

 <p>INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO</p> <p>Ciencia, educación y desarrollo</p>	<b>ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO</b>	<b>Código:</b> F-PI-028
		<b>Versión:</b> 01
		<b>Página</b> 1 de 12

## AUTOCONTROL, AUTOCONFIANZA Y ATENCIÓN EN FÚTBOL INFANTIL

MARÍA VICTORIA RESTREPO VÉLEZ

Institución Universitaria de Envigado

[restrepomy@gmail.com](mailto:restrepomy@gmail.com)

CARLOS ANDRÉS MONSALVE MEJÍA

Institución Universitaria de Envigado

[cammeron@outlook.com](mailto:cammeron@outlook.com)

WALTER ALONSO BOLÍVAR MÚNERA

Institución Universitaria de Envigado

[walbomu@gmail.com](mailto:walbomu@gmail.com)

**Resumen:** Esta investigación descriptiva, aborda la influencia de las variables psicológicas: autocontrol, autoconfianza y atención, en el rendimiento deportivo en 15 jugadores de fútbol de la categoría infantil del Club Deportivo Corporación Líderes por Envigado. Se utilizaron como técnicas principales para la recolección de datos los test CPRD y PAR- P1. En los resultados se encontró que los rangos mínimos y máximos para la variable autocontrol oscilan entre 45% y 86%, para la variable atención entre 30% y 70% y para la variable autoconfianza 50% y 90%, concluyendo que el grupo evaluado posee escasa preparación mental, por lo que un entrenamiento de las habilidades psicológicas mejoraría el rendimiento deportivo dado lo manifestado en la indagación teórica.

**Palabras claves:** *autocontrol, autoconfianza, atención, variables psicológicas, psicología deportiva, fútbol.*

**Abstract:** This descriptive research addresses the influence of psychological variables: self-control, self-confidence and attention on sports performance in 15 soccer players infant category Corporation Sports Club Leaders of Envigado. There were used as data collection techniques the test applied CPRD and PAR P1. The results found that in the self variable, the minimum and maximum ranges range between 45% and 86% for the variable attention are between 30% and 70% and finally the confidence variable ranges fluctuate between 50% and 90%, concluding that the evaluated group has little mental preparation so a psychological skills training would improve athletic performance in the statement given the theoretical bases consulted.

**Key words:** *self-control, self- confidence, attention, psychological variables, sport psychology, football.*

### 1. INTRODUCCIÓN

El deporte, en especial el fútbol, ha recorrido un largo camino hasta su posicionamiento en la sociedad; se trata de un deporte que despierta pasiones, -y no solo por parte de la hinchada-. Se observa, cada vez más, un incremento de niños y jóvenes que ven en la práctica de este deporte una oportunidad de sobresalir y convertir el fútbol en profesión que los llevará a recorrer el mundo.

Ahora bien, los estándares internacionales para deportistas de alto rendimiento dictan las pautas en formación que deben tener los jugadores que pretenden llegar a sus escenarios, por lo tanto, se debe comenzar a formar deportistas integrales, deportistas con buenas técnicas y capacidad física,

pero sin lugar a duda, con óptimas habilidades mentales y esto es posible lograrlo si estas habilidades son entrenadas desde las primeras etapas de formación.

La realización de esta investigación nace precisamente en el interés de indagar las variables autocontrol, autoconfianza y atención en los niños pertenecientes a la categoría infantil (12 a 14 años) del Club Deportivo Corporación Líderes por Envigado para ser profesionales en la práctica de este deporte, y el deseo de ser jugadores de élite con participación y reconocimiento internacional.

Por ende, se hace necesario, una indagación con respecto al estado de las habilidades mentales de los deportistas para obtener cifras que indiquen los puntos críticos y vulnerables, pero también las

	<b>ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO</b>	<b>Código:</b> F-PI-028
		<b>Versión:</b> 01
		<b>Página</b> 2 de 12

fortalezas de jugadores que permita diseñar un plan de entrenamiento mental que conduzca al alto rendimiento deportivo.

Por lo tanto, este estudio se centró en realizar un rastreo de las condiciones de las variables psicológicas (autocontrol, atención y autoconfianza) de niños entre los 12 y 14 años para un posterior entrenamiento mental que mantenga o mejore estas variables luego de los datos obtenidos.

Partiendo entonces de una indagación teórica y mediante el uso de técnicas de recolección de los datos tales como la observación, la entrevista y la aplicación de los cuestionarios CPRD (características relacionadas con el rendimiento deportivo) y PAR P-1 (profesionales para el alto rendimiento), se buscó la influencia que tienen las variables psicológicas de autocontrol, atención y autoconfianza en el rendimiento deportivo.

Existen dos aspectos relevantes que ameritan investigarse, en ambos, la influencia de la psicología deportiva se encuentra inmersa, el primero tiene que ver con el hecho de que los niños y jóvenes ven en este deporte una solución a problemáticas socio-económicas que si no llegan a ser bien controladas pueden conducir a un probable desequilibrio emocional que arroje como resultados deportistas del momento y sin futuro profesional; el otro aspecto tiene que ver con que algunos niños y jóvenes ven en la práctica del fútbol una vida profesional, empero, si no se entrena al deportista de manera integral, mente – cuerpo, existen pocas posibilidades de que lleguen a ser profesionales de talla internacional.

Roffé & Bracco (2003) respecto a la influencia del fútbol sobre el deportista y en relación con el conglomerado social expresan:

Los distintos tipos de influencias que reciben de diversos ámbitos, ligadas al éxito, dinero, eficiencia, fama, competitividad; exigencias que si bien son ejercidas por el conjunto social a toda la población en general, en el fútbol se potencian al modo de una lupa de aumento (p.42)

Por ende, el trabajo del psicólogo del deporte desde temprana edad se hace necesario, él puede ofrecer herramientas a los deportistas que los conduzcan a la madurez mental apropiada para tomar decisiones dentro y fuera de la competencia.

Ahora bien, si desde temprana edad se está pensando, proyectando en una vida profesional como deportista, el trabajo del psicólogo del deporte, es de gran ayuda para el entrenamiento de las variables psicológicas que conduzcan al alto rendimiento, más aún cuando es precisamente lo que se busca en los clubes élites a nivel mundial, entonces, si “tradicionalmente, la búsqueda de mayor rendimiento ha estado enfocada al entrenamiento y mejora de aspectos físicos, técnicos y tácticos” (García-Calvo, 2013), la actualidad, apuesta por deportistas de elite, que persigan y alcancen logros deportivos competitivos y logros en su vida personal; por lo tanto, aquí converge la necesidad de un deportista integral, que abarque sus capacidades físicas, pero también, sus aspectos psicosociales.

No obstante, algunos grupos, organizaciones y hasta los mismos jugadores, consideran innecesaria la integralidad del ser humano para la práctica de este deporte, le dan un valor de deporte de contacto, sin tener en cuenta que es un deporte colectivo atravesado por un proceso grupal.

Es por ello que la propuesta de este estudio descriptivo está dirigido al ser humano que elige una actividad deportiva que se ahínca en la vida de quien lo práctica competitivamente, una práctica deportiva que influye en su estado anímico y conductual direccionado a una esperada respuesta que evidencie un mejor rendimiento.

Por consiguiente, el mayor propósito en este estudio, es ayudar a los jugadores, al cuerpo técnico y al grupo deportivo para que tengan un ajuste integral al deporte competitivo, desarrollando un programa de educación, entrenamiento y acompañamiento, que suprima limitaciones que acoten el rendimiento deportivo; un plan integral físico, psicológico y social, que oriente al deportista al mejoramiento antes, durante y posterior a la competencia deportiva.

	<b>ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO</b>	<b>Código:</b> F-PI-028
		<b>Versión:</b> 01
		<b>Página</b> 3 de 12

## 2. FUNDAMENTOS TEÓRICOS

La psicología es una ciencia aplicada en diversos campos de acción, educativo, organizacional, clínico, jurídico, por mencionar algunos, pues bien el campo deportivo no es la excepción, la psicología se ha convertido entonces en una aliada de gran utilidad, eficiencia, y acompañante de sus respectivos procesos.

Ahondando en el campo deportivo, dice Salmulski (2007)

La psicología del Deporte se ocupa del análisis y modificación de procesos psíquicos y de la actividad deportiva. Muchos autores parten del principio de que la acción deportiva presenta un comportamiento intencional y psíquicamente regulado (p. 17).

Entonces, se trata de hacer un estudio fundamentado en la cientificidad y en la responsabilidad que acarrea el trabajo con seres humanos, éticamente hablando, para poder identificar y modificar futuramente, las variables psicológicas que envuelven al deportista con miras al alto rendimiento. En palabras de De la Vega y García, (2003), “el interés por obtener un mayor conocimiento acerca de los factores que inciden en la obtención del alto rendimiento deportivo ha ido, sin lugar a dudas, aumentando” (p. 3)

Se debe comenzar por reafirmar la transdisciplinariedad que exige esta, la aplicación de los fundamentos, principios y teorías psicológicas en el campo del deporte, es decir, “el deporte y las acciones deportivas tienen sus reglas propias y sus estructuras y sus principios” (Salmulski, 2007, p. 20), por ende, no sólo debe respetarse, debe trabajarse de manera unificada, el psicólogo del deporte, debe conocer fundamentos y reglamentos del deporte para poder hacer parte de él de manera productiva y asertiva.

Pues bien, “el deporte de competición tiene como principal propósito que los deportistas, dentro de los reglamentos de juego, obtengan el

mayor rendimiento posible para conseguir los resultados deseados” (Gimeno, Buceta, & Pérez-Llantada, 2007), sin embargo, esta búsqueda solo es posible si se logra alcanzar jugadores íntegros, con un entrenamiento táctico, técnico y mental.

Empero, tradicionalmente la búsqueda del óptimo rendimiento deportivo se ha enfocado en la mejora de aspectos físicos, técnicos y tácticos. Sin embargo, la diferencia entre el éxito y el fracaso deportivo está altamente influido por variables que hasta hace poco habían sido olvidadas: las psicológicas (García-Calvo, 2013).

No obstante, estudios sobre el deporte han arrojado resultados positivos frente a la intervención de la psicología en el contexto deportivo, los enfoques metodológicos han sido de gran ayuda para el mejoramiento del rendimiento del deportista y se sigue trabajando en la consecución de nuevas herramientas que permita medir capacidades y habilidades con el fin de idear estrategias de modificación de conductas y patrones para seguir apuntalando el alto rendimiento (García, 2006).

Cabe resaltar entonces que, a pesar de que la génesis de la psicología aplicada al deporte es reciente, ha evolucionado y viene en crecimiento y ello se debe en gran parte a que se ha comprendido que un buen entrenamiento psicológico favorece significativamente el rendimiento deportivo, dentro de las posibilidades que plante la investigación y las líneas de intervención en el deporte, dice García (2006) que existe “Efectividad de las diferentes técnicas de intervención psicológico-deportivas (Motivación, Control de tensión, Control de atención, Pensamiento e Imaginación, etc.)...” (p.28).

### 2.1. Entrenamiento psicológico

Autores como Buceta (1998), Gimeno, Buceta & Pérez-LLantada (2007), García-Calvo (2013), Valdés (1996), Buceta (2004), Roffé & Bracco (2003), entre otros, han establecido y divulgado la trascendencia de un entrenamiento psicológico en los deportes de competencia, entre ellos el fútbol.

	<b>ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO</b>	<b>Código:</b> F-PI-028
		<b>Versión:</b> 01
		<b>Página</b> 4 de 12

Las diferentes propuestas por estos autores en entrenamientos psicológicos para mejorar el rendimiento deportivo han arrojado resultados tan satisfactorios que los efectos de sus investigaciones y propuestas están repercutiendo positivamente en todas las disciplinas deportivas, es así como en el campo deportivo, se busca ahora, con mayor auge, profesionales en psicología que lleven a cabo un entrenamiento psicológico que ofrezca el objetivo perseguido, jugadores integrales y de alto rendimiento.

Ahora bien, el entrenamiento psicológico para el deporte puede tener muchas dimensiones de acuerdo a la población, la disciplina deportiva, la situación de competencia, entre otros, no obstante, algunos autores coinciden en un grupo de variables psicológicas que están presentes en la gran mayoría de las disciplinas deportivas.

Concentración, autoconfianza, atención, nivel de activación, son habilidades que pueden ser mejoradas con el entrenamiento psicológico, son habilidades fundamentales antes, durante y posterior a la competencia que pueden ser enseñadas, entrenadas e interiorizadas por cada deportista para un mejor rendimiento.

Por consiguiente y para efectos de mejor comprensión de este estudio, se hace necesario esclarecer la terminología usada en este recorrido, términos significativos tales como: autocontrol, autoconfianza y atención, variables psicológicas específicas objeto de este estudio, las cuales serán expuestos a continuación:

## 2.2. Autocontrol

El autocontrol es una variable referida a la capacidad de la persona para controlar situaciones y/o pensamientos que puedan aparecer en el contexto en el cual se desenvuelven, en el caso deportivo, es importante valorar cuál es el control que tiene el deportista en situaciones estresantes, como por ejemplo: las competencias, dificultades que se presenten a nivel técnico u otras situaciones en general (Z.M. Posada, comunicación personal, 03 de septiembre de 2015).

Sin embargo, el autocontrol es una variable amplia, y para poder definirla se debe abarcar otros conceptos que influyen directamente en esta variable, por ello, es importante definir nociones tales como: estrés y nivel de activación, las cuales conllevaran a una mejor comprensión de esta variable.

### 2.2.1. Estrés

El autor José María Buceta expone la siguiente definición para el estrés: "...es una respuesta del organismo ante situaciones internas o externas que le resultan amenazantes, e incluye la movilización de recursos fisiológicos y psicológicos para poder hacer frente a tales situaciones." (Buceta, 2002, p.287)

Por su parte, Weinberg & Gould (2007), proponen

El estrés aparece cuando existe un importante desequilibrio entre la demanda física y psicológica puesta sobre un individuo y la capacidad de respuesta de dicho individuo en condiciones en las que la incapacidad de satisfacer la demanda tiene importantes consecuencias (p.81).

Asimismo, Dosil (2004) presenta la siguiente definición para el concepto de estrés "es una respuesta no específica del organismo, con carácter adaptativo a una determinada situación" (p. 158),

Buceta (2002), asevera:

Específicamente en el deporte, las situaciones competitivas siempre demandan una fuerte manifestación de estrés en los deportistas, pues son eventualidades supremamente amenazantes que sitúan al sujeto en momentos ambivalentes y decisivos, por lo tanto, las estrategias de autorregulación y autocontrol, pueden emplearse para mejorar el funcionamiento de los deportistas (p. 289).

Ahora, si bien el factor estrés es primordial a la hora de la autorregulación y el autocontrol,

	<b>ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO</b>	<b>Código:</b> F-PI-028
		<b>Versión:</b> 01
		<b>Página</b> 5 de 12

autores como Dosil (2004), Salmulski (2007), Buceta (2002) Weinberg & Gould (2007) ponen de manifiesto la importancia de un óptimo nivel de activación y como la ansiedad influye en que este nivel no se obtenga, por lo tanto para una mayor comprensión, es conveniente ahondar en dichos conceptos.

### 2.2.2. Nivel de activación

Dosil (2004), expone que la “Activación: es mantener la energía necesaria para realizar las actividades que exige la actividad deportiva” (p.155) es así como, un óptimo nivel de activación posibilita en gran medida que el entrenamiento, y por supuesto la competencia, tengan buenos resultados.

Por otra parte, Weinberg & Gould (2007), describen la activación como “un proceso fisiológico y psicológico general del organismo, que varía a lo largo de un continuo, y va desde el sueño profundo a la excitación intensa” (p.78). Salmulski (2007) dice “El estado óptimo de activación está caracterizado por las reacciones siguientes: Nivel óptimo de activación, motivación positiva para la competencia, auto confianza, optimismo, orientación al éxito, concentración óptima y alta capacidad de control psicomotor” (p. 200).

Es por esto que el nivel de activación del organismo permite comprender la relación existente entre el aspecto psicológico y el rendimiento deportivo. El nivel de activación influye en el rendimiento físico y mental del deportista cuando ejecuta las actividades propias del ejercicio pre-competitivo y competitivo. El control del nivel de activación permite al deportista alcanzar los objetivos trazados y por lo tanto resultados positivos (Buceta, 2002).

Además durante la actividad competitiva el organismo se encuentra activo y esta debe responder al nivel adecuado y a la altura de las circunstancias que demanda la competencia, esto permite al deportista un desempeño óptimo y precisamente en este punto se concreta la importancia de trabajar el nivel de activación, su control, la relación con otras variables

psicológicas que influyen en la competencia y en el rendimiento deportivo.

La consecuencia de un inadecuado control del nivel de activación y de la angustia genera cambios somáticos como tensión muscular y fatiga lo que finalmente conduce a una deficiente coordinación; por lo tanto el deportista debe entender por qué la activación afecta el rendimiento y por lo tanto comprender como esta puede ayudarlo a regular la actividad deportiva (Weinberg y Gould, 2007)

Es de anotar que algunos profesionales en el entrenamiento psicológico en el deporte consideran que la activación y la angustia no necesariamente tienen un efecto negativo en el rendimiento deportivo, toda vez que depende de la percepción que el deportista asigne, él puede hacer una interpretación de la situación que arroje un resultado positivo para el desempeño durante la competencia.

### 2.3. Autoconfianza

De acuerdo con la Real Academia de la Lengua Española (RAE) (2012) se entiende por confianza: “Esperanza firme que se tiene de alguien o algo”, entonces puede decirse que la Auto-Confianza es la confianza que se tiene en uno mismo, en la capacidad propia para llevar a cabo una tarea y alcanzar la meta propuesta.

Por su parte Dosil (2004) define a la autoconfianza como: “el grado de certeza, de acuerdo con las experiencias pasadas, que tiene el deportista respecto a su habilidad para alcanzar el éxito en una determinada tarea” (p.213), implica esta definición aspectos cognitivos y físicos que permiten al deportista alcanzar los objetivos dentro de la competencia.

Así por ejemplo, un deportista que con un entrenamiento constante comienza a desarrollar habilidades físicas que le permite ejercer una actividad deportiva particular y por lo tanto concentrarse en ella para su ejecución.

El atleta que se especializa en la prueba de los cien metros porque ha desarrollado la capacidad de dar zancadas más amplias o desarrollar una

	<b>ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO</b>	<b>Código:</b> F-PI-028
		<b>Versión:</b> 01
		<b>Página</b> 6 de 12

masa muscular que le permite desatar una gran cantidad de energía en poco tiempo que terminan por darle una gran aceleración.

Ahora bien, con respecto a la parte cognitiva – autoconfianza enfocada en la consciencia del deportista respecto a sus habilidades psicológicas – se encuentra que Dosil (2004) dentro de la autoconfianza incluye un concepto que es afín a ella y lo denomina *autoeficacia*, entendida como la capacidad del deportista para asumir tareas desafiantes que implican un mayor esfuerzo, por lo tanto se tiene que un individuo con una alta autoeficacia está capacitado para ejecutar actividades desafiantes, contrario en el individuo con una baja autoeficacia, el segundo, evitará estas actividades y propenderá a concentrarse en la ejecución de actividades deportivas más sencillas.

Puede concluirse entonces que, los individuos con una alta autoconfianza ligada a una alta autoeficacia están predispuestos y capacitados para ejecutar deportes de alto rendimiento.

Con el fin de obtener una mayor comprensión de este concepto, Dosil (2004) propone una clasificación de los niveles de confianza (Tabla 1), en ella expone los fenómenos recurrentes en los deportistas relacionados con la sobrevaloración y la subestimación de las capacidades propias y de las capacidades de los adversarios.

### **Discusión de Resultados**

Al comenzar la investigación, la inquietud a enfrentar era la influencia que tenían las variables psicológicas autocontrol, atención y autoconfianza en el rendimiento deportivo, pues bien, los resultados que arroja el estudio, luego de una observación exhaustiva, de entrevistas, aplicación de pruebas psicométricas y una comparación con la indagación teórica dan cuenta de la directa relación que tienen las habilidades mentales con el alto rendimiento deportivo.

Los resultados que arrojan los cuestionarios aplicados CPRD y PAR P-1 establecen que los deportistas participantes en el estudio tienen poco

entrenamiento mental que les permita tomar decisiones con asertividad dentro de la competencia. Por lo tanto, de nada sirve contar con habilidad física para correr 90 minutos un partido de fútbol si no se cuenta con los componentes psicológicos que le indiquen al deportista cual es la mejor manera de actuar para obtener los resultados esperados dentro de la competencia.

Se puede observar que las variables de autocontrol y atención se encuentran muy segmentadas dentro del grupo deportivo, solamente 6 de los deportistas puntúan por encima del 50% en atención, e igual cifra para la variable autocontrol, ahora bien, no se trata de los mismos deportistas en ambas variables, es decir, algunos deportistas de la muestra tienen fortaleza en autocontrol y otros tienen fortaleza en atención, sin embargo no coinciden en ambas variables. La autoconfianza por su parte si evidencia resultados por encima del 50% para la gran mayoría de la muestra, 14 deportistas en total, no obstante, el entrenamiento mental puede enseñar pautas que permitan la permanencia de los resultados en esta variable.

Estudios han demostrado que el control del estrés y el nivel de activación están directamente relacionadas con la variable autocontrol y su influencia con el rendimiento deportivo, Roffé (2009), en sus investigaciones afirma “una puntuación alta indica que el deportista tiende a controlar el estrés potencial de la competencia, pues confía en sus recursos, no manifiesta ansiedad o es capaz de controlarla, y su atención se mantiene centrada en los estímulos relevantes” (p.153).

Entonces, en consecuencia con los resultados obtenidos luego de la aplicación de la prueba CPRD, se encuentra una diferencia significativa entre lo esperado y las respuestas de los jugadores, toda vez que sólo 6 de los deportistas obtienen puntajes por encima del 50%, lo esperado es la puntuación más alta que se pueda obtener, porque de acuerdo con Gimeno, Buceta & Pérez-Llantada (2007), “una puntuación alta en esta escala parece indicar que el deportista dispone de recursos psicológicos para controlar el estrés relacionado con su participación en competiciones deportivas”

	<b>ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO</b>	<b>Código:</b> F-PI-028
		<b>Versión:</b> 01
		<b>Página</b> 7 de 12

(p. 99), dicho esto, los resultados obtenidos con respecto a la variable autocontrol son bajos en comparación con lo requerido y es que “las situaciones potencialmente estresantes que pueden provocar estrés y en cuya presencia es necesario el control” (Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada ,2007, p.98), requieren de un entrenamiento mental que permitan su permanencia en el tiempo.

Con respecto a la variable atención y su influencia en el rendimiento, puede afirmarse que las puntuaciones de esta variable obtenidas a través del cuestionario PAR-P1 demuestran resultados similares a la variable autocontrol, solo 6 jugadores, es decir el 40% puntúan por encima de lo esperado para la prueba, al igual que la variable autocontrol, lo ideal es una puntuación muy alta en esta variable, pues a mayor atención y concentración, mayor será el rendimiento del deportista y mayor será el funcionamiento del grupo deportivo. Roffé (2009), asevera al respecto “una puntuación alta en esta escala, indica que el deportista maneja con garantías el enfoque atencional atendiendo a lo que realmente debe atender” (p. 162). Esta sumatoria entonces, reconfirma lo observado en el terreno de juego, factores externos tales como el público, los padres y el árbitro son de gran influencia a la hora del enfoque de atención que deben tener los deportistas en competencia, por ende, se hace necesario el entrenamiento es esta habilidad mental, que como ya se había mencionado, es innata del ser humano, pero en el campo deportivo debe aprenderse a focalizar, ello se logra con un correcto entrenamiento mental dirigido por el psicólogo deportivo.

Por otra parte, para la variable autoconfianza y su influencia en el rendimiento deportivo, los resultados proyectados luego de la aplicación del cuestionario PAR P-1, permiten entrever que la mayoría de los jugadores (93,33%) tienen una calificación alta para esta variable, se denota confianza en sus propias capacidades y habilidades físicas dentro del terreno de juego, los deportistas demuestran con los resultados del test que confían en que pueden llegar a ser deportistas de alto rendimiento, esto ha sido correlacionado con la entrevista, en la que han manifestado sus intereses por pertenecer a grandes clubes extranjeros, como Real Madrid o Barcelona.

Serrato, García & Rivera, (2000), definen esta variable como “creencia o grado de certeza individual usualmente poseída sobre su habilidad para ser exitoso en el deporte” (p.24), es evidente que los deportistas de la categoría infantil (12 a 14 años) del Club Deportivo Corporación Líderes por Envisado, la poseen, sin embargo, no se debe descuidar, es necesario un entrenamiento mental que permita que los resultados obtenidos en esta variable se fortalezcan y permanezcan en el tiempo.

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Durante el transcurso de la investigación se observó la presencia de posibilidades que pueden ejecutarse para desarrollar el entrenamiento de las habilidades atencionales de los deportistas, dado que, la atención es una variable que influye directamente durante la ejecución de la actividad deportiva, por lo tanto, se requiere un acompañamiento constante del psicólogo en deporte que potencialice los conocimientos de la variable atención y optimice el resultado de las competencias.

La atención es una variable psicológica que se desarrolla de forma natural para el ser humano, sin embargo a nivel deportivo es necesario que tenga ciertas características relacionadas a la práctica del deporte, de manera que, al deportista se le debe entrenar para que adquiera las fortalezas necesarias que le permitan enfocar la atención en la ejecución de la actividad física y concentre su atención en los estímulos relevantes que potencialicen resultados positivos previamente trazados por el deportista, el entrenador físico y el psicólogo en deporte.

El trabajo del psicólogo en deporte consiste en proporcionar las herramientas adecuadas que permitan al deportista la adquisición de un conocimiento acerca del nivel activación y de la angustia, y su la influencia que ambos tienen en la ejecución de la actividad física y por supuesto en las consecuencias que pueden tener respecto al alto nivel de rendimiento deportivo.

	<b>ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO</b>	<b>Código:</b> F-PI-028
		<b>Versión:</b> 01
		<b>Página</b> 8 de 12

El psicólogo en deporte se convierte en un elemento fundamental dentro del binomio deportista-entrenador toda vez que su conocimiento sobre las variables atención, autoconfianza y autocontrol – estrés y nivel de activación – y su influencia en el entrenamiento deportivo y en la ejecución de la competencia permite al deportista y al entrenador construir estrategias de intervención, identificar las exigencias dentro de la competencia y usar estas habilidades para conservar el autocontrol, enfocar la atención en cada situación y mantener la confianza en sí mismo.

El entrenamiento óptimo de las variables psicológicas: atención, autoconfianza y autocontrol – estrés y nivel de activación – deben estar siempre a cargo del psicólogo en deporte, no obstante, la participación de todos los agentes involucrados en la preparación del deportista es fundamental para alcanzar los objetivos que se tracen con antelación al inicio de la competencia.

Las puntuaciones que se obtuvieron en los test por sí solas no pueden dar cuenta exacta de las capacidades psicológicas del deportista, se tiene, obligatoriamente que cotejar con entrevistas y períodos de observación que dicten rutas apropiadas para un entrenamiento mental óptimo con miras al alto rendimiento.

De acuerdo con los resultados obtenidos luego de la aplicación de los cuestionarios CPRD y PAR P-1 y de la observación de campo, se evidencia que los deportistas requieren mejorar las habilidades mentales, autocontrol, atención y autoconfianza, para mejorar el desempeño dentro de la competencia.

La aplicación de los cuestionarios CPRD y PAR P-1 pueden ser utilizados como herramientas apropiadas y fiables a la hora de realizar una evaluación del estado de las variables psicológicas autocontrol, autoconfianza y atención en los jugadores de fútbol. Toda vez que lo reflejado en el terreno de juego se hace evidente en los valores arrojados por los cuestionarios aplicados.

Los resultados de los cuestionarios CPRD y PAR P-1 demuestran lo observado durante los entrenamientos y los compromisos deportivos, se

evidenció que los jugadores poseen alta autoconfianza, pero las habilidades mentales de atención y autocontrol se encuentran en cifras deficientes, y de allí la importancia del entrenamiento de estas habilidades para un óptimo desarrollo de las capacidades físicas y mentales.

Es decir, el seguimiento y la intervención psicológica para el mejoramiento de las habilidades mentales de los deportistas es indispensable para la obtención de deportistas de alto rendimiento.

## REFERENCIAS

- Blatter, J. & Valcke, J. (2014) Reglas de juego 2014/2015.FIFA – Strasse 20, 8044. Zürich: Fédération Internationale de Football Association. Recuperado de [http://es.fifa.com/mm/document/footballdevelopment/refereeing/02/36/01/11/27\\_06\\_2014\\_new--lawsofthegamewebes\\_spanish.pdf](http://es.fifa.com/mm/document/footballdevelopment/refereeing/02/36/01/11/27_06_2014_new--lawsofthegamewebes_spanish.pdf)
- Buceta, J.M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson
- Buceta, J.M. (2002). *Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento físico y deportivo*. Madrid: Pirámide
- Buceta, J.M. (2004). *Módulo de psicología y deporte de iniciación*. Madrid: Dikynson
- Constitución Política de Colombia de 1991. Recuperado de [http://www.cna.gov.co/1741/articles-186370\\_constitucion\\_politica.pdf](http://www.cna.gov.co/1741/articles-186370_constitucion_politica.pdf)
- Cox, R. (2009). *Psicología del deporte conceptos y sus aplicaciones*. España: Editorial médica panamericana S.A.
- De la Vega & García, (2003). *Factores psicológicos que influyen en el alto rendimiento*. Madrid: CV Ciencias del Deporte
- Dosil, J (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Mc Graw Hill. España
- Fútbol clásico: el juego, (2015), Recuperado de <http://es.fifa.com/classicfootball/history/the-laws/from-1863-to-present.html>

	<b>ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO</b>	<b>Código:</b> F-PI-028
		<b>Versión:</b> 01
		<b>Página</b> 9 de 12

- Galeano, M.E. (2009). *Estrategias de la investigación social cualitativa: el giro en la mirada*. Medellín: La carreta editores. <http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/Bienestar/SRPA/Tab/CIyC-Ley-1098-de-2006.pdf>
- García Marchena, S. (2006). *Construyendo psicología del deporte*. Armenia, Colombia: Editorial Kinesis. Ley 1122 de 2007. República de Colombia. Diario Oficial Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/Normatividad/LEY%201122%20DE%202007.pdf>
- García-Calvo, T. (2013). Alto rendimiento deportivo. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 7(21) 27-S39. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163028371005>
- Jimeno, F., Buceta, J.M., & Pérez-Llantada, M.D. (2001). Cuestionario "Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo" C.P.R.D: características psicométricas. *Análise psicológica*, 19, (1), pp. 93-113 Recuperado de [http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0870-82312001000100009&lng=pt&tlng=es.%20](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-82312001000100009&lng=pt&tlng=es.%20)
- Jimeno, F., Buceta, J.M., & Pérez-Llantada, M.D. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario "Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo" C.P.R.D: características psicométricas. *Psicothema*, 19, (4), pp 667-672. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/3414.pdf>
- González Fernández, M.D. (2010). Evaluación psicológica en el deporte: Aspectos metodológicos y prácticos. *Papeles del Psicólogo*, 31, (3), pp. 250-258. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77815136004>
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2003). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill
- Ley 100 de 1993. República de Colombia. Diario Oficial. Recuperado de [http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley/1993/ley\\_0100\\_1993.hhtm](http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley/1993/ley_0100_1993.hhtm)
- Ley 1090 de 2006. República de Colombia. Diario Oficial Recuperado de [http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley\\_1090\\_2006.html](http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1090_2006.html)
- Ley 1098 de 2006. República de Colombia. Diario Oficial Recuperado de [http://www.marceloroffe.com/articulos/evaluar\\_presiones\\_miedos\\_jugadores\\_sseleccio.pdf](http://www.marceloroffe.com/articulos/evaluar_presiones_miedos_jugadores_sseleccio.pdf)
- Real Academia Española. (2012). *Diccionario de la lengua española (22.aed.)*. Consultado en <http://www.rae.es>
- Resolución 8430 de 1993. República de Colombia. Diario Oficial Recuperado de <http://mps.minproteccionsocial.gov.co/vbecontent/library/documents/DocNewsDo267711.pdf>
- Roffé, M. (2004). Cómo evaluar las presiones y miedos de los deportistas de Selección: una experiencia de 4 años con futbolistas juveniles. Recuperado de [http://www.marceloroffe.com/articulos/evaluar\\_presiones\\_miedos\\_jugadores\\_sseleccio.pdf](http://www.marceloroffe.com/articulos/evaluar_presiones_miedos_jugadores_sseleccio.pdf)
- Roffé, M. (2009). *Evaluación psicodeportológica: 30 test para evaluar en deportes (Ira ed.)*. Buenos Aires, Argentina: Lugar Editorial.
- Roffé, M. (s.f.). El componente psicológico en la práctica de los deportes y las actividades físicas. Recuperado de [http://www.marceloroffe.com/articulos/componente\\_psicologico\\_practica\\_deportes.pdf](http://www.marceloroffe.com/articulos/componente_psicologico_practica_deportes.pdf)
- Roffé, M. (s.f.). El minuto fatal en fútbol: afrontamiento del estrés. Recuperado de [http://www.marceloroffe.com/articulos/minuto\\_fatal\\_futbol.pdf](http://www.marceloroffe.com/articulos/minuto_fatal_futbol.pdf)
- Roffé, M. (s.f.). Herramientas básicas de evaluación en psicología del deporte. Recuperado de: [http://cvb.ehu.es/open\\_course\\_ware/castellano/s](http://cvb.ehu.es/open_course_ware/castellano/s)

	<b>ARTICULO DE TRABAJO DE GRADO</b>	<b>Código:</b> F-PI-028
		<b>Versión:</b> 01
		<b>Página</b> 10 de 12

- ocial\_juri/psicol\_deporte/contenidos/la-  
evaluacion-en-psicologia-del-deporte.pdf
- Roffé, M. (s.f.). Las presiones de los padres.  
Recuperado de  
[http://www.marceloroffe.com/columnas/presiones\\_padres.pdf](http://www.marceloroffe.com/columnas/presiones_padres.pdf)
- Roffé, M. (s.f.). Los pensamientos también juegan.  
Recuperado de  
[http://www.marceloroffe.com/articulos/pensamientos\\_tambien\\_juegan.pdf](http://www.marceloroffe.com/articulos/pensamientos_tambien_juegan.pdf)
- Roffé, M. (s.f.). Mitos y verdades del psicólogo en el fútbol. Recuperado de  
[http://www.marceloroffe.com/columnas/Mitos\\_y\\_verdades\\_del\\_psicologo\\_en\\_el\\_futbol.pdf](http://www.marceloroffe.com/columnas/Mitos_y_verdades_del_psicologo_en_el_futbol.pdf)
- Roffé, M. (s.f.). Pautas psicológicas para entrenadores técnicos, tácticos y físicos de fútbol.  
Recuperado de  
[http://www.marceloroffe.com/articulos/pautas\\_psicologicas\\_entrenadores.pdf](http://www.marceloroffe.com/articulos/pautas_psicologicas_entrenadores.pdf)
- Roffé, M., Bracco, M. (2003). Intervención psicológica con la selección juvenil argentina SUB-16 características particulares de los adolescentes inmersos en la singular dinámica del fútbol de élite. *Cuadernos de psicología del deporte*, 3, (2), PP. 41 - 50. Recuperado de  
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=961456>
- Roffé, M., Rivera, S. (2014). *Entrenamiento mental en el fútbol moderno: herramientas prácticas*. Argentina: FutbolDLibro
- Salmulski, D. (2007). *Psicología del deporte: manual para educación física, psicología y fisioterapia*. Armenia, Colombia: Editorial Kinesis.
- Santiago, I., Jaenes, J., & Cárdenas, D. (2013). Adaptación para futbolistas (CPRD-F) del cuestionario "características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo" (CPRD). *Cuadernos de Psicología del deporte*, 13, (2), pp. 21-30. Recuperado de  
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4598160>
- Serrato, L. H., García, S. Y., & Rivera, J. F. (2000). *Prueba de Rasgos Psicológicos para el Deporte (PAR PI)*. Bogotá: PAR LTDA
- Serrato, L.H. (2008). Historia de la psicología del deporte en Colombia. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 3, (2), pp. 277 - 300. Recuperado de  
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2974898>
- Serrato, L.H. (2009). Características psicométricas de la versión corta de la prueba para evaluar rasgos psicológicos en deportistas PAR P1-R. *Cuadernos de psicología del deporte*, 9, (1), pp. 21-38. Recuperado de:  
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3104600>
- Ureña, P. (2005). *Psicología y competencia deportiva*. Escuela ciencias del deporte. Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica.
- Valdés, H. (1996). *La preparación psicológica del deportista: mente y rendimiento humano*. (INO reproducciones) España: INDE publicaciones.
- Weinberg, R. Gould, D. (2007) *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. España: Editorial Médica Panamericana

## C.V.

- Zonaika Maira Posada López  
Psicóloga. Universidad CES, Colombia  
Especialista en Psicología del deporte y el ejercicio.  
Universidad del Bosque, Colombia
- María Victoria Restrepo Vélez  
Psicóloga en Formación,  
Programa de psicología, Facultad de Ciencias Sociales,  
Institución Universitaria de Envigado (IUE), Colombia
- Carlos Andrés Monsalve Mejía  
Psicólogo en Formación,  
Programa de psicología, Facultad de Ciencias Sociales,  
Institución Universitaria de Envigado (IUE), Colombia
- Walter Alonso Bolívar Múnera  
Psicólogo en Formación,  
Programa de psicología, Facultad de Ciencias Sociales,  
Institución Universitaria de Envigado (IUE), Colombia

**ARTICULO DE TRABAJO DE  
GRADO**

**Código:** F-PI-028

**Versión:** 01

**Página** 11 de 12

 <p>INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO</p> <p>Ciencia , educación y desarrollo</p>	<b>ARTICULO DEL TRABAJO DE GRADO</b>	<b>Código:</b> F-PI-028
		<b>Versión:</b> 01
		<b>Página</b> 12 de 12