



Recepción: 22/ 06/ 2017

Aceptación: 27/ 07/ 2017

Publicación: 15/ 11/2017



Ciencia del deporte

Artículo de investigación

Estudio del rendimiento psicológico auto percibido de la selección de fútbol sub 14 de Manabí

*Study of the self-perceived psychological performance of the soccer team sub 14
of Manabí*

*Estudo do desempenho psicológico autoperceptivo da equipe de futebol sub 14 da
Manabí*

Lázaro C. Enríquez-Caro ¹

lenriquez@utm.edu.ec

Correspondencia: lenriquez@utm.edu.ec

¹ Doctor en Ciencias de la Cultura Física, Licenciado en Educación Especialidad: Pedagogía
Psicología, Universidad Técnica De Manabí, Portoviejo, Ecuador.

Resumen

Una de las dimensiones del proceso de preparación deportiva es la dirección psicológica, la que ha sido objeto de múltiples trabajos investigativos. Esta investigación parte de la contradicción existente entre la auto percepción que los atletas tienen sobre su rendimiento psicológico y su forma deportiva real. Los estudios realizados sobre este aspecto, han sido pocos a pesar de ser un tema de una alta pertinencia investigativa. El proyecto planteó como problema científico la siguiente interrogante: ¿Cuál es el nivel de correspondencia que se manifiesta entre la auto percepción que tienen los atletas de la selección de fútbol sub14 de Manabí y el criterio especializado de su entrenador, en relación al rendimiento psicológico? La solución del problema se apoya en la utilización de métodos científicos de carácter teórico y empírico, donde se destaca el Inventario de Rendimiento Psicológico de Loehr, lo que permitió arribar a valiosos resultados sobre este mecanismo auto regulador de la conducta deportiva, evidenciando la necesidad de una intervención psicológica en este sentido.

Palabras clave: preparación psicológica; entrenamiento deportivo; rendimiento psicológico.

Abstract

One of the dimensions of the sports preparation process is the psychological direction, which has been the subject of multiple investigative works. This research is based on the contradiction between the self-perception that athletes have about their psychological performance and their real sports form. The studies carried out on this aspect have been few despite being a topic of high investigative relevance. The project posed as a scientific problem the following question: What is the level of correspondence that manifests itself between the self-perception of the athletes of the under-14 soccer team of Manabí and the specialized criteria of their coach, in relation to psychological performance? The solution to the problem is based on the use of scientific methods of a theoretical and empirical nature, which highlights Loehr's Inventory of Psychological Performance, which allowed to arrive at valuable results on this self-regulating mechanism of sports behavior, evidencing the need to a psychological intervention in this sense.

Keywords: psychological preparation; sports training; psychological performance.

Resumo

Uma das dimensões do processo de preparação do esporte é a direção psicológica, que tem sido objeto de múltiplos trabalhos de investigação. Esta pesquisa baseia-se na contradição entre a autopercepção que os atletas têm sobre o seu desempenho psicológico e sua forma esportiva real. Os estudos realizados neste aspecto foram poucos apesar de ser um tema de alta relevância investigativa. O projeto representou como problema científico a seguinte questão: qual é o nível de correspondência que se manifesta entre a autopercepção dos atletas da equipe de futebol de menos de 14 anos de Manabí e os critérios especializados de seu treinador em relação ao desempenho psicológico? A solução do problema baseia-se no uso de métodos científicos de natureza teórica e empírica, que destaca o Inventário de Desempenho Psicológico de Loehr, que permitiu chegar a resultados valiosos sobre este mecanismo de auto-regulação do comportamento esportivo, evidenciando a necessidade de uma intervenção psicológica nesse sentido.

Palavras chave: preparação psicológica; treinamento esportivo; desempenho psicológico.

Introducción

El entrenamiento deportivo es un proceso sistemático y planificado de adaptaciones morfo funcionales, psíquicas, técnicas, tácticas, logradas a través de cargas crecientes, con el fin de obtener el máximo rendimiento de las capacidades individuales en un deporte o disciplina concreta. (González & Garcés de los Fayos, 2009).

En este y otros conceptos de entrenamiento deportivo la parte psicológica ocupa un lugar central. En la actualidad, es de gran importancia lograr un rendimiento psicológico óptimo que complemente la preparación física, técnica, táctica y teórica. El rendimiento psicológico de los deportistas en categorías de ascenso es un aspecto no suficientemente estudiado a pesar de la trascendencia que tiene en la consecución de la 'forma deportiva'.

La psicología ha penetrado ampliamente el mundo del deporte, numerosas investigaciones se reportan en el fútbol, volibol, baloncesto. Los trabajos demuestran que el control de la energía psicológica, el afrontamiento del estrés competitivo, así como el establecimiento de objetivos y la concentración durante el partido son exigencias necesarias para la victoria.

La auto-percepción del rendimiento deportivo es un regulador importante de la conducta antes, durante y después de las competencias. Cuando este aspecto está distorsionado el atleta subvalora o sobrevalora su rendimiento psicológico con la consiguiente sub o sobre estimación de sus posibilidades de victoria. Por eso resulta útil comparar la expresión subjetiva del atleta con la de sus entrenadores que son observadores externos pendientes de las manifestaciones generales de sus deportistas.

Este trabajo tiene como objetivo: evaluar el rendimiento psicológico, auto percibido de los futbolistas en comparación con la opinión de su entrenador.

Metodología

Esta investigación se enmarca en la tendencia que intenta identificar las variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo según los datos proporcionados por los entrenadores y deportistas.

Los estudios comparativos de las variables psicológicas en el deporte, ofrecen la posibilidad de establecer las correlaciones entre estas dos matrices de opinión, lo cual acerca psicológicamente el entrenador a sus atletas y le permite al deportista tener un estado de opinión externo de sus propias vivencias.

La observación sistemática por parte de los investigadores en estos equipos, permitió constatar la existencia de un ambiente de acusación mutua por parte de los atletas en las competencias y desacuerdos con su entrenador, esto evidenciaba una posible no correspondencia entre el rendimiento psicológico auto percibido con la evaluación de este aspecto por parte de su entrenador.

Se trabajó con 21 deportistas que forman la selección de fútbol sub 14 de Portoviejo Manabí, son atletas masculinos entre 12 y 14 años de edad, su entrenador titular forma también parte de la muestra en tanto es él quien establece el patrón comparativo en la evaluación del test de Loehr.

Como método teórico se utilizó fundamentalmente la triangulación de fuentes y de datos en el análisis y la síntesis de evidencias empíricas.

Desde el punto de vista práctico, se utilizó el Test de Loehr conocido como Inventario de Rendimiento Psicológico que explora 7 áreas: energía negativa, energía positiva, control de la actitud, autoconfianza, control de la atención, control visual y de imagen, nivel emocional. La evaluación se realiza en tres criterios 'Excelente' de 26 a 30 puntos, 'Necesita atención especial' de 20 a 25 puntos, 'Necesita tiempo para modificar la autovaloración' si el atleta obtiene menos de 19 puntos (Anexo 1). Se comparan los resultados de los futbolistas y la evaluación de su entrenador.

Desarrollo

La autopercepción del estado de forma del atleta sobre su rendimiento en una determinada competencia es un recurso muy importante para adecuar su autovaloración a los niveles de eficacia que realmente logra.

Pero es conocido que no siempre el atleta puede determinar con objetividad sus posibilidades, lo cual es un factor determinante de éxito o fracaso. Si un atleta siente que está en perfecta forma física y eso no se demuestra en los *test*, puede estar en un estado de confianza infundado que lo conduce a un casi seguro fracaso.

Lo anterior se cumple para todas las direcciones del entrenamiento, pero adquiere un realce especial en la preparación psicológica porque los mecanismos psico-reguladores del rendimiento deportivo son menos 'visibles' que los físicos y técnicos, se cuenta con menos nivel de especialización en el atleta en los aspectos psicológicos.

Los resultados obtenidos reflejan tendencia a la sobrevaloración de los atletas en su rendimiento psicológico: según ellos, ninguno 'necesita atención especial', sin embargo, la percepción del entrenador no coincide con estos criterios.

Se destaca la falta de correlación en aspectos tan significativos como control de la atención y control visual y de imágenes. Estos son aspectos importantes en los deportes colectivos. Los ítems más deficitarios según el entrenador son la 'distracción y pérdida de la concentración' durante la competencia, 'la disposición en momentos críticos de esta', el 'tener presente en una

competencia errores y equivocaciones pasadas' los atletas no son consciente de esas falencias. Un 75% refleja que 'pocas veces' se desconcentran.

El entrenador considera que pocas veces, 'los atletas practican mentalmente sus habilidades físicas antes de competir' como parte de la modelación del juego, sin embargo, solo un 12,5% coinciden con esta opinión.

La autoconfianza es otro aspecto que es llamativo en esta comparación, independientemente de que, cuantitativamente la diferencia no es muy marcada; sin embargo, al profundizar en los aspectos que esta contiene encontramos que los atletas consideran que casi nunca se 'ven como un perdedor' y por su parte el entrenador opina que a veces si se lo consideran de esta manera.

El nivel motivacional es el único aspecto con poca contradicción en las dos matrices de opinión; sin embargo, hay elementos que contiene este parámetro que merecen ser analizados independientemente. Ejemplo 50% señala que casi nunca los hacen trabajar duro, sin embargo, la percepción del entrenador es que los hace trabajar a un alto nivel de intensidad, la distorsión en este aspecto requiere lograr unidad entre el esfuerzo auto percibido y la intensidad del trabajo realizado.

En la energía positiva, la percepción del entrenador es que a veces 'se sienten aplastados emocionalmente cuando les salen mal las cosas' y solo un 50 por ciento de los atletas refieren sentirse de esta manera, el resto manifiestan que nunca se sienten aplastados, por tanto, en este sentido no hay coincidencia.

Llama la atención la falta de coincidencia entre entrenador y atletas en cuanto a la 'la sensación genuina de alegría y plenitud al jugar futbol', el profesor considera que casi nunca se manifiesta esto en los miembros del equipo, sin embargo, un 75% refieren experimentarla siempre.

En el aspecto control de las actitudes, existe coincidencia en cuanto al 'pensamiento positivo durante la competencia', uno de los criterios que contiene este aspecto es 'la expresión de cosas negativas durante la competencia', la percepción del entrenador es que frecuentemente sucede, contrario a la mayoría de los atletas que refieren que casi nunca se dicen cosas negativas.

Solo 25% de los atletas reconocen que hacen el ‘máximo de esfuerzo en el juego sin importar nada más’, mientras el entrenador considera que casi nunca juegan de esta manera, esta falta de entrega de algunos en el juego puede dar al traste con los resultados esperados, independientemente de que se debe valorar porque el 75% restante no sienten que dan el máximo en el juego.

Los resultados hasta aquí (anexo 2), demuestran la importancia del estudio realizado y la necesidad de una intervención psicológica oportuna, que ponga en común las concordancias y desacuerdos en ambos criterios comparados.

Anexo 1:

Test de inventario del rendimiento psicológico. J. E. Loehr aplicado a los deportistas

Estimado deportista esta investigación se realiza para ayudarte a lograr una idea clara de tus fuerzas y debilidades mentales, coloca una **X** en uno de los (5) espacios para cada una de las preguntas de la lista. Tu respuesta es solo una estimulación. Se franco y abierto y conteste las preguntas en cuanto a Ud. en el aquí y el ahora.

Nombres y apellidos: _____ Edad: _____

Fecha: _____

No	Preguntas	Casi siempre	Frecuente	A veces	Pocas veces	Casi nunca
1	Me veo más como un perdedor que como un ganador durante la competencia					
2	Me enoja y me frustro en la competición					
3	Me distraigo y pierdo la concentración en la competición					
4	Antes de competir me veo rindiendo perfectamente					
5	Estoy altamente motivado para jugar lo mejor que					

	pueda					
6	Puedo mantener una afluencia de energía positiva durante la competición					
7	Soy un pensador positivo durante la competencia					
8	Creo en mí mismo como jugador					
9	Me pongo nervioso en la competición					
10	Parece que mi cabeza se acelera a 100 km por hora durante los momentos críticos de la competición					
11	Practico mentalmente mis habilidades físicas					
12	Las metas que me he impuesto como jugador me hacen trabajar mucho					
13	Puedo disfrutar de la competición aunque me enfrente a muchos problemas					
14	Me digo cosas negativas durante la competición					
15	Pierdo la confianza rápidamente					
16	Las equivocaciones me llevan a sentir y pensar negativamente					
17	Puedo borrar emociones que interfieren y volverme a concentrar					
18	La visualización de mi deporte me es fácil					
19	No me tienen que empujar para jugar o entrenar fuertemente. Yo me estimulo solo					
20	Tiendo a sentirme aplastado emocionalmente cuando las cosas se vuelven en mi contra					
21	Yo hago un cien por ciento de esfuerzo cando juego sin importarme nada					
22	Puedo rendir en el pico máximo de mi talento y habilidad					
23	Mis músculos se tensionan demasiado durante la competición					

24	Mi mente se aleja del partido durante la competición					
25	Yo me visualizo saliendo de situaciones difíciles previo a la competición					
26	Estoy dispuesto a dar todo lo necesario para llegar a mi máximo potencial como jugador					
27	Entreno con alta intensidad positiva					
28	Puedo cambiar estados emocionales negativos a positivos por medio del control mental					
29	Soy un competidor con fortaleza mental					
30	Hechos incontrolables como el miedo, oponentes tramposos y malos hábitos me perturban					
31	Mientras juego me encuentro pensando en equivocaciones pasadas y oportunidades perdidas					
32	Uso imágenes mientras juego que me ayudan a jugar mejor					
33	Me aburro y me agoto					
34	Me lleno de sensaciones de desafío y me inspiro en situaciones difíciles					
35	Mis entrenadores dirían que yo tengo una buena actitud					
36	Yo proyecto la imagen de un luchador confiado					
37	Puedo mantenerme calmado durante la competición cuando estoy confundido por problemas					
38	Mi concentración se rompe fácilmente					
39	Cuando me veo jugando puedo ver y sentir las cosas vívidamente					
40	Me despierto por la mañana y estoy realmente excitado por jugar y entrenar					
41	Jugar este deporte me da una sensación genuina de alegría y plenitud					

42	Puedo transformar una crisis en oportunidad						
----	---	--	--	--	--	--	--

Anexo 2

Ejemplo de resultados del test de Loehr por indicadores

Iniciales de los atletas	AUTOCONFIANZA						ATLETA	
R. A.	5	5	4	4	4	4	26	E
E. L.	5	4	3	5	5	3	25	TM
W. R.	5	3	5	5	5	3	26	E
J. P.	5	5	4	4	5	4	27	E
J. M.	5	5	5	3	5	4	27	E
J. J.	3	5	4	4	4	3	23	TM
J. A.	4	3	3	4	3	3	20	TM
J. A.	4	5	5	5	5	5	29	E
	36		35	33	34	36	29	203

Puntuación promedio de los atletas: 25

Puntuación generalizada del entrenador: 23

Conclusiones

1. El rendimiento psicológico de los atletas es un aspecto central de la preparación, sus principales indicadores son: autoconfianza, energía negativa, control de la atención, control visual y de imagen, nivel motivacional, energía positiva y control de la actitud.
2. La autopercepción del rendimiento psicológico, es un regulador importante de la conducta de los atletas antes, durante y después de la competencia, determinando la sub o sobrevaloración de su forma deportiva.

3. La evaluación del rendimiento psicológico auto percibido de los futbolistas en comparación con la opinión de su entrenador, demuestran divergencias, los deportistas manifiestan sobre estimación en indicadores importantes lo que conduce a una percepción inadecuada de su forma deportiva. Se hace necesaria una intervención que ayude a los mismo a asumir posiciones más realistas que potencien su rendimiento psicológico en los entrenamientos y competencias.

Referencia Bibliográfica

González, J., & Garcés de los Fayos, E. (2009). Plan de entrenamiento psicológico en el deporte de la petanca: en búsqueda del rendimiento grupal óptimo. *Revista de Psicología del Deporte*, 18 (1), 87-104