPEZ, M. 2017. El control de la violencia deportiva en el fútbol profesional español (1985-995). *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. 13(50):322-338.
<https://doi.org/10.5232/ricyde2017.05001>
7. GARCÍA-NAVERIRA, A.; DÍAZ, J.F. 2001. Evaluación de metas en jugadores de fútbol de categoría juvenil y absoluta. *Revista de psicología del deporte*. 10(2):211-224.
8. GONZÁLEZ-VÉLEZ, J.L. 2010. Inteligencia emocional y motivación en el deporte. Doctoral dissertation, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
9. HARRIS, D.V.; HARRIS, B.L. 1992. *Psicología del deporte: integración mente-cuerpo*, Barcelona: Hispano Europea. Maslow, A.H. (29 de junio de 1991). Una teoría de la motivación humana- las necesidades cognitivas básicas. En: *Motivación y Personalidad*. Madrid: Díaz de Samos S.A. Obtenido de Teoría de las necesidades de Maslow. p. 21-38.
10. MENÉNDEZ-SANTURIO, J.I.; FERNÁNDEZ-RÍO, J. 2016. Violencia, responsabilidad, amistad y necesidades psicológicas básicas: efectos de un programa de Educación Deportiva y Responsabilidad Personal y Social. *Revista de Psicodidáctica*. 21(2):245-260.
11. NIETO, G.; 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.
12. ORTÍN-MONTERO, F. J.; OLMEDILLA-ZAFRA, A.; LOZANO-MARTÍNEZ, F.J.; ANDRÉU-ÁLVAREZ, M.D. s.f. Metodología para la preparación psicológica del deportista ante la competición. Disponible desde Internet en:

<https://cienciadeporte.eweb.unex.es/congreso/04%20val/pdf/p15.pdf>

13. SCHEIN, E. 1994. Psicología de la organización. Prentice-Hall Hispanoamericana. México.
14. SERRATO, L. 2006. Revisión y estandarización de la prueba elaborada para evaluar rasgos psicológicos en deportistas (PAR-P1) en un grupo de deportistas de rendimiento en Colombia. Cuadernos de Psicología del Deporte. 6(2):67-84
15. SREBRO, R.; DOSIL, J. 2009. Ganar con la cabeza. Una guía completa de entrenamiento mental para el fútbol. Editorial Paidotribo. España.
16. WEINBERG, R.S.; GOULD, D. 1995. Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics. Champaign, IL.