

**Rutinas psicológicas y su impacto en ejecución de tiro penalti en futbolistas semi
profesionales.**

Nota de autor

Federico Acuña; Facultad de Psicología, Universidad de La Sabana

Correspondencia: Federico Acuña. Dirección electrónica:

Federicoacbo@unisabana.edu.co

Asesor: Miguel Eduardo Uribe Moreno; Miguel.uribe@unisabana.edu.co

Abstract.

The objective of this study was to observe if the application of a psychological *pre performance routine* could improve the execution of a penalty kick in a group of 14 semi-professional players aged 17-22. Based on the five-step approach (Singer, 2002) an intervention focused on learning and systematizing a pre performance routine focused on cognitive strategies was established to prepare the athlete to face the penalty kick, the effectiveness of the intervention was complemented by the application of the TOPS (Test Of Performance Strategies) before and after the intervention. The results showed a positive impact in areas such as attention control, imagery, states of activation and relaxation.

Key words: Pre performance routines, penalty, TOPS,

Resumen.

El objetivo de este estudio consistió en observar si la aplicación de una rutina psicológica podría mejorar la ejecución de un tiro penalti en un grupo de 14 futbolistas semi profesionales de edades entre 17-22 años. Basado en el five-step approach (Singer, 2002) se realizó una intervención enfocada en aprender y sistematizar una rutina enfocada en estrategias cognitivas que preparara al atleta para enfrentar el tiro penalti, la efectividad de la intervención se complementó con la aplicación del TOPS (Test Of Performance Strategies) antes y después de la misma. Los resultados mostraron un impacto positivo en el control atencional, imaginaria y estados de activación y relajación.

Palabras clave: Rutina pre competitiva, Penalties, TOPS.

Rutinas Psicológicas y su impacto en la ejecución de un tiro penalti en un grupo de futbolistas semi profesionales.

Existen diferentes aproximaciones en lo que respecta al estudio del desempeño de futbolistas durante disparos desde el punto penalti. En este campo hay diversidad de variables y estrategias que han sido estudiadas y desarrolladas anteriormente por diferentes autores, como son: Estrategias que escogen tanto el pateador como el arquero para elegir la zona de anotación o salvar una anotación (Chiappori, Levitt & Groseclose, 2002), estudios enfocados en la teoría de la norma con arqueros semi profesionales, (Bar-Eli, Azar, Ritov, Keidar-Levin & Schein, 2007). Más allá de las estrategias elegidas por los jugadores existe una serie de factores psicológicos que pueden afectar el desempeño, dentro de estos factores se enmarca el presente trabajo.

Se considera que la información que recolecta el deportista es fundamental para entender sus propias dinámicas de regulación y desarrollo frente a áreas como la auto eficacia o la confianza durante una serie de disparos desde el punto penalti (Feltz, 2007). Además es importante conocer el énfasis de las fuentes de información que utiliza el deportista para regular las acciones venideras y cuáles son las dinámicas comportamentales del deportista, tales como la “evitación al fracaso” (Jordet & Hartman, 2008).

Con respecto a los métodos para reducir el número de variables que pueden afectar el resultado del penalti de una manera desfavorable para el deportista, encontramos: La técnica de la disminución de los niveles de adrenalina (González-Carballido, 2001) que consiste en una

serie de ejercicios de respiración que buscan relajar al deportista, las cuales disminuyen los niveles de activación fisiológica y el rango de focalización.

Otro método para que el resultado del penalti sea el deseado es según Jordet y Hartman (2008) las relaciones entre el comportamiento evitativo (entendido como un comportamiento que busca salir de la situación y demuestra ansiedad cognitiva) y un comportamiento de “abrazar el momento” por parte de los futbolistas, (entendido como tomarse el tiempo de observar al arquero y realizar una pequeña pausa antes del disparo) desde el punto penal en todas las finales de copas del mundo, campeonatos europeos y la UEFA Champions League, (n= 36 series de penaltis, 359 disparos). Los resultados demostraron que el comportamiento evitativo, se relacionaba con el fallo del disparo, debido a una motivación orientada al fracaso o la falta de rutinas psicológicas que ayuden al deportista a prosperar frente a situaciones de alta presión.

Continuando con los factores que pueden afectar la ejecución del penalti se encontró un estudio realizado por Jordet, Hartman y Sigmundstad, (2009), se examinaron las características temporales autoimpuestas de actuar bajo presión en una situación deportiva de alto riesgo en el mundo real a partir del análisis y observación del comportamiento de futbolistas en juegos de fútbol televisados. Los resultados demostraron que tiempos autoimpuestos más cortos están vinculados a peores resultados que tiempos más largos, como consecuencia de niveles muy altos de presión en tiros de penaltis, provocando que los futbolistas intenten escapar de la angustia emocional "sobreponiéndose" a la situación lo antes posible.

Jordet (2009), en su estudio acerca de la relación entre el “estatus público” (jugadores considerados como los mejores en su posición por la prensa o los fanáticos) y el rendimiento en una tarea deportiva de alta presión, resalta que un estatus público alto puede afectar negativamente el rendimiento al añadir presión a la tarea que el deportista intenta desempeñar.

Los resultados demostraron que los deportistas con menor estatus público se desempeñaron positivamente con respecto a aquellos con un estatus público mayor, ya que estos desarrollaban conductas de escape como resultado de una autorregulación mal dirigida, siendo necesarias las rutinas psicológicas para que el deportista maneje sus niveles de activación e incrementar su coordinación motora y su memoria muscular.

La teoría de control atencional sugiere que las rutinas pre competitivas ayudan a los atletas a focalizar la atención a un solo estímulo y desechar los demás, los cuales se vuelven irrelevantes. En un estudio realizado por Wilson, Wood y Vine (2009), se puso a prueba la teoría del control atencional (ACT) en un entorno deportivo. Los resultados mostraron que, al estar ansiosos, los futbolistas realizaron fijaciones más rápidas y centradas en el portero, limitando el comportamiento de la mirada y reduciendo la precisión del disparo, con tiros más centralizados y dentro del alcance del portero. Estos hallazgos respaldan las predicciones de ACT, ya que los participantes con bajos niveles de concentración fueron más propensos a centrarse en el portero "amenazante", por una mayor influencia del sistema de control atencional por estímulos.

Wood y Wilson (2011). Explican diferentes variables que pueden afectar la ejecución de habilidades cerradas como lo son: La ansiedad, la cual tiene una repercusión en la reducción de atención visual y el control visomotor de los pateadores; para reducir la misma se utilizan entrenamientos en QE (Quiet Eye), (período de tiempo en el que ocurre la fijación visual final hacia un objetivo antes del inicio de la respuesta motora), mejorando la coordinación muscular y brindando confianza al deportista mediante la decisión previamente tomada.

Teniendo en cuenta que la ansiedad es uno de los factores que más influye en la ejecución exitosa de una habilidad cerrada encontramos que las rutinas psicológicas son una de las mejores

maneras para contrarrestar este fenómeno, pues estas se enfocan en la mayoría de factores de los cuales tiene control el deportista.

Las rutinas psicológicas buscan reducir considerablemente la ansiedad cognitiva y somática (Samulski, 2006). Además, Behncke (2004), argumenta que las rutinas pre competitivas generan una preparación psicológica y fisiológica asociada con habilidades cerradas.

Según Samulski (2006) una rutina psicológica se define como una combinación de diferentes técnicas tanto fisiológicas como psicológicas que buscan equilibrar el comportamiento emocional del deportista y dirigir la atención hacia estímulos relevantes. También, Moran, (2013) define las rutinas psicológicas como una secuencia de tareas, pensamientos y acciones relevantes en las cuales los atletas se involucran sistemáticamente antes del desempeño de una habilidad deportiva específica. Estas rutinas son empleadas antes de una habilidad y a menudo se utiliza para ejecutar habilidades cerradas, (aquella que el deportista realiza en un entorno estable con un principio y un final claramente definidos), (Domínguez La Rosa, y Espeso Gayte, 2002), como por ejemplo: Un tiro libre de baloncesto, un putt de golf o un tiro penalti en fútbol.

Según Pain, Harwood y Anderson (2011), las rutinas psicológicas pueden ser utilizadas y desarrolladas de diferentes maneras, como pueden ser: La música, donde a partir de un estudio estos mismos autores describen una intervención enfocada en rutinas pre competitivas a partir del uso de música e imaginación, viendo estos recursos como facilitadores para mejorar el rendimiento deportivo. Los resultados indicaron que la música asincrónica y las imágenes presentadas al ser combinadas, tenían un efecto facilitador sobre el rendimiento percibido, sugiriendo que la estrategia de intervención tiene potencial para los atletas durante todas las fases pre competitivas.

Behncke (2004), establece que las rutinas psicológicas envuelven factores cognitivos y comportamentales específicos que intencionalmente ayudan a regular el nivel mínimo de activación y buscan mejorar la concentración en las tareas. Para que una rutina psicológica sea efectiva debe de tener 1) Control Atencional, 2) Disminución de los niveles de activación o de adrenalina, mediante métodos cognitivos 3) ejecución automática de la tarea. Una explicación final resalta cómo las rutinas pre competitivas previenen al deportista del control consciente de ciertos movimientos al momento de realizar tareas que requieran delicadeza y coordinación, promoviendo así el funcionamiento automático.

La presente investigación utilizará una rutina psicológica denominada el “*Five Step Approach*” propuesto por Singer, (2002). Este modelo busca bloquear estímulos distractores y desarrollar una planificación previa a la ejecución, buscando mejorar el rendimiento y el gesto deportivo a través de 5 pasos que debe contener una rutina, los cuales son: 1. Preparación, que consta de conocer como el deportista se aproxima a la habilidad a ejecutar, como entiende la situación, sus fortalezas y debilidades junto a algún tipo de estrategia de autorregulación como puede ser algún tipo de técnica de respiración la cual busque disminuir los niveles de ansiedad ó en algunas ocasiones activar al deportista. 2. La fase de visualización la cual se manifiesta una vez se tenga una noción clara de cómo debe ser la ejecución de la habilidad en cuestión, una vez completado esto se requiere que el deportista visualice su ejecución con un resultado positivo.

En algunas ocasiones esta fase puede contener códigos de autodiálogo dentro de la visualización para reforzar las emociones deseadas concentración durante la técnica. 3. Esta fase refiere el momento de la ejecución en la cual el deportista decide como va a ejecutar el penalti, cuantos pasos hacia atrás toma, a donde está mirando y con que fuerza va a golpear el balón. 4. Finalmente, se llega a la fase de evaluación, en la cual el deportista analiza la situación,

concluyendo acerca de qué hizo bien y qué debe mejorar de cara a la próxima ejecución, en ocasiones cuando la habilidad cerrada es repetitiva en el deporte se realiza el quinto paso el cual consiste en: Recuperación etapa en la cual el deportista busca autorregularse para poder responder nuevamente y de mejor manera a la habilidad en cuestión, además de buscar retomar el control.

Este modelo de intervención fue utilizado por Lameiras y Garcia mas (2014) para evaluar el impacto que tiene una rutina en el rendimiento de un deportista, basándose en el Five-Step Approach (Singer, 2000) realizaron una intervención enfocada a la sistematización de la rutina usando estrategias de preparación física, técnica y mental. Los resultados indicaron que después de la intervención el rendimiento del atleta mejoró considerablemente en áreas como la autorregulación y el desempeño general de su deporte, demostrando el impacto de la incorporación de las rutinas en el campo del rendimiento deportivo.

Adicionalmente, en un estudio realizado por Toering, Elferink-Gemser, Jordet, Pepping y Visscher (2012) evalúan la relación directa entre la auto regulación, la cual actúa mediante diferentes procesos que buscan gestionar el propio comportamiento de manera exitosa, utilizando diferentes técnicas tanto fisiológicas como cognitivas (Zimmerman, 2008). Y el nivel de rendimiento en futbolistas jóvenes pertenecientes al fútbol base, con resultados que sugieren que los jugadores internacionales se benefician más de sesiones de entrenamiento en rutinas psicológicas, ya que su flexibilidad de pensamiento los lleva a ser más disciplinados mediante el reconocimiento de sus debilidades. Del estudio anterior se concluye que la capacidad de reflexión puede ser un marcador de talento el cual puede ser trabajado desde el fútbol base.

En su estudio, Jackson (2003) examinó la consistencia de las rutinas pre competitivas en pateadores de equipos internacionales de Rugby en disparos de diferente dificultad y bajo

diferentes momentos de presión. Los resultados generaron una correlación positiva entre la dificultad del disparo y el tiempo de concentración, ya que se encontró que los pateadores tienden a tener períodos más largos de concentración y tiempos de preparación físicos más cortos cuando el marcador se encuentra ajustado. Por lo tanto, en el estudio no se encontraron diferencias entre los pateadores del torneo en términos del tiempo de la rutina, la consistencia o el ritmo.

En el estudio realizado por Kim, et al. (2008) realizaron un experimento con ocho arqueros de nivel Olímpico y ocho arqueros novatos, buscando observar sus rutinas psicológicas pre competitivas y si las diferencias de estas aumentaban o disminuían su rendimiento frente a una tarea en específico, a partir del uso de la Resonancia Magnética. Los resultados demostraron que los niveles de activación cerebral variaron en ambos grupos de arqueros, favoreciendo más a los arqueros expertos. Esta información permite entender las rutinas pre competitivas de otra manera, puesto que da pie a la activación cerebral y las bases fisiológicas por las cuales las rutinas psicológicas son útiles ante tareas que requieran altos niveles de precisión, atributo clave para los futbolistas utilizados en este estudio.

Tops como medida de habilidades deportivas

Para medir las diferentes habilidades del deportista y su eficacia al momento de realizar una rutina psicológica previa a un entrenamiento o una competencia, se pueden utilizar diferentes pruebas, como puede ser el TOPS (Test OF Performance Strategies), el cual mide respuestas y estrategias personales frente al estrés, tiene un total de 64 ítems y abarca una serie de habilidades psicológicas dentro de sus 9 subescalas (autodiálogo, control emocional, automaticidad, establecimiento de objetivos, imaginación, activación, relajación, control atencional y pensamiento negativo). Estas subescalas se califican de 1 a 10, siendo 1 el menor nivel de uso por habilidad y

10 el mayor nivel de uso por habilidad. Los ítems de esta prueba dividen los resultados en 2 gráficos de barras, estrategias de competencia y estrategias de entrenamiento. Siendo de utilidad para valoraciones en psicología del deporte enfocadas en el manejo de rutinas psicológicas, su establecimiento o su modificación.

Es importante destacar, que la versión aplicada para el estudio en cuestión es una adaptación al español realizada por Lourido, Arce y Ponte, (2018). En la cual el Alfa de Cronbach y los valores de confiabilidad compuestos estuvieron por encima del límite de .70 para cada uno de los factores y para la prueba general, lo cual garantiza que los ítems de la prueba son confiables y por ende aplicables a la población en cuestión.

Con respecto al autodiálogo, es definido por Tod, Oliver y Hardy (2008), como la capacidad para hablarse a sí mismo buscando controlar el pensamiento; En un artículo desarrollado por Abdoli, Hardy, Riyahi y Farsi (2018), se estudiaron los efectos del autodiálogo motivacional y el autodiálogo técnico en tiros libres de baloncesto, observando la precisión de estas ejecuciones y la cinemática del movimiento saliente. Los resultados indicaron una mayor precisión en el porcentaje de tiros libres y una menor variabilidad en la coordinación del movimiento cuando se utilizó el autodiálogo técnico, más sin embargo, no se observaron diferencias significativas al utilizar el autodiálogo motivacional.

En el siguiente componente, el control emocional, puede ser definido como la habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual (Kaiseler, Polman & Nicholls, 2009); En una investigación realizada por Velázquez y Rojas (2007), se analizó la regulación emocional como área importante para el funcionamiento social durante la infancia mediante talleres. Los resultados demostraron la importancia en los deportistas de encontrar emociones que faciliten la

práctica de su deporte en diferentes momentos del mismo; competencia, pre competencia o entrenamiento.

El siguiente componente, la automaticidad, es descrita por Singer (2002), como la capacidad de hacer cosas sin ocupar la mente con el control activo o atención de los detalles, permitiendo obtener un patrón de respuesta automático; También, se entiende que la automaticidad sugiere un tipo de atención no consciente hacia la ejecución mientras se realiza; esta falta de atención permite que el deportista no sea vulnerable a distractores de ningún tipo. Esta habilidad puede ser entrenada mediante el modelamiento de comportamientos de experticia y mediante las rutinas pre competitivas, las cuales sirven como mecanismo para la autorregulación del nivel de activación, pensamientos, expectativa de desempeño y enfoque atencional.

El establecimiento de objetivos siguiente componente del TOPS, permite fijar los objetivos más apropiados para cada momento y situación (Burton, 1992); Los estudios en establecimiento de objetivos realizados por Locke y Latham (1985), resaltan que las metas específicas y de alta dificultad llevan a un mejor rendimiento al deportista, mientras que las metas a corto plazo facilitan el éxito en metas a largo plazo. Además, podemos encontrar que las metas afectan el rendimiento, pues gestionan el esfuerzo, la dirección de la atención y la planeación; Por último, la retroalimentación del proceso resulta esencial para que el establecimiento de metas funcione, puesto que las metas que más aumenten el rendimiento deben ser aquellas más claras y monitoreadas.

Posterior al punto mencionado, la imaginería es definida por Morris, Spittle y Watt (2005), como la utilización de todos los sentidos para recrear una experiencia en la Mente. Voinea (2017), explica que la imaginería puede ser utilizada por cualquier persona y apetece

mucho a los deportistas debido a que se ejecuta de manera individual en cualquier momento o lugar. Los atletas se pueden observar mediante visualizaciones realizando su deporte y sobrepasando los obstáculos que este les puede presentar. Además, el principio de fijación sugiere que mientras más se repita un comportamiento en la mente, aumenta la probabilidad de repetir el mismo en otro contexto.

La activación, es definida por Hardy, Jones y Gould (1996), como un incremento de la atención hasta conseguir un estado de Alerta; Buceta, y de la Llave (2007), realizaron un estudio con 1457 corredores de maratón, para conocer sus niveles de activación antes y después de una competencia luego de recibir una asesoría diseñada para potenciar sus niveles de activación. Los datos señalan que el asesoramiento previo a la carrera se consideró útil, destacando la información recibida para los niveles de activación como los patrones respiratorios y los factores a tener en cuenta en el calentamiento, además del control de pensamientos para centrar la atención junto con la autoconfianza.

Siguiente a lo anterior, encontramos la relajación, entendida como cualquier actividad que ayuda a una persona a controlar su tensión física o mental, permitiendo que el individuo alcance un mayor nivel de calma y reduzca sus niveles de estrés y ansiedad (Kellmann, 2010). En un estudio realizado por Mosconi, Correche, Rivarola y Penna (2007), aplicaron un programa de intervención psicológica, utilizando la técnica de relajación progresiva de Jacobson en 16 futbolistas. Los resultados de la técnica generaron efectos positivos en la disminución de los niveles de ansiedad cognitiva, fisiológica y motora y mejoraron los patrones de sueño de los deportistas, por ende, aumentando el rendimiento.

Dentro del TOPS también encontramos el control Atencional, definido por Weinberg y Gould (2010), como la capacidad de mantener el foco atencional en señales relevantes del

entorno, y a medida que el entorno cambia, el foco también lo debe hacer. En una investigación realizada por Mora, Zarco, Mena y José (2001), instauraron estrategias de mejora en la capacidad atencional en un grupo de futbolistas profesionales basándose en la teoría de los focos atencionales de Nideffer, (1991). Los resultados indicaron que el entrenamiento de control atencional mejoró las acciones de control y faltas cometidas, debido a que de las 4 habilidades a entrenar estas 2 son de las que más control ejerce el propio deportista.

Por último, el pensamiento negativo, es definido por Finn (2008), como pensamientos disfuncionales percibidos como autocríticas frente a errores o experiencias poco placenteras del pasado, las cuales conllevan consigo dudas sobre la habilidad, la técnica a emplear y aumenta las expectativas de fracaso ante una competencia o ejecución específica. Para entender mejor cómo este tipo de pensamiento afecta el rendimiento, Abenza, Bravo y Olmedilla (2007), realizaron un estudio de caso con una portera de balonmano cuyo rendimiento disminuyó considerablemente luego de recibir un golpe en la cara. Los investigadores realizaron un entrenamiento enfocado hacia la detección del pensamiento como estrategia psicológica para disminuir los pensamientos negativos que sufría la portera. La efectividad de esta técnica se evaluó mediante las habilidades que la portera adquirió para adaptarse nuevamente al plan de entrenamiento y controlar los pensamientos que no le permitían rendir a su máximo nivel. El pensamiento negativo también se redujo a medida que el deportista comenzó a centrar su atención hacia estímulos relevantes lo cual permite alcanzar ciertos niveles de automaticidad.

Tomando en cuenta lo anterior, podemos concluir que una rutina psicológica pre competitiva facilita la ejecución de las tareas que debe realizar el deportista, ya que mediante la interpretación de técnicas psicológicas, el deportista es capaz de regular su cuerpo según necesite y visualizar un gesto deportivo que le permita concentrarse en los focos atencionales necesarios

para una buena ejecución. Además, el establecimiento de una rutina constante para deportes como el fútbol, donde momentos como el penalti cobran tanta importancia, permite facilitar el afrontamiento del mismo, logrando que el deportista tenga su mente ocupada en cada una de las fases de su rutina y controle así el pensamiento antes de la ejecución. Es por esto que la pregunta a resolver en esta investigación será ¿Cuál es el efecto de la implementación de una rutina psicológica sobre las habilidades cognitivas en la ejecución de un penalti en un grupo de futbolistas semi profesionales bajo situaciones de presión?

Problema de investigación

¿Cuál es el efecto de la implementación de una rutina psicológica sobre las habilidades psicológicas en la ejecución de un penalti en un grupo de futbolistas semi profesionales bajo situaciones de presión?

Objetivo general

Identificar el efecto que tiene la implementación de una rutina psicológica sobre la ejecución de un penalti en un grupo de futbolistas semi profesionales

Objetivos específicos

Identificar el efecto que tiene la implementación de la rutina psicológica en el grupo evaluado (categoría Sub 17, categoría Sub 20 y categoría Sub 23).

Identificar si los deportistas utilizaron más las habilidades enseñadas para su rutina psicológica después de la intervención mediante el TOPS.

Método

Diseño

Este trabajo de investigación es de corte cuantitativo. Pues busca cuantificar que tanto cambió la ejecución de los deportistas en la segunda medición del disparo desde el punto penalti,

además cuantifica que tanto utiliza el deportista las técnicas enseñadas para su propia rutina pre competitiva y si el uso de estas cambia mediante el TOPS.

Participantes

Esta investigación contó con la participación de 14 futbolistas semiprofesionales de género masculino, con edades entre los 17 y 23 años. La selección de los participantes se realizó aleatoriamente, siguiendo los criterios de inclusión mencionados anteriormente, además de otros como entrenar más de 20 horas a la semana los cuales resultan convenientes para la intervención (Izquierdo, 2015). También es importante mencionar, que no se eligieron deportistas con edades superiores ni de categoría mayor, debido a que este tipo de población goza de mayor trabajo psicológico que una población de categoría inferior. Dentro de los 14 deportistas elegidos se encontraron 6 delanteros, 4 mediocampistas, 3 defensores y 1 portero.

Instrumentos

Este trabajo investigativo usó 3 herramientas para la recolección de datos: El formato de registro para penaltis, en el cual describe el número total de tiros realizados, número de aciertos y errores en la ejecución, y la posición del jugador. También, se le pidió a los participantes que completaran el TOPS (Test Of Performance Strategies) en español antes y después de la intervención, el cual permitirá observar si están utilizando las estrategias aprendidas en su rutina y que tanta eficacia perciben hacia la misma.

Procedimiento

Inicialmente esta intervención dispondrá de la cancha del equipo de fútbol al cual se le aplicará la intervención, la cual se realizó en los periodos de descanso o de entrenamiento para la ejecución de la rutina psicológica. El proceso de intervención consta de tres fases: En la primera fase, se explicó a los participantes la finalidad del trabajo de investigación y el requisito para

participar en el mismo, el cual fue firmar el consentimiento informado; Una vez cumplido este paso, se le pidió a cada deportista que realizará el TOPS. Posteriormente se iniciaron las observaciones de los 14 jugadores durante cuatro sesiones de entrenamiento y en la quinta sesión, se le enseñó al deportista las técnicas necesarias para añadir a sus rutinas de competencia.

Para poder establecer el orden de la intervención se siguieron los siguientes pasos:

Primero

Firma del consentimiento informado.

Segundo

Ejecución de la primera tanda de tiros penalties previos a la intervención psicológica.

Tercero

Reunión con los deportistas con la finalidad de presentarles el programa de intervención, en la cual se realiza una psicoeducación acerca de la importancia de las rutinas psicológicas.

Cuarto

Presentación de estrategias como técnicas, las cuales permiten desarrollar diferentes habilidades psicológicas, las cuales son:

Autorregulación. La cual será desarrollada mediante técnicas de respiración que buscan relajar o activar al deportista fisiológicamente a través de patrones:

Respiración de relajación la cual consta de 3 momentos. El primer momento consiste en que el deportista inhale por 4 segundos; en el segundo momento el deportista debe sostener el aire por otros 4 segundos; y, en el último momento el deportista debe exhalar suavemente por 6 segundos.

Respiración de activación. La cual cuenta con tres momentos: en el primer momento, el deportista debe inhalar por 4 segundos; En el segundo momento el deportista sostendrá el aire por 2 segundos; y finalmente, en el último momento, el deportista deberá exhalar por 1 segundo.

Imaginería. Para el cual se propusieron 2 ejercicios:

Primer ejercicio. Buscó desarrollar conciencia plena mediante sensaciones presentes en el cuerpo mientras se realiza una actividad determinada, pidiéndoles que por favor se acostaran con los ojos cerrados mientras se resaltaba el momento presente.

Segundo ejercicio. Fue la técnica de visualización, la cual se desarrolló mediante la descripción de objetos que los deportistas utilizan en su entrenamiento diario, con la finalidad de que pudieran, con los ojos cerrados, describir cada objeto de la forma más detallada posible.

Concentración. La cual fue explicada y trabajada mediante el uso de la técnica de autodiálogo, la cual tiene 2 esferas

Autodiálogo motivacional. El cual recurre a cualquier palabra que movilice al deportista a dar su mayor esfuerzo en diferentes momentos de la competencia

Autodiálogo técnico. El cual se enfoca en corregir algún defecto o en implementar alguna necesidad en el gesto deportivo para mejorar la ejecución de una tarea puntual.

Confianza. La cual fue explicada mediante la técnica de la “pose de poder”, que consiste en construir ciertas posturas que hagan que el futbolista resalte sus puntos fuertes físicamente como pueden ser su altura, musculatura o algún gesto particular.

Quinto

Finalizada la intervención se coordina con el entrenador y con los deportistas la rutina que deben practicar durante 2 semanas para realizar la segunda tanda de disparos desde el punto penalti posterior a la intervención psicológica, las cuales son las siguientes: Respiración

diafragmática (4-4-6) por 20 segundos con ojos cerrados; Visualización del penalti que van a ejecutar, teniendo en cuenta sensaciones y emociones positivas al momento de patear (1 minuto); Una vez puesto el balón en el punto de penalti y mientras el deportista toma carrera hacia atrás debe repetirse alguna palabra técnica que aplique a su propio gesto, mientras mira al arquero. (40 segundos); Una vez se encuentre a una distancia cómoda para patear cambia el patrón respiratorio a respiración clavicular de activación (4-2-1) y toma una postura erguida con el ceño fruncido. (20 segundos); Para finalizar y antes de ejecutar el disparo se repite alguna palabra del autodiálogo motivacional.

Sexto

Por último, una vez realizada la tanda de tiros penalties post intervención los deportistas vuelven a completar el TOPS.

Resultados

Los resultados fueron expuestos teniendo en cuenta el total de cobros anotados antes y después de la intervención, se explicaron en detalle los resultados de cada uno de los 3 cobros realizados por los futbolistas. Además se analizan los resultados del TOPS comparando los 2 momentos de la intervención en entrenamiento y competencia. Finalmente se realizó un análisis de Wilcoxon para observar si existían diferencias significativas en los resultados de los cobros y el uso de las habilidades enseñadas.

Aciertos

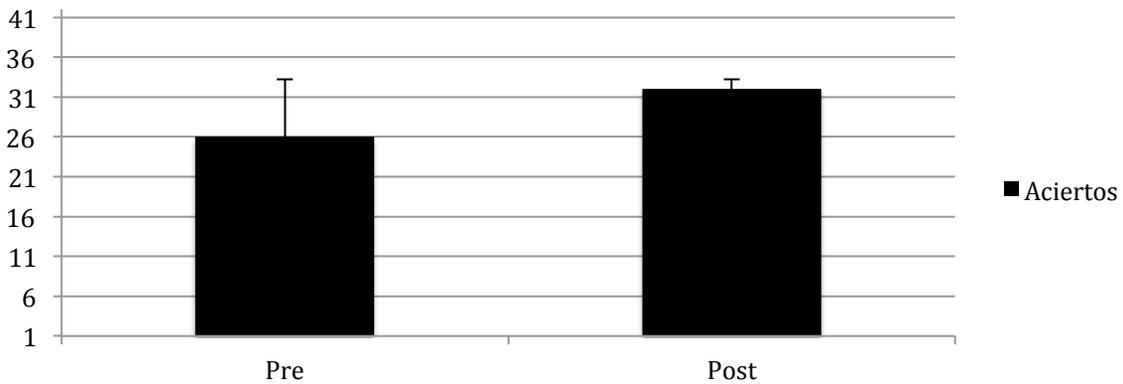


Gráfico 1. Anotaciones totales de los deportistas antes y después de la intervención, muestra que el total de los disparos fue de 84. Además ejemplifica el total de aciertos y fallos en los 2 momentos de la investigación. Se exhiben las barras de error con desviación estándar.

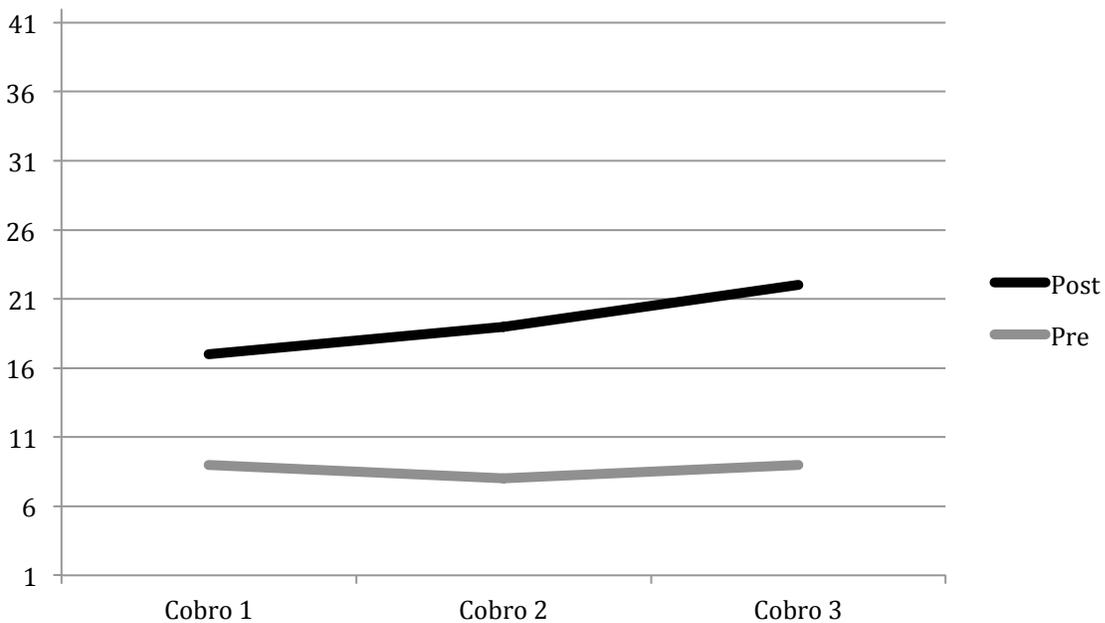


Gráfico 2. Comparativo de los 3 cobros antes y después de la intervención.

Explica el comportamiento de cada uno de los 3 cobros que realizó el deportista antes y después de la intervención, se enfoca en cuantas anotaciones realizaron y en que momentos de la intervención se dieron las mismas.

Tabla 1.

Análisis de Wilcoxon para los resultados de los tiros penalties

Estadísticos de Prueba	
Ejecución Pretest – Ejecución Postest.	
Z	-1,386
Sig. Asintótica	0,166

El analisis de Wilcoxon con relación a la ejecución de los cobros desde el punto penalti no fueron significativos, lo cual según estadística podría deberse al azar, sin embargo los deportistas anotaron más cobros después de la intervención.

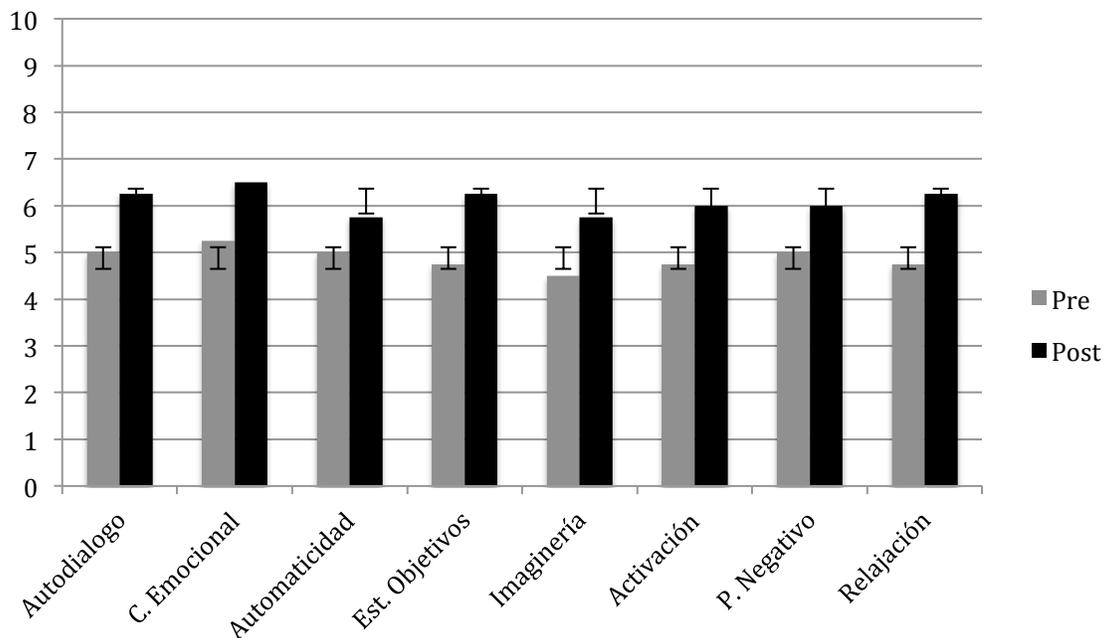


Figura 1. Promedio del TOPS en competencia.

Estos resultados demuestran que los deportistas utilizaron de manera mas concurrente cada una de las habilidades evaluadas por el TOPS, sin embargo estos promedios resultan más bajos que los de entrenamiento debido al contexto de intervención. La imaginiería, el autodialogo y el establecimiento de objetivos fueron las habilidades que más diferencia obtuvieron con relación a antes de la intervención. Se exhiben barras de error con desviación estándar.

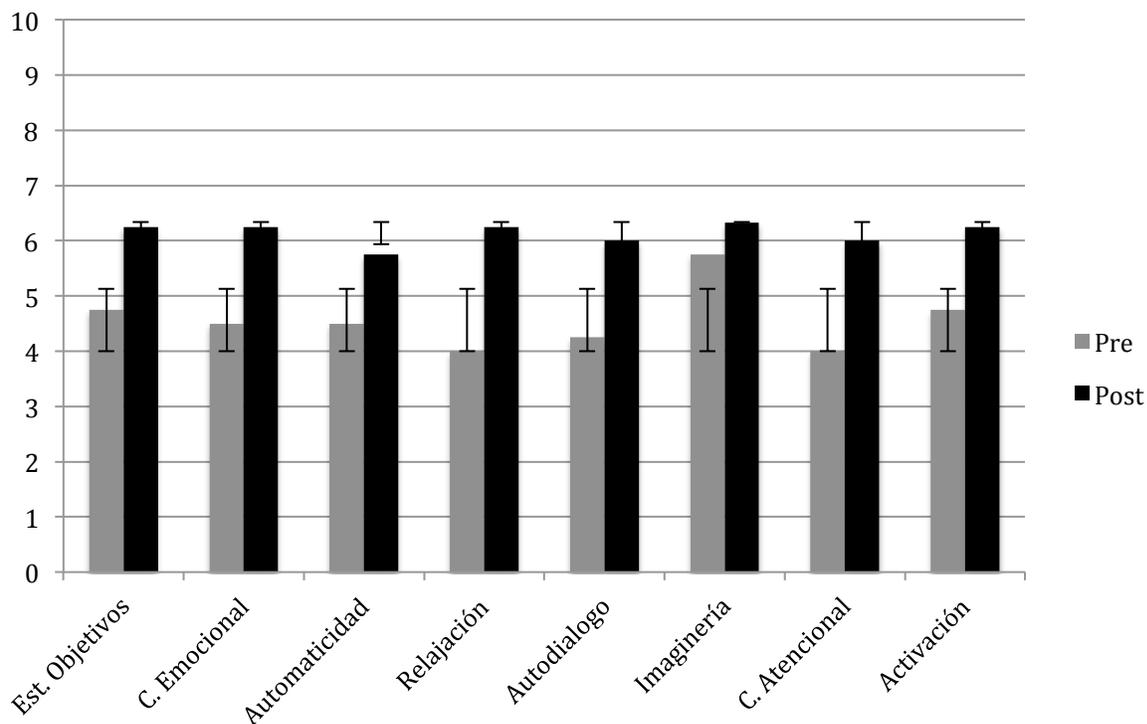


Figura 2. Promedios TOPS en entrenamiento.

Esta figura muestra los promedios del TOPS en entrenamiento los cuales se muestran más altos que aquellos de competencia, el control atencional, autodialogo y la relajación fueron las variables mas utilizadas por los deportistas con relación a antes de la intervención. Se exhiben barras de error con desviación estándar.

Tabla 2.

Análisis de Wilcoxon para cada una de las variables evaluadas por el TOPS antes y después de la intervención.

 Estadísticos de Prueba

	Est. Objetivos	Control Atencional	Automaticidad	Relajación	Auto diálogo	Imaginería	Activación	Control Emocional
z	-3,298	-2,327	-2,646	-2,448	-2,575	-2,934	-2,793	-2,642
Sig. Asintótica	0,001	0,02	0,008	0,014	0,01	0,003	0,005	0,008

Explica el análisis de Wilcoxon para cada una de las habilidades evaluadas por el TOPS, los resultados muestran que las diferencias en todas las habilidades resultan significativas, lo cual indica que los deportistas están utilizando la rutina enseñada en la intervención y la perciben como más eficaz para anotar los tiros desde el punto penalti.

Teniendo en cuenta la información de las tablas, se puede inferir que el desarrollo de la intervención psicológica realizada a los futbolistas semi profesionales para mejorar su desempeño bajo situaciones de presión fue positivo, pues la mayoría de jugadores tuvieron un número mayor de aciertos después de la intervención, sin embargo, no termina siendo significativo en el ejercicio en general, ya que en solitario este proceso no permite establecer un resultado tangible, como consecuencia de ser una única medición. Además es importante resaltar que las rutinas psicológicas tienen un mejor funcionamiento cuando son particulares para cada deportista.

Discusión

Después de establecer los resultados, podemos ver que las diferencias entre ambos grupos variaron considerablemente en términos de aciertos o fallos, encontrando además un aumento en los niveles atencionales a partir de los resultados del TOPS, Esto muestra una similitud con lo descrito por (Behncke, 2004), pues las rutinas psicológicas generan una mayor calma y

disminuyen la ansiedad somática en el momento de patear el penalti, lo cual concuerda también con la perspectiva de Jordet y Hartman (2008).

Además, se aprecia un aumento significativo en las habilidades psicológicas utilizadas por los deportistas al comparar el antes y el después de la intervención, lo que sugiere que estas intervenciones mejoran el rendimiento del deportista en momentos de presión como son los tiros de penalti, por lo que se relaciona con lo señalado por Singer (2002). Además de lo anterior, los resultados pueden relacionarse con lo mencionado por Behncke (2004), ya que se puede apreciar que técnicas utilizadas como la de respiración aumentan los niveles de relajación del deportista y disminuyen los niveles de estrés y ansiedad.

Correspondiente a lo anterior, es importante señalar que además de la rutina psicológica, se debe establecer una postura asertiva y abrazar el momento del penalti para conseguir mejores resultados, ya que una conducta evitativa frente al estímulo de la rutina psicológica no soluciona la ansiedad cognitiva ni somática, por ende, el deportista es más propenso a fallar el penalti. Lo anterior, se relaciona con los resultados de Kim, et al (2008), donde los correlatos neuronales que tienen la rutinas psicológicas vienen acompañados de técnicas de respiración que disminuyen los niveles de adrenalina y aumentan los niveles de dopamina, generando que el deportista pueda administrar mejor su cuerpo frente a una situación de presión y se sienta a gusto en la misma.

Cabe resaltar también que los ejercicios de confianza y de imaginación realizados con los deportistas aportaron a la disminución de la ansiedad, ya que el hecho de perfeccionar una rutina que mezcle diferentes técnicas, les permite aumentar el rendimiento, sin mencionar la correlación en términos de confianza que este acierto en el penalti tiene para las demás personas en el equipo (Mesagno, C., Marchant, D., & Morris, T, 2008).

Además de lo anterior, podemos resaltar que, al existir un aumento en los niveles de autodiálogo de los deportistas durante los entrenamientos luego de aplicada la intervención, podemos esperar también un aumento en el porcentaje de aciertos de los deportistas frente a situaciones como los penalties, teniendo en cuenta la información encontrada por Abdoli, Hardy, Riyahi y Farsi (2018). De igual manera, podemos apreciar que el aumento del promedio del control emocional de los deportistas, tanto en entrenamiento como en competición, luego de realizada la intervención, permite considerar que existirá una mayor facilidad de ejecución de los penalties sin importar la situación en la que está se esté realizando, ya sea en un amistoso, entrenamiento, torneo, etc, lo anterior, relacionado con el estudio de Velázquez y Rojas (2007).

Continuando con lo anterior, al existir un aumento en el promedio de automaticidad de los deportistas luego de la intervención durante el entrenamiento y la competición, podemos esperar una disminución en la predisposición de los deportistas a distracciones generados por estímulos externos durante un tiro penal, teniendo relación con la información encontrada por Singer (2002). Con respecto al ítem de establecimiento de objetivos, el promedio de los deportistas fue mayor luego de la intervención en entrenamientos y competencias, lo que permite esperar un mejor uso de metas específicas a corto plazo y de dificultad alta, los cuales mejoran su rendimiento general a la hora de realizar un tiro penal, teniendo relación con la información generada por Locke y Latham (1985).

Además de lo anterior, encontramos como el ítem de imaginación también mejoró en los deportistas durante entrenamientos y competencias luego de realizada la intervención, pudiendo concluir una mayor facilidad en el recuerdo y ejecución de técnicas y procedimientos utilizados por los deportistas en diferentes situaciones donde se requiera el lanzamiento de un tiro penal, teniendo relación con lo expuesto por Voinea (2017). Con respecto al ítem de activación,

nuevamente podemos apreciar un aumento en los resultados durante entrenamientos y competencias luego de realizada la intervención, esperando un mejor control de patrones respiratorios, calentamiento antes del entrenamiento o competencia, control de pensamientos para centrar la atención y autoconfianza, teniendo relación con la información de Buceta, y de la Llave (2007).

Continuando con lo anterior, el ítem de relajación, obtuvo un promedio superior en los entrenamientos y competencias luego de realizada la intervención, lo que permite un mejor rendimiento y afrontamiento situaciones de ansiedad elevada como son los tiros penalties, teniendo relación con la información encontrada por Mosconi, Correche, Rivarola y Penna (2007). Además, con respecto al ítem de control atencional, encontramos un aumento del promedio conseguido por los deportistas en los entrenamientos luego de haberse aplicado la intervención correspondiente, logrando una mejora en el control de situaciones como los tiros libres y tiros de penalty, por lo cual puede relacionarse con lo obtenido por Mora, Zarco, Mena y José (2001).

Por último, en el ítem de pensamiento negativo, los resultados señalan un mejor promedio por parte de los deportistas durante la competencia luego de realizada la intervención, lo que se traduce en una reducción del mismo a medida que el deportista comenzó a centrar su atención hacia estímulos relevantes, lo cual se puede relacionar a partir del aumento de los demás promedios obtenidos en los deportistas, los cuales también ayudan a disminuir los pensamientos negativos durante el tiro de penalty, teniendo además, una relación importante con lo señalado por Abenza, Bravo y Olmedilla (2007).

Finalmente, las rutinas psicológicas y los penalties pueden considerarse una “lotería”, ya que el hecho de que el pateador puede conocer los momentos de la ejecución, saber

administrar su cuerpo para saber en qué momento relajarse y en cual activarse según su respiración y poder convencerse mediante la repetición de palabras motivacionales que su disparo va a ser efectivo, no necesariamente implica un aumento de probabilidades de que se logre anotar el disparo. Debe quedar claro, que las rutinas disminuyen la ansiedad somática de los futbolistas y una rutina bien trabajada y casi perfecta transmite un sentimiento de dominancia capaz de contagiar al portero rival y hacerlo más susceptible a los amagos o engaños (Lopes, Araújo & Davids, 2014).

Conclusiones y recomendaciones.

Es importante resaltar que el trabajo de rutinas psicológicas con los deportistas fue positivo pues estos aumentaron sus niveles de concentración, activación, relajación e imaginación después de la intervención, factores clave para la reducción de la ansiedad y la mejora del rendimiento sobre todo en habilidades cerradas, sin embargo la significancia de las ejecuciones de los tiros penalties mostró no ser significativa lo cual puede deberse a que las rutinas psicológicas funcionan de mejor manera cuando son implementadas de manera individual para cada deportista, además en todas estas ejecuciones siempre cabrá la posibilidad del azar, lo que se intenta comprobar con este estudio es que la rutina psicológica funciona en la medida que permite que el deportista se enfrente de mejor manera al cobro y le brinda más control de la situación.

Como recomendación del estudio, se debe realizar la rutina utilizando otros métodos de evaluación como herramientas de análisis cerebral, para así poder comprobar que áreas del cerebro se activan o se relajan cuando se emplea la rutina psicológica, la realización de entrevistas durante el descanso y de formatos de autoreporte con cada una de las técnicas también sería de utilidad. Finalmente sería importante realizar una medición de cada una de

las variables trabajadas por separado pues esto brindaría información adicional importante acerca de que estrategias le funcionan mejor a cada deportista para basar la rutina psicológica pre competitiva en dicha habilidad.

Referencias

- Abenza, L., Bravo, J. F., & Olmedilla, A. (2007). Estrategias psicológicas para una intervención en crisis: un caso en balonmano femenino. *Revista de Psicología del Deporte, 15*(1).
- Abdoli, B., Hardy, J., Riyahi, J. F., & Farsi, A. (2018). A closer look at how self-talk influences skilled basketball performance. *The Sport Psychologist, 32*(1), 9-15.
- Bautista, C. (2011). *Proceso de la investigación cualitativa: Epistemología, metodología y aplicaciones*. Manual Moderno.
- Bar-Eli, M., Azar, O. H., Ritov, I., Keidar-Levin, Y., & Schein, G. (2007). Action bias among elite soccer goalkeepers: The case of penalty kicks. *Journal of economic psychology, 28*(5), 606-621.
- Behncke, L. (2004). Mental skills training for sports: A brief review. *Online J Sport Psychol, 6*(1).
- Buceta, J. M., & de la Llave, A. L. (2007). Intervención psicológica con corredores de maratón: características y valoración del programa aplicado en el maratón de Madrid. *Revista de Psicología del Deporte, 11*(1).
- Burton, D. (1992). Why young wrestlers "hang up" their singlet: An exploratory investigation comparing two models of sport attrition. *Journal of Sport Behavior, 15*(3), 209.
- Chiappori, P. A., Levitt, S., & Groseclose, T. (2002). Testing mixed-strategy equilibria when players are heterogeneous: The case of penalty kicks in soccer. *American Economic Review, 92*(4), 1138-1151.

- Domínguez La Rosa, P., & Espeso Gayte, E. (2002). El conocimiento metacognitivo y su influencia en el aprendizaje motor.
- Feltz, D. L. (2007). Self-confidence and sports performance. *studies*, 33(41), 50-66.
- Finn, J. (2008). An introduction to using mental skills to enhance performance in golf: Beyond the bounds of positive and negative thinking. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3(1_suppl), 255-269.
- González-Carballido, L. G. (2001). *Estrés y deporte de alto rendimiento*. ITESO.
- Hardy, L., Jones, J. G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. John Wiley & Sons Inc.
- Izquierdo, G. (2015). Informantes y muestreo en investigación cualitativa. *Revista Investigaciones Andina*, 17(30), 1148-1150.
- Jackson, R. C. (2003). Pre-performance routine consistency: temporal analysis of goal.
- Jordet, G., & Hartman, E. (2008). Avoidance motivation and choking under pressure in soccer penalty shootouts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(4), 450-457.
- Jordet, G. (2009). When superstars flop: Public status and choking under pressure in international soccer penalty shootouts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(2), 125-130.
- Jordet, G., Hartman, E., & Sigmundstad, E. (2009). Temporal links to performing under pressure in international soccer penalty shootouts. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(6), 621-627. doi:10.1016/j.psychsport.2009.03.004
- Kaiseler, M., Polman, R., & Nicholls, A. (2009). Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Personality and individual differences*, 47(7), 728-733.

- Kellmann, M. (2010). Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20(s2), 95-102.
- Kim, J., Lee, H. M., Kim, W. J., Park, H. J., Kim, S. W., Moon, D. H., & Tennant, L. K. (2008). Neural correlates of pre-performance routines in expert and novice archers. *Neuroscience letters*, 445(3), 236-241.
- Lameiras, J., & Garcia Mas, A. (2014). Incorporación de una rutina para la optimización del rendimiento deportivo. *Revista de Psicología del deporte*, 23(2), 0337-343.
- Lopes, J. E., Araújo, D., & Davids, K. (2014). Investigative trends in understanding penalty-kick performance in association football: an ecological dynamics perspective. *Sports Medicine*, 44(1), 1-7.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1985). The application of goal setting to sports. *Journal of sport psychology*, 7(3), 205-222.
- Lourido, D. T., Arce, C., & Ponte, D. (2018). Adaptation of the Test of Performance Strategies Competition Subscale to Spanish. *Psicothema*, 30(1), 123-129.
- Mesagno, C., Marchant, D., & Morris, T. (2008). A pre-performance routine to alleviate choking in “choking-susceptible” athletes. *The Sport Psychologist*, 22(4), 439-457.
- Mora Mérida, J. A., Zarco Resa, J. A., Mena, B., & José, M. (2001). Atención-concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol. *Revista de psicología del deporte*, 10(1), 0049-65.
- Moran, A. P. (2013). *Sport and exercise psychology: A critical introduction*. Routledge.

- Mosconi, S., Correche, M. S., Rivarola, M. F., & Penna, F. (2007). Aplicación de la técnica de relajación en deportistas para mejorar su rendimiento. *Fundamentos en humanidades*, (16), 183-198.
- Morris, T., Spittle, M., & Watt, A. P. (2005). *Imagery in sport*. Human Kinetics.
- Nideffer, R. M. (1991). Entrenamiento para el control de la atención y la concentración. In *Psicología aplicada al deporte*(pp. 374-396). Biblioteca Nueva.
- Pain, M. A., Harwood, C., & Anderson, R. (2011). Pre-competition imagery and music: The impact on flow and performance in competitive soccer. *The Sport Psychologist*, 25(2), 212-232.
- Samulski, D. (2006). *Tênis: dicas psicológicas para vencer*. Imprensa Universitária..
- Singer, R. N. (2002). Preperformance state, routines, and automaticity: what does it take to realize expertise in self-paced events?. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(4), 359-375.
- TOD, D., Oliver, E., & HARDY, J. (2008). A framework for the study and application of self-talk within sport. In *Advances in Applied Sport Psychology* (pp. 47-84). Routledge.
- Toering, T., Elferink-Gemser, M. T., Jordet, G., Pepping, G. J., & Visscher, C. (2012). Self-regulation of learning and performance level of elite youth soccer players. *International Journal of Sport Psychology*, 43(4), 312.
- Velasquez, M. T. V., & Rojas, N. G. (2007). Regulación emocional en nadadores en proceso de formación deportiva, categoría infantil. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 25(2), 112-125.
- Voinea, A (2017). Mental imagery in sport.

Weinberg, R., & Gould, D. (2010). Psychological foundations in sport and exercise. *Champaign, IL: Human Kinetics Press.*[Links].

Wilson, M. R., Wood, G., & Vine, S. J. (2009). Anxiety, attentional control, and performance impairment in penalty kicks. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 31*(6), 761-775.

Wood, G., & Wilson, M. R. (2011). Quiet-eye training for soccer penalty kicks. *Cognitive Processing, 12*(3), 257-266.

Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American educational research journal, 45*(1), 166-183.

Apéndices

Apéndice A

CONSENTIMIENTO INFORMADO

En caso de dudas adicionales sobre los aspectos éticos de esta práctica, usted podrá consultar a la Facultad de Psicología de la Universidad de la Sabana en la dirección: Campus del Puente del Común, Km. 7, Autopista Norte de Bogotá. Chía. Teléfono: 861 5555 / 861 6666.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Ejercicio de investigación: Tesis en psicología del deporte.

Estudiante responsable: Federico Acuña Bohn.

Dirección: Campus del Puente del Común, Km. 7, Autopista Norte de Bogotá. Chía.

Teléfono: 3008009331.

Email: federicoacbo@unisabana.edu.co

Profesor responsable:

Apreciado psicólogo: Lo invito a participar en un ejercicio de investigación en la cual se llevará a cabo una intervención psicológica que tiene como objetivo implementar una intervención psicológica dentro de la rutina de entrenamiento para mejorar su desempeño bajo situaciones de presión. Específicamente, como parte de las actividades de este ejercicio investigativo, se realizarán dos pruebas (antes y después de la intervención) para comparar si la rutina psicológica aplicada durante el entrenamiento influye en el rendimiento bajo presión, además de un test psicológico llamado el TOPS para evaluar el uso que el deportista le va a dar a las habilidades enseñadas en la intervención realizada. Asimismo, durante algunas sesiones de su entrenamiento se desarrollarán 5 actividades relacionadas a la intervención psicológica.

El área de la psicología del deporte no reporta la existencia de posibles riesgos físicos o psicológicos para los participantes de esta investigación, puesto que la realización de este tipo de actividades de intervención hace parte de las actividades cotidianas realizadas durante la rutina de entrenamiento. Como beneficio positivo de la participación en esta investigación, se destaca el impacto positivo mediante el uso de estas estrategias psicológicas específicamente para mejorar el rendimiento bajo una situación de presión.

Garantizo que las informaciones producidas durante la realización del ejercicio de investigación conservarán la confidencialidad y privacidad de los participantes (por ende, los resultados la intervención serán consignados en un informe para evaluación sin informaciones personales que permitan identificar a los participantes).

Con la firma de este documento, usted declara estar de acuerdo con la participación en este ejercicio de investigación previamente referido y autoriza el uso derivado de este ejercicio con fines exclusivamente académicos (investigación o discusión con fines pedagógicos).

Cualquier pregunta que pueda surgir sobre la práctica y la intervención psicológica será atendida por el estudiante Federico Acuña de forma presencial o a través del número de celular o correo institucional los cuales se encuentran en la parte superior de este formato.

Firma del deportista

Apéndice B**AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN COMO VOLUNTARIO**

Bogotá, ____, ____, ____.

Yo, _____, identificado con la cédula de ciudadanía n° _____, puedo participar en la intervención psicológica para el desarrollo de estrategias cognitivas y emocionales sobre el manejo de la presión en situaciones de competencia.

Firma del deportista: _____

Apéndice C**PREGUNTAS DEL TOPS**

1. Me planteo metas realistas pero al mismo tiempo retadoras para mi mismo
2. Me hablo a mi mismo para mejorar mi rendimiento en el entrenamiento
3. Durante el entrenamiento visualizo actuaciones pasadas exitosas
4. Mi atención deambula mientras estoy entrenando
5. Practico tecnicas de relajación en los entrenamientos
6. Practico una manera de relajarme
7. En la competencia me planteo metas especificas
8. Cuando hay mucha presión en las competencias se como relajarme
9. Mi autodialogo durante la competencia es negativo
10. En el entrenamiento no pienso mucho en mi rendimiento, solo dejo fluir las cosas
11. Soy capaz de rendir en competencia sin tener que pensar conscientemente.
12. Ensayo mis actuaciones en mi mente antes de ponerlas en práctica
13. Puedo elevar mis niveles de energia en competencia si es necesario

14. En competencia tengo pensamientos de fracaso
15. Uso algunos momentos del entrenamiento para trabajar en mis técnicas de relajación
16. Manejo mi autodiálogo de forma efectiva durante el entrenamiento
17. En competencia soy capaz de relajarme si me pongo muy nervioso
18. Visualizo mi competencia exactamente de la manera que quiero que vaya
19. Soy capaz de controlar pensamientos que me distraigan mientras entreno
20. Me frustro y me enojo cuando el entrenamiento no sale bien
21. Cuento con palabras o frases claves específicas que me digo a mi mismo para mejorar mi rendimiento en la competencia
22. Evalúo si logré o no mis metas después de una competencia
23. En el entrenamiento, mis movimientos y mis habilidades parecieran fluir naturalmente entre uno y otro.
24. Cuando cometo un error en competencia me cuesta recuperar mi concentración
25. Cuando es necesario puedo relajarme en competencia buscando estar listo para actuar
26. Planteo metas muy específicas para la competencia
27. Me puedo relajar para alistarme al entrenamiento
28. I psych myself up at competitions to get ready to perform.
29. En el entrenamiento puedo permitir que todos mis movimientos se den naturalmente sin concentrarme en cada momento de la habilidad
30. Durante la competencia actúo en "Piloto automático".
31. Cuando algo me molesta en una competencia mi rendimiento se ve afectado
32. Mantengo pensamientos positivos durante la competencia
33. Me digo cosas a mi mismo para ayudarme a mejorar mi rendimiento

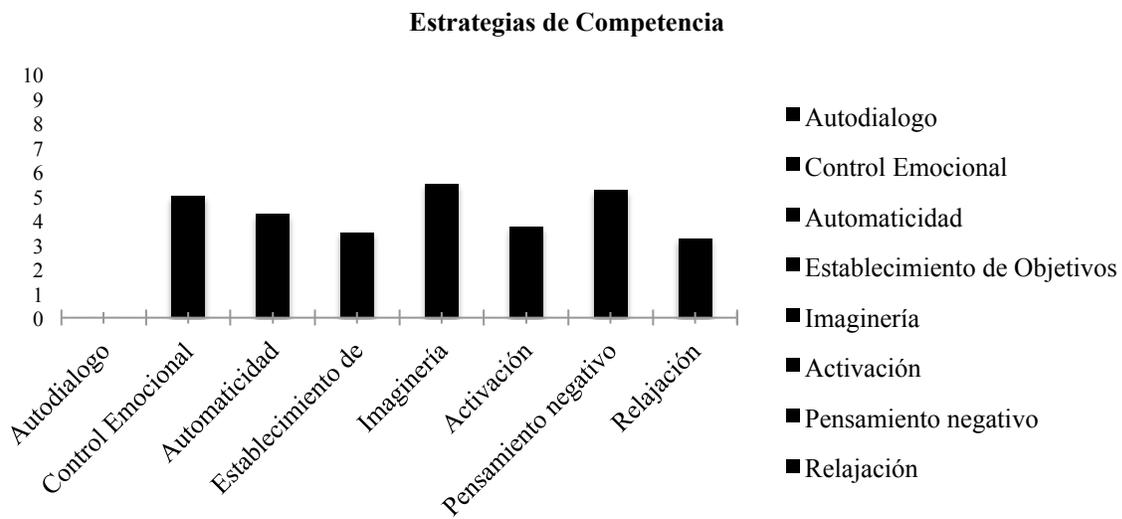
34. En competencia ensayo las sensaciones de mis movimientos en mi imaginación
35. Practico una manera de ganar energía
36. Durante la competencia manejo mi autodiálogo de manera efectiva
37. Planteo metas que me ayudan a usar mi tiempo de entrenamiento de manera efectiva
38. Tengo problemas dandome energía si me siento lento en el entrenamiento
39. Cuando las cosas no se están dando como quiero en el entrenamiento, soy capaz de manejar mi control emocional
40. Hago lo que sea necesario para mentalizarme en el entrenamiento
41. Durante la competencia no pienso tanto en mi rendimiento, solo lo dejo fluir
42. En el entrenamiento cuando visualizo mi actuación me imagino como me sentiría en ese momento
43. Encuentro difícil relajarme cuando me siento muy tenso en la competencia
44. Tengo dificultades para incrementar mi nivel de energía
45. En el entrenamiento puedo enfocar mi atención de manera efectiva
46. Planteo metas personales acerca de mi rendimiento para la competencia
47. Me motiva para entrenar mediante el autodiálogo positivo
48. Durante las sesiones de entrenamiento pareciera que todo fluyera.
49. Practico darme energía durante las sesiones de entrenamiento
50. Me cuesta mantener mi concentración durante entrenamientos largos
51. Me hablo positivamente para sacar lo mejor de cada entrenamiento
52. Puedo incrementar mi nivel de energía a un nivel óptimo para un buen rendimiento
53. Tengo metas muy específicas para los entrenamientos
54. Durante las competencias mi desempeño se realiza con poco esfuerzo consciente

55. Imagino mi rutina competitiva antes de realizarla en una competencia
56. Me imagino equivocandome durante la competencia
57. Me hablo positivamente a mi mismo para sacar lo mejor de la competencia
58. No establezco metas para los entrenamientos, solo salgo a hacer lo que me pidan
59. En competencia ensayo mi actuación en la mente
60. Me cuesta controlar mis emociones cuando las cosas no salen como quiero en el entrenamiento
61. Cuando no rindo de manera optima en el entrenamiento pierdo mi concentración
62. Mis emociones no me permiten actuar de mejor manera en competencia
63. Mis emociones se salen de control cuando me encuentro bajo presión en competencia
64. En el entrenamiento cuando visualizo mi actuación, me imagino verla como una reproducción de video.

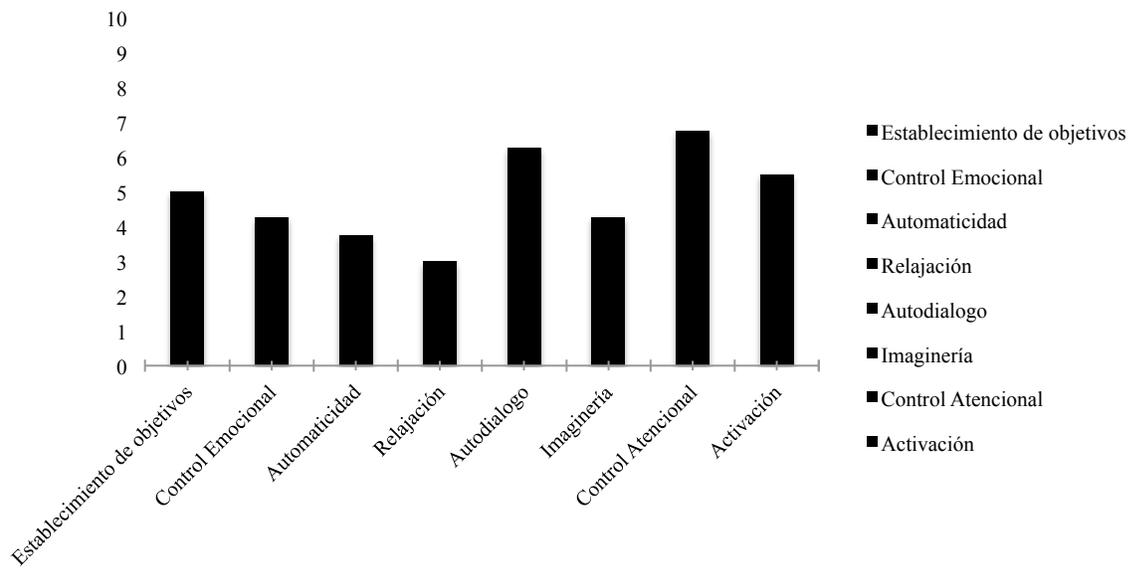
Apéndice D

Gráficas de resultados para cada participante antes de la intervención

Gráficas jugador 1:

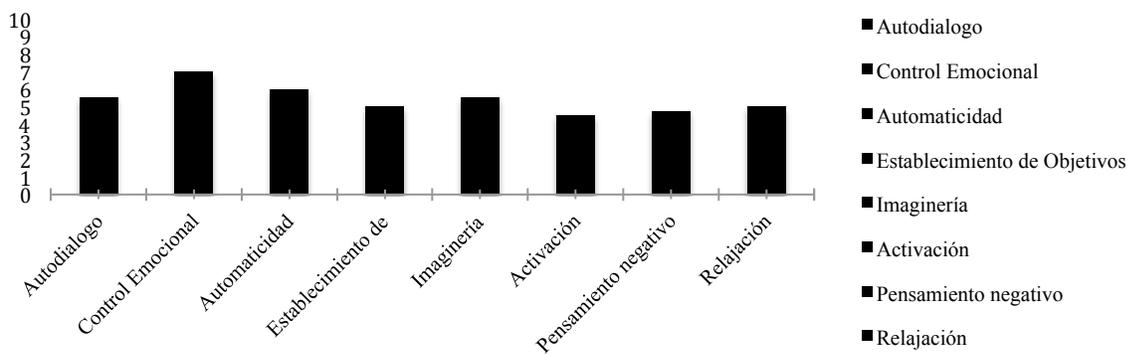


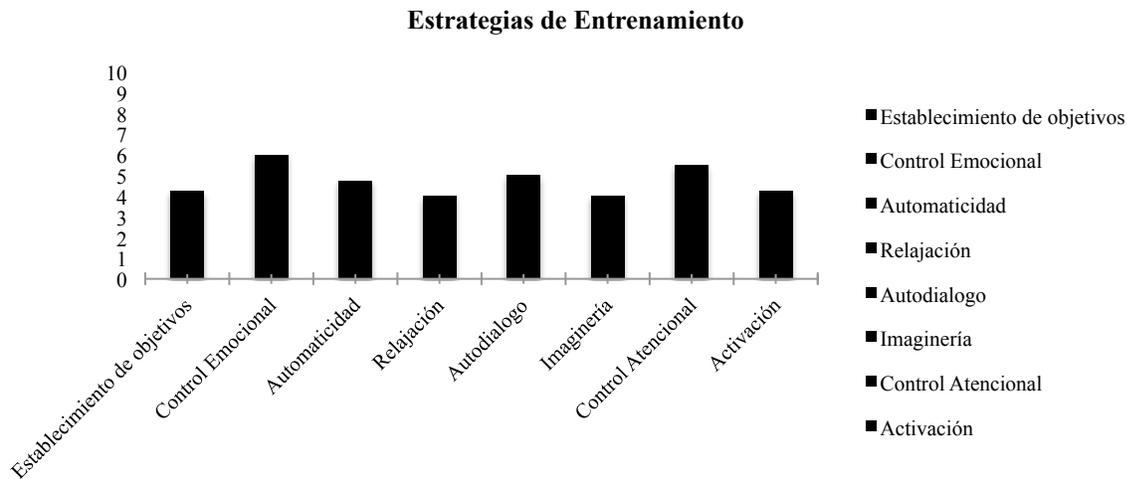
Estrategias de Entrenamiento



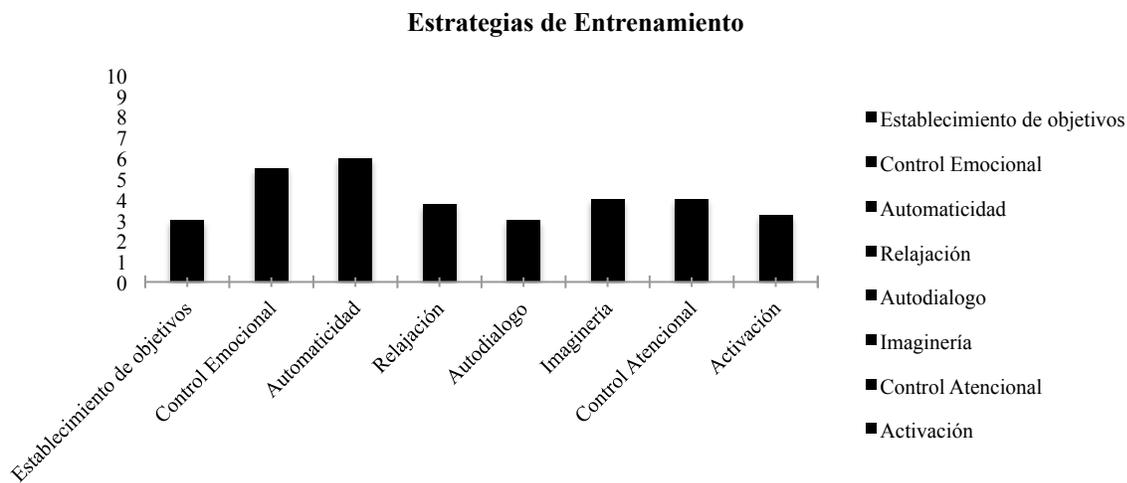
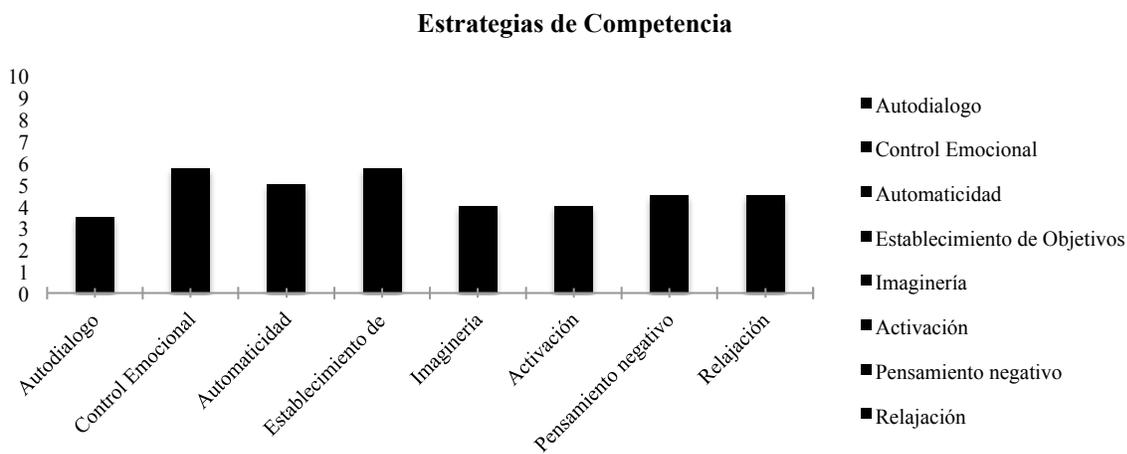
Gráficas jugador 2.

Estrategias de Competencia

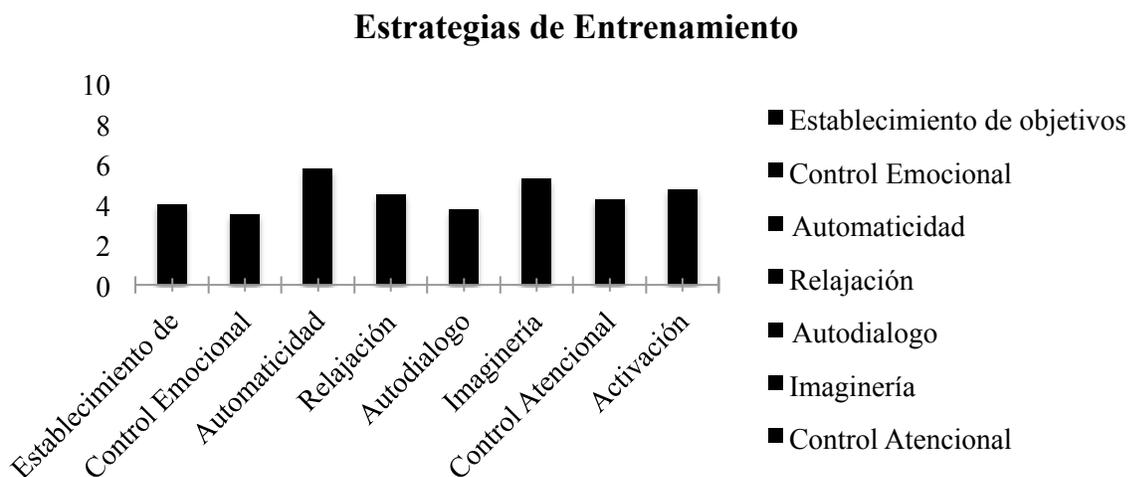




Gráficas jugador 3:



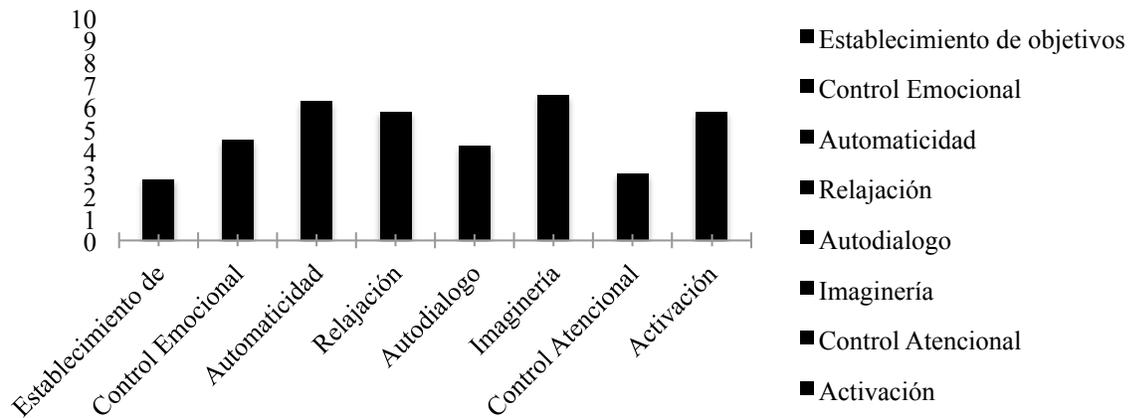
Gráficas jugador 4:



Gráficas jugador 5.

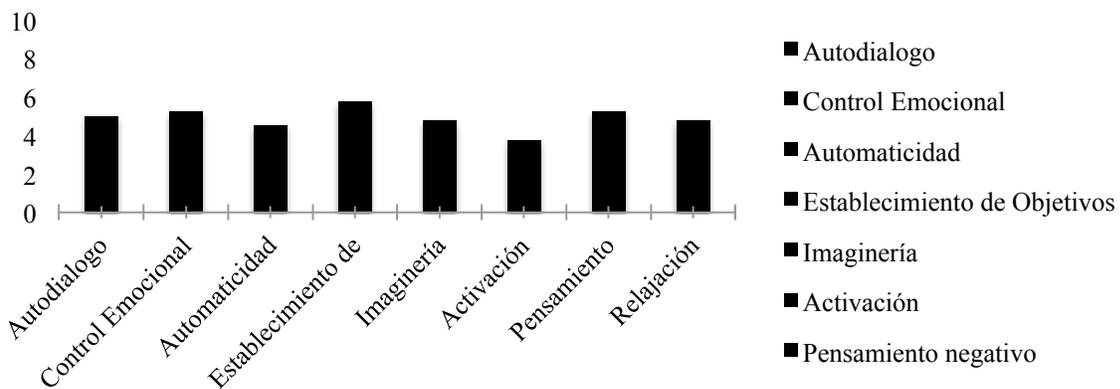


Estrategias de Entrenamiento

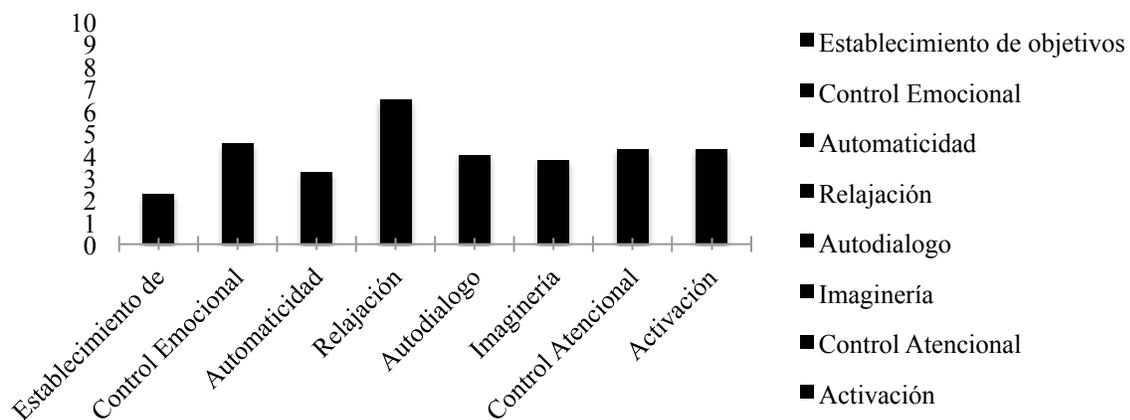


Gráficas jugador 6.

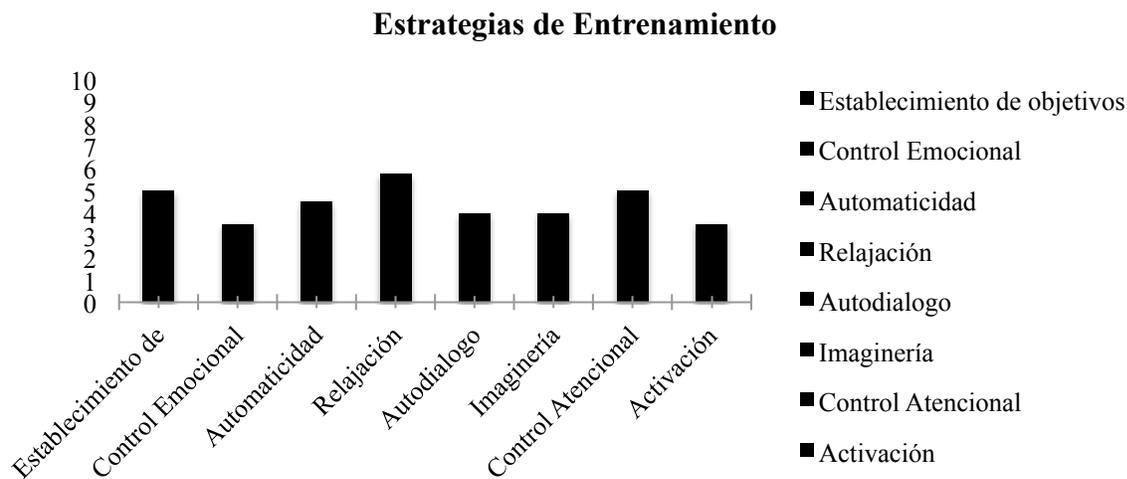
Estrategias de Competencia



Estrategias de Entrenamiento



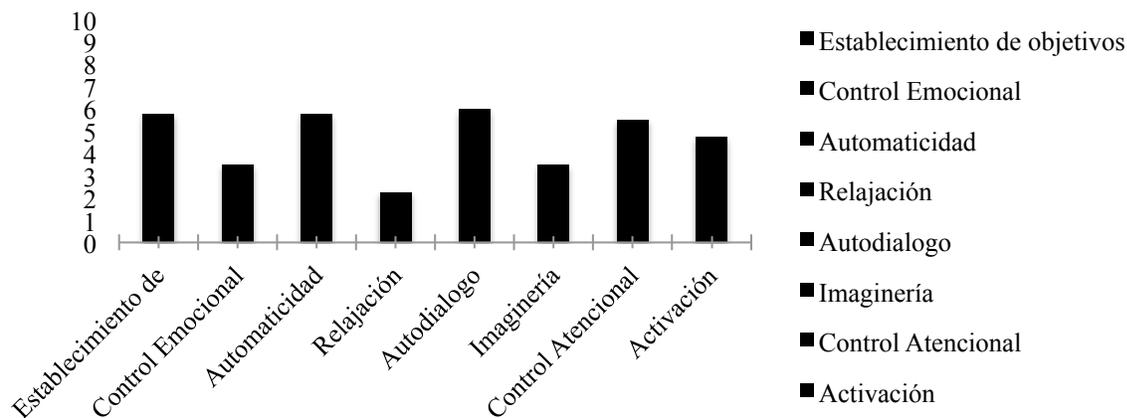
Gráficas jugador 7:



Gráficas jugador 8:

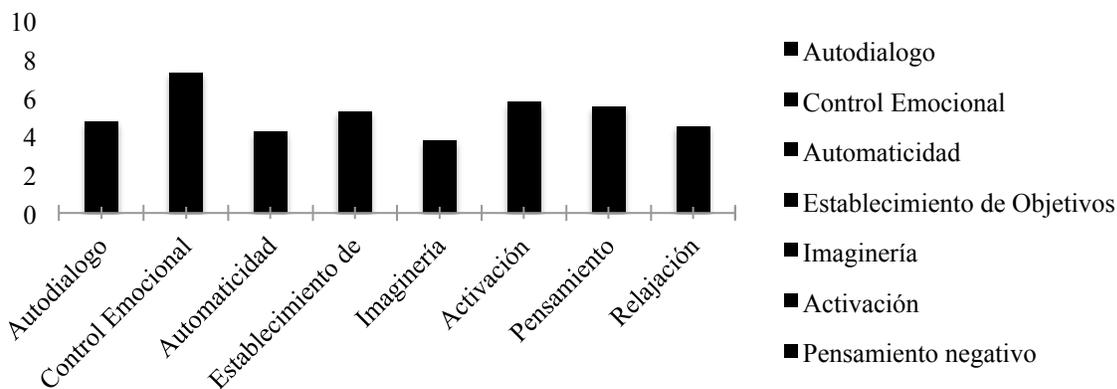


Estrategias de Entrenamiento

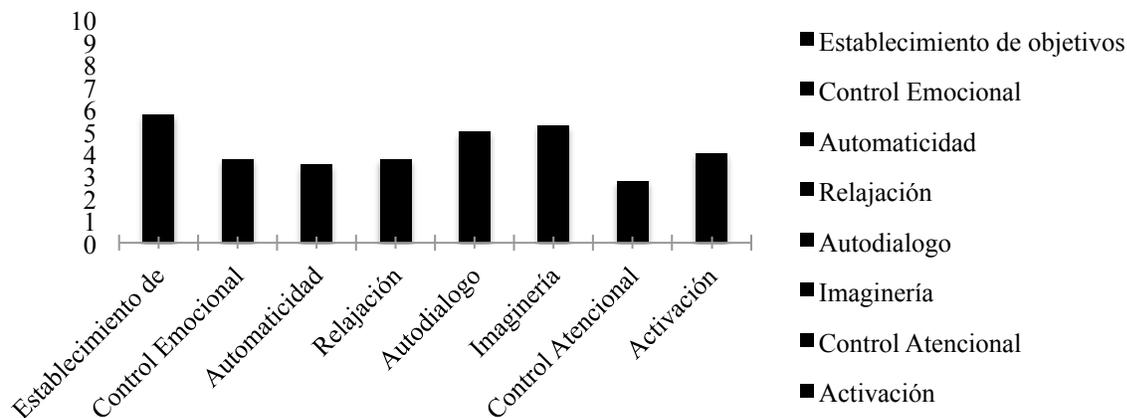


Gráficas jugador 9:

Estrategias de Competencia

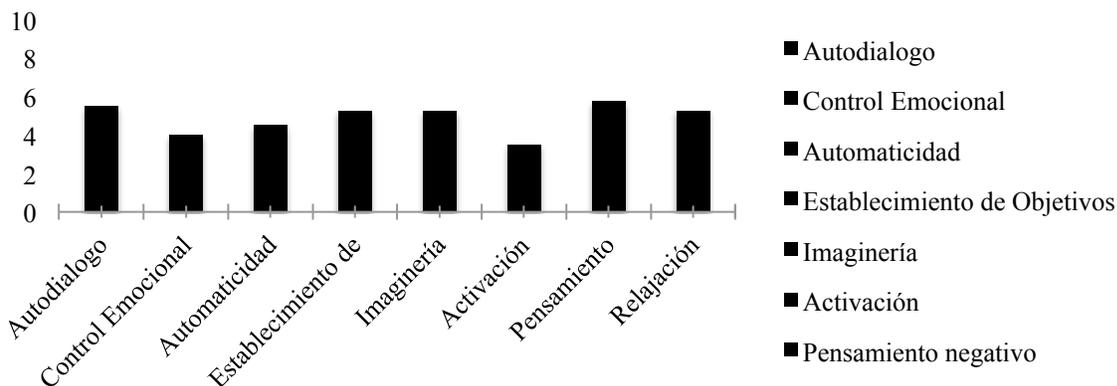


Estrategias de Entrenamiento

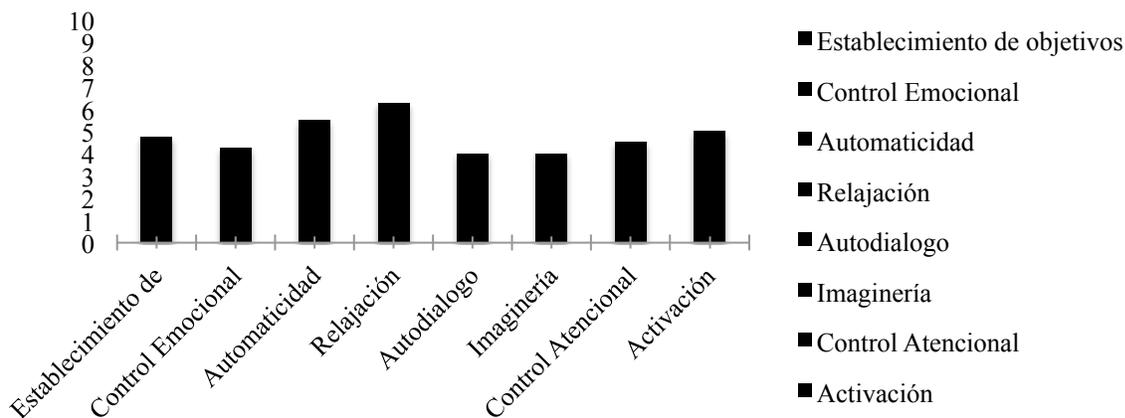


Gráficas jugador 10:

Estrategias de Competencia

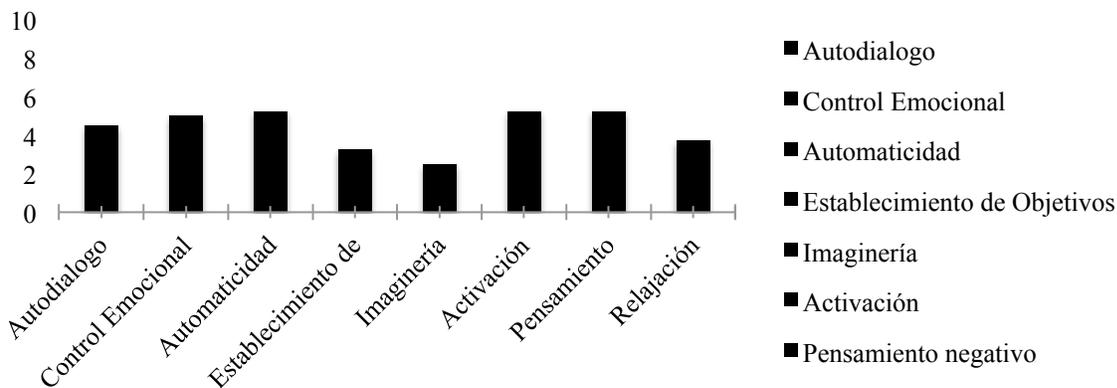


Estrategias de Entrenamiento

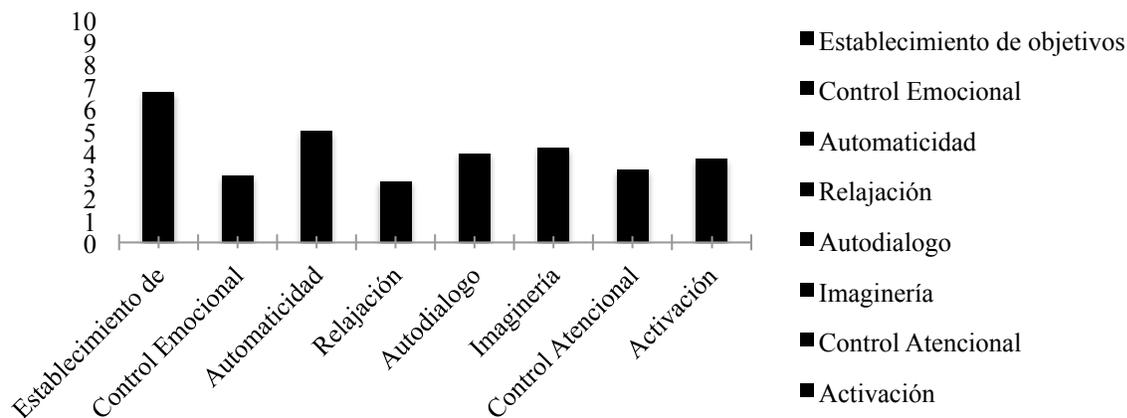


Gráficas jugador 11:

Estrategias de Competencia

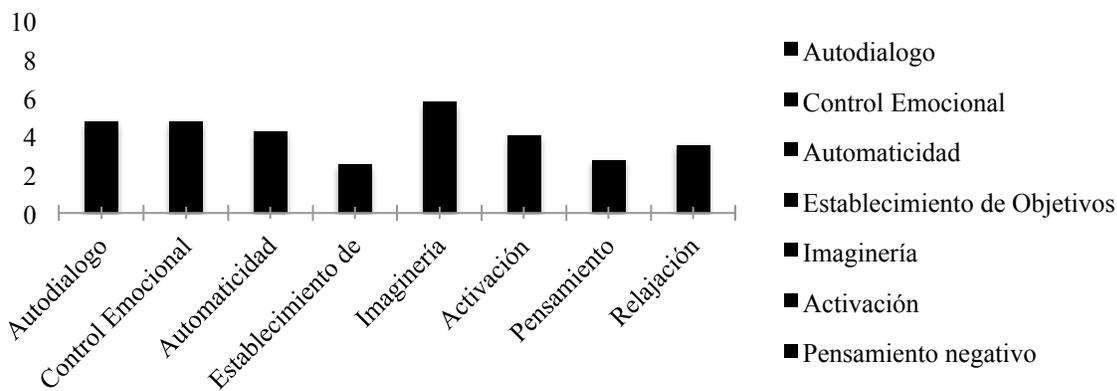


Estrategias de Entrenamiento

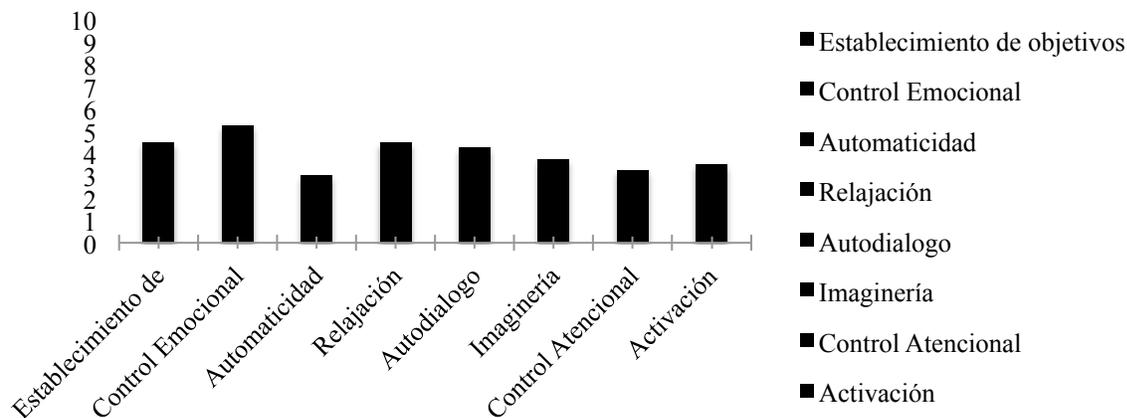


Gráficas jugador 12:

Estrategias de Competencia

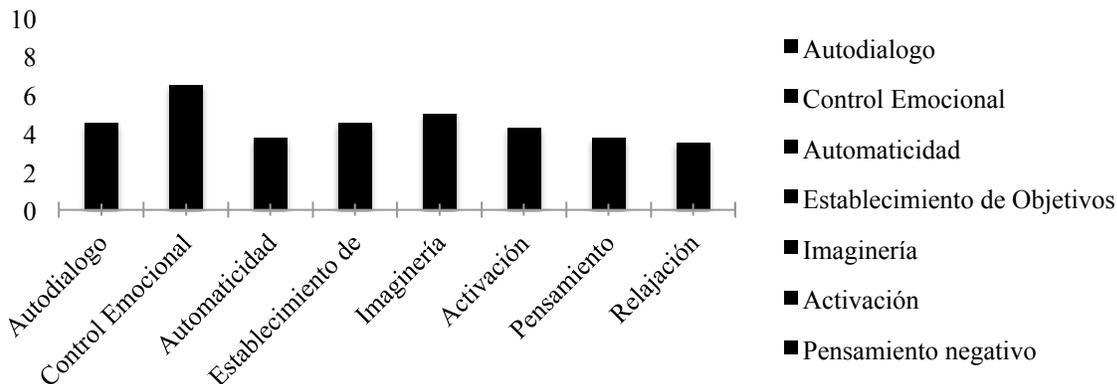


Estrategias de Entrenamiento

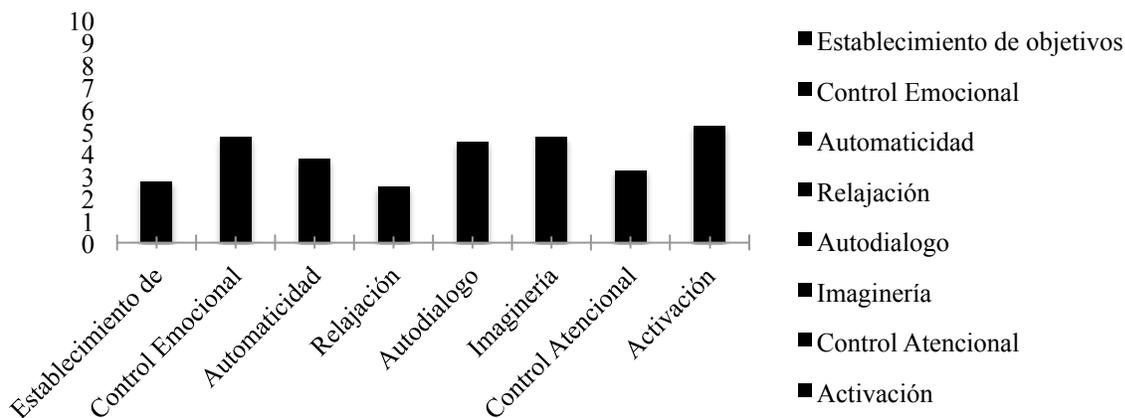


Gráficas jugador 13:

Estrategias de Competencia

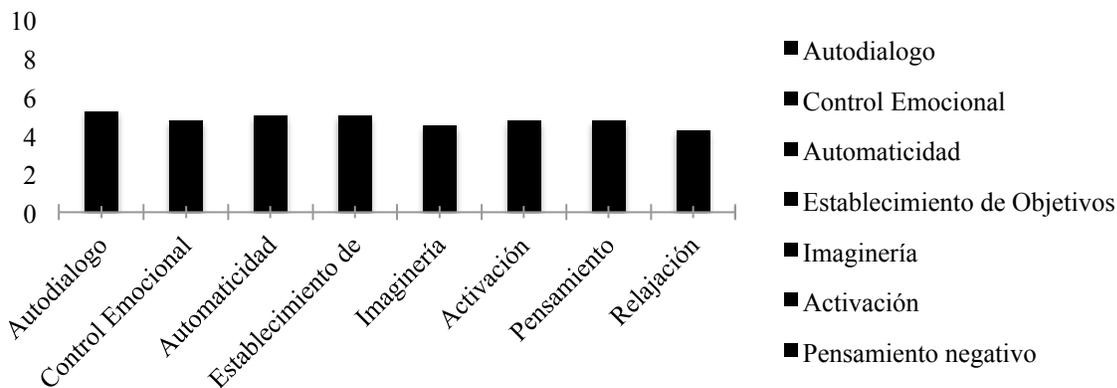


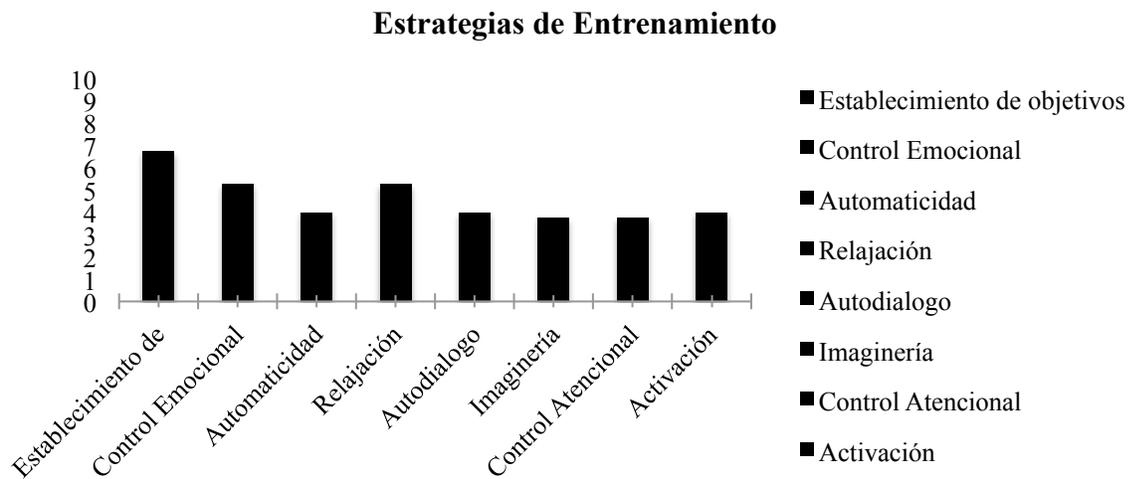
Estrategias de Entrenamiento



Gráficas jugador 14:

Estrategias de Competencia



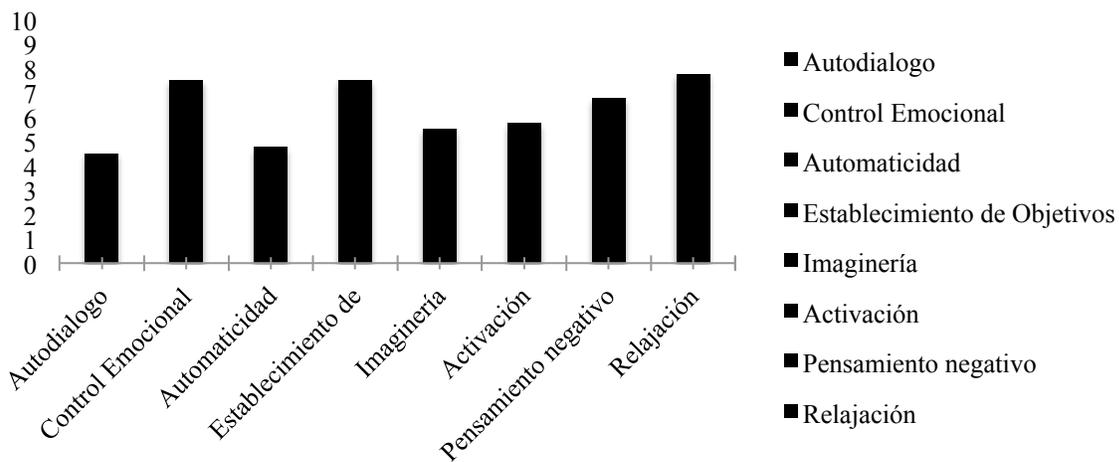


Apéndice E

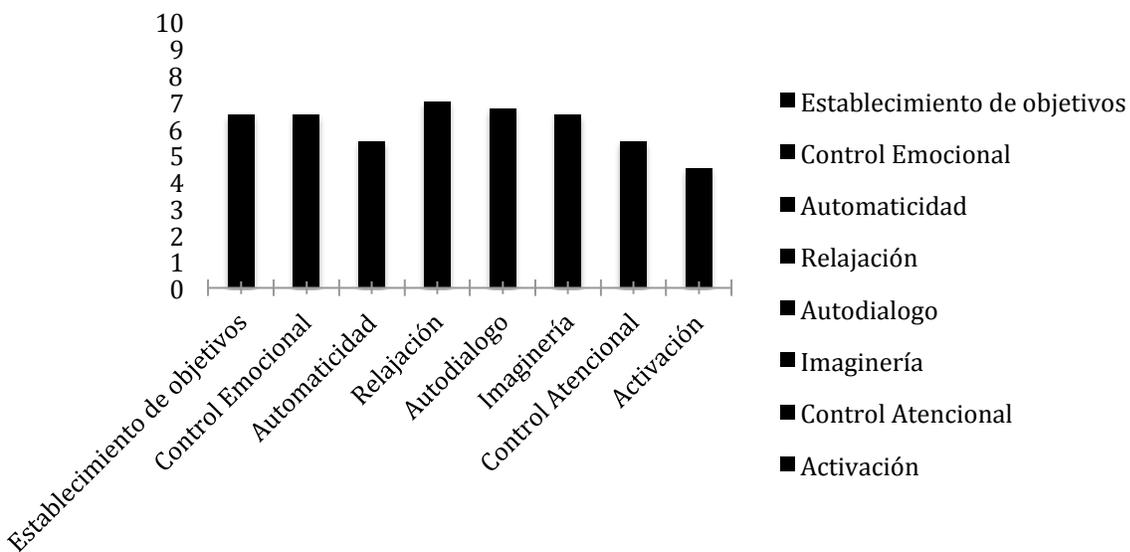
Gráficas de resultados para cada participante después de la intervención.

Gráficas jugador 1.

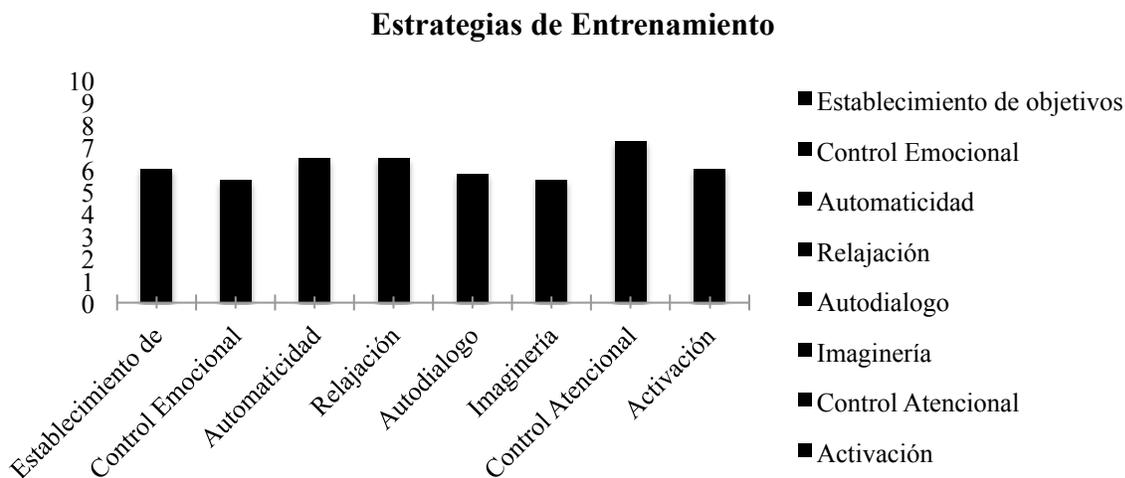
Estrategias de Competencia



Estrategias de Entrenamiento



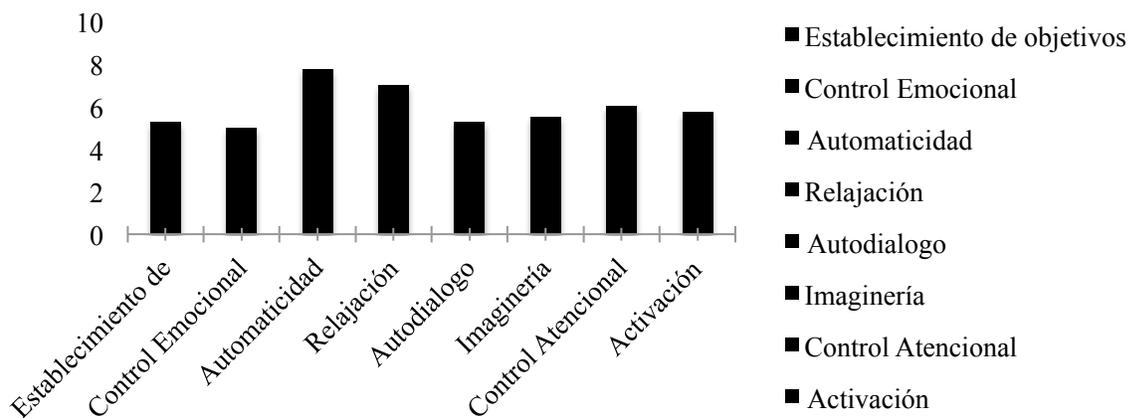
Gráficas jugador 2.



Gráficas jugador 3.

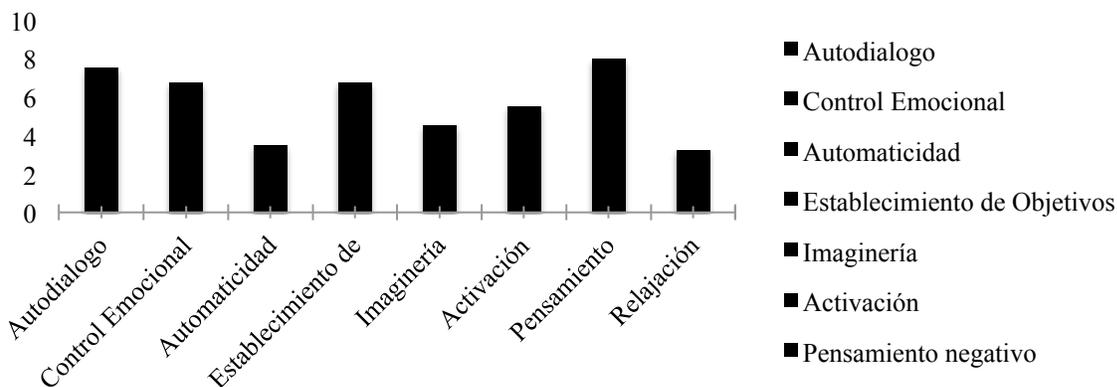


Estrategias de Entrenamiento

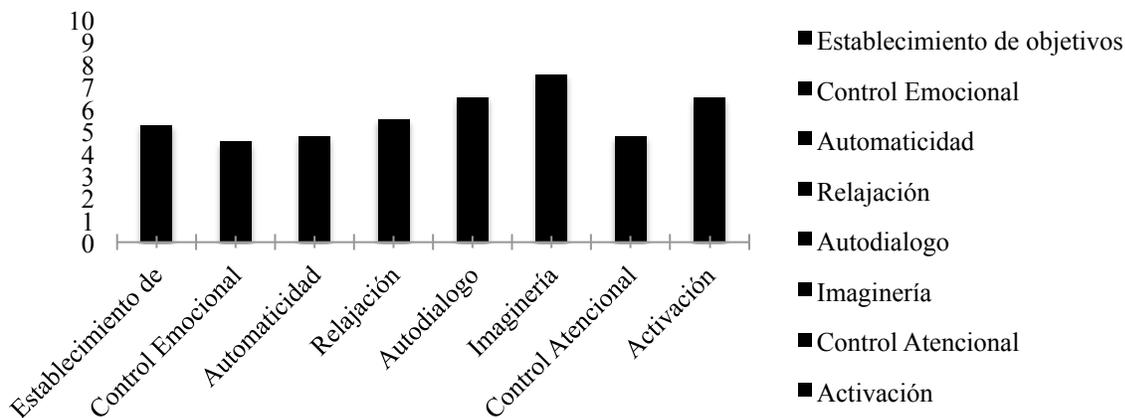


Gráficas jugador 4.

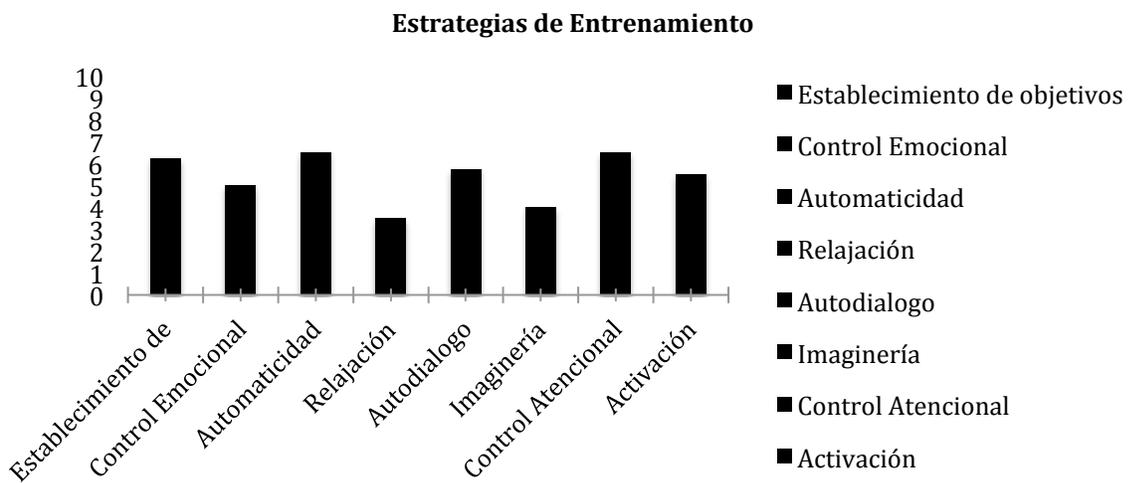
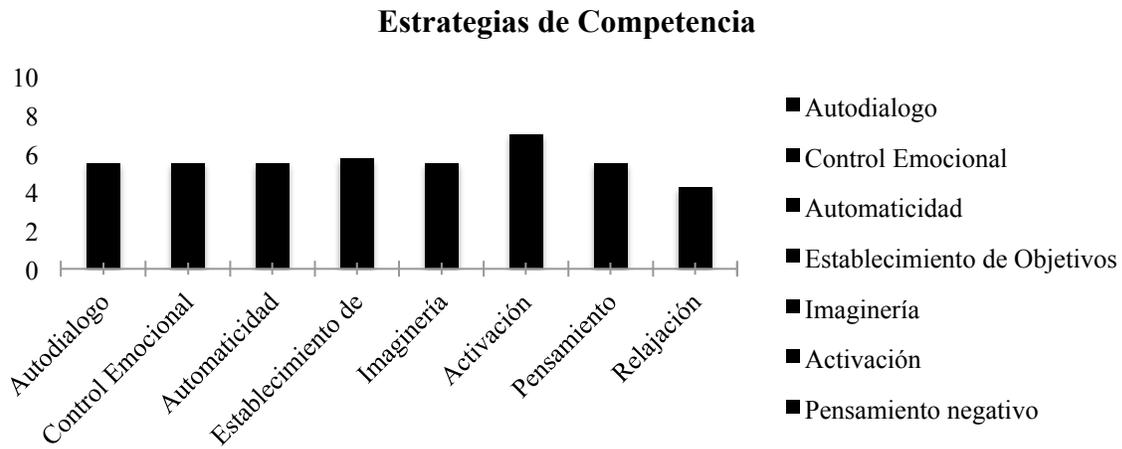
Estrategias de Competencia



Estrategias de Entrenamiento

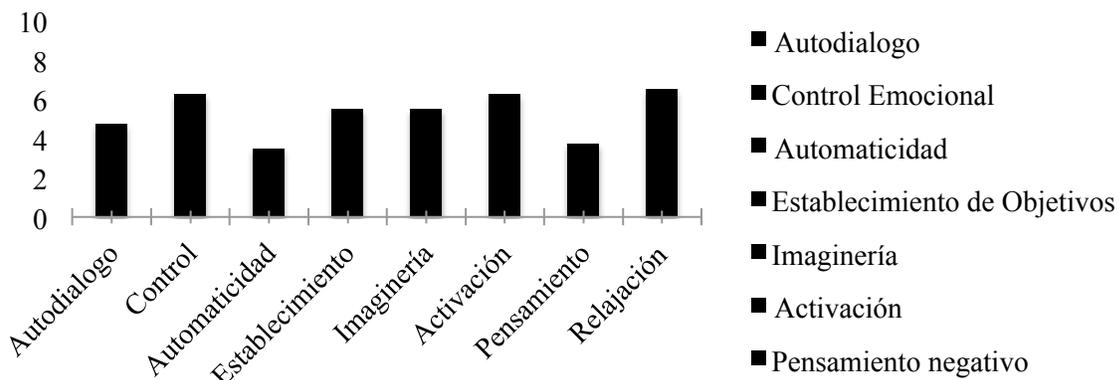


Gráficas jugador 5.

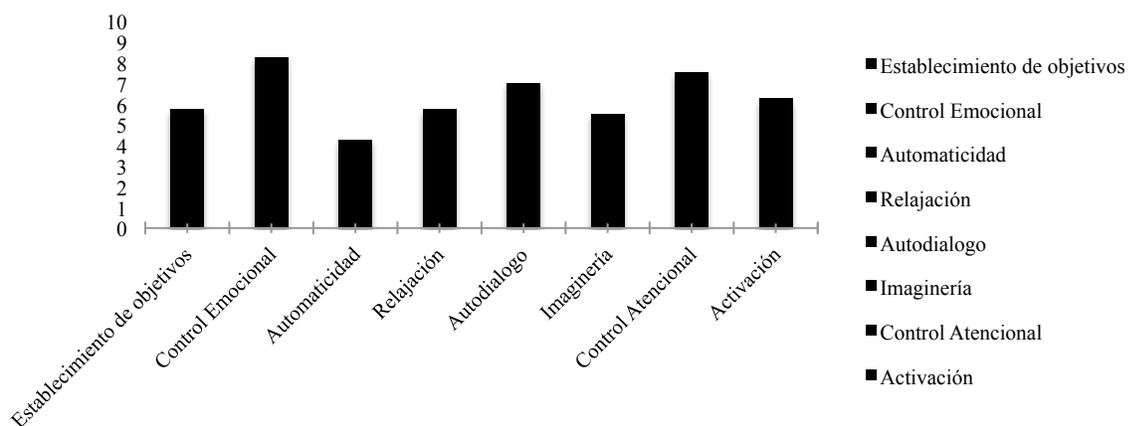


Gráficas jugador 6:

Estrategias de Competencia

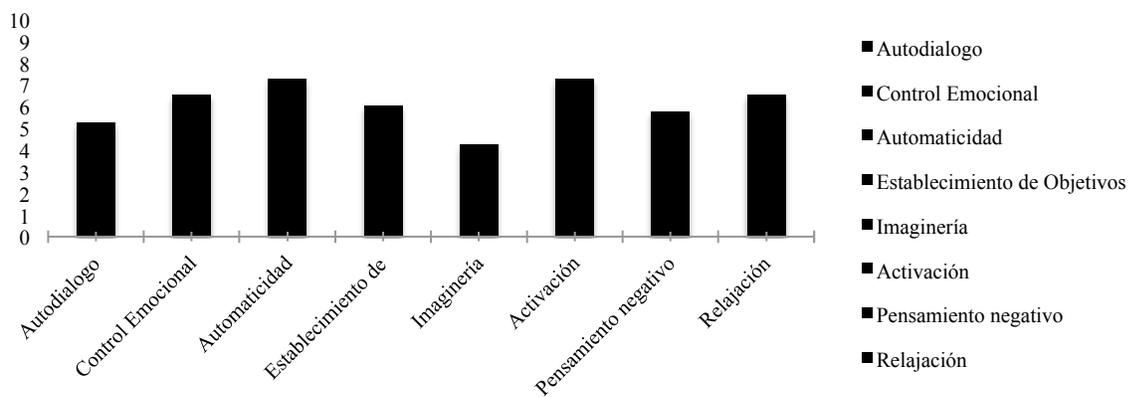


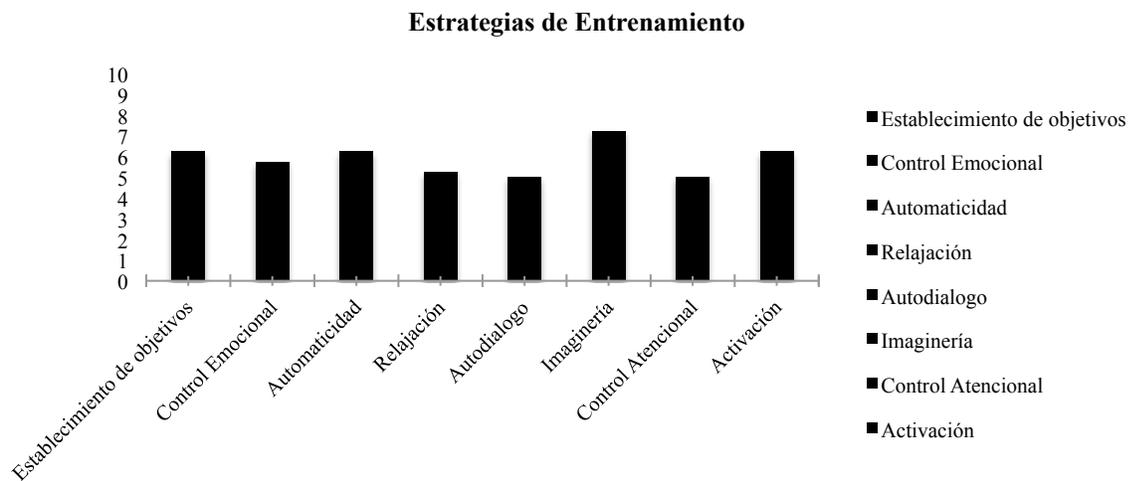
Estrategias de Entrenamiento



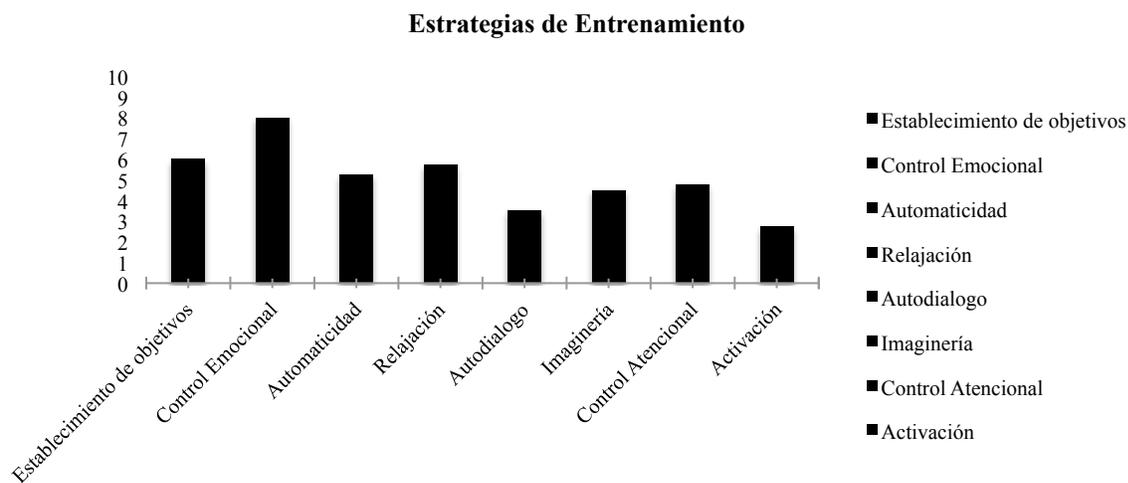
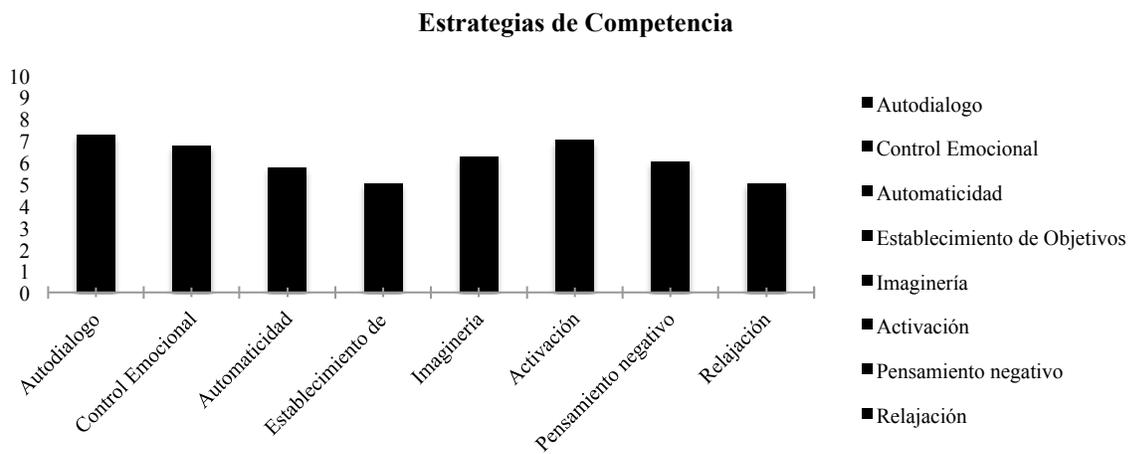
Gráficas jugador 7.

Estrategias de Competencia

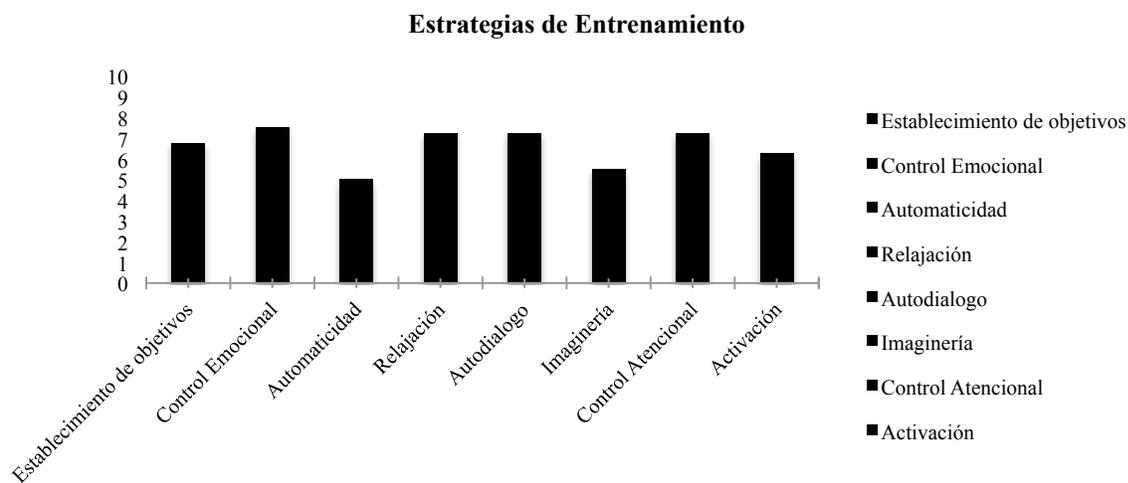
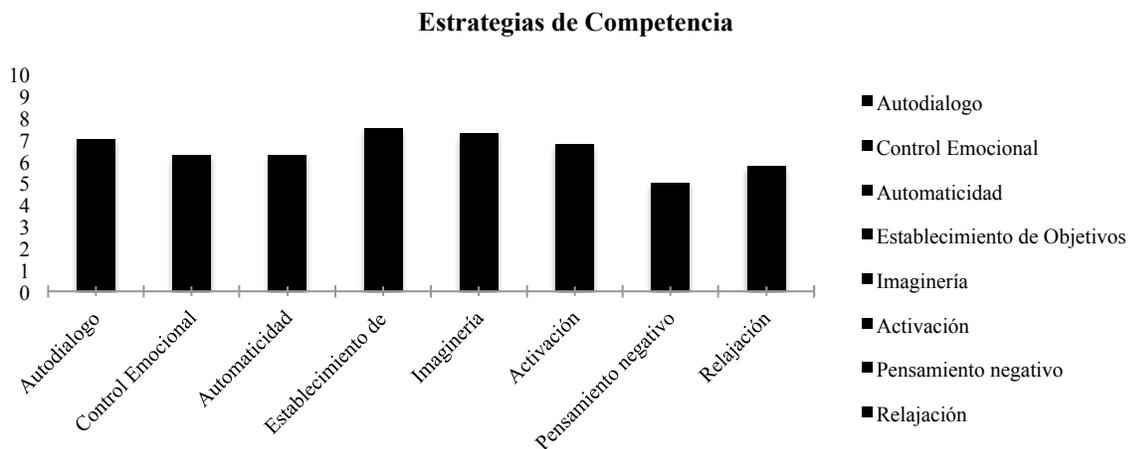




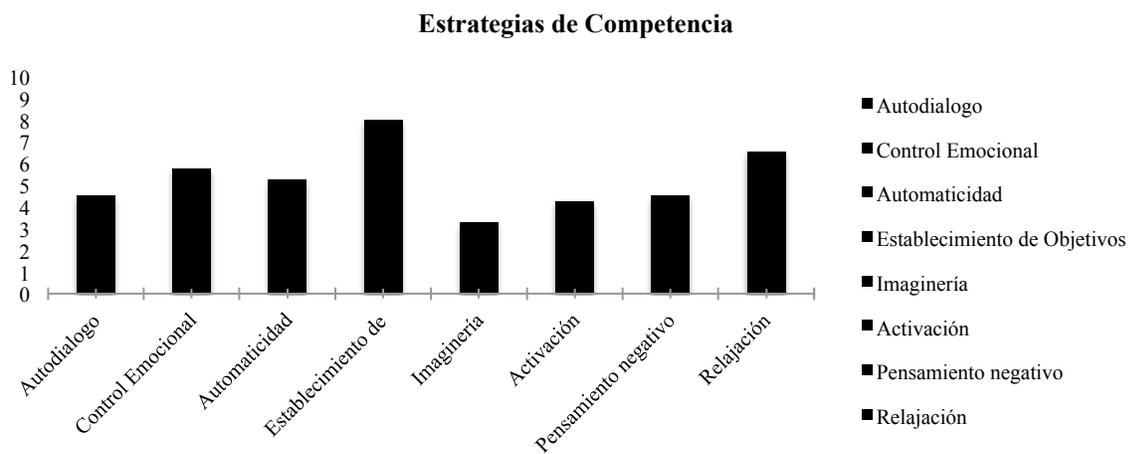
Gráficas jugador 8.

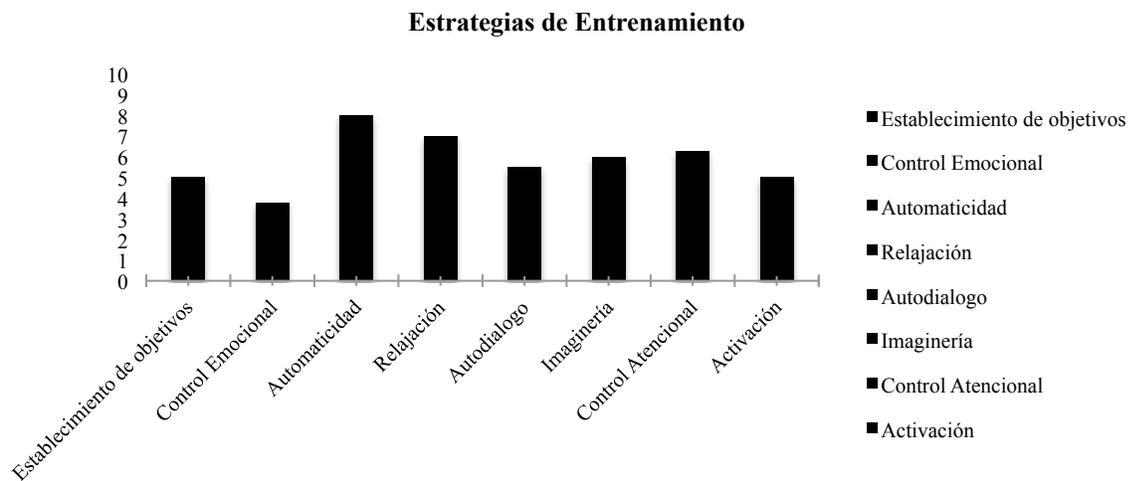


Gráficas jugador 9.

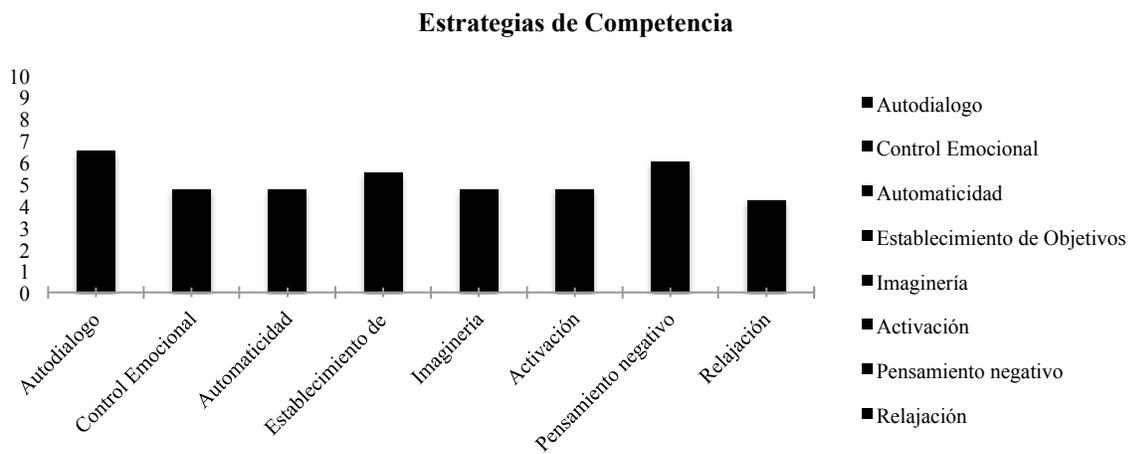


Gráficas jugador 10.

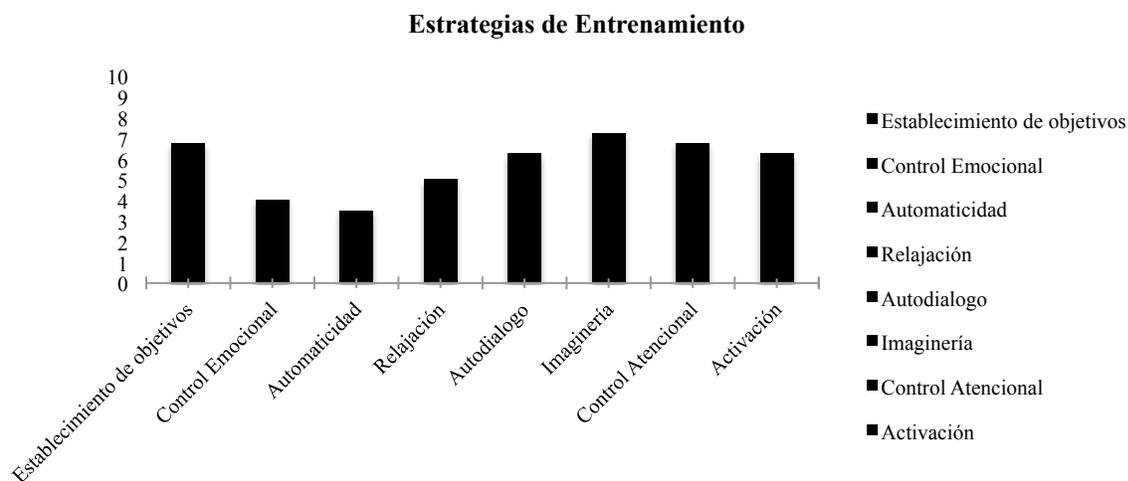
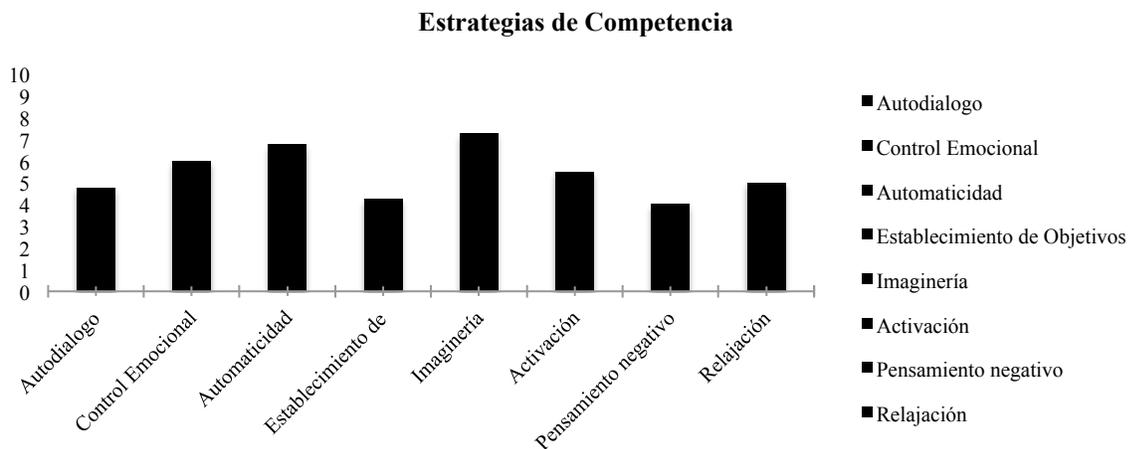




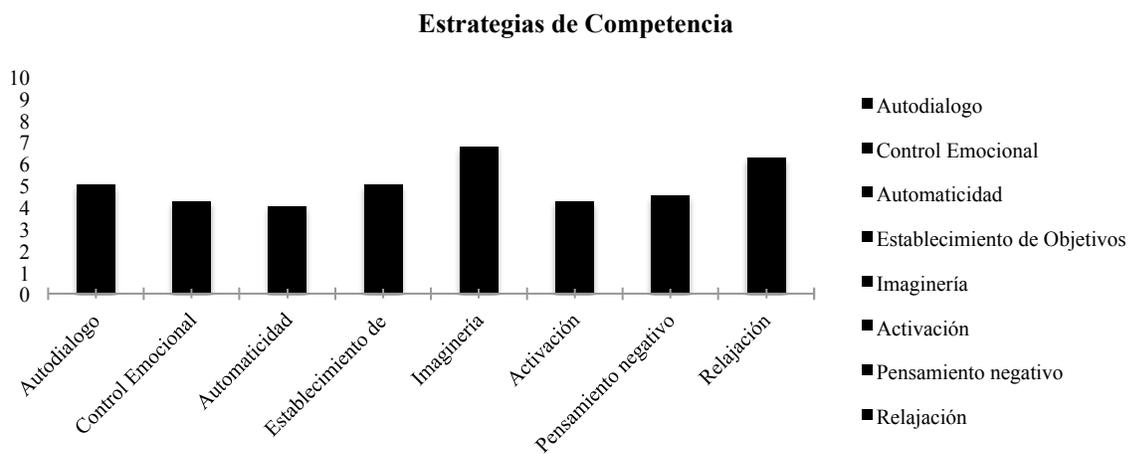
Gráficas jugador 11.

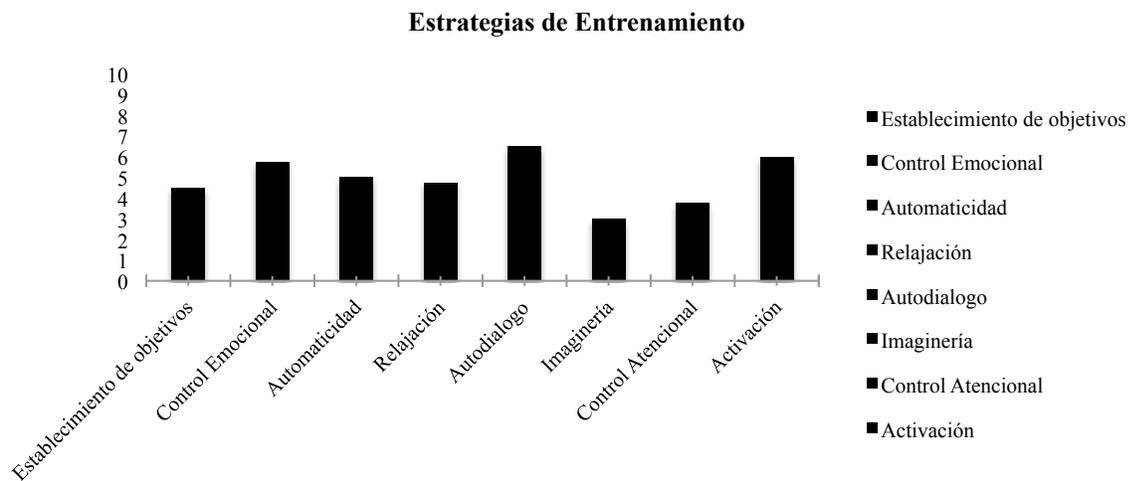


Gráficas jugador 12.



Gráficas jugador 13.





Gráficas jugador 14.

