

## **CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS Y RENDIMIENTO DEPORTIVO. UN ESTUDIO EN JUGADORES BOLIVIANOS DE FÚTBOL PROFESIONAL**

**Marcelo Pablo Pacheco y Jaime Gómez**

**Universidad Católica Boliviana**

Este estudio tuvo su inspiración, como quizá todos los estudios científicos de psicología aplicada al deporte, en el cariño hacia el juego, en las emociones que éste hizo nacer en los autores y en un deseo fuertemente expresado de hacer del trabajo de tesis un aporte moderno y serio al fenómeno del fútbol, el más lindo de los deportes. La investigación se basa en la tesis fundamental de que los jugadores de fútbol de elite tendrán un rendimiento acorde a su preparación psicológica. En otras palabras, el rendimiento del futbolista profesional es correlacional al estado (alto o bajo) de sus características psicológicas. Esto significa que un futbolista preparado adecuadamente desde un punto de vista psicológico, tendrá un rendimiento remarcablemente superior a aquel de un futbolista con una preparación psicológica inferior.

El estudio no adopta la lógica cada vez más extendida de que el entrenamiento psicológico es tangencial al entrenamiento físico y técnico del futbolista, como lo expresa Gonzáles (2002), lo que quiere decir que el entrenamiento psicológico sirve de base y engloba a los demás tipos de entrenamiento. Esta investigación no critica este razonamiento, pero más bien se adhiere al modelo anterior (desde el punto de vista de su aparición), que señala que el rendimiento deportivo depende en un 50% de un entrenamiento físico, técnico y táctico, y en otro 50% del entrenamiento psicológico. Una descripción gráfica del modelo explicativo en el que se basa esta investigación puede ser encontrada en el anexo correspondiente a las figuras.

Como se ve hasta aquí, este estudio intenta averiguar la correlación en términos estadísticos entre dos variables: la preparación psicológica, entendida como las características psicológicas, y el rendimiento deportivo.

#### *Método.*

##### *Participantes*

La investigación se realizó con 3 equipos pertenecientes a la división profesional del fútbol boliviano. Se tomó en cuenta a 49 futbolistas de elite.

##### *Ambiente*

La aplicación del C.P.R.D. se efectuó en los lugares de entrenamiento de dichos equipos. La medición del rendimiento individual de cada jugador se la realizó por medio de videos de los partidos que cada uno de estos tres equipos disputó en el campeonato Apertura (primer semestre 2004), haciendo un total de 33 partidos de seguimiento.

##### *Instrumentos*

En la investigación se utilizaron dos instrumentos de medición: el primero de ellos es el “*Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo*” (C.P.R.D.), previamente utilizado por Buceta, et al (2001) en el Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos de la UNED (Unidad Nacional de Entrenamiento Deportivo – España). Este cuestionario es una adaptación realizada por el mencionado investigador del cuestionario americano P.S.I.S. (Psychological Skills Inventory in Sports) desarrollado por Mahoney en 1989. Este cuestionario consta de 55 ítems, con un formato de respuesta tipo Likert. Además, dicho instrumento tiene una particularidad muy ventajosa, que consiste en la inclusión de la opción “no entiendo el ítem”, para evitar que el futbolista responda en la posición central o en blanco (ver Tabla1).

Desde el punto de vista de consistencia interna del instrumento, su coeficiente es de 0,85. Nunally en 1978 había declarado que el nivel mínimo de consistencia para un instrumento de medición en Psicología del Deporte debería ser de 0,70 (Anastasi, 1982).

*Variables.* Las variables que la prueba incorpora son las siguientes:

- Características Psicológicas.
- Rendimiento

Tabla 1. Categorización de la variable Características Psicológicas.

CATEGORÍA	SUB CATEGORÍAS	INDICADORES
Control del estrés	Las características de respuesta del futbolista en relación con las demandas del entrenamiento y competición.	- concentración. - confianza. - tensión.
	Las situaciones potencialmente estresantes que pueden provocar estrés y en cuya presencia es necesario el control.	- el día anterior a una competición. - los momentos previos. - durante la misma. - cometer un error, un mal entrenamiento o lesionarse.
Motivación		- Interés de los deportistas por entrenar y superarse día a día - El establecimiento y consecución de objetivos y metas. - La importancia del deporte en relación a otras facetas y actividades del futbolista. - La relación coste / beneficio que para el futbolista tiene su actividad deportiva.
Habilidad Mental		- Establecimiento de objetivos - Análisis objetivo del rendimiento - Ensayo conductual en imaginación - Autorregulación cognitiva

---

Influencia de la evaluación del rendimiento	<p>Las características de respuesta del futbolista ante situaciones en las que éste evalúa su propio rendimiento o se plantea que lo están evaluando personas significativas para él.</p> <p>Los antecedentes que puedan generar o llevan implícita una valoración del rendimiento deportivo del futbolista</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perder la concentración.</li> <li>- Ansiedad.</li> <li>- Dudas de hacerlo bien.</li> <li>- Sentirse motivado.</li> </ul> <p>- Las personas que pueden emitir juicios sobre la ejecución del futbolista (entrenador, compañeros, rivales, prensa).</p> <p>- Las situaciones en las que el propio futbolista u otras personas pueden emitir juicios acerca del rendimiento deportivo del primero: al participar en una competición, al destacar más la labor de otros miembros del equipo, al recibir críticas o reconocimiento, o al escuchar, observar las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador.</p> <p>- Las situaciones en las que la actuación del deportista es negativa: mala ejecución, errores, decisiones en contra de árbitros, comentarios o actuaciones poco deportivas de los adversarios, éxitos y fracasos en competiciones anteriores.</p>
Cohesión de Grupo		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relación interpersonal con los miembros del equipo.</li> <li>- El nivel de satisfacción trabajando con los otros miembros del equipo.</li> <li>- La actitud más o menos individualista en relación con el grupo.</li> <li>- La importancia que se le concede al “espíritu de equipo”.</li> </ul>

---

Las puntuaciones en cada escala ofrecen una información global sobre la situación en la que se encuentra el futbolista en esa variable concreta, y permiten establecer una comparación pre y post intervención si se da el caso. Además, el análisis conjunto de las puntuaciones globales de las cinco escalas puede servir para plantear hipótesis sobre la variable o sobre la interacción entre variables. El diseño del C.P.R.D. permite usarlo como herramienta en el contexto de la investigación porque está pensado para la práctica cotidiana con futbolistas (o con otros deportistas que participen en deportes de interacción) que pretenden solucionar problemas u optimizar su rendimiento.

En segundo instrumento incorporado en el presente estudio fue la “*Planilla de Registro de Rendimiento Deportivo*”. La característica distintiva de esta planilla es que es un medio de registro de ejecuciones conductuales observables. Esto quiere decir que según lo que evalúe la planilla, lo que se ve se anota. En concreto es un instrumento de observación cuya confiabilidad es de 80%. Una copia del mismo se encuentra en los anexos. Los factores que se puntúan en esta planilla corresponden a la fragmentación de la variable de Rendimiento Deportivo. Tal como se hizo con la variable Características Psicológicas, dividiéndola en 5 factores, la variable Rendimiento Deportivo se subdivide en categorías, subcategorías e indicadores (ver Tabla 2).

Tabla 2. Categorización Variable Rendimiento Deportivo.

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	CATEGORÍAS
Rendimiento Deportivo	Un proceso que es el resultado de una acción, como aprovechamiento máximo de una ejecución, para poder realizar una tarea lo mejor posible, donde influyen factores de aprendizaje como la experiencia, atención, disposición al esfuerzo, talento, creatividad, preparación psicológica, etc.	Para el ARQUERO: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Remates en contra</li> <li>• Centros al área chica propia</li> <li>• Situaciones mano a mano</li> <li>• Infracciones</li> <li>• Jugadas de ataque</li> <li>• Pases.</li> </ul> Para los JUGADORES DE CAMPO <ul style="list-style-type: none"> <li>• Infracciones</li> <li>• Balones disputados</li> <li>• Jugadas de ataque</li> <li>• Pases</li> <li>§ Centros que ejecutó a favor</li> </ul>
ARQUERO Remates en contra		- Despejados - Contenidos
ARQUERO Centros al área chica propia		- Despejados - Contenidos
ARQUERO Situaciones Mano a Mano		- Ganadas - Perdidas
ARQUERO Infracciones	Recibidas Cometidas	- Número - Físicas - Técnicas
ARQUERO Jugadas de Ataque	Goles anotados	- En jugada - Tiro libre - Pernal

	Remates al arco	- A puerta - Al poste - Fuera
	Penales	- Ejecutados - Convertidos
	Asistencias	- Número
ARQUERO		- Ejecutados
Pases		- Efectivos
JUGADOR DE CAMPO	Recibidas	- Número
Infracciones	Cometidas	- Físicas - Técnicas
JUGADOR DE CAMPO	Con balón	- Ganados - Perdidos
Balones disputados	Sin Balón	- Ganados - Perdidos
JUGADOR DE CAMPO	Goles anotados	- En jugada - Tiro libre - Penal
Jugadas de ataque	Remates al arco	- A puerta - Al poste - Fuera
	Penales	- Ejecutados - Convertidos
	Asistencias	- Número
JUGADOR DE CAMPO		- Ejecutados - Efectivos
Pases		
JUGADOR DE CAMPO		-Número
Centros al área chica que ejecutó a favor		

Es conveniente también aclarar que cada categoría tiene una definición operacional, de tal forma que el evaluador tendrá muy pocas probabilidades de equivocarse al apuntar una ejecución o dudar si la ejecución pertenece o no a esa categoría. Además, en cada subvariable de rendimiento (por ejemplo, los goles anotados) se obtuvo la media de esta ejecución, para tener un parámetro numérico que permita encasillar la ejecución deportiva y la medida psicológica en rangos. Con relación a las Características Psicológicas, éstas se agrupan y analizan formando un Perfil Psicológico (ver Tabla 3).

*Consideraciones estadísticas.*

El objetivo de este estudio es el de correlacionar las variables Características Psicológicas y Rendimiento Deportivo. Las correlaciones van de  $-1$  a  $+1$ . El primer caso significa que existe una correlación negativa, indicando que una variable depende de la otra en la medida en que por ejemplo, la variable A disminuye y solo disminuirá si la variable B aumenta, es decir, una correlación inversamente proporcional. Si el coeficiente de correlación es 0, esto significa que no existe correlación alguna entre las variables. Lo que se busca es que ambas variables obtengan correlaciones significativas utilizando el índice de correlación de Pearson, procesando para ello los datos en el programa SPSS. El estudio entiende por correlación significativa una que esté entre 0,70 y 1, como también pueden existir correlaciones significativas con un coeficiente menor, pero que sean marcadas por este programa como significativas. Como mención aparte, podemos adelantar que el estudio encontró correlaciones de 1 y  $-1$ , esto dependiendo de la clase de agrupación que se hace de la población de jugadores.

Tabla N° 3. Categorización Variable Perfil Psicológico.

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	CATEGORÍAS
Perfil Psicológico	El perfil es un esquema de rasgos psicológicos característicos de un individuo, en la medida en que pueden ser determinados cuantitativamente y presentados en forma gráfica. Una prueba del perfil psicológico consiste en una serie de pruebas en las que los resultados que arroja el sujeto en las diversas subpruebas se presentan relacionados unos con otros (por lo general en forma gráfica) aunque sean tratados en forma independiente (Warren, 2000).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Control del estrés</li> <li>• Influencia de la evaluación del rendimiento</li> <li>• Motivación</li> <li>• Habilidad mental</li> <li>• Cohesión de grupo</li> </ul>

Para poder comparar las variables en las tablas de comparación, se clasificó ambas variables, según sus puntajes, en cuatro rangos: Bajo, Medio, Alto y Muy Alto. Este procedimiento

resultó ser muy favorable, ya que permite confrontar las dos variables en cada uno de sus factores o sub-divisiones.

*Procedimiento.*

La primera fase del procedimiento consiste en la aplicación del C.P.R.D. a la muestra seleccionada, que incluye la corrección del cuestionario y la estructuración del perfil psicológico de cada jugador de la muestra. La segunda fase reside en el llenado del Registro de Rendimiento Deportivo, desde el comienzo hasta la mitad de la temporada. La tercera fase consiste en la correlación entre las variables estudiadas. Todas las fases de estudio se realizaron el primer semestre de 2004.

*Resultados y conclusiones.*

Los resultados más relevantes están en función al criterio de clasificación de la población de jugadores. Pese a que en la investigación existen más de cuatro criterios de ordenamiento, los más útiles para este artículo son: a) Resumen general de los tres equipos; b) Clasificación por puestos.

a) Resumen de los 3 equipos.

Los resultados que se expondrán a continuación están en base a dos vetas de información. La primera es un resumen general de los datos encontrados en el C.P.R.D. en términos de los 3 equipos. Es decir, se promedia, en general, las 5 características psicológicas medidas en los tres equipos. La segunda veta consiste en las medias generales de ejecución también de los tres equipos (ver Tabla 4).



Tabla 4. Correlaciones Generales de los tres equipos.

Variable Psicológica	Subvariable Rendimiento	Coefficiente de Correlación
Control de Estrés	Media de Remates en Contra Despejados	1
Control de Estrés	Situaciones Mano a Mano Despejadas	1
Influencia de la Evaluación de Rendimiento	Media de Balones Disputados Con Balón Perdidos	- 1
Motivación	Media de Infracciones Cometidas	- 1
Motivación	Media de Balones Disputados Con Balón Perdidos	- 1
Habilidad Mental	Media de Centros al Área Chica Despejados Para un Arquero	1
Habilidad Mental	Media de Balones Disputados Sin Balón Perdidos	- 1
Habilidad Mental	Media de Remates Fuera	- 1
Habilidad Mental	Media de Remates en Contra Despejados	1
Habilidad Mental	Situaciones Mano a Mano Despejadas	1
Cohesión de Equipo	Media de Rendimiento	1
Cohesión de Equipo	Porcentaje Efectividad en Pases	1
Cohesión de Equipo	Media de Balones Disputados Con Balón Ganados	1
Cohesión de Equipo	Porcentaje Efectividad Balones Disputados Con Balón	1
Cohesión de Equipo	Media de Balones Disputados Sin Balón Ganados	1
Cohesión de Equipo	Porcentaje Efectividad Balones Disputados Sin Balón	1
Cohesión de Equipo	Media Remates en Contra Contenidos	1

Globalmente, por ejemplo, la variable Control de Estrés se relaciona más con subvariables de ejecución propias del arquero más que los jugadores de campo, como los son la Media de Remates en Contra Despejados o las Situaciones Mano a Mano Despejadas. En general, la variable Influencia de la Evaluación de Rendimiento solo se correlaciona con la Media de Balones Disputados Con Balón Perdidos. Esto indica que cuanto mayor sea el control que el jugador tiene de las evaluaciones negativas que se hacen de su rendimiento (un control más racional, en vez de emocional, por ejemplo), tenderá a perder menos balones que tenga en su control. La motivación también se correlaciona positivamente con esta subvariable de rendimiento y en la misma proporción, con lo que globalmente, a mayor control de la

influencia de las evaluaciones acerca del rendimiento y a mayor motivación, existen menos posibilidades de que pierda un balón controlado en una disputa del mismo. La Habilidad Mental también juega para los arqueros y para los jugadores de campo. Con relación a los arqueros, el hecho de despejar un centro al área chica, o de despejar un remate en contra o de despejar las situaciones mano a mano se correlacionan positivamente con esta variable psicológica, confirmando el dato de que el rendimiento en general del arquero depende bastante de su Habilidad Mental. Con relación a los jugadores de campo, existe una correlación negativa entre los remates fuera y esta variable psicológica.

Esto quiere decir que un equipo en general, basa sus posibilidades de no errar en un remate al arco (es decir de apuntar y hacer llegar el balón a él) más en la habilidad mental de sus miembros que en cualquier otra variable. La Cohesión de Equipo aparece con mucha asiduidad en la Tabla 4 con especial énfasis en la Media de Rendimiento<sup>1</sup>. Globalmente, la cohesión también contribuye a un rendimiento óptimo, pues no solo las variables de naturaleza individual son las que determinan esta clase de desempeño, tal como lo muestra esta última tabla de correlaciones.

Todos los coeficientes de la Tabla 4 son perfectos, por el hecho que marcan el extremo mismo de una correlación. Esto nos da una perspectiva general pero imponente de confirmación de la tesis de este estudio. Ahora sabemos, por lo menos desde una perspectiva amplia, que el rendimiento en destrezas concretas de los jugadores profesionales de fútbol está en función de su preparación psicológica. Con este dato científico de entrada, se puede encontrar criterios de clasificación de la población más detallados, para encontrar correlaciones entre variables aún más significativas.

---

<sup>1</sup> El debate acerca de si la cohesión de equipo da lugar al rendimiento o viceversa puede verse finalizado aquí. Se puede decir que las variables psicológicas individuales como el Control de Estrés o la Influencia de la Evaluación de Rendimiento e incluso la Habilidad Mental dan lugar a un Rendimiento x. Ese rendimiento x da lugar, según su nivel o calidad, a una Cohesión x que a su vez retroalimenta al rendimiento x. Con esto se cumple la noción teórica y muchas veces en la práctica ratificada por los profesionales del deporte de que el rendimiento da lugar a la cohesión de equipo y no viceversa.

## b) Clasificación por puestos.

El último y quizá más importante criterio de clasificación se refiere a los puestos de juego. Los resultados encontrados pueden ser aplicados en el mismo entrenamiento específico de éstos futbolistas, ya que nos dicen con exactitud qué variables influyen más determinadamente el rendimiento de los jugadores. Para clasificarlos por puestos, se ha seguido el criterio oficial de funciones: arquero, defensores, mediocampistas y delanteros.

La investigación no se introduce en clasificaciones más detalladas como volantes laterales, volantes de contención, extremos o enganches; aunque esto no significa que los criterios de la investigación en términos de aplicación de test, definición de destrezas y funciones según el puesto y correlación de rendimientos y características psicológicas no se puedan aplicar si se da el caso de una clasificación más detallada.

*Arqueros.*

La variable psicológica que más incide en el rendimiento de los arqueros es la Habilidad Mental, interpretada en términos de concentración: mantenimiento continuo y eficaz del foco atencional, percepción casi exacta de las señales del entorno y una reacción a los estímulos situacionales bastante corta y efectiva (ver Tabla 5.).

Tabla 5. Rangos Habilidad Mental \* Rangos Media Goles Recibidos

			Rangos Media Goles Recibidos		Total
			Medio	Muy Alto	
Rangos Habilidad Mental	Alto	% de Rangos Habilidad Mental	50,0%	50,0%	100,0%
	Muy Alto	% de Rangos Habilidad Mental	100,0%	,0%	100,0%

La habilidad mental también incluye constructos como autoconfianza o establecimiento de objetivos, pero los primeramente detallados son los más influyentes en el accionar del arquero, al que también habría que incluir la visualización como uno de ellos, en el caso en que el arquero la incluya como una forma continua de entrenamiento. Las tareas técnicas específicas del arquero requieren que este tenga una habilidad mental muy alta: debe reaccionar ante los remates a puerta de sus adversarios, salir a cortar centros o bloquear el ángulo de tiro de un eventual delantero. Dado que puede utilizar cualquier parte de su cuerpo para realizar sus tareas, el uso de sus manos hace que la ejecución física de sus movimientos tenga mayor precisión que aquella de los jugadores de campo.

El sostenimiento continuo de un foco atencional adecuado es tarea fundamental del arquero, no solo para responder efectivamente a las situaciones donde debe intervenir, sino también en el transcurso de todo el partido, dada la impredecibilidad del fútbol y la sorpresa en las trayectorias y descargas del balón. Al mismo tiempo, su control sobre las señales del entorno es crucial para su tarea primordial: evitar que el rival anote goles; señales que van desde el conocimiento de las posiciones actuales y posibles de un adversario, hasta la elección de su propia posición según la jugada de ataque presente.

También debe realizar movimientos en el aire, para los cuales debe “calcular” su ejecución motora en términos de tiempo y espacio, tomando en cuenta toda la información recogida mediante su foco atencional, su percepción y entrenamiento táctico y obviamente mediante su experiencia personal. No es extraño tampoco el hecho de que si bien los goles concedidos

por el arquero pueden ser producto de muchas situaciones en las que él tiene poco o nada que ver, la cantidad de goles concedidos sea inversamente proporcional al puntaje de habilidad mental obtenido, con lo que se confirma que la tarea más importante del arquero como última línea de defensa depende en gran parte de su habilidad mental.

La segunda variable en importancia para los arqueros es el Control de Estrés. La interacción entre ésta y la primera variable descrita pueden dar lugar a un rendimiento óptimo (ver Tabla 6).

Tabla 6. Rangos Control de Estrés \* Rangos Media Goles Recibidos

			Rangos Media Goles Recibidos		Total
			Medio	Muy Alto	
Rangos Control de Estrés	Muy Alto	% de Rangos Control de Estrés	75,0%	25,0%	100,0%

Pero el control de estrés no solo es importante para el rendimiento global del arquero, sino para tareas específicas como la entrega efectiva de pases o el éxito en una situación de definición mano a mano. Esto significa que el control de estrés también influye en la ejecución correcta de las tareas de un arquero, en especial aquellas que demandan un estado de ansiedad relativamente bajo (tal y como puede ser el inicio de la salida de su equipo mediante un pase) o aquellas donde el enfrentamiento con un rival o el tiempo de llegada al balón son cruciales (como los centros o remates en contra). Es importante recalcar que como segunda variable en importancia, el arquero debe responder a las demandas de su entorno de forma satisfactoria en momentos definitorios de los partidos, y si puede controlar esa demanda que le hace el entorno con una percepción objetiva acerca de sus propias capacidades para salir airoso, tiene mayores probabilidades de tener un rendimiento notable.

Un arquero con un buen control de estrés puede tener una activación adecuada (Weinberg, 1998) para intervenir en cada situación, y quitando la importancia en cierto grado que tiene

su ansiedad rasgo (que es igualmente cierto que esta predisposición puede llegar a “traicionarlo” en algún pasaje del partido) el dominio sobre su estado de ansiedad puede incidir positivamente en una actuación efectiva. Es importante hacer notar también que un arquero con un alto control de estrés tenderá a participar más en las situaciones en contra que puedan requerir la intervención ya sea de él o de los defensores de su mismo equipo.

En un nivel menor de importancia se encuentran las demás variables. Globalmente, su incidencia es menor debido a la trascendencia de éstas dos primeras variables, pero esta situación no deja de lado su relevancia en el entrenamiento propio para un arquero. Por ejemplo, los arqueros con un puntaje alto o muy alto en las restantes tres variables psicológicas, muestran un rango igualmente alto o muy alto en ciertas ejecuciones específicas, como la efectividad en pases o los centros en contra despejados.

#### *Delanteros.*

La variable que predomina en el accionar de los delanteros es el Control de Estrés (ver Tabla 6). Los atacantes, cuando tienen un elevado control de estrés, tienden a errar pases en menor proporción, y por lo tanto elevan su porcentaje de efectividad en pases. Ya que una de las funciones principales de los delanteros es anotar goles o dejar a sus compañeros en una posición favorable para hacerlo, en esas jugadas de ataque, son esenciales la exactitud de los pases y de las asistencias, porque de ellas puede depender el resultado de un partido.

Tabla 6. Control de Estrés \* Rangos Porcentaje Efectividad Pases

Rangos Control de Estrés	Muy Alto	% de Rangos Control de Estrés	Rangos Porcentaje Efectividad Pases	
			Muy Alto	Total
			100,0%	100,0%

Además, solamente con relación al aspecto de exactitud de los pases, esta variable se muestra más fuerte que las demás, y he aquí la posible relación: los delanteros tienen poco tiempo de tenencia del balón, deben tener rapidez en sus movimientos y por lo tanto toques de balón, justos y exactos. Esto nos remite al concepto de arousal, que indica que con una activación media, ni muy alta ni muy baja, (Teoría de la U invertida), el desempeño en una acción de duración corta pero de importancia capital puede ser óptimo: efectividad en los pases en jugadas de ataque, superación de la marcación del rival y peligrosidad en los pases con estabilidad emocional. Además aquí también interviene el control de la ansiedad estado, donde la demanda del medioambiente no supera la capacidad de los recursos técnicos ni psicológicos con los que cuenta el atacante para realizar las tareas tácticas que se le asignan, y que por lo tanto la mayor eficiencia en ellas está en función del control de su propio estrés.

La segunda variable en importancia para este grupo de jugadores es la habilidad mental<sup>2</sup>. En menor medida, esta variable es importante para la ejecución de centros al área chica, junto con la motivación. Solo en el caso de esta subvariable de rendimiento, esto nos indica que la cantidad de centros al área chica y no su efectividad dependen más de la motivación que de otras variables psicológicas. Esto puede ser de alguna manera lógico, ya que los envíos por elevación o por tierra hacia el área chica generalmente se producen desde los costados del área grande y son producto de jugadas en las cuales existe un fuerte choque de habilidades

<sup>2</sup> Es interesante notar el hecho de que tanto intuitivamente como realmente, los delanteros tienen funciones inversas a los arqueros. Los primeros anotan los goles, los últimos los impiden. De igual manera, esta vez científicamente, se comprueba de que para los arqueros el orden de importancia de las variables psicológicas es: primero Habilidad Mental, segundo Control de Estrés. Para los delanteros es exactamente al revés.

técnicas y físicas. Es coherente concluir que la motivación, entendida como la dirección e intensidad de esos esfuerzos físicos, juega un papel importante en la resolución de este tipo de jugadas, la misma que es el inicio de una posible jugada de peligro.

Volviendo a la habilidad mental, ésta también es importante para la ejecución de centros al área chica, pero en menor grado que la motivación. Esto nos remite al hecho de que si bien la motivación puede hacer que el delantero dirija sus esfuerzos en base a una decisión ya tomada (el envío del centro), la probabilidad de tomar esa decisión y la evaluación del factor espacio-tiempo de la jugada para ejecutar esa decisión parecen estar más asociadas a la habilidad mental, en términos de visualización externa (porque la imagen del posible receptor del centro se queda en la mente como un mapa, un mapa cognitivo que dirige la trayectoria del balón) y control de los movimientos, tanto para avanzar como para mantener el control del balón, siempre en función de ese mapa cognitivo.

De todas formas, volvemos a la afirmación de que la segunda variable en importancia en el accionar de los delanteros es la habilidad mental, porque coincide con el control de estrés en un aspecto muy importante para un atacante: la cantidad de balones disputados con balón perdidos.

Los datos indican que con un adecuado control de estrés y una suficiente habilidad mental, el delantero tiene menos posibilidades de perder un balón que lo tenga controlado. Podemos señalar que con relación al estrés, el nuevamente el control del estado de ansiedad juega un papel muy importante, no solo porque puede allanar un mejor control del balón, sino principalmente porque sirve de sostén para la “claridad de ideas”, para las decisiones que se puedan tomar con relación a ese balón controlado y sirve de sostén para el mantenimiento de un foco atencional estrecho pero amplio en sus posibilidades de peligrosidad.



*Mediocampistas.*

Los mediocampistas cumplen la doble función de defender y atacar, una función de transición en el juego, de defensa a ataque y de ataque a defensa. Marcan, bloquean, crean y anotan goles. es quizá debido a esa versatilidad de sus tareas tácticas en general que correlacionalmente, no existe una variable que sea identificada como la principal en su rendimiento deportivo. Lo que sí se puede afirmar mediante los datos recogidos es que la mayoría de mediocampistas con un rango elevado (alto o muy alto) en las cinco variables psicológicas tiene una participación en los partidos de su equipo también alta o muy alta. Es decir que aquellos que se encuentran adecuadamente preparados psicológicamente, tienen más probabilidades y de hecho juegan más que aquellos que no. Esto nos remite a la conclusión de que para cada subvariable de rendimiento (por lo menos para aquellas con un rango alto o muy alto) puede existir una variable psicológica que agrupe a la mayor cantidad de mediocampistas y que coincida con estas subvariables de rendimiento.

En efecto es así: Para este grupo de jugadores, la variable Motivación es la que incide más en el porcentaje de efectividad en pases, exceptuando las asistencias, al igual que en el porcentaje de efectividad en remates al arco. Esto es perfectamente posible, dado que los mediocampistas son los que más desgaste físico realizan en un partido, y por lo tanto tienden a desplegar sus condiciones en cada acción que realizan en términos de competitividad (que es la predisposición a comparar las propias habilidades con las de los rivales), aspecto que pertenece a la variable Motivación. De la misma manera, el hecho de que justo la motivación coincida con la efectividad en remates al arco, nos hace pensar en que los mediocampistas tienen una alta motivación de logro (entendida como la tendencia a invertir lo mejor de las habilidades psicológicas y futbolísticas para conseguir un objetivo), quizá mayor a todos los demás jugadores, dado el rango muy alto de motivación en este grupo coincidente con esta subvariable.

Si hablamos superficialmente de la función de creación de jugadas de peligro, no hay duda de que el porcentaje de efectividad en balones disputados con balón es una función primordial. Pues bien, nuevamente la motivación es la que afecta a todos los mediocampistas en que el rango en este porcentaje sea alto o muy alto. De la misma manera, si tocamos la función de contención someramente, vemos que los mediocampistas con una muy alta motivación tienen a cometer infracciones en un rango bajo, pero a diferencia de los defensores, cuya baja incidencia en las infracciones cometidas se debía más al control de estrés, en los mediocampistas, la gran parte de sus funciones están asentadas en la variable motivación.

Este hecho nos remite al concepto de una “voluntad cultivada” en términos de persistencia, de dirección e intensidad del esfuerzo, más practicada y desarrollada en los mediocampistas que en otros grupos de jugadores. No es ilógico concluir que, debido a que los mediocampistas deben defender y atacar, distribuyan su motivación para ambas tareas con la máxima voluntad. Esta motivación tendría que ser obligatoriamente extrínseca, dada la clase de evento en el que se ejecuta una conducta con base en la motivación – una situación competitiva que exige la ejecución continua, estable y versátil de funciones futbolísticas cuya principal veta psicológica es la motivación. Las demás variables psicológicas también intervienen en el rendimiento de los mediocampistas y en las mismas subvariables que se han detallado anteriormente, pero en un nivel menor que la motivación.

#### *Defensores.*

Los defensores presentan una muestra bastante peculiar de jugadores, quizá por sus tareas técnicas específicas y por el grado de coordinación en sus tareas tácticas. Muestra de ello es que la variable más importante en ellos es la Influencia de la Evaluación de Rendimiento. Es decir que cuanto más sea capaz el defensor de controlar objetivamente las evaluaciones que se hacen de su rendimiento (evaluaciones en su mayoría que sean negativas), ejerciendo un control en términos de racionalidad de la evaluación, origen y validez de la fuente (tomando

en cuenta las evaluaciones hechas por su entrenador más que aquellas realizadas por la prensa o los hinchas), mejor rendimiento tendrá. Es bastante interesante notar que en esta muestra de jugadores, aquellos que mejor controlan las evaluaciones negativas son los defensores (ver Tabla 7).

Si tomamos en cuenta para este efecto sus tareas específicas en esencia: quitar balones, despejarlos o ganar su posesión, perjudicar el accionar de los delanteros y ayudar a los arqueros a evitar que los rivales anoten goles, evidentemente pueden ser, al menos teóricamente, los jugadores que tal vez menos puedan fallar, que tengan un abanico de errores bastante menos amplio que otros jugadores de campo y por lo tanto tienen mayores posibilidades a ser susceptibles de críticas negativas, perjudiciales y hasta destructivas.

Es por eso que aquellos defensores con un control adecuado sobre esas críticas, es más probable que posean una tendencia de atribución (esa tendencia es entendida como la predisposición del futbolista a apreciar una fuente de valoración más que otra) basada más en la objetividad y racionalidad de las fuentes, con una autoestima y autoeficacia bastante elevadas.

Tabla 7. Rangos Influencia de la Evaluación de Rendimiento \* Rangos Porcentaje Efectividad Balones Disputados Sin Balón

			Rangos Porcentaje Efectividad Balones Disputados Sin Balón				Total
			Bajo	Medio	Alto	Muy Alto	
Rangos Influencia de la Evaluación de Rendimiento	Bajo	% de Rangos Influencia de la Evaluación de Rendimiento	,0%	100,0%	,0%	,0%	100,0%
	Alto	% de Rangos Influencia de la Evaluación de Rendimiento	,0%	,0%	50,0%	50,0%	100,0%
	Muy Alto	% de Rangos Influencia de la Evaluación de Rendimiento	15,4%	23,1%	15,4%	46,2%	100,0%

Y aquí está la explicación: seguramente, un defensor con un alto puntaje en esta variable y con un rendimiento óptimo tomará más en cuenta las sugerencias y valoraciones que pueda hacerle su cuerpo técnico que las evaluaciones realizadas por otro tipo de fuentes; intentará coincidir en puntos de vista sobre qué se debe hacer en determinadas situaciones con un defensor colega y con el estilo propio de juego del equipo (si es que se puede identificar uno) más que con las sugerencias o pedidos de otros jugadores en otras posiciones, y valorará más la cercanía y conocimiento de las fuentes evaluadoras, que emitan juicios de valor no solamente sobre su rendimiento, sino sobre su conducta en general.

Pero más importante que todo aquello, está el hecho de que los defensores en esta muestra de jugadores parecen ser aquellos que más objetivamente analizan su propio rendimiento, en términos de actuación individual y de aporte al accionar colectivo del equipo. Un control elevado de esta clase de evaluaciones negativas implica una autoestima también elevada, en términos de autoconfianza (de creer que se puede ejecutar una conducta deseada) y de autoeficacia (de conocimiento de hasta dónde se puede llegar o que se puede hacer con las habilidades técnicas o físicas que posee). De esta manera, los defensores con un rango alto o muy alto en esta variable también tienen un rango alto o muy alto en las tareas específicas que hacen a su función de defensor, como ganar balones disputados sin tener el control de los mismos.

Por lo tanto, es lógico pensar que la segunda variable de importancia es el Control de Estrés, que también incide en la medida del rendimiento global del defensor. Se puede señalar que la primera variable es importante en la preparación del defensor, y que esta segunda variable es importante dentro de la ejecución. Es esa respuesta al estrés, en términos de las demandas del entorno (demandas de tipo físico por ejemplo, como correr en la marcación de un delantero, la agilidad en la intercepción de balones o la destreza en ganar su posesión), la que se manifiesta de forma efectiva en los defensores con un control de estrés elevado (ver Tabla 8).

Tabla 8. Rangos Control de Estrés \* Rangos Media de Infracciones Cometidas

	Rangos Control de Estrés	Muy Alto	Rangos Media de Infracciones Cometidas				Total
			Bajo	Medio	Alto	Muy Alto	
	% de Rangos Control de Estrés		47,1%	29,4%	5,9%	17,6%	100,0%

Por ejemplo, el adecuado control de estrés en un defensor hace que éste no solo tenga una participación elevada en jugadas que requieran que quite la posesión del balón (es decir, que física y mentalmente, sienta que la tarea ocasionalmente encomendada puede ser realizada con eficacia), sino que salga airoso en la mayoría de ellas.

La Motivación, Cohesión de Equipo y Habilidad Mental parecen ocupar un lugar comparativamente estable en el accionar de los defensores, y por lo tanto altamente indiferentes entre las tres. De todas formas, es necesario acotar que la mayoría de los defensores con un rango Muy Alto estas tres variables tienen un rango Alto en algunas subvariables de rendimiento, como la efectividad en balones disputados sin balón, o bajo en algunas otras, como la media de infracciones cometidas. Esto se constituye en un dato valioso, debido a que refuerza el concepto de que un defensor psicológicamente cabalmente preparado tiene menos probabilidades de cometer una infracción, y por lo tanto de generar jugadas de peligro en contra.

*Aclaración acerca de la variable “Habilidad Mental”.*

En los aspectos referentes a la variable “Habilidad Mental” se trataron aspectos puntuales como autoconfianza, visualización, establecimiento de objetivos y concentración. Estos aspectos son agrupados en una sola variable con el denominativo de Habilidad Mental. Sin embargo, es importante aclarar que el concepto de “Habilidad Mental” conlleva nociones difusas e interpretaciones que no tienen relación con los conceptos manejados en la

actualidad. Aquellos conceptos como “mente”, o “psiquis” teóricamente son tratados ahora mediante nuevos conceptos como “cognición” y “procesos cognitivos”. En este estudio, se ha decidido mantener la denominación original del instrumento C.P.R.D. y de sus autores que adaptaron al idioma español el instrumento PSIS, pero también se ha profundizado cada constructo que subyace a dicha variable, intentando darle un sustento teórico medible.

El concepto de habilidad mental no es psicológico, es más bien paleontológico. Fue usado por primera vez por investigadores británicos para explicar la construcción de utensilios en el *homo erectus*. Actualmente, entre los aspectos asociados a los procesos cognitivos se incluyen los modos de resolución de problemas, la creatividad, la inteligencia, el factor g, etc, aspectos que no son medidos ni correlacionados en esta investigación. El concepto de habilidad mental, tal como es usado es además, en sí mismo contradictorio, ya que incluye aspectos como concentración (algo que es planteado como netamente personal, según el tipo de preguntas que existen en el instrumento), como también el establecimiento de objetivos (algo que atañe una experiencia personal previa y acuerdos entre los miembros del equipo). Por su ambigüedad, no contiene por ejemplo, aspectos referentes al uso y adquisición del conocimiento, que son fundamentales en el concepto de cognición o desarrollo cognitivo.

Los aspectos evaluados dentro de la denominación de habilidad mental podrían formar una variable de designación diferente, tal vez como “Destrezas Psicológicas”, ya que dentro del ámbito de la psicología del deporte, la acepción de “habilidad” tiene una connotación más bien conductual. Es innegable que la idea principal de la denominación de “habilidad mental” fue la de tratar de agrupar aspectos “mentales”, que talvez hayan salido por descarte, una vez acomodados los aspectos referentes a las otras variables. Además si se habla de constructos como “concentración” y “autoconfianza” son indudablemente constructos que tienen que ver más con una base de origen “mental”.

Una denominación más actual conllevaría no solo aquellos elementos de origen “mental” sino también sus consecuencias en la preparación psicológica de futbolistas de elite, formando un nuevo grupo de constructos que no sean clasificables necesariamente en alguna de las otras variables y que responderían a la lógica de los autores del C.P.R.D. de evaluar categorías muy importantes ahora englobadas en una nueva denominación, que responda a las teorías actuales y a una tendencia amplia y multidisciplinaria dentro de la preparación psicológica de jugadores de fútbol.

**PLANILLA DE REGISTRO DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO**

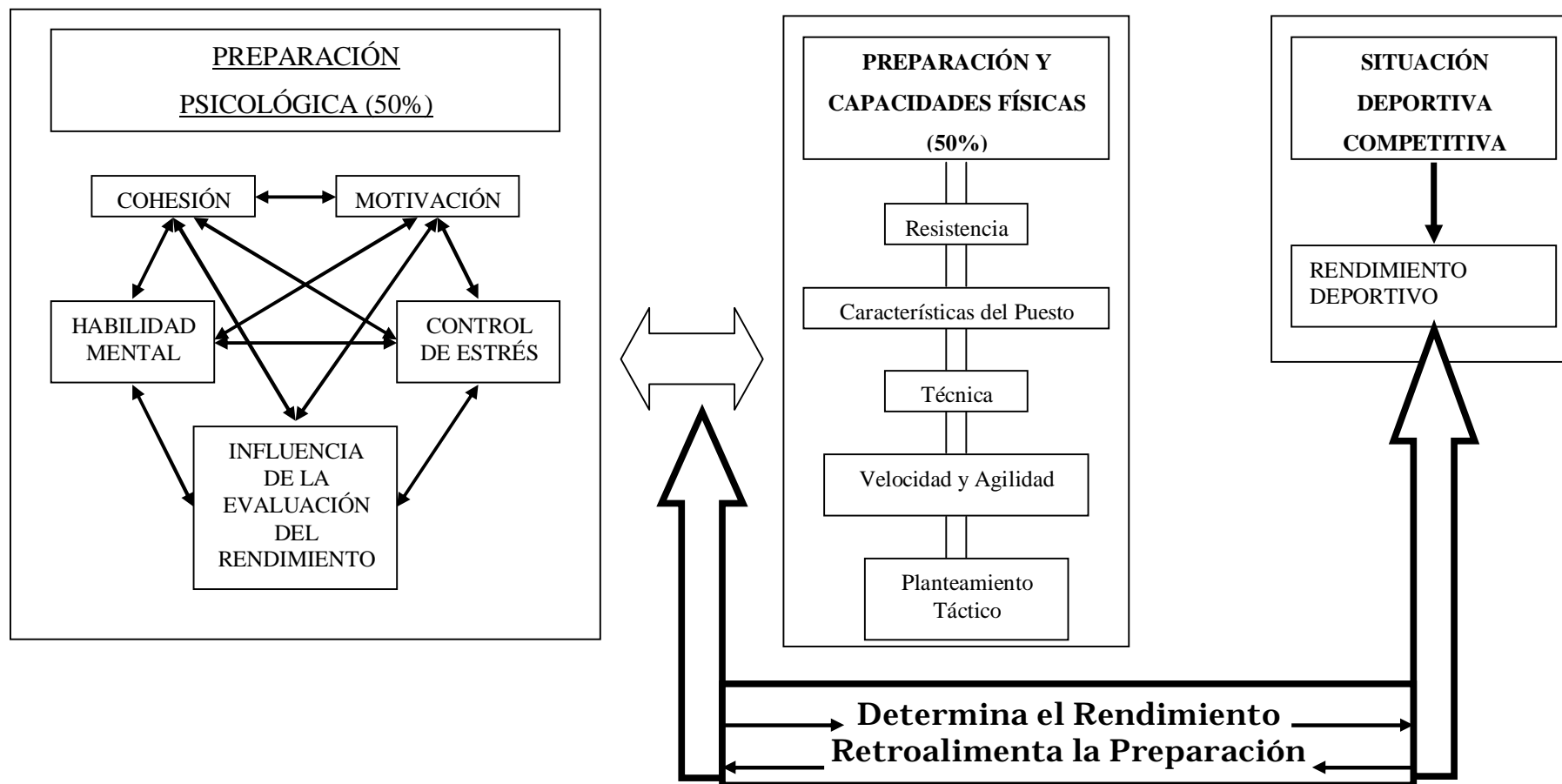
FECHA: EQUIPO: RIVAL: RESULTADO: LOCAL VISITANTE

No	NOMBRE	INFRACCIONES		PASES		BALONES DISPUTADOS				C.A.C. (J)		REM. AL ARCO		ASIST.	GOLES ANOTADOS			REM. En CON.		C.A.C.E.C. (ARQ)		SIT. MAM.			
		Rec.	Com.	EJE.	Efe.	Con Balón		Sin Balón		EJE.	Desp.	Puerta	Fuera		J	T.L.	P.	Desp.	Cont.	Desp.	Cont.	Desp.	Cont.		
						Ganados	Perdidos	Ganados	Perdidos																

No. = Número de camiseta del jugador.  
 Rec. = Recibidas.  
 Com. = Cometidas.  
 EJE. = Ejecutados.  
 Efe. = Efectivos.  
 C.A.C. (J) = Centros al Área Chica para un Jugador.  
 Desp. = Despejados.  
 Cont. = Contenidos.  
 J = Jugada.  
 T.L. = Tiro Libre.  
 P = Penal.  
 C.A.C.E.C. (ARQ) = Centros al Área Chica En Contra para un Arquero.  
 SIT. MAM. = Situaciones Mano A Mano.



MODELO EXPLICATIVO DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO



## REFERENCIAS

Anastasi, A. (1982) *Test Psicológicos*, (1ra. edición) Madrid: Aguilar.

Buceta, J. (2001) *Psicología del entrenamiento Deportivo*, (3ra. edición) Madrid: Dykinson.

Weinberg, R. (1998) *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*, (3ra. edición). Barcelona: Ariel.