

CONSEJOS PSICOLÓGICO-DEPORTIVOS PARA EL FUTBOLISTA

Pedro Ureña Bonilla
Especialista en Psicología del Deporte
Universidad Nacional, Costa Rica
purena@medvet.una.ac.cr

RESUMEN

En este artículo se ofrece una serie de consejos psicológico-deportivos para el futbolista. En resumen, se presentan y discuten algunos factores psicológicos determinantes de su rendimiento. El texto se ofrece en forma de tesis seguida de consejos prácticos. Finalmente, se brinda algunas consideraciones relacionadas con el trabajo psicológico. El propósito fundamental de esta guía es ayudar al futbolista, facilitándole algunos consejos que le permitan expresar su verdadero talento en la cancha. La guía es mucho más provechosa si se trabaja con el acompañamiento de un psicólogo deportivo.

PALABRAS CLAVES: factores psicológicos, trabajo psicológico, rendimiento en fútbol.

SPORTS-PSYCHOLOGICAL RECOMMENDATIONS FOR FOOTBALL PLAYERS

ABSTRACT

This article provides a number of sports-psychological recommendations for football players. In summary, some key psychological factors of the performance of football players are presented and discussed. The text is written in a thesis format including practical recommendations. Finally, some considerations are presented related to the psychological work involved. The main purpose of these guidelines is to give recommendations to football players to excel on the field. Guidelines will be more useful if accompanied by a sports psychologist.

KEY WORDS: Psychological factors, psychological work, football performance.

Tesis 1: Su rendimiento deportivo en el entrenamiento y durante el juego es influenciado decididamente por factores psicológicos.

Entre los factores psicológicos que pueden jugar un papel importante en el rendimiento del futbolista (Srebro, 2002) se mencionan con frecuencia: los pensamientos, las creencias, sentimientos, el estrés, la ansiedad, la concentración, la auto-confianza, las emociones y la motivación.

Lamentablemente, la dimensión psicológica de la preparación del futbolista, es quizá, el aspecto más descuidado en la formación de estos atletas.

La mejor muestra de fortaleza psicológica es la consistencia y estabilidad en el rendimiento. Desde esta perspectiva, hay dos metas fundamentales para el futbolista: a) Mostrar sus habilidades y destrezas de manera regular. Esto significa que el rendimiento debe ser muy parecido entre juego y juego, independientemente de si es un evento de orden nacional o internacional, contra un rival fuerte o débil, en el propio estadio o no y b) Desarrollar al máximo su talento, su potencial. Obviamente el entrenamiento y la preparación consciente y sistemática son fundamentales para el logro de este objetivo.

De acuerdo con Erickson (2000) y en estrecha relación con estos dos grandes objetivos del futbolista, tanto entrenadores de renombre mundial, como expertos en fútbol, coinciden en que el deportista psicológicamente fuerte se caracteriza porque:

- Tiene una gran auto-motivación; es decir, no es necesario que lo estén reconociendo a cada instante para que rinda al máximo.
- Participa en el entrenamiento y en el juego para ganar y hace todo lo posible para lograrlo.
- Sabe distinguir entre el resultado del juego (perder o ganar) y su propio rendimiento.
- Siempre está dispuesto a aprender de sus errores y sabe cómo hacerle frente a la crítica.
- Es positivo pero realista. Nunca pierde la esperanza, nunca se rinde.
- Siempre tiene sus sentimientos bajo control.
- Difícilmente las emociones como el enojo y el temor se apoderan de él.
- En los momentos de presión es cuando se muestra más calmado. La presión es un reto para él.
- Cuando está en el entrenamiento o en el juego su concentración es absoluta.
- Siempre vigoroso y lleno de energía.
- Posee una gran auto-confianza.
- Cree de manera absoluta en su potencial
- No busca excusas o justificaciones. Se responsabiliza por sus acciones y
- Su rendimiento es consistente juego a juego.

Si estas características son reconocidas en los grandes futbolistas por parte de los expertos mundiales, es hora de que el atleta inicie con la tarea del auto-análisis a fin de conocerse mejor y priorizar los factores psicológicos que debe trabajar.

Se debe tener presente que la mayor parte del rendimiento del futbolista es el resultado de la integración de su talento, destrezas, capacidad física y psicológica.

Tesis 2: Los factores psicológicos ejercen una influencia significativa sobre la calidad de su rendimiento.

Algo que el futbolista debe tener presente es que, lo que lo afecte como ser humano, lo afectará también en el deporte. Esto significa que, problemas “ajenos” a su contexto inmediato, de tipo familiar, laboral o de otra naturaleza, probablemente incidirán negativamente en su rendimiento, tanto en el entrenamiento como en la cancha. Su motivación y concentración se verán disminuidas, haciendo que el rendimiento sea pobre.

Si el futbolista quiere ser fuerte psicológicamente, el primer paso a dar, consiste en reconocer y entender sus puntos débiles. De tal forma, el entrenamiento psicológico debe realizarse con el mismo interés y sistematicidad que el entrenamiento físico y técnico – táctico.

Además, debe tenerse presente que no hay soluciones mágicas, sólo trabajo duro e inteligente (González, 1997).

Pregúntese: ¿Cuáles son sus puntos débiles como futbolista?

En la vida privada, en el entrenamiento y durante el juego. Reflexione sobre estos aspectos y discútalos con su entrenador y asesor en el campo psicológico deportivo.

De la vivencia de estrés: hay muchas situaciones en las que el futbolista puede sentirse ansioso y estresado, especialmente aquellas que desde su punto de vista representan una amenaza o donde prevalece la incertidumbre.

El estrés se asocia con sensaciones, emociones, pensamientos y respuestas neuro-anatómicas y fisiológicas que pueden afectar su rendimiento deportivo (Raglin y Hanin, 2000). Por ejemplo, tener que jugar contra un equipo fuerte podría convertirse en una fuente importante de estrés, ocasionándole problemas para dormir, nerviosismo y dificultades en la concentración.

En este sentido, es importante que él preste atención a algunas de las señales propias del estrés: dificultad para conciliar el sueño días antes de la competencia o el día, para concentrarse en actividades que lo requieren, irritabilidad (amigos, hijos, esposa, compañeros), muy poca tolerancia, dificultad para mantenerse calmado, problemas estomacales, deseos frecuentes de orinar, dolor de cabeza, resequeza de boca, músculos tensos, entre otras manifestaciones de similar naturaleza.

Claro, entre más cerca está la competencia, más fuertes tienden a presentarse las señales del estrés. Es fundamental que el futbolista desarrolle la suficiente sensibilidad, para darse cuenta de la sintomatología que caracteriza la vivencia de estrés y ansiedad en su caso.

El error más grande que puede cometer el futbolista es negar que esté experimentando tensión y ansiedad. El reconocimiento de la vivencia de estrés es básico para enfrentarlo de manera provechosa.

También es un error pensar que el estrés desaparece una vez que se ingresa a la cancha e inicia el juego. Lo que sucede es que la forma de manifestación cambia. A manera de ejemplo, se refiere algunas de las señales de estrés en el terreno de juego: mala concentración, lo que favorece la imprecisión en los pases, en la recepción del balón y en llegar a tiempo. Errores en la percepción lo que termina en un mal cálculo del desplazamiento del balón. Violencia, manifiesta en faltas innecesarias. El margen de tolerancia a la frustración se reduce, haciendo que el futbolista se irrite fácilmente, vocifere, grite y reclame por errores a los mismos compañeros. Problemas de coordinación. Se sienten las piernas pesadas, en general se siente lento. Sensación de cansancio desde el principio del juego. Aparece la idea de rendirse. Es decir, con frecuencia pasa por la mente la idea de darse por vencido, de no luchar. Surge la tendencia a aislarse durante el juego, a no cooperar, a querer ganar solo. Se dificulta la respiración y la boca se reseca.

Es importante reconocer los síntomas que en cada caso, caracterizan la vivencia de estrés, de manera que se desarrolle estrategias de afrontamiento adecuadas. Lea la lista de signos señalados y trate de identificar cuáles se ajustan a su caso.

Preguntas guía: ¿En qué situaciones o circunstancias se siente bajo estrés?, ¿cuál es la sintomatología cuando está bajo él? y ¿cuál cree es la mejor forma de enfrentar su ansiedad y estrés?

Tesis 3: La vivencia de estrés es normal, sin embargo, es necesario afrontarlo apropiadamente.

Recuerde que lo que genera la vivencia de estrés está íntimamente relacionado con la forma en que se interpreta las cosas. Para afrontarlo se puede utilizar estrategias como: la relajación, la visualización, el control de sus pensamientos y el análisis y planeación.

Relajación: se trata de una técnica que le ayuda a reducir tensión psico-física (Ureña, 2005). Una guía básica incluye los siguientes elementos: a) Busque un lugar cómodo y confortable, b) cierre sus ojos, c) relaje su cuerpo, d) adopte una actitud pasiva, e) respire de manera profunda (5 veces), f) concéntrese en

contraer y relajar distintos grupos musculares, g) disfrute la experiencia de su cuerpo relajado y h) retorne lentamente de la relajación al funcionamiento normal.

Visualización: Es la habilidad para ver, oír y sentir las acciones en la mente (Eberspächer, 1995). Se trata de un proceso que requiere de su capacidad imaginativa. Durante el mismo, el futbolista ejecuta diferentes acciones con el propósito de alcanzar metas particulares. Se trata de un proceso de pensamiento y memorización de imágenes y sensaciones.

La visualización es la destreza mental más importante (Srebro, 2002) y puede realizarse en cualquier lugar. Es de gran utilidad, entre otras cosas para: Mejorar la técnica personal, adquirir nuevas habilidades, entender mejor el juego, mejorar su auto-confianza, mejorar el juego colectivo y recuperarse más rápido de las lesiones.

Recuerde que entre más sentidos se involucren en el proceso imaginativo, más efectivo será el ejercicio. Tome en cuenta las siguientes reglas básicas para la práctica correcta de la visualización:

- Usted es el productor de la película. escoja una situación de juego en particular.
- Visualización de corto plazo se puede hacer durante el juego sin necesidad de relajación (por ejemplo en un tiro libre, saque de esquina o lanzamiento de penal).
- Visualización de largo plazo se realiza en estado de relajación.
- La visualización se hace con los ojos cerrados en posición cómoda.
- No haga visualización por más de 5 minutos. Después del ejercicio actívese nuevamente pensando intensamente en la competencia.
- La visualización se realiza en el presente. Es decir, usted se dice a sí mismo, estoy en el juego en este momento.
- Durante la visualización se practica diferentes acciones concretas acordes con la realidad.
- La imaginación de su acción debe ser hecha a velocidad de juego normal.
- La imaginación de su acción debe ajustarse a sus posibilidades reales.
- Imagine acciones en que haya mostrado un buen rendimiento
- Asegúrese de ejecutar sus acciones correctamente en su visualización.
- Entre más sentidos pueda involucrar en su imaginación, mejor.
- Usted puede visualizarse ejecutando acciones particulares (viéndose a sí mismo o sintiendo que las ejecuta).
- Cuando usted ejecuta la visualización debe estar tan atento como en la situación real.
- La visualización no es un sustituto del entrenamiento de cancha, pero si un complemento fundamental.

Tesis 4: Afronte sus pensamientos y contróleos

El significado que el futbolista le dé a las cosas que suceden a su alrededor y en su cabeza son la razón de la vivencia de estrés (Nitsch, 2004). Aquí se habla de lo que usted piensa y de las cosas que se dice a sí mismo.

Los pensamientos negativos y la auto-conversación negativa son dañinos para su rendimiento deportivo (Ureña, 2005). Lo primero que debe aprender es a estar atento al tipo de pensamientos que se apoderan de su mente y al tipo de diálogo interno que lo domina. Use cualquier oportunidad para cambiar su pensamiento negativo por uno positivo. Mantenga sus pensamientos en el presente y aprenda a decir, "hasta aquí". Si usted persiste, usted puede cambiar su estilo de pensamiento y favorecer su rendimiento.

Algunos ejemplos de pensamientos negativos serían: Nunca tenemos suerte contra este rival, nunca voy a ser titular y no me voy a recuperar de esta lesión. Por el contrario, pensamientos positivos podrían

manifestarse de la forma de: Estoy conciente de mi preparación, será una competencia buena, voy por el buen camino, la perseverancia es el secreto, pronto estaré de regreso.

Una tarea interesante es identificar su estilo de pensamiento y el tipo de diálogo interno que lo caracteriza. A partir de esta información, modifique su estilo y auto-diálogo. Busque un lugar tranquilo y dedique algún tiempo a revisar la forma en que usted piensa y la forma en que dialoga consigo mismo. Haga anotaciones al respecto.

Tesis 5: Use su cabeza en la preparación para la competencia y durante el juego

Información necesaria para proceder. Estudie al oponente que enfrentará, especialmente el estilo de juego, particularmente de aquellos jugadores con los que entrará en contacto más cercano. Seguidamente, tenga claridad absoluta sobre el rol que el entrenador le ha asignado y sobre la forma en que él quiere que usted se comporte durante el juego.

Después de tener la información sobre el rival y sobre su posición de juego, trate de pensar en la forma en que podrá cumplir con su deber de la mejor manera. Piense en sus juegos anteriores y analice las cosas que no le salieron como quería. Trate de pensar en los problemas que se le pueden presentar en el próximo juego y cuáles podrían ser las soluciones apropiadas. Tenga siempre a mano la solución de posibles situaciones sorpresa. LA META ES NO SER SORPRENDIDO DURANTE EL JUEGO (González, 1996).

Utilice la visualización días antes del juego para repasar la ejecución de su rol en la competencia venidera. La combinación de trabajo mental y visualización le permitirán prepararse de la mejor manera para el partido.

Pregúntese: ¿Qué cosas no le salieron como quería en el último juego?, ¿qué dificultades podría tener en el próximo juego? y ¿cómo podría hacerle frente a esas posibles dificultades?

Tesis 6: Haga conciencia de su nivel de estrés y desarrolle mecanismos para afrontarlo de manera que su rendimiento no desmejore.

Mientras está en los vestidores antes del juego, corrobore su nivel de estrés y procure estar listo unos diez minutos antes de iniciar el juego. Utilice las posibilidades que brinda el calentamiento mental, para tratar de alcanzar el estado psicofísico ideal para la competencia (Syer y Connolly, 1986).

Sugerencias: Haga un buen calentamiento físico. Durante esta fase, repase sentimientos, emociones y pensamientos. Contrarreste o elimine aquellos que podrían ser negativos para su desempeño. Dígase cosas positivas (por ejemplo, estoy claro del trabajo que he tenido, confío en mis habilidades). Conforme avanza el calentamiento, sienta cómo su cuerpo y su mente se van acomodando cada vez mejor a la competencia próxima. Piense y sienta lo que vivió en alguna competencia inmediatamente anterior en que usted haya tenido éxito. Experimente la sensación de bienestar que sintió en ese momento. Respire profundo y sienta cómo cada vez más está mejor dispuesto para la competencia. Visualice nuevamente una de sus mejores competencias anteriores.

Durante el partido: Es tarea del futbolista reconocer los signos del estrés. En qué momento aparecen y cómo interfieren con el rendimiento. A partir de esa información, se ajustan pensamientos, sentimientos y emociones.

La necesidad de EQUIPO para que haya juego: El fútbol es un juego de equipo. El equipo es primero que nada un grupo de jugadores, sin embargo, debe llenar tres condiciones básicas: Se debe tener una meta

común, los jugadores dependen unos de otros y hay una dinámica de interacción permanente entre los jugadores. Se debe tener claro que, el comportamiento de un miembro del equipo, influencia el de los otros. Un buen equipo es aquel cuyo rendimiento es mayor que la sumatoria del rendimiento de cada uno de sus miembros (Chappuis y Thomas, 1989).

El rendimiento actual del equipo es el resultado de las habilidades potenciales del equipo, menos la influencia negativa de procesos y poderes adversos que tienen lugar dentro del equipo. De ahí la importancia de estar siempre atentos para identificar a tiempo fuerzas dañinas dentro del colectivo.

Aunque construir el equipo es responsabilidad del entrenador, le corresponde a cada jugador ser conciente de su influencia y de su aporte al rendimiento del equipo.

Tesis 7: Ejecute su rol personal y su rol colectivo en cada juego y durante cada juego.

¿Cómo prevenir y neutralizar procesos y fuerzas negativas y cómo estimular procesos positivos?

Algunas ideas, tanto para el entrenador como para el jugador: Divida responsabilidades (entienda la dinámica de las responsabilidades), divida el esfuerzo. Esté atento al efecto catástrofe; éste se da cuando el jugador no asume la responsabilidad que le corresponde ni aporta el máximo del esfuerzo que cada quien puede dar. También atienda efecto conveniencia; éste aparece cuando el equipo se siente seguro con lo logrado durante el juego, por ejemplo, se está ganando 2 a 0 en el minuto 60. Esto hace que se entre en un estado de conveniencia que puede ser peligroso para el equipo.

Brinde tratamiento igual a los jugadores. Esto incluye iguales derechos, deberes y posibilidades. Considere la importancia que tiene cada jugador. El jugador debe saber que su contribución es considerada y valorada por sus compañeros y cuerpo técnico. Cuidado con sobre-enfatizar el resultado. El jugador debe concentrarse en las cosas que están dentro de su rango de control y que contribuyen con el equipo. Nunca pensar obsesivamente en el resultado.

Esté atento a la hora de crear subgrupos en el equipo. No deben entorpecer el funcionamiento del equipo. Esto se logra si el trabajo por subgrupos atiende metas comunes a todo el equipo. Los jugadores de la banca. En incontables ocasiones el éxito del equipo se basa en el aporte de los jugadores de la banca: Se les debe asignar la importancia que merecen y la atención que requieren. Deben ser tratados igual que los jugadores titulares. Debido a que el jugador de la banca está en relativa desventaja en relación con el titular, al menos en lo concerniente a ritmo de juego, este jugador debe estar mucho mejor preparado que el titular, él debe estar en las mejores condiciones para cuando sea llamado al terreno de juego. Cuando le toque entrar al terreno de juego, no pretenda rendir como cuando fue titular, mantenga la calma, concéntrese en la ejecución de movimientos simples y eficientes. Siga al pie de la letra las instrucciones del técnico, no trate de salirse del libreto en las primeras de tanteo. En todo caso, transfíerale al equipo la impresión de que pueden confiar en usted. Imprímale bravura y entrega inteligente a su juego.

Concéntrese en el juego presente y en cada simple acción. No piense en la importancia del juego o en lo que pasará si se pierde el juego. Tampoco piense en si volverá o no a jugar o a ser titular. No ocupe su pensamiento con la idea de jugar perfecto para poder llegar a la titularidad. Concéntrese en el presente. Después del juego podrá ocuparse de esas cosas si lo desea. Si pasa mucho tiempo y usted no logra dar el salto a la titularidad, quizá es tiempo de valorar la posibilidad de buscar otro equipo.

Todos los miembros del equipo deben asumir las metas del colectivo (jugadores, cuerpo técnico, dirigentes, otros). Las metas deben ser claras y realistas. De hecho los planes de trabajo deberán orientarse en las metas del equipo. El comportamiento de los jugadores dentro y fuera de la cancha debe ser consistente con las metas del equipo. Importante es que los jugadores del equipo estén convencidos

que las metas propuestas pueden alcanzarse, de lo contrario no funcionan. En este proceso de definición de metas deben participar los jugadores, posteriormente, se debe trabajar en el desarrollo de la convicción necesaria para el logro de las mismas. Según las circunstancias, las metas deben ajustarse a fin de reducir la frustración y problemas psicológicos de otra naturaleza. Por otro lado, cada jugador debe tener metas personales. Trabajadas o no conjuntamente con el entrenador, esas metas personales son fundamentales para mantener la concentración y motivación del jugador.

La cohesión del equipo: Sin duda alguna, un cierto grado de relaciones sociales entre los jugadores es básico para el logro del éxito colectivo. Lo que en primera instancia se debe pretender es consolidar al grupo como equipo. El entrenador debe estar siempre atento a reconocer todos aquellos procesos que hieran la unidad social y la consolidación. Es importante crear orgullo de equipo y enfatizar la particularidad del equipo, lo que lo distingue de otros. Se trata de desarrollar el sentido de pertenencia (Yo juego para la selección nacional, Yo soy la selección nacional). Parafraseando a Thomas y Chappuis (1989), el jugador debe encontrarle sentido a su participación en el equipo.

Tesis 8: Asuma la responsabilidad personal de su motivación

La motivación puede ser definida como el deseo o necesidad de actuar de manera particular con el propósito de alcanzar una o varias metas (Srebro, 2002). El nivel motivacional óptimo es individual. La deficiencia y el exceso pueden atentar contra el logro del éxito.

Es fundamental para todo jugador aprender a reconocer su nivel motivacional, no solo durante los entrenamientos, sino antes, durante y después de la competencia. Es preciso que el futbolista aprenda a reconocer cuál es el óptimo de su motivación (zona), para que logre el máximo de su rendimiento. Importante señalar que, el deseo de auto-realización debe ser la fuente principal de la motivación del jugador. Con esto se subraya la importancia de promover la necesidad intrínseca de logro.

Pregúntese: ¿Cuáles son las situaciones o circunstancias que lo desmotivan?, en general, durante el calentamiento o durante el juego.

Como primer paso se debe empezar a reconocer los factores y situaciones que tienden a reducir la motivación. Por ejemplo, la percepción de injusticias, el estar en la banca, cuando unos se esfuerzan y otros no. El futbolista es el único responsable por su motivación, no hay excusas. El jugador debe seguir con su proyecto de auto-realización, fijando metas, trabajando por esas metas, creciendo como persona y como futbolista cada vez que haya oportunidad, durante el entrenamiento, en la competencia, en el tiempo libre. Este atento a identificar los momentos durante el juego en que su motivación tiende a disminuir. Ante esta situación, retome rápidamente sus metas, reenfoque, atienda lo que le corresponde atender (González, 1996).

Trate de ubicarse, ¿es usted un futbolista que le tiene miedo a la pérdida o uno que necesita ganar? En ambos casos, la dinámica del pensamiento, emociones y diálogo interno es diferente. En el primero de los casos prevalece el pesimismo, en el segundo, sobresale el optimismo y la actitud positiva. Monitoree su comportamiento a ver que tipo de futbolista es usted. En este caso, su objetivo fundamental será iniciar cada juego con el nivel motivacional óptimo.

Reflexione: ¿Es usted un futbolista que le tiene miedo a la pérdida o uno que necesita ganar?

Tesis 9: Defina y trabaje con metas personales

Las pérdidas no son un fracaso si dejan alguna enseñanza. La gran pregunta es: ¿qué se aprende de las pérdidas, como equipo y como jugadores?

Cuando se habla de metas se debe distinguir entre aquellas que dependen de nosotros “metas operacionales”, por ejemplo, juego agresivo, juego de conjunto, pressing y metas que no sólo dependen de nosotros, sino también del oponente “metas de logro” (Srebro,2002)

¿Por qué las metas son importantes para el futbolista?

Algunas razones: Le ayudan a mantener la motivación por largos períodos, le permiten concentrarse en las cosas importantes, despreciando lo irrelevante. Le ayudan a incrementar el esfuerzo, lo impulsan a mejorar. Lo orientan en el aprendizaje de nuevas cosas que le hacen mejorar. Le sirven de refuerzo. Le permiten reconocer los obstáculos que tendrá en el camino. El entrenamiento y la práctica es más eficaz si se trabaja con base en metas.

Algunos principios para definir metas: Defina metas específicas, de ser posible cuantificables. Por ejemplo, realizar al menos dos centros en cada período de juego. Establezca metas difíciles pero posibles de alcanzar. Defina metas a largo, mediano y corto plazo, preferiblemente relacionadas con ejecución no con resultado.

Identifique los obstáculos que podrían impedir el logro de las metas que se ha propuesto. Encuentre y defina una estrategia para alcanzar el logro de las metas propuestas. Escriba sus metas y colóquelas en un lugar visible para usted. Las metas no son inamovibles, usted las puede cambiar y ajustar de acuerdo con la situación.

Tesis 10: La esencia de la fortaleza psicológica del jugador está en el auto-confianza convicción, control emocional y concentración

Como jugador usted debe ser conciente de la influencia que estos tres factores tienen sobre su rendimiento. Esté atento a chequear estos tres factores durante el entrenamiento y los juegos. ¿Qué pasa con su autoconfianza y convicción, son su seguridad?, ¿Están bajo control sus emociones? y ¿se mantiene el foco atencional adecuado?

Estos componentes de la fortaleza mental se trabajan y funcionan de manera integrada.

La Auto-Confianza se relaciona positivamente con el Control Emocional y éste a su vez se relaciona con la Concentración y de nuevo ésta con la Auto-Confianza (Hanin, 2002), de manera que se trata de un círculo (AC > CE > C > AC.)

La auto-confianza: Está determinada por la creencia en las habilidades y destrezas propias requeridas para actuar de manera exitosa. La esencia de la auto-confianza es la expectativa de éxito. Se trata de la convicción firme de que se podrá rendir de acuerdo con el potencial propio. No se trata de estar convencido de que se va a ganar, sino de que se actuará al máximo nivel posible, que no se va a desfallecer, a rendir o a tirar la toalla. Lo opuesto a la auto-confianza es la duda en relación con las propias habilidades. El futbolista debe estar convencido siempre de que posee las condiciones para rendir. Por supuesto que esta convicción se basa en una preparación seria y sistemática.

La auto-confianza activa las sensaciones positivas, ayuda al deportista a concentrarse, lo motiva a rendir y le da determinación; le brinda fortaleza ante la adversidad, le permite competir al máximo y le ayuda a desplegar su talento. Si usted tiene una buena auto-confianza, su actitud será positiva y sus acciones estarán llenas de optimismo. Por otro lado, no le tendrá miedo a los errores y equivocaciones. Por tal razón, la auto-confianza es fundamental para el futbolista.

Nuevamente aquí es importante hacer conciencia de los momentos en que siente que su auto-confianza flaquea. Identifiquemos los sentimientos, emociones y pensamientos en esos momentos y definamos estrategias para superarlos.

Pregúntese: ¿En qué situaciones o circunstancias siente usted que su auto-confianza se debilita?

A continuación, algunos consejos para desarrollar su auto-confianza y convicción:

- Recuerde con intensidad algunos de los éxitos pasados, reviva la sensación experimentada en ese momento, evalúe el rendimiento mostrado en ese instante. Haga memoria en relación con el tipo de diálogo interno que tuvo lugar en ese momento.
- Revise algunas experiencias de éxito en situaciones de entrenamiento.
- Concéntrese y haga conciencia de su habilidad y destrezas. Igual en las destrezas y habilidades del equipo. Piense en la ejecución, no en los resultados.
- Muéstrese ante los demás seguro de sí mismo, confiado, determinado, invencible. En todo momento, en el entrenamiento, en el camerino, en la banca, en el terreno de juego, usted debe mostrarse absolutamente seguro de sí mismo. Cabeza en alto, alegre, movimientos rápidos, mirar de frente al rival en el amplio sentido de la palabra (compañero o adversario), perseverancia y coraje en sus acciones. En resumen, compórtese y siéntase como un triunfador. Muéstrese así.
- Ante todo, piense de manera positiva. Su diálogo interno no debe dejar espacio para la duda y desconfianza. Siempre debe ser optimista, positivo.
- Su condición física debe ser la mejor que sus posibilidades lo permitan. Su convicción debe estar fundamentada en el trabajo serio y sistemático.
- La base de su auto-confianza es la convicción absoluta de que podrá desarrollar el máximo de su talento durante el juego. Usted debe sentirse apto para el juego, sin duda alguna. Cuando las cosas se complican durante el juego, es cuando se valora la auto-confianza real del jugador.
- La visualización le ayudará a recuperar, fortalecer y consolidar su auto-confianza. La estrategia es visualizar y vivir intensamente las sensaciones asociadas a experiencias exitosas anteriores.

Protocolo básico antes de un juego: Imagine alguna situación pasada en que usted haya tenido éxito. Recuerde todos los detalles de ese momento, sentimientos, emociones, pensamientos. Repase y reviva el diálogo interno propio de ese momento, los sentimientos y emociones asociados. Respire profundamente y sienta con toda la intensidad posible esa experiencia. Luego ubíquese en el momento de la competencia actual y establezca un diálogo interno positivo; transfiera esa sensación de confianza y sentimientos positivos al aquí y ahora de la competencia.

- La auto-confianza le da seguridad lo que reduce la incertidumbre y consecuentemente la vivencia de estrés.

El control emocional: La agresividad y la violencia encuentran libre expresión en acciones exageradamente duras (faltas). Cuando hay descontrol emocional no se puede funcionar colectivamente de manera funcional, se pierde la fluidez en la comunicación y se deteriora la concentración. En estos casos, inevitablemente se reduce el rendimiento.

Recuerde que los sentimientos y las emociones pueden, según forma e intensidad, afectar su concentración y capacidad de rendimiento.

Preste atención a lo que pasa con sus emociones durante el juego. Trate de diferenciar entre estados emocionales funcionales para su rendimiento y aquellos disfuncionales. Use la auto-conversación crítica, reflexiva y constructiva para recuperar el estado emocional óptimo para su rendimiento.

Depresión: El sentirse desganado, desmotivado, decepcionado, entre otras sensaciones, atenta contra su rendimiento y contra su calidad de vida como persona en general. Igual que en los casos anteriores, lo primero que debe considerar el futbolista es desarrollar la capacidad para reconocer rápidamente este tipo de estados emocionales disfuncionales (Hanin, 2000). Conciente de la situación, el futbolista debe definir una forma distinta de pensar y sentir. Cambiar de actividades momentáneamente y acudir a distintas opciones que brinda el apoyo social, entre otras.

Separación: Existe una serie de condiciones en la vida de un futbolista que generan conflicto y que pueden afectar seriamente sus posibilidades de rendimiento. Particularmente, nos referimos a la gran cantidad de inconvenientes familiares, por ejemplo, problemas con la esposa, enfermedad de hijos (as), otros. Aunque suene imposible, el futbolista debe ser conciente del efecto que esos sentimientos pueden tener sobre su rendimiento y tratar de ponerse a la altura del escenario propio del juego o del entrenamiento. Debe esforzarse por lograr el estado psicofísico óptimo. Se trata de una tarea extremadamente dura, pero que debe ser asumida.

Tesis 11: Su capacidad para concentrarse durante el juego lo hará un mejor futbolista

La concentración es otro aspecto fundamental de la fortaleza psicológica. Toda acción por simple que sea requerirá de concentración. Aunque usted crea que patear el balón es un asunto automático, siempre requiere una buena concentración. La desconcentración representa uno de los peores enemigos del futbolista. Solo un instante de despiste bastará para hacer la diferencia entre ganar o perder (Draksal, 2005).

Una buena definición de concentración tiene al menos dos elementos: 1. Prestar atención a la información relevante e ignorar la irrelevante, así como a los estímulos distorcionadores, y 2. Mantener la atención por largos períodos de tiempo.

¿Qué es información relevante? Utilícese el lanzamiento de penal como ilustración: Aquí, la información relevante será: El marco, la posición y los movimientos del portero, la posición del balón, el movimiento del cuerpo, la ubicación del pie a la hora de golpear el balón. ¿Qué podría ser irrelevante o distracción? Los camarógrafos cerca del marco, los otros jugadores, la bulla de los aficionados, pensamientos negativos, entre otros.

Si el jugador desea ejecutar el tiro de penal haciendo uso de su máximo potencial, es preciso que se concentre en la información relevante y que deseche todo aquello que represente una distracción. Nuevamente la auto-confianza jugará un papel fundamental.

Algunos futbolistas tienen dificultad a la hora de cambiar de un tipo de concentración a otro. En relación con esto se puede distinguir entre concentración estrecha, como en el caso del penal, y amplia, necesaria para estar al tanto de lo que sucede alrededor (Nideffer, 1992). Ambos tipos de concentración son necesarios para cumplir a cabalidad con su rol dentro del terreno de juego.

Cosas que podrían afectar su concentración:

- Concentrarse en el pasado y no en el presente. Por ejemplo, cuando luego de una jugada desafortunada, el jugador sigue pensando en ella.
- Concentrarse en el futuro y no en el presente: Por ejemplo, cuando el jugador ocupa su mente pensando en las posibles consecuencias de si juega mal o pierde.
- La tensión y la ansiedad afectan inevitablemente la concentración y las posibilidades de rendir al máximo; ello debido al tipo de emociones y pensamientos disfuncionales que se estimulan.

- El cansancio, sin duda alguna, tiene un efecto negativo importante sobre la concentración. De ahí la importancia de ocuparse por tener una excelente condición física. Para poder mantener la concentración a lo largo de todo el partido, es preciso contar con una condición física óptima, caso contrario, usted ya conoce las consecuencias.

Aunque ya se ha externado algunos consejos, es importante que el futbolista aprenda a conocerse aun más. Preste atención al tipo de concentración que más se ajusta a su caso o que más se le dificulta. ¿Puede usted mantener la concentración durante todo el partido? ¿Cuáles son los momentos o situaciones que tienden a hacerlo perder la concentración? Identifique qué cosas durante un partido tienden a sacarlo de concentración. Sea sincero, de ello dependerá el que usted pueda mejorar.

Es preciso que aprenda a controlar sus emociones y pensamientos. Esto significa reconocer y regular cada emoción disfuncional para su rendimiento, así como también, transformar pensamientos disfuncionales en funcionales.

Sumamente importante es que usted aprenda a no evaluar sus acciones mientras está jugando. Evite la tendencia a estar juzgando si fue buena o mala la jugada realizada. En relación con esta tendencia a calificar sus acciones, evite por sobre todo, la tendencia a ofenderse por sus malas acciones, ello no significa otra cosa más que menosprecio por sí mismo, poca autoestima y descontrol emocional. Condiciones absolutamente negativas para que usted logre el máximo de su rendimiento.

Trate de entrenarse en presencia de factores distractores y de condiciones similares al partido. Aunque la tendencia natural sea a entrenar las cosas en que se es bueno, es conveniente practicar aquellos aspectos en que no se rinde muy bien y que son importantes para formarlo como futbolista. Por ejemplo, si usted es un poco débil con la pierna izquierda, invierta tiempo extra fortaleciendo esa pierna.

Desarrolle y practique algún ritual cada vez que usted siente que está perdiendo su concentración. De manera que pueda estar preparado para recuperar rápidamente su estado óptimo de concentración y lograr el desarrollo pleno de su potencial.

Durante el período de preparación para cualquier juego, trabaje en la anticipación de posibles situaciones distractoras durante el mismo. Utilice la visualización por períodos cortos (2 minutos) tantas veces al día como considere. La idea fundamental es explorar de antemano aquellas situaciones que potencialmente podrían generar desconcentración y así estar preparados para afrontarlas de manera rápida y funcional.

Recuerde una vez más que usted debe aprender a concentrarse únicamente en aquellas cosas que sean relevantes para que usted puede jugar haciendo uso máximo de su talento. A fin de cuentas esa debe ser su meta principal.

Juegue en el presente, esto significa que usted debe mantener su concentración en el aquí y el ahora. No permita que sus pensamientos se queden fijos en el pasado, en recuerdos disfuncionales o cosas por el estilo. Tampoco permita que sus pensamientos jueguen con las posibilidades del futuro, por ejemplo, invirtiendo energía en pensar lo que pasará si se gana o se pierde. Nuevamente, para que usted pueda mostrar el máximo de su capacidad futbolística, es preciso que su concentración esté en el aquí y el ahora, en la jugada actual, no en la que pasó ni en la que vendrá, sino en la que se está desarrollando ahora.

Tesis 12: Su poder mental es un arma fundamental para afrontar las lesiones

El punto de partida es que, toda lesión afecta al futbolista en su integridad. Consecuentemente, la atención de una lesión requiere de un abordaje integral (Kleinert, 2003; Weinberg y Gould, 1999).

Entre las causas fundamentales de las lesiones se pueden citar: El estrés, la baja concentración, la sobre motivación y la frustración – enojo. De manera que, un futbolista bajo presión, es un futbolista altamente propenso a lesionarse. Entre algunas reacciones típicas ante las lesiones se pueden citar las siguientes (Srebro, 2002):

1. Negación: “No puede ser que me haya lesionado”
2. Enojo:
3. Tratar de explicar por qué: “¿Qué fue lo que pasó?, no entiendo ¿cómo sucedió?”
4. Depresión: “Desmotivación, aislamiento”
5. Admitir / aceptar: “Se acepta la lesión y se empieza a recuperar la motivación”

Otras reacciones asociadas: Pérdida de la auto-confianza y seguridad, pérdida de la auto-convicción, miedo y ansiedad.

El futbolista debe tener cuidado para que estos aspectos se mantengan dentro de rangos manejables, de manera que no interfieran con la pronta recuperación. Entre algunos de los elementos fundamentales del trabajo mental durante la recuperación de una lesión Srebro (2002) sugiere los siguientes: Acepte la responsabilidad de lo sucedido. Defina metas realistas par su recuperación y aprenda a aceptar el apoyo de otros, en especial el de los compañeros de equipo.

En este mismo sentido Kleinert (2003) recomienda atender las siguientes indicaciones para acelerar el proceso de recuperación de las lesiones: Asuma una actitud positiva ante la lesión, procure un auto-diálogo positivo durante el proceso de rehabilitación. Entrene mentalmente: Utilice la visualización en varios momentos del día y afronte el dolor de manera positiva. Aprenda a reconocer el dolor asociado con lesión.

Tesis 13: El descanso y la recuperación son fundamentales para el desarrollo máximo de su potencial

Su condición física es fundamental para lograr el máximo rendimiento. De hecho, la relación entre condición física y fortaleza psicológica es muy estrecha. Por ejemplo, un jugador cansado es un jugador que comete más errores, que no puede mantener su concentración de manera óptima, que comete faltas innecesarias y cuya probabilidad de lesionarse es mayor. Un jugador cansado difícilmente podrá seguir las instrucciones del entrenador, no podrá expresar su motivación porque arrastrará las piernas. De ahí, la importancia de prepararse a conciencia desde el punto de vista físico. Esto es parte inseparable de la vida del futbolista.

El descanso: Es el complemento imprescindible al trabajo físico. El descanso debe ser tomado tan en serio como el entrenamiento físico, técnico táctico y psicológico. De lo contrario, usted jamás podrá desarrollar su talento al máximo. Esta es una responsabilidad más para el futbolista. Algunas veces, especialmente después de una victoria, podrá sentir que tiene energía para irse de juerga toda la noche, sin embargo, si usted le preguntara a sus músculos qué prefieren, de seguro escogerían irse a descansar. Es preciso que usted sepa cuándo descansar y cómo hacerlo. Ante todo, será precisa mucha moderación y no perder de vista cuáles son los principios y metas que definen el marco para el ejercicio de su profesión.

La nutrición: El alimento que ingiera puede ser la diferencia entre ganar o perder. Su cuerpo necesita energía para entrenar y para competir y la calidad de esa energía se la brinda la nutrición, los alimentos que consume. Nuevamente, para desarrollar su talento al máximo, necesitará alimentarse de manera idónea. Con base en las razones expuestas, es imprescindible contar con la asesoría de un (a) nutricionista profesional.

Tesis 14: Hay condiciones de juego especiales que requieren preparación particular

El inicio del juego: Preste atención a la regulación de la ansiedad en los primeros minutos del partido, de manera que su concentración y capacidad de juego se mantengan al máximo. Un buen calentamiento físico y mental le será de gran utilidad. Muchas veces errores al inicio del juego se manifiestan en su rendimiento durante todo el juego. Algunos consejos importantes serían: haga pases seguros, no abuse del dribbling y no corra riesgos innecesarios. Aprenda a identificar el momento en que puede soltarse libremente, el momento en que está en su zona de rendimiento máximo.

Final de la primera mitad: Sea conciente de sus pensamientos y sentimientos disfuncionales y elimínelos. Estos pensamientos sumados al estado de fatiga reducen la capacidad de concentración, dando como resultado un mayor número de errores.

En el medio tiempo: No se trata solamente de un espacio para el descanso físico, sino también para el descanso mental. Durante este período de tiempo debe prepararse igual que lo hizo para el juego. Tome un par de minutos para recuperarse física y mentalmente. Cierre sus ojos y respire un par de veces profundamente. Concéntrese en su respiración y saque de su cabeza por un par de minutos todo pensamiento. Como de costumbre, el entrenador señalará algunos errores y dará algunas indicaciones para la segunda parte del juego. Pero ante todo, trate de utilizar el descanso de medio tiempo para usted. Revise el trabajo realizado, qué hizo bien y qué no tan bien. Trace una estrategia para obtener mejor provecho de su talento. Visualice posibles condiciones de juego para el segundo período y proyecte la forma en que se comportará. Se trata de fortalecer su auto-confianza y regular su nivel de ansiedad.

El inicio del segundo tiempo: Es muy parecido al inicio del primer tiempo. Juegue seguro procurando encontrar nuevamente su zona de rendimiento óptimo (Hanin, 2000).

Los últimos minutos del juego: También son similares a los últimos minutos del primer tiempo. Solo que el cansancio es mayor y la probabilidad de que aparezcan pensamientos y sentimientos disfuncionales también. Se trata del último chance. Es fundamental mantener conciencia de lo que está sucediendo con su cuerpo y con su mente. Procure ante todo mantener al máximo su motivación y su concentración.

Tiros libres: Si a usted le corresponde hacer un tiro libre, tómese su tiempo para hacerlo. Baje su cabeza y cierre sus ojos. Decida dónde quiere colocar el balón. Imagínese metiendo el balón exactamente donde usted quiere, sienta el momento y vea el balón colándose por donde usted desea. Acto seguido ejecute el tiro con absoluta convicción.

El lanzamiento de penal: Se trata de una acción donde la mente juega un papel fundamental. Básicamente hay dos tipos de penales: 1. El que va fuerte a cualquier esquina, independientemente de cómo se mueva el portero y 2. El que se realiza de acuerdo a cómo se mueve el portero. Por supuesto, cualquiera de las dos formas puede ser efectiva, sin embargo, la primera implica menor participación de factores mentales.

Entre las causas básicas para fallar un penal están: La ansiedad / estrés y una concentración deficiente.

Sea conciente de los siguientes factores:

- Escoja la forma en que usted prefiere pegarle al balón
- Invierta tiempo entrenando su tiro preferido
- Métale cierta presión al entrenamiento de los penales
- Practique el lanzamiento de penales durante toda la temporada

- Antes de los lanzamientos de penal, desarrolle y practique un ritual que le ayude con la auto-confianza, convicción, concentración control de la ansiedad.
- Entrene siempre de la misma forma en que tirará el penal en situación real

Si el penal es anotado, no permita que la alegría lo invada por mucho tiempo. Oriente su concentración de inmediato hacia el juego. Cuando el juego se reinicie, usted debe estar completamente metido en él. La alegría verdadera tendrá lugar al final del partido.

En caso de que el penal se falle, la probabilidad de que usted experimente preocupación, enojo y frustración es muy grande. Nuevamente el control emocional rápido y la concentración en el juego en el presente son fundamentales. Refuerce su diálogo interno de manera positiva y optimista, ubíquese en el aquí y el ahora y recupere la perspectiva de su juego. Recuerde que su gran meta es desarrollar el máximo de su potencial en cada oportunidad que tenga durante todo el juego.

Ante un error propio o de un compañero: Claro está que siempre se van a cometer errores, unos de mayor gravedad que otros. Hay que vivir con ello porque son parte del juego. Ante esta realidad, lo fundamental después de cometer un error es tratar de olvidarlo tan rápido como sea posible. Todo ello, sin perder la concentración, ni la auto-confianza y convicción. Los errores pertenecen a la acción pasada. La jugada presente es la que vale, su concentración debe estar en ella. Si usted no puede olvidar un error, probablemente su rendimiento durante la competencia no podrá alcanzar su máximo potencial. En caso de ser un compañero el que comete el error, su tarea debe ser apoyar para que la concentración, auto-confianza y convicción de su compañero no disminuya.

Un buen equipo siempre está claro que puede cometer errores, pero también está claro en cuanto a la forma individual y colectiva con que se deben asumir los errores.

Ante una lesión de un compañero: Dependiendo de la gravedad de la situación, mejor aléjese y deje que el cuerpo médico intervenga. Saque provecho de la pausa que se está generando en el juego, respire profundamente y busque balance emocional. Revise su auto-diálogo interno. Ante todo recupere fuerza, revitalice su motivación recuperando claridad en cuanto a sus metas. Es fundamental no perder auto-confianza ni convicción.

Ante la expulsión de un compañero: En estos casos la reacción natural suele ser el enojo, la cólera o la decepción. Sin duda alguna, estas respuestas emocionales pueden sacar al equipo de concentración, sembrar la desconfianza y generar pensamientos negativos que podrían afectar el rendimiento individual y obviamente colectivo. Ante estas circunstancias es fundamental mantener la calma; la conferencia grupal rápida ayuda a establecer la nueva dinámica de juego, sobre todo en lo que respecta al coraje y motivación, sin perder de vista el esquema táctico de juego. Por supuesto, esta es una situación para la cual los jugadores y el equipo deben estar preparados, deben haber sido entrenados.

Finalmente, es importante estar atento a cualquier situación que el juego permita para recuperar energía, re-focalizar el esfuerzo, fortalecer la auto-confianza y convicción.

Consideraciones básicas para su programa semanal de preparación psicológica

El entrenamiento psicológico es tan importante como el físico técnico-táctico. Este entrenamiento debe realizarse durante toda la temporada, independientemente de los resultados de los juegos y de lo difícil o fácil de los rivales (Svoboda y Draksal, 2002).

Inmediatamente después del partido: Descanso y recuperación física y psicológica. Lo primero que debe hacer es desconectarse del partido y de lo que pasó, ya habrá tiempo más tarde para ocuparse de ello. En

este momento, es imposible cambiar lo sucedido. Lo que pasó, pasó y por el momento ahí quedará. Importantísimo no descuidar su hidratación y alimentación durante esta fase de recuperación. Los ejercicios de relajación le ayudarán a dormir mejor y a recuperarse a plenitud.

Al primer día después del partido, continuar con el descanso y recuperación e iniciar el análisis de lo sucedido durante el juego. La relajación y la buena alimentación deben mantenerse. Encuentre algún momento durante el día para que se siente solo en algún rincón tranquilo de manera que puede repasar cómo fue su preparación para el juego recién pasado, cómo se sintió y qué tipo de pensamientos frecuentaron su cabeza. Cómo siente fue el desempeño de su rol en el equipo. Sea honesto consigo mismo.

Al segundo día, se termina con el análisis de lo sucedido en el juego inmediato pasado y se puede iniciar con la preparación para el próximo partido. Nunca trate de juzgarse a sí mismo o al equipo solamente por el resultado del juego. Tanto el triunfo como la derrota deben ser analizados de manera crítica y realista.

En adelante durante la semana, la concentración se pondrá en la preparación para el próximo juego, física, táctica y psicológica. De manera general, usted podría trabajar en la regulación de la ansiedad, en visualización, en relajación y motivación.

Inmediatamente antes de la competencia, el calentamiento general y de manera particular el psicológico es fundamental. Este es el momento en que se ajustan la tensión psico-física, motivación, auto-confianza, convicción y concentración. Por supuesto, durante el juego continúa su preparación psicológica. La dinámica emocional y cognoscitiva adquiere una magnitud distinta y es puesta a prueba. Ante lo cual, es preciso estar atento a cualquier cambio en esa dinámica que pueda ser disfuncional. Por ejemplo, sentimientos o pensamientos que generen desconfianza, desconcentración, desmotivación, ansiedad, o cualquier otro estado que atente contra el desarrollo de su máximo potencial de rendimiento.

Referencias

Chappuis, R. & Thomas, R. (1986). *El equipo deportivo*. Barcelona: Paidós.

Draksal, M. (2005). *Mehr Konzentration im Sport*. Leipzig: Draksal Fachverlag.

Eberspächer, H. *Mentale Trainingsformen in der Praxis: Ein Handbuch für Trainer und Sportler*. Oberhaching: Sportinform.

Erickson, S.G. (2000). *The Inner Game-Improving Performance on Football*. Italy. Carlton Books.

González, L. (1996). *El entrenamiento psicológico en los deportes*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Hanin, Y. (2000). *Emotions in Sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Kleinert, J. (2003). *Erfolgreich aus der sportlichen Krise*. München: BLV Verlagsgesellschaft.

Nideffer, R. (1992). *Psyched to win: How to master mental skills to improve your physical performance*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Nitsch, J.R. (2004). Zur handlungstheoretischen Grundlegung der Sportpsychologie. In H. Gabler, J.R. Nitsch y R. Singer (Hrsg.), *Einführung in die Sportpsychologie* (teil 1). Schorndorf: Hoffman.

Raglin, J. y Hanin, Y. (2000). Competitive Anxiety. Y. Hanin (Ed.): En *Emotions in Sport* (p. 93-113). Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Syer, J. y Connolly, Ch. (1986). *Psychotraining für Sportler*. Reinbeck: Rororo.

Weinberg, R. y Gould, D. (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Srebro, R. (2002). *Winning with your head: A complete mental training guide for soccer*. Auburn, Michigan: Reedswain.

Svoboda, H. y Draksal, M. (2002). *Fussball mit köpfche: Praktische Mentaltechniken für Spieler und Trainer*. Leipzig: Draksal Verlag.

Ureña, P. (2005). *Psicología y competencia deportiva. Documento de estudio psico-entrenamiento No. 3*. Heredia: Programa de publicaciones de la Universidad Nacional.

Fecha de recepción del artículo: abril del 2006.

Fecha de aceptación del artículo: abril del 2006.

Fecha de publicación del artículo: 25 de abril del 2006.