

Variables Psicológicas y rendimiento deportivo en un equipo de futbol profesional de la ciudad de San Luis.

Baldi López, Graciela ¹
Florentino, María Teresa ¹
Sabbadini, María Laura ¹

Palabras Claves: Psicología aplicada al deporte – variables psicológicas – rendimiento deportivo.

Desarrollo Teórico

La Psicología del Deporte es un área relativamente joven cuyo objeto de estudio son los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física (García, 2000). Para Williams y Straub (1991) la psicología del deporte estudia, por un lado, los factores psicológicos que influyen en la participación y rendimiento deportivo, examinando la incidencia de los mismos en la iniciación y en el mantenimiento de la práctica deportiva, como así también en el rendimiento del deportista, y por otro lado, los efectos psicológicos derivados de la práctica deportiva o de la actividad física, es decir, analiza los efectos tanto positivos (reducción de la ansiedad, mejora del autoestima y la autoconfianza) como los negativos (trastornos alimentarios, estrés elevado, agarrotamiento muscular) que se derivan de la práctica del deporte recreativo o lúdico y del deporte de alto rendimiento.

Según Williams (1991) es importante focalizar los procesos mentales implicados en las ejecuciones exitosas y cómo éstos interactúan con el cuerpo en general. Además, plantea que el aspecto mental resulta muy importante para el éxito o mejora del rendimiento y, por esta razón, sostiene que un estado psicológico óptimo, más allá de las diferencias individuales y de la naturaleza del deporte, es

¹ Facultad de Ciencias Humanas
Universidad Nacional de San Luis

fundamental para una ejecución eficiente. También manifestó que las ejecuciones plenas en el ámbito deportivo consisten en esos momentos mágicos en que el atleta “lo pone todo” tanto física como mentalmente, aunque, por desgracia, dichas ejecuciones resultan poco frecuentes y, a veces, involuntarias.

Debido a las intensas presiones que reciben los deportistas a nivel familiar- social- económico e institucional es necesario no sólo entrenar y mejorar las capacidades físicas, técnicas y tácticas, sino también, es importante desarrollar las habilidades y recursos cognitivos, emocionales y conductuales de los mismos (Williams y Straub, 1991). La competición deportiva puede generar gran angustia y, a su vez, afectar los procesos fisiológicos y cognitivos deteriorando la ejecución e impidiendo el nivel óptimo de actuación.

Destacados deportistas y entrenadores creen que aunque el deporte se juega con el cuerpo, la victoria se consigue con la mente (Carlstedt, 2004; Jarvis, 2005; Moran, 2004). Partiendo de esta afirmación de “ganar con la mente”, diferentes autores han investigado que las variables psicológicas intervienen en la práctica y rendimiento deportivo. La personalidad, fortaleza mental, motivación, control del estrés, nivel de ansiedad, confianza, concentración, preparación cognitiva-emocional, autoeficacia, cohesión grupal, etc., son algunas de las variables que se han estudiado dentro de la psicología del deporte (Kremer y Scully, 1994; Viadé, 2003; Weinberg y Gould, 1996).

Dentro del deporte de competición, un alto grado de estrés y ansiedad son elementos que interfieren negativamente en el óptimo rendimiento de un deportista. Williams y Straub (1991) consideran que un estado de ansiedad elevado puede causar reacciones como miedo, enfado, irritabilidad y preocupación. Tanto el estrés como la ansiedad pueden manifestarse antes, durante o después de una situación de competición, por una discrepancia entre la dificultad de la tarea y la capacidad del sujeto para poder afrontarla. Existen una multiplicidad de fuentes específicas del estrés que se pueden incorporar dentro de dos categorías determinadas tanto por la situación específica (importancia

atribuida al evento e incertidumbre que rodea al resultado de dicho evento) como por la personalidad del individuo (Martens, 1987).

Para Aragón Arjona (1995) la presencia de público (hinchas, directivos, familia, prensa) en un evento deportivo puede influir en el rendimiento cuando se está muy centrado y sensible al juicio de los otros significativos. En el ámbito deportivo los espectadores no son pasivos, por el contrario, son altamente activos (cánticos, gritos, insultos, halagos, etc.). Cuando, por ejemplo, el equipo juega de visitante experimenta una fuerte presión por parte del público local, lo cual puede generar altos niveles de tensión que requiere que el jugador implemente recursos de afrontamiento eficientes para afrontar esta situación adversa.

En el terreno deportivo no es suficiente que el individuo tenga capacidad para lograr un buen rendimiento en su deporte, también es necesario que lo desee y que crea en sus capacidades para poder lograrlo. En el esfuerzo por obtener algo intervienen una serie de mediadores cognitivos, donde las expectativas de autoeficacia tienen un lugar de privilegio. Bandura (1992) plantea que la autoeficacia percibida desempeña un papel fundamental en el funcionamiento humano puesto que afecta el comportamiento no sólo de manera directa, sino también, por su impacto en otros determinantes, tales como, metas y aspiraciones, expectativas de resultados, tendencias afectivas y percepción de los impedimentos y oportunidades que se presentan en el medio social. Además, señala que una baja expectativa de autoeficacia está, generalmente, asociada a un pobre desempeño en el deporte, mientras que una alta autoeficacia está directamente relacionada con un alto desempeño deportivo y un bajo nivel de ansiedad antes de la ejecución de la tarea. De esta manera, cuando los deportistas poseen una alta percepción de eficacia y, a su vez, el medio que les rodea refuerza sus acciones, entonces estos desarrollan acciones seguras y adecuadas a la situación (Bandura, 1999).

La concentración es otro de los aspectos esenciales para alcanzar el máximo nivel para el que cada deportista esté capacitado. Nideffer (1976) sostiene que la

capacidad para controlar los procesos de pensamiento y concentrarse en una tarea es, sin duda, la clave más importante para lograr una actuación eficaz en el deporte. La ejecución exitosa dependerá de la capacidad del jugador de adecuar su atención a las demandas que el juego y sus propias funciones plantean.

Por último, la eficacia y el ambiente del equipo mejoran cuando los miembros individuales de un grupo comprenden su rol (componente cognitivo) reflejando el grado en que existe un conocimiento y comprensión entre los miembros del equipo en relación a expectativas de ejecución y reparto de tareas, al mismo tiempo que logran aceptarlo y están satisfechos con el rol asignado (componente afectivo) e intentan llevarlo a cabo con su mejor capacidad (ejecución). Además, estos constructos se asocian con una gran cantidad de procesos grupales, como la comunicación, cohesión, relaciones interpersonales, concordancia y comportamiento dirigido a la consecución de objetivos (Carron, 1991). Al respecto Gimeno, Buceta y Pérez Llantada (2001) consideran que al evaluar el rendimiento de un equipo son fundamentales las relaciones interpersonales entre los miembros del mismo, como así también, el nivel de satisfacción vivenciado al trabajar en conjunto, las actitudes más o menos individualistas y la importancia que se le concede al “espíritu de equipo”.

En relación a lo expuesto anteriormente, en una investigación con 26 jugadores de fútbol profesional², en la ciudad de San Luis (Argentina), se realizó un análisis de las diferencias existentes, en relación a un grupo de variables psicológicas, entre dichos jugadores, teniendo en cuenta el puesto que ocupaba cada uno en la cancha, el periodo de tiempo que llevaban practicando este deporte profesionalmente y la titularidad de los mismos en los partidos (Sabbadini, Fiorentino y Baldi López, 2010). Se observó en los jugadores defensores una mayor aprobación y satisfacción con respecto a las consignas tácticas encomendadas por el director técnico para los partidos, en comparación con los

² Se aplicó el *Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo* (CPRD) de Gimeno, Buceta, Pérez- Llantada (2001) y *Cuestionario sobre “Ambiente de Equipo”* de Carron y Grand (1982).

delanteros, quienes mostraron menor conformidad con el rol que debían ejecutar dentro del equipo. Además, quienes eran jugadores medio-campistas tendrían mayor conocimiento y comprensión de las indicaciones propuestas por el entrenador y de sus contribuciones hacia la estrategia global del equipo, generando, a su vez, mayor seguridad en el desempeño del rol, en comparación quienes ocupan los puestos de arqueros y delanteros.

Por otro lado, se observó que quienes eran titulares dispondría de adecuados recursos psicológicos (como por ejemplo, establecimiento de metas realistas, análisis objetivo del rendimiento y autorregulación cognitivo-emocional) así como de un adecuado control de la ansiedad y el estrés que favorecerían tanto un óptimo funcionamiento cognitivo-emocional-conductual como un análisis más objetivo del propio desempeño, en comparación con los jugadores que eran suplentes.

Además, se percibió que quienes jugaban profesionalmente al fútbol en un tiempo mayor a 10 años poseían tanto una mayor experiencia y competencia personal para manejar diversas situaciones deportivas, manteniendo la confianza, tranquilidad, esfuerzo y persistencia necesaria para alcanzar las metas propuestas, como mayor tolerancia a la crítica negativa u observación no favorable proveniente del entrenador, familiares, público y medios de comunicación en general, en comparación con aquellos jugadores que practicaban el deporte profesionalmente en un período menor a los 5 años (Sabbadini, Fiorentino y Baldi López, 2010).

Conclusión

En la actualidad, hay acuerdo generalizado en que las diferencias entre los atletas no son de índole física sino mental y psíquica. Cuando un atleta fluctúa en su rendimiento, cuando cambia en su nivel de destreza, es por causa de factores cognitivos y de índole emocional más que por su capacidad física. Es por esto que, es importante desarrollar estrategias mentales y de control emocional que le

permitan al atleta poder regular conscientemente sus emociones y conductas para alcanzar un alto nivel de rendimiento.

Las características psicológicas aportan no sólo a un buen rendimiento deportivo del jugador sino también a su desarrollo como ser humano. Es por esto que, es importante su inclusión y promoción dentro del programa de entrenamiento de los jugadores en las instituciones deportivas. El desarrollo de estrategias mentales y de control emocional favorecería, en el deportista, la capacidad para regular conscientemente sus emociones, pensamientos y conductas, permitiéndoles alcanzar y mantener un alto nivel de rendimiento. Es difícil pretender lograr la cima venciendo a los contrincantes si el competidor se encuentra en un estado donde su principal adversario son sus propias emociones y sus estructuras psíquicas.

Los resultados obtenidos en la investigación realizada en la ciudad de San Luis señalan que la titularidad, la trayectoria profesional y el ocupar posiciones defensivas y medio-campistas eran variables muy significativas al momento de propiciar una mayor confianza y solidez en el desempeño del rol, el manejo óptimo de los recursos y habilidades cognitivas-afectivas-motivacionales e interpersonales en las situaciones desfavorables que podría llegar a enfrentar el equipo. Esto coincide con Williams y Straub (1991) quienes afirman que estas cualidades psicológicas son esenciales para un buen desempeño deportivo.

Bibliografía

Aragón Arjona, S (1995): *La ansiedad en el deporte*. Recuperado el 11 de noviembre de 2009, [http:// www.efdeportes.com/efd95/ansiedad.htm](http://www.efdeportes.com/efd95/ansiedad.htm)

Bandura, A. (1992): "Exercise of personal agency through the self- efficacy mechanism". En Schwarzer, R. (Ed.): *Self- efficacy: Thought control of action* (pp.38). Hemisphere, Washinton, DC.

Bandura, A. (1999). *Guía para la construcción de escala de autoeficacia*. Recuperado el 10 de octubre de 2009, [http:// www.onenet.com.ar/cv/edgardo-perez/effguidespanish.htm](http://www.onenet.com.ar/cv/edgardo-perez/effguidespanish.htm).

- Carlstedt, R. (2004): *Critical moments during competition: a mind-body model of sport performance when it counts the most*. Taylor & Francis, London.
- Carron, A. V. (1991): "El equipo deportivo como grupo eficaz". En Williams, J.M.: *Psicología aplicada al deporte*. Ed. Biblioteca Nueva, Madrid.
- Carron, A.V. y Grand, R. R. (1982): *Team climate questionnaire*. Faculty of Physical Education, University of Western Ontario, London.
- García, S. (2000). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Recuperado el 4 de febrero de 2010, [http:// www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm](http://www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm).
- Gimeno, F., Buceta, J. M. y Pérez- Llantada, M. (2001): "El cuestionario "Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo" (C.P.R.D): Características psicométricas". En *Análise Psicológica, Vol 1 (XX)*, pp. 93-133.
- Jarvis, M. (2005): *Sport Psychology. A Student Handbook: Revised Edition*. Taylor & Francis, London.
- Kremer, J. y Scully, D. (1994): *Psychology in sport*. Taylor & Francis, London.
- Martens, R. (1987): *Coaches guide to sport psychology*, Champaign IL: Human Kinetics.
- Moran, A.P. (2004): *Sport and exercise psychology: a critical introduction*. Routledge, New York.
- Nideffer, R. M. (1976): "Test of attentional and interpersonal style". En *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 34, pp. 394- 404.
- Sabbadini, M.L., Fiorentino, M.T. y Baldi López, G. (2010). Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en un equipo de fútbol de la provincia de San Luis. Tesis de grado no publicada, Facultad de Ciencias Humanas, Universidad Nacional de San Luis, Argentina.
- Viadé, A. (2003): *Psicología del rendimiento deportivo*. Editorial UOC, Barcelona.
- Weinberg, R. y Gould, D. (1996): *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Ed. Ariel Psicología, Barcelona.
- Williams, J. M. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Ed. Biblioteca Nueva,

9º Congreso Argentino y 4 Latinoamericano de Educación Física y Ciencias
Departamento de Educación Física
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación
Universidad Nacional de La Plata

Madrid.

Williams, J. M. y Straub, W. F. (1991): "Psicología del deporte: Pasado, presente, futuro". En Williams, J.M.: *Psicología aplicada al deporte*. Ed. Biblioteca Nueva, Madrid.