

Programa práctico para futbolistas

HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN EL FÚTBOL

ALEXI PONCE HERNÁNDEZ

INAF

DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA
INSTITUTO NACIONAL DEL FÚTBOL



Alexi Ponce Hernández

Programa Práctico para Futbolistas

Habilidades Psicológicas en el Fútbol

COLABORACIÓN:

Angélica Bustos

Francisco León

Diego Prieto

Constanza Reyes

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Printech Ltda.

Correo electrónico: jepublicista@gmail.com

www.printech.cl

REGISTRO PROPIEDAD

Inscripción N° 202-482

ISBN: 978-956- 345-245-7

Primera Edición: abril 2011

Segunda Edición: agosto 2017

Ninguna parte de esta publicación, incluida la portada, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin la previa autorización escrita.



Programa práctico para futbolistas

HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN EL FÚTBOL

ALEXI PONCE HERNÁNDEZ





INAF

DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA
INSTITUTO NACIONAL DEL FÚTBOL



IDENTIFICACIÓN

NOMBRE:

.....

EDAD:

.....

CATEGORÍA:

.....

CLUB:

.....



AGRADECIMIENTOS

Siguiendo en la lógica del fútbol quiero dedicar este libro a mi equipo titular de la vida, a quienes el amor permite disfrutar, a Francisco y Sara mis padres, simplemente gracias por todo, a Rodrigo y Wilson mis hermanos quienes se vinculan al fútbol desde lo aparentemente más difícil y más fácil, uno desde el arbitraje y el otro desde el periodismo, a Cristóbal motor y luz de momentos inefables y amante ya del fútbol, a Angélica consultora incansable y apoyo incondicional desde el amor, desde lo visible a lo invisible, a Antonio regalón empedernido y gozador de sus goles, a Sebastián con sus cautivante actitud y su naciente pasión por el fútbol.

A toda la extensa familia que nos acompaña y ayuda día a día.

Quiero especialmente agradecer a los Técnicos, Entrenadores y Futbolistas con los cuales he podido trabajar y compartir: camarines, canchas, entrenamientos, competencias, viajes, concentraciones, triunfos y derrotas. Todos y todas tiene mucho que ver con este libro, incluso más de lo que se podrán imaginar, fueron ustedes con sus preguntas, cuestionamientos, dudas, desafíos, exigencias quienes sembraron la semilla que hoy brota en forma de libro. Gracias a los colegas psicólogos vinculados al deporte por su apoyo y ayuda. Gracias, a todos, incluso a quienes sin darse cuenta ayudaron a que este libro fuera realidad.





PRÓLOGO

Con el nacimiento de publicaciones como la que Usted tiene en sus manos el Instituto Nacional del Fútbol, Deportes y Actividad Física, INAF, se encuentra cumpliendo con uno de sus sueños más acariciados por esta Comunidad, que era difundir y extender el trabajo docente de nuestros académicos, como asimismo entregarles a nuestros alumnos la estructura básica de los contenidos de las respectivas asignaturas que ellos cursan. Cabe mencionar que esta anhelada iniciativa contó, desde sus inicios, con la valiosa y desinteresada colaboración de todos, quienes lo asumieron como un desafío que hoy es una gran realidad. Este párrafo con que comienzan mis letras, en esta área, es la misma con las que he iniciado la presentación de los dos anteriores. Al reeditar el libro del Profesor Alexi Ponce Hernández, destacado docente de nuestra Institución y encargado de las Asignaturas de Psicología, nos sumamos al aporte que esa disciplina entrega en el fútbol. Al respecto, esta incipiente ciencia tan solo validada como tal recién en el siglo XX nos permite escudriñar el porqué, el qué, el cuándo, el dónde y tantas interrogantes que rodean al ser humano.

Para comprender qué es el hombre y cómo es el hombre, es necesario que reflexionemos acerca de sus relaciones de interacción social. Ya sabemos que no le es posible al hombre alcanzar un nivel de desarrollo propiamente humano, sino a través de la interacción con otros seres humanos. Creemos que el fútbol es una de sus máximas expresiones de voluntades que persiguen un ideal común. La existencia de todo individuo se entretiene con la de otros individuos: desde esta perspectiva, lo individual es sólo una abstracción. Todo lo que un individuo hace, como parte de su existencia, afecta directa o indirectamente a los tipos de existencias que tendrán muchas otras personas.

El liderazgo es un tema crucial hoy día cuando las fronteras se han abierto al comercio y la interacción global. Al hablar de grupos, organizaciones y personas es indispensable mencionar a los conductores, los líderes que logran el éxito de sus organizaciones y que orientan a sus subordinados a conseguirlo. El líder como toda persona posee muchos defectos y virtudes que debe conocer; esto implica mirar primero dentro de uno mismo, conocerse para luego entender a los demás y reflejar lo que quiere lograr, lo que busca alcanzar con los demás para conseguir el éxito. Este análisis nos llevará a entendernos para luego conocer a los demás y de esta forma mejorar nuestro desempeño como líderes que somos, sea para beneficio personal y/o de nuestra organización o grupos. La esencia del liderazgo son los seguidores. En otras palabras, lo que hace que una persona sea líder es la disposición de la gente a seguirla. Además, la gente tiende a seguir a quienes le ofrecen medios para la satisfacción de sus deseos y necesidades. El liderazgo y la motivación están estrechamente interrelacionados. Si se entiende la motivación, se apreciará mejor qué desea la gente y la razón de sus acciones.

Este libro espera modestamente contribuir a clarificar este camino que ya han iniciado dilectos antecesores y que lo seguirán haciéndolo otros.

Martín Mihovilovic Contreras

Rector.

Instituto Nacional del Fútbol,
Deporte y Actividad Física.





ÍNDICE

Agradecimientos	07
Prólogo	09
I. Introducción	12
II. Conocimiento previo	19
III. Habilidades psicológicas	29
1. Trabajo en equipo	35
2. Afán de superación	45
3. Aprender a rendir bajo presión	51
4. Desarrollar la inteligencia	59
5. Visión de juego	65
6. Mantener la concentración	71
7. Pensar positivo	77
8. Mantener equilibrio emocional	83
9. Aprender a competir	91
10. Controlar nivel de activación	99
11. Fortaleza mental	104
IV. Bibliografía	112





INTRODUCCIÓN



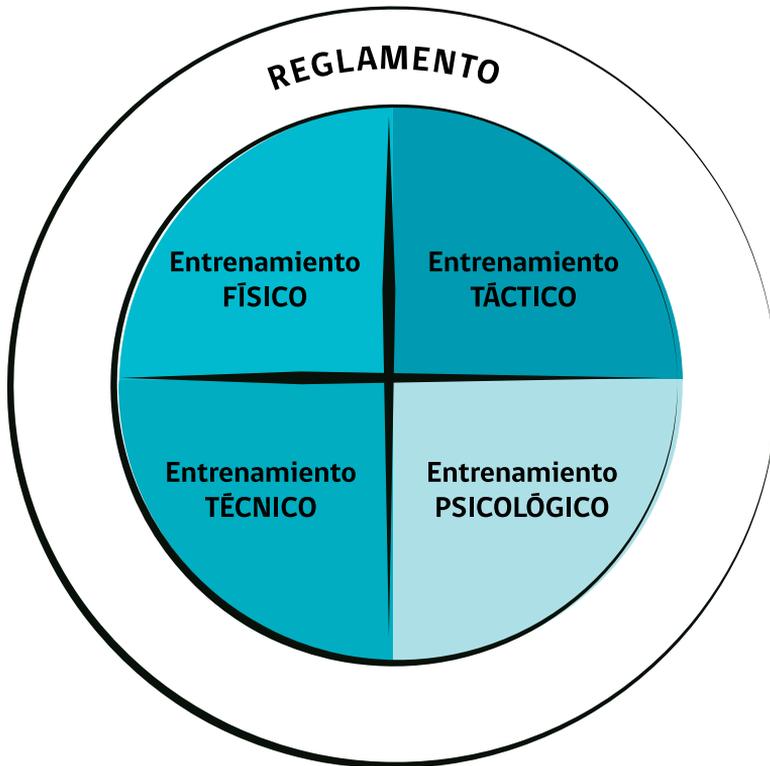


El fútbol es una actividad compleja que se puede analizar desde diferentes perspectivas, como te habrás dado cuenta este deporte requiere del entrenamiento físico, táctico y técnico.

Si piensas en los futbolistas profesionales, seguramente llegarás a la conclusión que tanto física, táctica y técnicamente, las diferencias no son tan notorias, o si las hay no logran explicar completamente los rendimientos deportivos.

¿Qué diferencia hay entre un jugador a un gran jugador? Creo que es la existencia de ciertas habilidades, o capacidades psicológicas es, lo que marca la diferencia entre ser un futbolista o llegar a ser un gran futbolista.

De esta manera, se observa que la preparación del deportista y su rendimiento se ve condicionado por los cuatro tipos de entrenamientos que debe realizar:



ENTRENAMIENTO TÁCTICO

Esto se va alcanzando gradualmente, es fruto del aprendizaje sistemático, de las enseñanzas de los técnicos o entrenadores, de la experiencia con diferentes sistemas; se puede ayudar con la observación de partidos, charlas, libros, videos, etc.

ENTRENAMIENTO TÉCNICO

También se aprende, hay algunos jugadores talentosos en este aspecto, pero la mayoría entrena constantemente la técnica y la va perfeccionando en la medida que "nunca se da por vencido" es la práctica cotidiana y mantenida en el tiempo la que ayuda a mejorar.

ENTRENAMIENTO FÍSICO

Hoy en día existen métodos muy estudiados y desarrollados científicamente que nos ayudan a alcanzar nuestro máximo potencial genético, mejorando claramente la fuerza, la potencia, la velocidad la resistencia etc.

ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

En igualdad de condiciones físicas, técnicas y tácticas las diferencia en los resultados lo marcará lo psicológico, en este sentido es un aporte, una ayuda a todo lo anterior, no es lo más importante, pero la ausencia de una preparación psicológica adecuada afectará el rendimiento deportivo.

Todo deporte tiene un reglamento que lo sustenta y dirige. Toda la preparación y entrenamientos planteados se hacen pensando en lo que implica el fútbol, sin olvidar que existen **reglas** que se deben conocer y respetar, para lograr los resultados esperados.

El objetivo de este programa es ayudarte a mejorar algunas de las habilidades psicológicas que se incluyen en tu rendimiento deportivo, y así alcanzar mejores logros y resultados.

Este texto pretende ayudarte a ser un mejor futbolista, en la medida que lo psicológico lo puedas entrenar. La idea es que seas un deportista completo, dependerá de lo bien que entres todas las áreas, y no solo de lo mucho que lo hagas en alguna de ellas.



Para ello el formato de este libro exige de tu PARTICIPACIÓN, la idea es que completes el libro con tus propias vivencias, reflexiones y tu compromiso de trabajar y avanzar en ser, cada día, un mejor deportista

No es necesario ni posible resolver todo lo planteado en poco tiempo, deberás tomarte el tiempo necesario para, poco a poco, ir ayudando a que tus habilidades psicológicas se desarrollen, éste es un libro para trabajar y releer continuamente, y así ir avanzando ya sea individualmente, o en trabajos grupales, ayudado por tu entrenador o por un psicólogo del deporte.

En el fútbol, como en el deporte en general, debemos tratar de realizar todo aquello que hemos entrenado. Obviamente, entrenamos lo ideal y eso buscamos realizar; sin embargo, resulta difícil no equivocarse, y aunque eso es una certeza, nuestra preocupación debe centrarse en hacer lo bueno que sabemos y que hemos entrenado.

Iniciemos todo este camino junto haciendo una pequeña evaluación:

Anota el porcentaje que tú creas que cada uno de estos elementos te ayudará a lograr los objetivos en tu vida como futbolista.

.....

Habilidad técnica%
Habilidad física%
Habilidad táctica%
Habilidad psicológica%
 Total: 100 %

.....

Por supuesto que no existe una respuesta correcta, sino más bien el porcentaje que tú creas de cada habilidad, es el que hay que invertir en tu preparación global para ser un buen deportista, estar preparado en todos los aspectos señalados, te convertirá en un futbolista completo y con mucho potencial para lograr todas tus metas.

Muchos entrenadores dicen que lo que marca la diferencia finalmente entre un jugador que logra sus objetivos de quien no, incluso en un equipo que logra sus propósitos y un equipo que no los logra, es el aspecto mental del jugador o jugadora, la fortaleza psicológica del equipo, con la cual se enfrentan todos los desafíos permanentes y cotidianos de la actividad futbolística.

En cuanto a lo psicológico hay algunos pocos futbolistas que nacen mentalmente fuertes, pero todos podemos llegar a ser mentalmente fuertes.





INAF
DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA
INSTITUTO NACIONAL DEL FÚTBOL



**CONOCIMIENTO
PREVIO**



El futbolista que desee llegar lejos, es quien se prepara en serio, quien es capaz de realizar todos los esfuerzos y sacrificios necesarios que implica una preparación integral en todas las áreas del entrenamiento.

En general, todas las personas, estén vinculadas al fútbol o no, dicen saber de fútbol, pero muchas veces nos damos cuenta que desconocen incluso los aspectos básicos, como son algunas de las reglas de este deporte, este desconocimiento en el público general se puede entender, pero no puede pasar con un futbolista que tenga aspiraciones serias de ser profesional o de llegar muy lejos.

Vamos a comenzar repasando información básica del fútbol y que todo futbolista debe conocer.

1 CONOCIMIENTOS REGLAMENTARIOS

¿Cuántas Reglas tiene el Fútbol?

Largo: Mínimo Máximo:

Ancho: Mínimo..... Máximo:

*Medidas
del campo
de juego*

Medida del Arco:

Largo:

Ancho:

*Medida
Área Penal:*

Largo:

Ancho:

Balón:

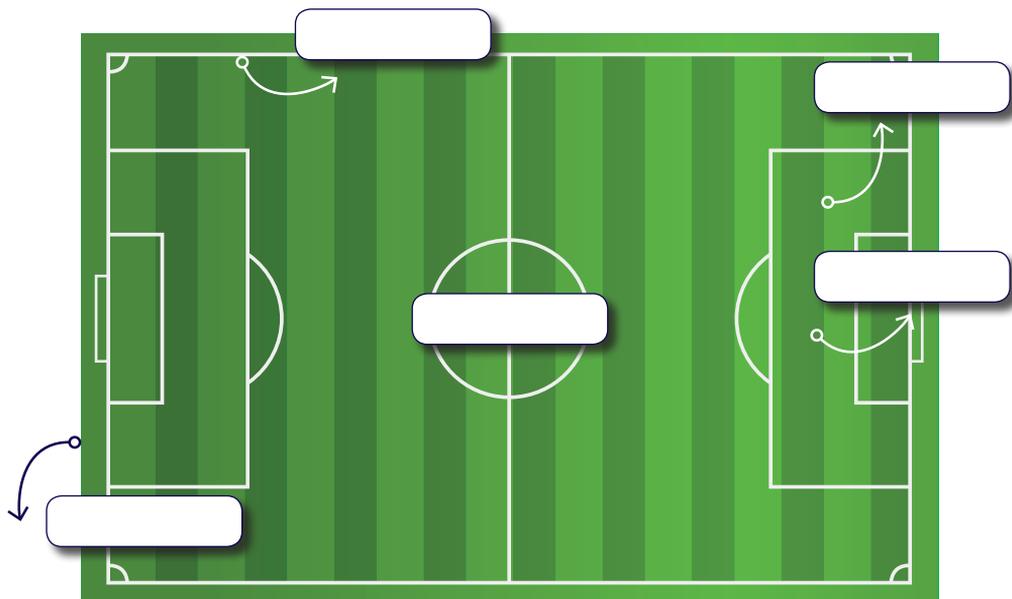
Circunferencia:.....

Peso:



Coloca el nombre de las distintas líneas y áreas.

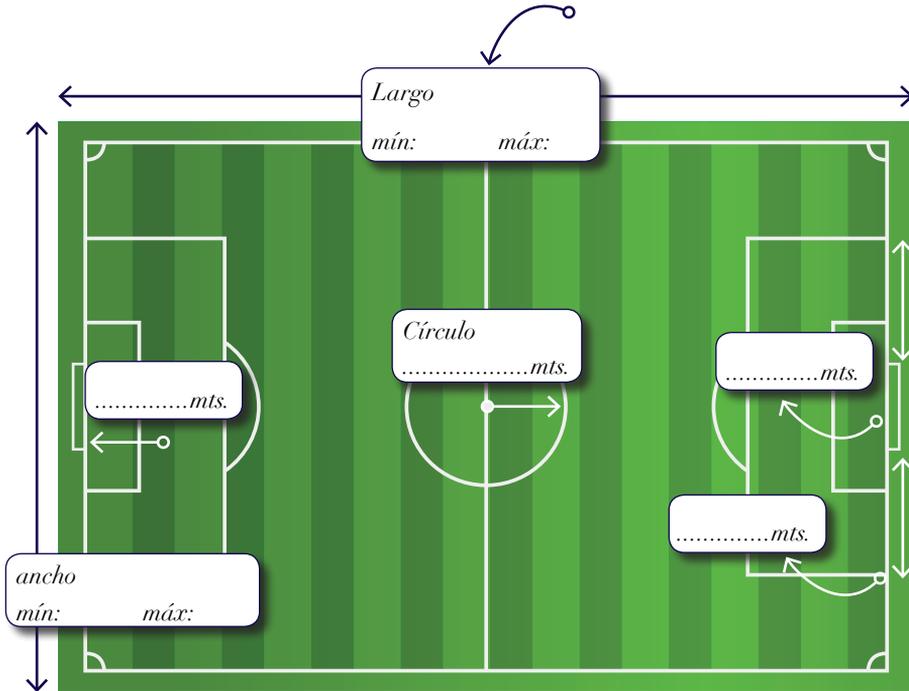
1. NOMBRE



(Si quieres revisar tus respuesta puedes buscar el Reglamento del Fútbol, en la página oficial de la FIFA, www.fifa.com)

Coloca las medidas oficiales de un campo de juego.

2. MEDIDA



2 CONOCIMIENTOS VARIABLE FÍSICA



En el fútbol existen variables básicas que se entrenan del punto de vista físico. Define a continuación cada una de ella y para qué se necesitan en el fútbol:

Variable	Definición	Para qué se usa en el fútbol
Fuerza		
Resistencia		
Velocidad		

3 CONOCIMIENTOS TÉCNICOS TÁCTICOS

¿En qué puesto juegas habitualmente?:

¿De qué te gusta jugar?

¿Cuáles son las funciones defensivas del puesto en que juegas?



.....

.....

.....

.....

¿Cuáles son las funciones ofensivas del puesto en que juegas?



.....

.....

.....

.....

¿Qué esquema táctico sientes te acomoda más, por qué?



.....

.....

.....

Menciona al menos cinco superficies de contacto en el fútbol

- 1
.....
- 2
.....
- 3
.....
- 4
.....
- 5
.....





Define los siguientes aspectos técnicos del fútbol y para qué se usan:

	Definición	Utilización en el fútbol
Conducción		
Dribling		
Control Orientado		
Pase		
Tiro		

4 CONOCIMIENTOS GENERALES

Qué significa :

FIFA:

CONMEBOL:

FAIR PLAY:

INAF:



INAF
DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA
INSTITUTO NACIONAL DEL FÚTBOL



**HABILIDADES
PSICOLÓGICAS**



La intención de este libro es ayudarte a realizar lo que has entrenado y llevarlo a situaciones competitivas, es decir, transformar el rendimiento del entrenamiento en rendimiento competitivo.

Este programa invita a pensar de una manera nueva el FÚTBOL, pues de ti depende el que puedas triunfar



El siguiente cuadro representa lo que llamo una cancha mental, es decir, presenta una **selección de las habilidades psicológicas que están contigo** siempre cada vez que, entrenas, juegas un partido, disputas un campeonato o descansas.

Todos quienes juegan fútbol, tienen en algún porcentaje desarrolladas estas habilidades psicológicas.

Ahora bien, lo que marca la diferencia entre un futbolista que logra sus objetivos y el que no logra, es hasta cuándo o cómo podemos desarrollar al máximo todas estas habilidades.

Lo importante es que tú quieras y creas que puedes triunfar



En estas habilidades, no hay una habilidad psicológica que sea más importante que la otra, sino que en su conjunto son las que te podrán ayudar a lograr el éxito.

La idea es que aprendas a trabajar y entrenar cada una de estas habilidades para que puedas comenzar a integrarlas a tu persona, y así estar mejor preparado para la competición.

“Lo que logras es lo que has soñado, y lo que has soñado es lo que lograrás”



A continuación, te quiero plantar una serie de situaciones que pueden ocurrir en el fútbol. Me gustaría que pensaras en esas situaciones y describieras que haces tú en cada una de ellas y cómo te sientes, y qué piensas en esos momentos.

Situación	Qué HAGO	Qué SIENTO	Qué PIENSO
Durante los entrenamientos			
Si el árbitro se equivoca a favor			
Si el árbitro se equivoca en contra			
Si un rival me agrede.			
Si vamos ganando			
Si vamos perdiendo			

Situación	Qué HAGO	Qué SIENTO	Qué PIENSO
Si tengo que tirar un penal			
Si el Entrenador decide que salga (cambio)			
Si soy titular			
Si soy reserva			
Si estoy nervioso antes de un partido			
Si estoy desconcentrado			
Si el Entrenador decide que entre a jugar (cambio)			

Situación	Qué HAGO	Qué SIENTO	Qué PIENSO
En mi vida privada			
En mis estudios			
En una fiesta con amigos			
Si tengo la oportunidad de beber alcohol, fumar o consumir drogas			

Como ves existen muchas situaciones, tanto dentro del fútbol como fuera de él, en las cuáles cada persona, hace, siente y piensa del modo que le parece más apropiado.

El presente libro pretende ayudarte en todas estas situaciones y más, para que TÚ puedas hacer, sentir y pensar de un modo coherente con tus objetivos deportivos, pensando siempre en que tu actitud hacia el fútbol sea la mejor, en todo momento.



TRABAJO EN EQUIPO

CAPÍTULO

1

INAF

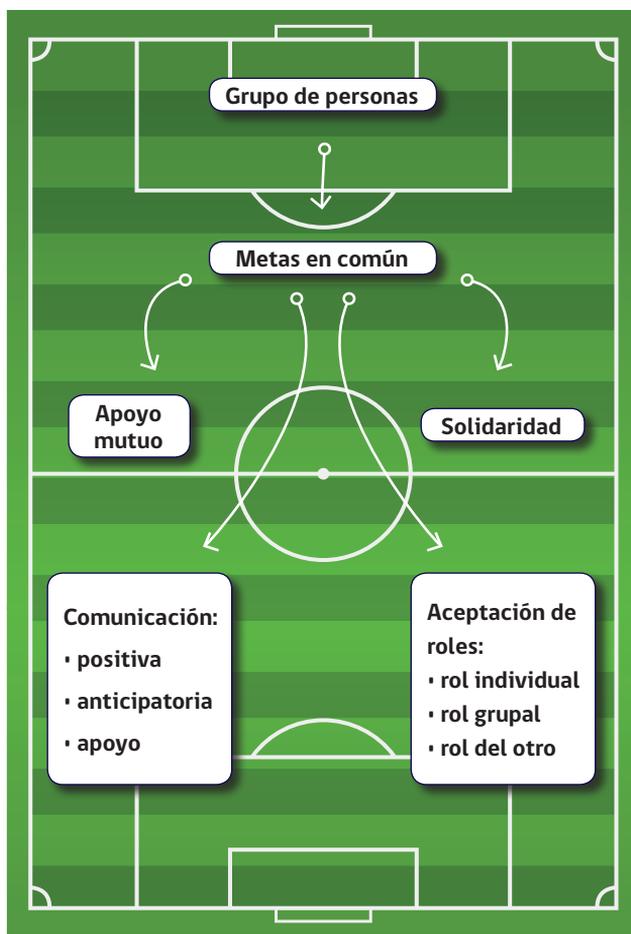
DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA
INSTITUTO NACIONAL DEL FÚTBOL

PARA:

- 1. Favorecer actitud colectiva**
- 2. Dar prioridad permanente al equipo**
- 3. Comunicar y cooperar eficientemente**

Cuando llegas a un entrenamiento o a un partido, lo primero que observas es a **un grupo de personas**.

Los jugadores o jugadoras que están ahí lo hacen por un motivo personal, por ejemplo: mejorar un rendimiento, destacarse por sobre los otros compañeros, mejorar la técnica, pasarlo bien, etc. Sin embargo, un grupo de personas solo se convierte en un **equipo**, cuando trabajan de manera constante y perseverante por una **meta u objetivo en común**, esto se logra a través del **apoyo mutuo**, buenas vías de **comunicación**, que cada uno acepte los diferentes roles que debe cumplir y siendo **solidario** entre todos los compañeros de equipo.



SE NECESITA UN EQUIPO PARA JUGAR EN EQUIPO

La **meta común**, es la coordinación eficiente de los objetivos individuales al servicio del equipo.

Un objetivo es la manifestación de una intención, y deben ser:	
○ →	M edible, que se pueda evaluar clara y fácilmente
○ →	E specífico definido, simple acotado
○ →	T emporal, existe una fecha, un tiempo para lograrlo
○ →	A ccesible, que se puede lograr

Para logra tus objetivo necesitas la ayuda de tus compañeros, y tus compañeros necesitan de tu ayuda para lograr sus objetivos.



1 PLANTÉATE UN OBJETIVO A CORTO PLAZO. (MENOS DE UN AÑO)

Objetivo:

.....
.....
.....

En cuánto tiempo lograrás el objetivo:

Señala tres cosas o hechos que demuestren que has logrado el objetivo propuesto:

1

2

3

2 PLANTÉATE UN OBJETIVO A LARGO PLAZO. (MÁS DE UN AÑO)

Objetivo:

.....
.....
.....

En cuánto tiempo lograrás el objetivo:

Señala tres cosas o hechos que demuestren que has logrado el objetivo propuesto:

1

2

3



Si eres capaz de plantearte objetivos, ahora debes trabajar para que éstos se cumplan, levántate cada día pensando que harás ese día para estar más cerca de lograrlo, todos los días debemos acercarnos un poco más, y duérmete por la noche pensando en lo que hiciste ese día para estar más cerca de tus objetivos.

COMUNICACIÓN

Un proceso vital para ser un buen equipo es la comunicación, y como ésta se da dentro de los miembros de un equipo, es muy importante conocer cómo los diferentes miembros de un equipo se comunican entre sí.

La **comunicación** es un proceso a través del cual hacemos partícipes a los otros, de nuestros pensamientos, conocimientos, ideas, intenciones, acciones, ya sea de forma voluntaria o involuntaria.

Nuestra comunicación en el deporte puede tener diferente estilos:

- 1 Silencioso:** No decimos nada, casi no hablamos.
- 2 Positivo:** Decimos lo que hay que hacer, es anticipatoria.
- 3 Animoso:** Mostramos entusiasmo, apoyamos siempre.
- 4 Correctivo:** Después de un error corregimos.
- 5 Enojón:** Molestia, rabia, descontrol contra los demás o contra nosotros mismos.
- 6 Grosero:** Uso de malas palabras, muchas groserías, coprolalias.



Evalúa tu estilo comunicacional y que estilos prefieres en los demás:

Marca 1, si es poco

Marca 2, si es a veces

Marca 3, si es mucho

	Mi estilo de comunicación que uso es :	Me gusta que los demás se comuniquen conmigo:
1. Silenciosa		
2. Positiva		
3. Animo		
4. Correctiva		
5. Enojo		
6. Grosero		

¿Es coincidente tu estilo de comunicación con cómo prefieres que los demás se comuniquen contigo? ¿Qué explicación le das a la coincidencia y a la no coincidencia?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Crees que deberías cambiar algo de tu estilo de comunicación? ¿Por qué?



¿Por qué sería importante que los demás supieran cómo comunicarse de mejor forma contigo?



.....

.....

.....

.....

Para favorecer el trabajo en equipo es recomendable que desarrolles las siguientes estrategias con tus compañeros de equipo:

Ser positivo

Comunicarte de modo anticipatorio

Apoyar a tus compañeros

Ser solidario

Comunicación positiva:

esto crea un clima de confianza. Destaca las cosas positivas que hayan realizado tus compañeros y el equipo en general, evitando las críticas negativas. Todos hacemos cosas buenas y se deben reconocer.

Por ejemplo, decirle al habilidoso o al responsable del equipo, lo importante que es él, al que es ordenado en su vida personal, al que ayuda a los demás siempre, etc. siempre ayuda y es bueno para el equipo reconocer mutuamente lo bueno que cada compañero aporta al equipo.

.....

.....

.....

.....

¿Cuáles crees tú son beneficios de comunicarte positivamente con tu equipo?



Comunícate de manera anticipatoria:

para aumentar los aciertos y disminuir los desaciertos, te recomiendo tratar de anticiparte a posibles errores antes de que sucedan, buscándole una solución de manera previa.

Por ejemplo, cuando estás defendiendo un córner, mira atentamente las posiciones y movimientos de los jugadores rivales, y así podrás anticipar las jugadas que ellos han preparado, avisar a tus compañeros y en el siguiente córner defender tu arco aún mejor.

Relata alguna situación en que hayas logrado anticiparte a una situación difícil de juego



Comunícate apoyando:

tus compañeros debe sentir que tú los apoyas, los alientas, les das ánimo, los "tiras para arriba" siempre, tanto en los buenos momentos como en los momentos difíciles.

¿Cómo te gustaría que te apoyaran tus compañeros?





¿Qué palabras o frases puedes decir a tus compañeros para que ellos se sientan apoyados por ti?



.....

.....

.....

.....

Ser solidario:

en un equipo es necesario creer y confiar en las capacidades de tus otros compañeros, en el fútbol, son 11 jugadores los que luchan en cancha durante un partido, 16 o más los que son citados y todo un plantel que ha entrenado, durante la semana para ayudar a lograr los objetivos deportivos.

Esto va desde optar por entregarle la pelota a quien esté en mejor posición de pegar al arco, hasta ayudar a compañeros en los entrenamientos o en explicarles instrucciones que no han entendido con claridad.

Aceptar tu rol y el de tus compañeros:

los equipo están compuestos de muchos jugadores. Cada uno de ellos incluyéndote, tiene un determinado rol o función. Colaboran a que el equipo funcione de la mejor manera, entregando y haciéndose cargo de ciertas tareas en favor del equipo.

Al final, un equipo es como una gran máquina donde cada una de los jugadores son como las piezas que cumplen una función propia que ayuda a que sea la máquina, en su totalidad, la que funcione bien. Si hay una pieza que no está andando, al final, toda la máquina se ve perjudicada.

Tu rol es aquello que te piden que realices para que el equipo rinda de la mejor manera.

Este rol puede ser, por ejemplo, de carácter físico (correr mucho), técnico (dar buenos pases), táctico (ordenar el equipo), o psicológico (que tranquilices los ánimos).



AFÁN DE SUPERACIÓN

CAPÍTULO

2

INAF

DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA
INSTITUTO NACIONAL DEL FÚTBOL

PARA:

- 1. Querer aprender siempre**
- 2. Desarrollar autocrítica**
- 3. Perseverar hasta superar los límites**

El afán de superación son los deseos de mejorar cada día más, son las intenciones por tratar de mejorar todos los días. Sin embargo, para ser un deportista destacado además de tener, deseos, intenciones e ideas positivas que incentiven el esfuerzo, deben existir conductas que acompañen esta intención.

De esta manera, tener la idea de mejorar, esforzarse, querer superarse, deben estar siempre acompañado con conductas que permitan que esto ocurra.



Por ejemplo, si deseas mejorar los tiros libres y tienes la idea de que quedándote todos los días una hora más practicando puedes hacerlo, además de la idea, el afán de superación se consigue realizando la conducta, es decir, quedándote todos los días una hora más. La superación no es únicamente “tener ganas”, sino que además es “actuar para lograrlo”.

Decidir hacer algo no es hacerlo, es solo el primer paso

Decisión + Acción = RESULTADO

Para hacer realidad los deseos de superación se requiere:

Sacrificio

Esfuerzo

Dedicación

Motivación

Mucho sacrificio:

el fútbol competitivo que tanto tú como tus compañeros practican, requiere de hacer sacrificios. Por ejemplo, muchas veces postergar ciertos intereses personales o realizar grandes esfuerzos físicos en favor de conseguir los objetivos.

Esforzarte al máximo:

en muchos momentos sentirás que ya no puedes más; sin embargo, ese es el momento más importante, hay que luchar en las dificultades y no solo cuando todo está bien, ahí es donde debes continuar y esforzarte al docientos por ciento. ya que gracias al esfuerzo realizado tus capacidades y habilidades llegarán al máximo potencial.

*¿Qué sacrificios y/o esfuerzos
has debido realizar?*



.....

.....

.....

.....

*¿Cómo han ayudado a tu
rendimiento tus esfuerzos y
sacrificios?*



.....

.....

.....



Ser dedicado:

recuerda que el deporte es un proceso en el que la constancia es uno de los secretos para mejorar. Ser dedicado se refiere a destinar mucho tiempo de tu vida diaria al fútbol, buscando así poder mejorar y llegar lo más lejos posible.

¿Qué te impulsa a dedicarte diariamente al fútbol?

- 1:
- 2:
- 3:
- 4:

¿Hasta dónde te gustaría llegar en el fútbol?

- 1:
- 2:
- 3:
- 4:

¿Qué te imaginas haciendo en diez años más?

- 1:
- 2:
- 3:
- 4:



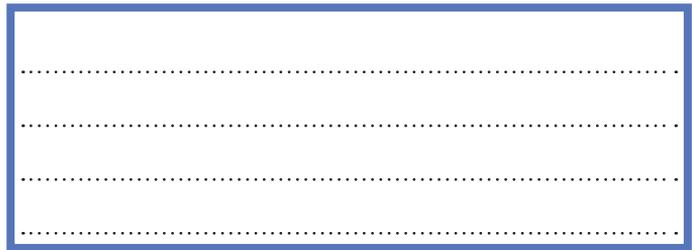
Estar Motivado:

esto quiere decir, estar atraído por lograr superarse constantemente. Si bien la motivación es un tema muy amplio, intentaré explicarte brevemente ciertos tipos de motivación que te pueden ayudar:

Motivación Intrínseca: Este tipo de motivación es la que es propia de cada jugador. Es cuando juega por el simple placer de jugar, es decir, se tiene un grado de motivación que es propio y que le anima a seguir superándose más allá de las cosas que puede traer consigo el fútbol.

Motivación Extrínseca: En este caso, los deseos de seguir superándose deriva de los deseos por alcanzar los beneficios indirectos de la práctica deportiva tal como, la atención de los padres, el prestigio, el dinero, la fama, etc.

¿Cuáles serían tus características personales que te ayudan a superarte día a día?



A blue-bordered rectangular box with four horizontal dotted lines inside, intended for writing personal characteristics. A blue arrow points from the text above to the top-left corner of the box.

“Tú eres el principal responsable de tu nivel de motivación, no hay excusas para no estar motivado”.





**APRENDER A RENDIR BAJO
PRESIÓN**

CAPÍTULO

3

INAF

DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA
INSTITUTO NACIONAL DEL FÚTBOL

PARA:

- 1. Adaptarse a las diferentes situaciones**
- 2. Rendir al máximo siempre**
- 3. Dominar temores y controlar emociones**

Rendir bajo presión es algo inevitable en el deporte, tener el deseo de querer ganar, es una constante que genera presión.

En el fútbol se dan muchas variables que aumentan nuestra presión, por ejemplo desconocimiento de los rivales, la incapacidad para predecir qué van a realizar, desconocimiento de la cancha en la que jugarás, necesidad de obtener un resultado, manejar la prensa, etc. La presión de tener que superar situaciones difíciles en muy poco tiempo, o en otras ocasiones el tener que mantener un determinado resultado favorables en un largo período de tiempo.



Obviamente, toda la presión está en nuestra mente, esto es la base de lo que llamamos **estrés**.

Lo importante no es lo que nos sucede, sino la interpretación que hacemos de la situación.

El estrés lo transformamos en presión, y en el fútbol pueden ser muchas las situaciones que ayudan a sentir presión o estrés.

A medida que sepas manejar y controlar estas situaciones, tu rendimiento no se verá afectado. Para lograr esto, te tienes que enfocar en lograr:

Flexibilidad Mental

Velocidad Mental

Soportar el estrés

Flexibilidad mental:

es la capacidad para modificar los pensamientos, y adaptarte a las nuevas situaciones que se presentan en el partido, es lo que se denomina "leer el partido".

Describe tres situaciones donde te hayas adaptado bien al juego, donde hayas sido flexible mentalmente:

1

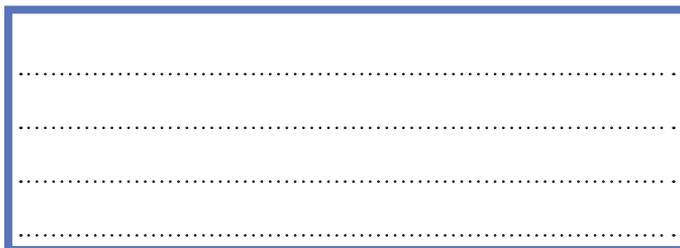
2

3

Velocidad mental:

se refiere a la rapidez con que logras tomar decisiones y adaptarte a las situaciones a enfrentar en los partidos o entrenamientos.

¿Qué beneficios tiene tomar buenas decisiones a una alta velocidad mental durante un partido?



Soportar el estrés del tiempo:

el tiempo es relativo, depende mucho del marcador favorable o adverso, cuando vamos perdiendo por un gol pareciera que el tiempo transcurre con mayor velocidad, pero cuando vamos ganando pareciera que el tiempo transcurre muy lentamente. Esta sensación del tiempo, es una variable psicológica, que puede ser controlada por ti y tus compañeros sabiendo manejar los tiempos en el partido.

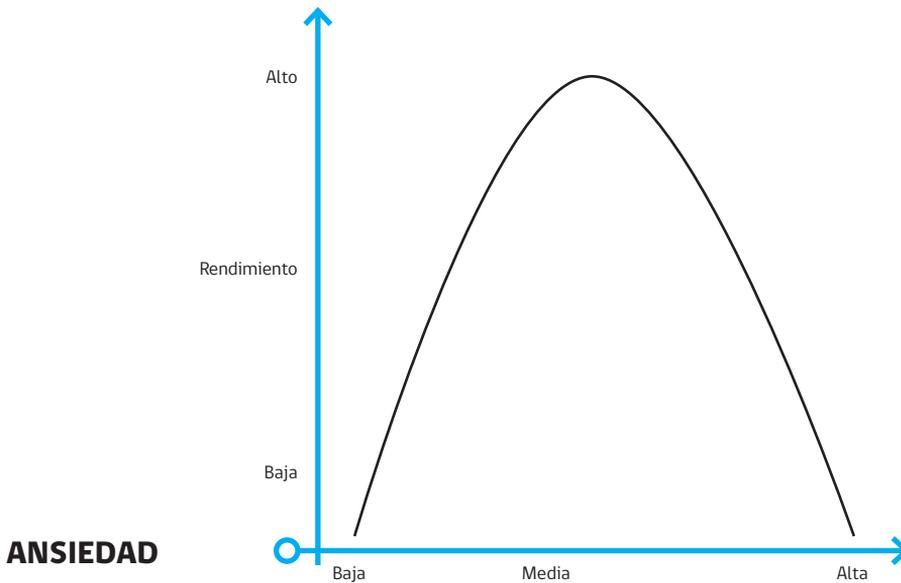
En aquellos momentos que sientas que el estrés te ha sobrepasado, respira profundo y concéntrate en hacer lo que has practicado en los entrenamientos. Vuelve a realizar lo que sabes del fútbol, lo que está dentro de lo que has preparado.

CONTROL DE LA ANSIEDAD

Una de las manifestaciones más comunes que tiene cualquier jugador o jugadora de fútbol, frente a la presión de rendir, es la ansiedad o nerviosismo.

La ansiedad deportiva es un estado emocional de aprehensión subjetivo que se da antes de la competencia o durante ésta. Son aquellas sensaciones de preocupación que acompañan la realización del deporte y que aparecen en diferentes momentos.

Puede existir un estado de ansiedad positivo, que permite estar más preparados para la competencia, y un estado de ansiedad negativo, que puede dificultar la realización de la actividad tal como siempre se ha realizado. Generalmente, este último estado de ansiedad es lo que los deportistas denominan como "nerviosismo" y que se puede expresar de diferentes maneras. Lo importante es que recuerdes que ansiedad no es ni buena ni mala, simplemente se presentan en la actividad deportiva, lo importante es saber manejarla y controlarla.



Este gráfico intenta mostrar que existe un nivel adecuado de ansiedad, si es muy bajo estarás sin ánimo, con desgano, los rivales te sobrepasarán fácilmente, tu rendimiento será bajo, si pasas al otro extremo y tu ansiedad es alta, cometerás errores, estarás sobrecitado, discutirás con todos arriesgarás ser expulsado y tu rendimiento también será bajo. Existe un nivel de ansiedad medio que te ayudará a lograr tus objetivos deportivos, lo importante, entonces es buscar ese nivel medio óptimo para ti.

*Como ves la idea no es no eliminar la ansiedad,
sino tenerla en la dosis adecuada.*

La ansiedad puede expresarse de tres maneras:

MANIFESTACIONES FISIOLÓGICAS

A través del aumento de la frecuencia cardíaca, sudoración de las manos, dolor de estómago, idas continuas al baño, etc.

MANIFESTACIONES COGNITIVAS

Pensamientos relativos a la competencia, dudas, incapacidad para tomar decisiones, irritabilidad, etc.

MANIFESTACIONES MOTORAS

Constantes movimientos del cuerpo, calambres, tamborileos, tics, etc.

La ansiedad bien controlada puede ser positiva, es aquella que ayuda a prepararte y a competir. Esta ansiedad es cuando deseas que llegue luego el día del partido, ayuda a que te concentres mejor, a que te actives más antes de salir a la cancha, ayuda a que te enfoques en lo que tienes que hacer, etc. Por eso recuerda, el problema no es que la ansiedad sea mala, sino que a veces cuesta controlarla y, cuando la ansiedad es la que nos controla, es cuando ocurren ciertas dificultades.

*Imagínate entrando a la cancha sin **nada de ansiedad**, muy tranquilo y relajado ¿cómo crees que sería?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Imagínate entrando a la cancha **con mucha ansiedad**, ¿cómo crees que sería?*

Entrenando la ansiedad:

como primer punto, es importante entender que el control y manejo de la ansiedad es entrenable. Es así como hay ciertas cosas que se pueden hacer durante el período de entrenamiento que pueden ayudar a que cuando llegue el partido tengas controlada la ansiedad. En el capítulo sobre Controlar Nivel de Activación hay algunas técnicas que te pueden ayudar.

- → Anticipar una situación: Muchas veces frente a una situación competitiva no tenemos mucha información, lo desconocido es lo que genera ansiedad, por lo que conocer anticipadamente una situación y estar preparados para que ocurra permite bajar los montos de ansiedad y saber qué hacer. Por ejemplo, saber características de lugar de competición, conocer a los rivales, saber y conocer a que nos enfrentaremos es anticipar adecuadamente.
- → Confianza: Es la seguridad que uno tiene en sí mismo, la confianza tanto personal como en el equipo ayuda a disminuir las manifestaciones de ansiedad. Niveles altos de confianza genera una disposición positiva para resolver las situaciones que se puedan presentar.

La confianza no aparece “mágicamente” en el jugador o jugadora de fútbol, ésta se va desarrollando con el trabajo cotidiano, con esforzarse siempre al máximo, el deportista después de cada entrenamiento debe ir aumentando la creencia de que puede realizar con éxito una tarea determinada, para eso practica y cuando deba competir, las manifestaciones de ansiedad se controlaran con la confianza desarrollada en los entrenamientos.

La confianza es la consecuencia del trabajo diario bien hecho

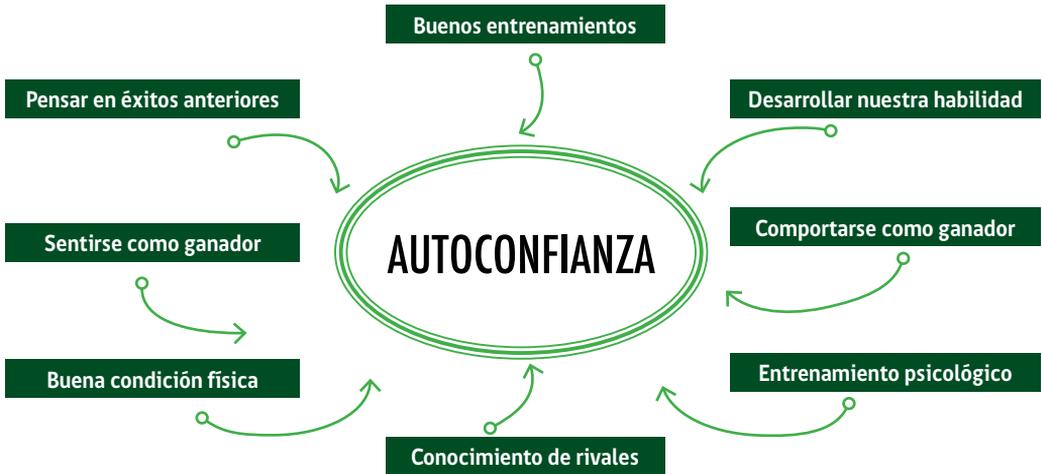
¿Qué haces durante los entrenamientos para aumentar tu confianza?

1

2

3

LA AUTOCONFIANZA ES ESENCIAL PARA ALCANZAR EL ÉXITO



Entrenamiento técnico y táctico:

la preparación de lo que se va a hacer ayuda a que la ansiedad disminuya, pues el saber qué hacer y haberlo entrenado una y otra vez aumenta la confianza y la seguridad en el juego.

¿Qué tareas técnico-tácticas espera el entrenador de ti?



1

.....

.....

2

.....

.....

3

.....

.....



DESARROLLAR LA INTELIGENCIA

CAPÍTULO

4

INAF

DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA
INSTITUTO NACIONAL DEL FÚTBOL

PARA:

- 1. Tomar decisiones rápidas y eficientes**
- 2. Saber y conocer de fútbol**
- 3. Tener una vida privada acorde a objetivos futbolísticos**

El fútbol es un deporte que no solo se juega con los pies, hay que ser capaz de utilizar las capacidades mentales al máximo, el jugador debe lograr tomar decisiones muy rápidas, elegir las mejores opciones y todo en muy poco tiempo. En general, un jugador tiene en promedio menos de dos minutos el balón en sus pies durante todo un partido. Aquí el entrenamiento táctico, físico y psicológico tienen un papel fundamental. Un futbolista

Esto indica la importancia de saber jugar sin la pelota, pues más del 95% del partido NO tenemos el balón en nuestros pies, pero igual se debe seguir “jugando fútbol”, donde lo importante pasa a ser saber qué hacer.



debe saber moverse tácticamente, debe tener las capacidades físicas necesarias y además debe manejar adecuadamente sus pensamientos, ideas y emociones. En síntesis, debe ser un jugador inteligente.

Hoy, el fútbol moderno, es cada vez es más complejo por lo que un jugador inteligente tiene más probabilidades de triunfar a lo largo de su carrera.

El jugador inteligente no es solo quien sabe qué hacer en la cancha, sino quien realiza un buen entrenamiento invisible, el que sabe cómo comportarse en su vida personal, cuidándose, descansando, alimentándose adecuadamente. Tiene claro que todo lo que hace debe estar de acuerdo con sus objetivos deportivos.

TOMA DE DECISIONES

Un jugador inteligente es quien puede tomar buenas decisiones en diferentes ámbitos de su vida:

En entrenamiento, desarrolla **conocimientos técnicos - tácticos**

En competencias, **aprende a jugar sin balón**

En su vida personal, maneja adecuadamente el **entrenamiento invisible**

Conocimiento técnicos -tácticos:

Un jugador o jugadora inteligente sabe y conoce muy bien todos los aspectos técnicos tácticos del fútbol, escucha a su entrenador, que debe hacer en situaciones defensivas, en situaciones ofensivas, maneja jugadas de balón detenido etc., obviamente todo esto es lo que se realiza durante los entrenamientos previos a los partidos.

Plantea algunas de tus funciones del punto de vista táctico.

1

PLANTEA ALGUNAS DE TUS FUNCIONES DEL PUNTO DE VISTA TÁCTICO

Cuando el equipo está defendiendo



1

2

3



Cuando el equipo está atacando



1

2

3

Aprende a jugar sin balón:

Jugar sin balón se relaciona con saber posicionarse, engañar o confundir al rival, leer las jugadas antes de tiempo, saber moverse por todo el terreno de juego, entender cómo juega el rival, es decir, una serie de situaciones relacionadas con la percepción y con la capacidad de decidir rápidamente que hacer, es poder jugar un segundo antes que el rival y aprovechar esta ventaja.

¿A qué juego cuando estoy sin la pelota?



.....
.....
.....

Entrenamiento invisible:

Es el entrenamiento que no se ve directamente, corresponde a la forma en la que descansas después de una práctica, cómo te alimentas, duermes, cómo te preparas para los partidos, cómo te cuidas etc. Esto afecta directamente en tu juego tal como lo hacen las otras formas de entrenamientos (técnicos, físicos y tácticos). Por lo tanto, un futbolista inteligente es capaz de cuidar todo lo que implica el entrenamiento invisible.

El descanso es indispensable en el rendimiento deportivo, un mal descanso o poco descanso, hace que el deportista se agote más pronto, y un jugador agotado, no se concentra bien y comete más errores.

Hay momentos en que tu cuerpo necesita esfuerzo y en otro descanso, tú eres el único responsable de hacer esto.

La alimentación es otro elemento fundamental dentro del entrenamiento invisible, tú corres, saltas, cabeceas y le pegas al balón con lo que comes. Debes informarte qué alimentos te ayudan y cuáles no a lograr tus objetivos deportivos. La responsabilidad de tener una alimentación correcta y balanceada es exclusivamente tuya.



Este tipo de entrenamiento se llama invisible porque no se ve, porque cada jugador lo hace de un modo diferente, pero es tan importante como todo lo demás; incluso es más, todos tus logros pueden depender de lo bien que hagas tu entrenamiento invisible.

Cualquier deportista está sometido a las exigencias, oportunidades y tentaciones de la vida cotidiana, las cuales muchas veces van en la dirección contraria a los objetivos deportivos. Por ello, se debe saber cuándo decir SÍ y cuando decir NO a todo lo que va en contra de lograr los objetivos.

¿Qué actividades son parte de tu entrenamiento invisible?



1
2
3
4
5



VISIÓN DE JUEGO

CAPÍTULO

5

INAF

DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA
INSTITUTO NACIONAL DEL FÚTBOL

PARA:

- 1. Saber que hacer siempre**
- 2. Ampliar conocimientos técnicos-tácticos**
- 3. Que nada te sorprenda**

Antes de un partido, la idea que puede tener el jugador acerca de cómo van a ocurrir las cosas, puede no ser lo que finalmente suceda, la mayoría de las veces. La visión de juego se relaciona con el enfrentamiento que tiene el jugador entre el juego ideal que está en su cabeza y el juego real que ocurre durante el partido.

En algunas ocasiones los jugadores y jugadoras de fútbol se sorprenden e incluso se alteran por cosas que ocurren en el campo de juego; un gol en los primeros minutos, una falla propia o de un compañero, un error arbitral, la presión del público, fallar un penal, ir ganando o perdiendo, etc. Es como si estas cosas no pudieran ocurrir, y son absolutamente normales, pero muchas veces no están en nuestra mente y al no estar, cuando ocurren nos complican, muchas veces nos imaginamos



partidos ideales donde todo resulta bien, no fallamos ningún pase, el público nos apoya, el árbitro no se equivoca, el rival es fácil de superar etc., el problema es que cuando ocurre algo que no habíamos pensando nos desesperamos, es decir se enfrenta nuestra cancha ideal v/s la cancha real, si son muy distintas nuestros rendimientos se verán afectados.

Es bueno que estos dos escenarios estén lo más cercanos posibles, porque de esa forma, se podrá actuar de buena manera en el juego real.

*¿Qué cosas te pasan,
o han pasado en una
cancha de fútbol, que
te sorprendan, y
afecte negativamente
tu juego?*



1
2
3
4
5

Si lo que te sorprende es parte de lo que puede pasar, aunque tú no quieras que suceda, ésas son cosas de la cancha real y de ahora en adelante ya no te afectarán negativamente nunca más.

Recuerda que **un jugador sorprendido es un jugador en problemas**, por eso tenemos en nuestra mente tanto la cancha ideal como la real.

Hablamos de que existen dos tipos de canchas, por una parte la cancha ideal, donde se encuentra todo lo que entreno y corresponde al escenario perfecto, mientras que por otro lado está la cancha real, que corresponde a cómo se da el juego en la realidad, a la hora de comenzar el partido.

Cancha Ideal:

es el contexto perfecto o "ideal" que esperamos en un partido, esto lo hacemos a la hora de entrenar, realizando una y otra vez movimientos tácticos, pegándole reiteradas veces al balón hasta lograr lo más cercano a la perfección y lo mismo ocurre con el entrenamiento físico. Llamamos cancha ideal a cómo nos gustaría que salieran las cosas en el partido.



¿Qué aspectos están o como es tu cancha ideal?



1
2
3
4
5

Cancha Real:

A la hora de enfrentarnos al juego en sí aparece la realidad, las situaciones y contexto específico para el partido, la cancha real, que corresponde a la disposición del rival, al clima , a la realidad de juego, de qué manera se desarrolla el partido, si empezamos ganando o no , si el árbitro lo está haciendo bien, todos estos son aspectos, que aún cuando puedan ser un poco extraños, y a veces no los deseamos, son posibles; por lo tanto, no deben sorprendernos y debemos saber controlar y manejar para no ver afectado nuestro rendimiento deportivo.

¿Qué aspectos pueden aparecer en la cancha real?



1
2
3
4
5

Los entrenadores preparan a sus jugadores sobre la cancha ideal, preparando tácticas ofensivas, sistemas defensivos y, en definitiva, buscando el máximo rendimiento en los aspectos que son controlables. Sin embargo, por más controlada que pueda estar la situación, al momento de enfrentarse a la cancha real, las cosas pueden salir de manera diferente a lo esperado.



Es en esta cancha real donde entra en juego el rival, el público, el arbitraje, el marcador. Un buen jugador **no se sorprende ni se altera** si el árbitro comete un error, o el rival mete un gol, o si va ganando el partido, o lo que sea ocurra en la realidad, lo único que nos podría sorprender son cosas no contempladas en el reglamento, por ejemplo que el equipo rival presentara 14 jugadores en vez de los 11, que el arco fuera más pequeño de lo reglamentario, todo lo que esté fuera del reglamento podría sorprendernos, pero eso ya no sería fútbol, si algo es posible y no transgrede lo reglamentario debemos estar preparados para enfrentarlo, a la larga, eso es fútbol y ésa es la cancha real.







**MANTENER LA
CONCENTRACIÓN**

CAPÍTULO

6

INAF

DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA
INSTITUTO NACIONAL DEL FÚTBOL

PARA:

- 1. Elaborar información correcta en momento oportuno**
- 2. Focalizar la atención y mantenerla largo tiempo**
- 3. Evitar errores por desconcentraciones**

Los noventa minutos de un partido, divididos en dos tiempos de cuarenta y cinco minutos, obliga al jugador a permanecer concentrado por un período extenso de tiempo.

A diferencia de otros deportes, en el fútbol no existen los tiempos fuera o las pausas entre medio de un tiempo, por lo que hay menos instancias para rearmar al grupo.

Es por esto que desde que nos preparamos para ir a jugar, durante el trabajo precompetitivo, en el primer tiempo, el entretiempo, el segundo tiempo, el alargue, se requiere de concentración. En general, son más de noventa minutos los que necesitamos estar atento a las señales relevantes de un partido.



Muchas veces escuchamos como explicación para un resultado frases como: “perdimos la concentración, nos marcaron, y eso nos costó el partido” o “gracias a que estuvimos muy metidos y concentrados desde el primer minuto logramos ganar”. La concentración es una de las explicaciones psicológicas más utilizadas en el mundo del fútbol.

Por eso es muy importante entrenar la capacidad de concentración. Lo puedes hacer en el **entrenamiento técnico - táctico**.

Día a día es cuando aprendes y practicas todos los movimientos tácticos y desarrollas tus habilidades técnicas, o sea aprendes lo que tienes que hacer a la hora de enfrentar la competencia. Pero, al mismo tiempo, puedes entrenar la capacidad de concentrarte y centrar tu foco en lo que realmente importa para esa tarea que estás haciendo.

¿Qué aspectos de
tu entrenamiento
semanal tiene que ver
con estar concentrado
en los partidos?

○ →

1
2
3
4
5

Como resultado de tu entrenamiento en concentración tienes dos opciones:

1. Preocuparte por lo relevante = Concentrado

2. Preocuparte por lo irrelevante = Desconcentrado

1. Concentrado

Estar concentrado es preocuparse por lo relevante, o sea a la hora de patear un tiro libre observas los movimientos de la barrera, te imaginas cómo y dónde le pegarás al balón, ves los movimientos de tus rivales y compañeros, decides a quién se la lanzarás, recuerdas lo que has entrenado previamente, etc., todo esto es estar concentrado en lo que realmente importa, lo que da una mayor posibilidad del éxito.



2. Desconcentrado

Por otra parte, puede que durante el partido estés desconcentrado, es decir, preocupándote de lo no relevante, de lo no importante para el desarrollo de la tarea, por ejemplo vas a patear un tiro libre y te preocupas de la gente que está mirando, de lo que piensa el entrenador, como celebrarás, el minuto del partido, piensa en el marcador, etc., o sea en cosas que no son necesarias para el cumplimiento de tu tarea, pero que al estar pensando en ella o concentrado en lo que no corresponde seguramente eso afectará tu ejecución y no lograrás el resultado deseado.

Para que puedas manejar esos segundos donde te desconcentras recuerda la siguiente técnica psicológica: Cuando estés pensando en las cosas irrelevantes para realizar una tarea proponemos que te detengas por un segundo e imaginar un “Disco PARE”



Este PARE será gigante (del tamaño de la cancha), la idea es que pares de pensar en lo irrelevante, pero que además puedas recordar, todo lo que realizas en el entrenamiento y de qué manera lo haces; así te volverás a concentrar en lo realmente relevante de tu tarea en el partido.

¿Qué cosas hacen que estés concentrado?



.....

.....

.....

.....

¿Qué cosas hacen que estés desconcentrado y que necesites usar la técnica del disco PARE?



.....

.....

.....

.....

¿Qué tareas o funciones técnico-tácticas te da el entrenador antes de un partido?



.....

.....

.....

.....

Recuerda: la concentración tiene que ver con el conocimiento de la táctica y técnica, es decir, estar concentrado significa hacer lo que el entrenador ha ido enseñando en el entrenamiento. Esas dos o tres instrucciones que se han entrenado diariamente.

Si en un partido las cosas que sabes hacer, las que has entrenado, no están resultando, será muy difícil intentar que lo que no has entrenado te resulte bien.

El hacer algo que no se ha practicado aumenta el porcentaje de error, es mucho más probable equivocarse haciendo lo que no se ha entrenado, que si se sigue haciendo lo que se sabe hacer. Así que cuando estés en un partido donde las cosas no están saliendo bien, el estar concentrado significa volver a realizar lo que se sabe hacer una y otra vez.





PARA:

- 1. Sentirse capaz de mover el mundo**
- 2. Luchar contra pensamientos negativos**
- 3. En las dificultades seguir pensando**

Todo el que ha practicado deporte, sabe que se produce un proceso psicológico muy interesante que es el autodiálogo, son todas las cosas que me digo a mí mismo durante un partido, y obviamente dependiendo del contenido de lo que me digo, si son positivas o negativas esto me ayudará o no. ¿Sabías que alrededor del cuarenta y cinco por ciento del tiempo de un partido, el juego se encuentra detenido?

Por lo tanto, en estos momentos el jugador tiene tiempo para pensar y analizar lo que ha ocurrido en el partido.

Estos momentos debieran ser una inyección de positivismo y no pensamientos contaminadores como lo serían preocuparse de un cobro arbitral que ya pasó, quedarse en la mente con una jugada errada que ya existió, por un marcador adverso, etc.



Pensar positivo, con confianza en sí mismo distingue a los jugadores que alcanzan grandes logros, de aquellos que a la mínima dificultad son derrotados por sus propios pensamientos negativos.

Debemos tener en cuenta que pensar positivo cuando todo me está resultando bien, cuando no me equivoco, o todo es perfecto no es muy difícil ni marca diferencias.

Lo verdaderamente distinto es pensar positivo en momentos difíciles, complicados, es ahí dónde pruebo mis pensamientos y dónde el pensar positivo me ayudará a salir más rápido de esa situación. Hay que pensar positivo también en las dificultades.

No preocuparse en exceso por los errores:

es importante tener en cuenta que las jugadas pasadas son eso: pasado. Lo mismo ocurre con los cobros arbitrales que consideramos injustos, pues una vez tomada la decisión es muy difícil que el árbitro de pie atrás a lo dicho. Estos pensamientos lo único que consiguen es contaminarnos y hacer que perdamos la confianza.

No esconderse ante las dificultades:

frente a un partido adverso, lo peor que se puede hacer es echarse a morir y esconderse tras el mal juego. No solo porque uno juega peor, sino porque esa misma actitud la contagio a mi equipo. Los malos resultados se enfrentan y derrotan.

¿Cómo las dificultades del partido afectan mis pensamientos?



1
2
3
4

¿Cómo las dificultades afectan a mi equipo?



1
2
3
4

¿Qué pensamientos positivos me deben acompañar siempre?



1
2
3
4

Pensar con confianza:

cuando entreno a conciencia, esforzándome siempre, cuando sé que mi equipo sabe hacer las cosas y que no necesitamos hacer nada diferente y nuevo, NO deberíamos tener motivos para desconfiar. Es importante mantener la confianza, sobre todo cuando el resultado es desfavorable, y hacer lo que uno y el equipo sabe, sin desesperarse, pues la desconfianza y la desesperación pueden transformarse en los peores enemigos.

¿De qué forma la pérdida de confianza afecta mi rendimiento?



.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

¿Cómo puedo ayudar a desarrollar la confianza en mí o en mi equipo?



¿Qué razones habría para sentir confianza en mí o en mi equipo?



.....

.....

.....

.....

Ser optimista:

es pensar que por más que quede poco tiempo, solo bastan diez segundos para poder cambiar las cosas. Es tener esperanza y confianza tanto en mí, como en mis compañeros. Es jugar al máximo de nuestras capacidades durante todo el partido, sin que influya el resultado parcial, el rival, el árbitro o el público. Primero, se debe creer en el éxito, para poder alcanzarlo.

Escribe tus dos frases favoritas para mantenerte optimista y confiado en tu juego y el de tus compañeros



1

2







**MANTENER EL
EQUILIBRIO EMOCIONAL**

CAPÍTULO

8

INAF

DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA
INSTITUTO NACIONAL DEL FÚTBOL

PARA:

- 1. Autocontrol en los momentos difíciles**
- 2. Resistir provocaciones**
- 3. Reacciones acorde a resultado del partido**

El fútbol está lleno de momentos en que las emociones aparecen, y estos pueden estar relacionados con situaciones que pueden ser desfavorables (por ejemplo fallar un penal, una lesión, etc.) y otros momentos más favorables (anotar un gol, ir primero en el campeonato, etc.).

Frente a una misma situación (buena o mala), las personas actuamos diferente, celebrando un gol algunos se sacan la camiseta y les muestran tarjeta, algunos frente a un mal cobro se exaltan y terminan siendo expulsados, mientras que otros se mantienen tranquilos.

Seguramente, en más de una ocasión, las emociones han determinado tu conducta y, a veces, eso puede ayudar o impedir tu buen desempeño futbolístico.

Las emociones son interpretaciones de nuestras sensaciones. Lo importante no es lo que nos ocurre, sino la interpretación que la damos a lo que nos sucede. Las cosas que nos ocurren nos



provocan emociones, pero una misma situación puede provocar diferentes emociones, para un jugador ser titular puede provocar felicidad y en otro puede provocar miedo; o ser suplente en uno puede provocar enojo y en otro alivio.

Muchas veces utilizamos la metáfora del "vaso hasta la mitad", algunos lo verán medio lleno y otros medio vacío, la situación es la misma, pero las emociones que se producen serán muy diferentes.

Sin control emocional el deportista no puede llegar a un alto nivel. El enojo o la rabia con un rival, con un compañero, con el entrenador o contra sí mismo daña tu capacidad para concentrarte, para pensar con calma, para tomar buenas decisiones, finalmente afecta negativamente tu rendimiento.

*Si golpeas el balón con ira, es menos posible que llegue dónde tú deseas.
Con las conductas impulsivas, lo único que logras son tarjetas amarillas
o rojas.*

Funcionar desde el equilibrio emocional significa aprender a controlar las emociones de forma constante en el tiempo.

El equilibrio emocional, lo podemos entender como un semáforo interno que tienes que desarrollar, para que frente a diferentes situaciones seas capaz de:

Controlar el paso de las emociones

Detener algunas

Dejar pasar a otras.

Para alcanzar el equilibrio emocional, hay que partir por **reconocer las emociones**, frente diferentes situaciones que ocurren antes, durante y después de un partido identificar las emociones que te aparecen.



Indica las principales emociones que sientes durante un partido:



1

.....

.....

.....

2

.....

.....

.....

3

.....

.....

.....

4

.....

.....

.....

5

.....

.....

.....



Control de las emociones:

es el segundo paso, esto quiere decir, ser capaz de darse cuenta de qué emociones son beneficiosas y dejarlas pasar, y cuáles no lo son para detenerlas.

Indica emociones positivas y negativas que pueden afectar tu rendimiento deportivo

Emociones Positivas	Emociones Negativas
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.



Actividad:

en el siguiente cuadro aparece una lista de emociones. Escribe al lado de cada una, un ejemplo que la represente durante un partido.

Finalmente, aparece un semáforo en el cual debes pintar la luz de acuerdo si decides que debes dejar pasar o no esa emoción. ¡Ya puedes comenzar!

<i>Alegría</i>	
<i>Enojo</i>	
<i>Optimismo</i>	
<i>Rabia</i>	
<i>Preocupación</i>	
<i>Ansiedad</i>	
<i>Orgullo</i>	
<i>Nerviosismo</i>	
<i>Esperanza</i>	
<i>Impotencia</i>	
<i>Seguridad</i>	

Aquellas emociones que pintaste en rojo son las que deberás intentar controlar, ya que no te ayudan a lograr tus objetivos.

Utiliza palabras claves y háblate a ti mismo de modo positivo, para que te ayude a enfrentar tus emociones, por ejemplo cada vez que tus emociones negativas aparecen di **PARA**.

O frases como:

“Estoy disfrutando el partido seguiré así”

“Estoy donde quiero estar y daré lo mejor de mí en todo momento”

“Si me enojo, me desconcentro y eso no ayuda mi juego”

“Si me enojo eso favorece al rival y perjudica mi equipo”

“Me preocuparé de jugar solamente y pasarlo bien”

Todos los futbolistas viven situaciones personales que les producen sensaciones positivas o negativas, como problemas familiares, dificultades con la novia, malos resultados en el colegio, problemas económicos, enfermedades, preocupaciones por los hijos, etc., todo esto puede generar en los deportistas sentimientos incompatibles con un entrenamiento o con un partido.

O muchas veces, el resultado, los rivales, el árbitro, incluso el público puede provocarnos emociones negativas, en ese momento es más importante que nunca controlar esas emociones, y que no sean ellas las que nos guíen pues seguramente nos llevarán fuera del partido y por un camino que no ayudará a que logremos nuestros objetivos, **cuando lo negativo nos domina ya empezamos a perder el partido, cuando controlamos lo negativo, empezamos a ganarlo.**



Un jugador debe aprender a separar estos sentimientos durante un partido, no es fácil, pero es posible. Primero, hay que ser consciente de las emociones y no negarlas, después se deben controlar y aislarlas hasta el momento en que se puedan resolver, obviamente ese momento no será durante el partido, por lo tanto, al campo de juego debe entrar sin esos sentimientos, una vez finalizada la práctica o el partido podrá haber un momento para buscar soluciones a los problemas.



APRENDER A COMPETIR

CAPÍTULO

9

INAF

DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA
INSTITUTO NACIONAL DEL FÚTBOL

PARA:

- 1. Ser competente y competitivo**
- 2. Alta capacidad de superación y competencia**
- 3. Voluntad de ganar**

Existen distintas maneras de disfrutar la práctica del fútbol, y éstas tienen directa relación con las diferentes modalidades en que se concibe la práctica del deporte en general.

1.-De modo formativo:

cuando se aprende a jugar fútbol, en colegios, escuelas, talleres estando generalmente a cargo de técnicos o profesores especializados, desarrollando las aptitudes, habilidades y destreza necesarias, aprenden reglas y los fundamentos técnicos.

2.-De modo recreativo:

algunos lo hacen dentro de su tiempo libre, lo pasan bien, buscan mejorar su calidad de vida y salud, les gusta, disfrutan y se entretienen jugando.



3.-De modo competitivo:

son quienes entrenan y se preparan de modo sistemático con una programación específica y un calendario de competencias.

4.- Orientado al alto rendimiento:

son quienes hacen de la práctica de fútbol su profesión, buscan siempre lograr sus máximos rendimientos y éstos están estrechamente vinculados a los resultados logrados. Es fundamental el tema de ganar.

Obviamente, en las cuatro modalidades la competencia existe, sin embargo es diferente en cada una de ellas.

En esta idea de aprender a competir me referiré a las dos últimas modalidades, las competitivas y las de alto rendimiento.

Si bien el pasarlo bien en el fútbol siempre estará presente, cuando llegas al nivel competitivo hay cosas que cambian: eres parte de la **realidad competitiva**.

La diferencia es que ahora importan y son relevantes muchos elementos, como los entrenamientos, el reglamento, los lugares de competición, los árbitros, las situaciones desfavorables, etc.

Entrenamiento:

es aquí cuando se puede comenzar a practicar para la competencia. Por un lado, el entrenamiento requiere una responsabilidad de nivel competitivo, es el lugar y momento en que puedes prepararte táctica, técnica y físicamente para competir y tener las herramientas necesarias para saber qué hacer cuando estás ganando y cuando estás perdiendo.

Reglas:

conocer las reglas pueden llegar a ser decisivas para lograr ganar en la competencia. Recuerda que el fútbol tiene diecisiete reglas. Un descuido podría significar un gol del adversario o sacarse la camiseta celebrando un gol conlleva una sanción.

Algunos jugadores tienden a olvidar **que es el árbitro quien cobra las faltas**. A muchos les ocurre que un cobro que les parece injusto, los frustra y disminuyen su rendimiento, quedándose con esa jugada durante mucho rato en la cabeza, incluso a veces su enojo o rabia hace que alguien que recibió una infracción futbolística termine siendo sancionado reglamentariamente por su reacción emocional.

Nombra a un jugador que admires

Qué características futbolísticas tiene:



- 1
- 2
- 3
- 4



Qué características psicológicas, dirías que tiene.



1
2
3
4

¿Cuáles de las características de tu jugador favorito te gustaría tener?



1
2
3
4

¿Qué haces para parecerle a tu jugador favorito?



1
2
3
4

Otro tema importante en el desarrollo de la mentalidad competitiva, especialmente **en el alto rendimiento es comprender que las posibilidades de resultados no son ganar o perder, sino que son GANAR O QUE TE GANEN.**

Si pensamos en perder, asumimos que hay algo que dejamos de hacer, que pudimos dar más y no lo hicimos, que cometimos errores evitables, que la responsabilidad es nuestra; en cambio, si nos ganan es simplemente porque el rival era mejor, fueron superiores, estaban mejor preparados, por lo que habrá que seguir entrenando para volver a ganar.

Lograr ser un equipo que gane o que le ganen, pero que no pierda es una tarea difícil y a largo plazo, pero si se logra será un equipo de alto rendimiento.



Analiza las siguientes situaciones y plantea algunas respuestas.

¿Por qué tu equipo gana?



1
2
3
4

¿Por qué a tu equipo le ganan?



1
2
3
4

¿Por qué tu equipo pierde?



1
2
3
4



¿Son las mismas razones para ganar, que te ganen o perder?, seguramente no, por ello es muy importante conocer lo que te ayuda a lograr tus objetivos.

Aprender a competir implica en primer lugar conocer lo que debo hacer, conocer el reglamento, saber lo que puede pasar, conocer lo más posible del próximo partido, de los rivales, de la cancha, del clima.

Se debe saber luchar hasta el final, la competencia termina cuando suena el silbato del árbitro, a veces algunos jugadores terminan el partido antes en su mente, esto sucede cuando aún queda tiempo por jugar y el futbolistas, decide que ya no vale la pena correr o que no se esforzara más, esto nunca debe pasarte a Ti.







**CONTROLAR NIVEL DE
ACTIVACIÓN**

CAPÍTULO

10

INAF

DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA
INSTITUTO NACIONAL DEL FÚTBOL

PARA:

- 1. Dominar sensaciones corporales**
- 2. Actuar emocionalmente bien**
- 3. Regular manifestaciones de estrés**

Las activaciones son sensaciones complejas que tiene el deportista antes de una determinada situación, como puede ser por ejemplo previo un partido.

Esta activación puede ser negativa, cuando el o la futbolista manifiestan ansiedad o se preocupan de las consecuencias negativas que puede tener un partido.

Puede ser positiva cuando el deportista ve el partido como algo positivo, le produce sensaciones agradables y tiene muchos deseos que todo suceda pronto.

El entrenamiento psicológico debe ayudar a aprender a controlar el nivel de activación.



La activación tiene que ver con los pensamientos, con sensaciones, con la frecuencia cardíaca, con los malestares estomacales, con molestias musculares, con el deseo de empezar a competir, que exige el nivel competitivo.

La activación va desde nivel muy bajo, como cuando uno se está quedando dormido hasta niveles muy altos como en la eufórica celebración de un triunfo.

En un partido se pueden dar distintas situaciones; por ejemplo, un jugador puede tener 190 latidos por minutos mientras corre, pero si es derribado en el área y debe patear un penal, necesita bajar el nivel de activación si no quiere lanzar el balón por sobre el travesaño.

Técnicas para disminuir la activación:

hay momentos en que debes disminuir tu nivel de activación, como por ejemplo, cuando debes lanzar un penal o un tiro libre. Es importante poder realizarlo de modo tranquilo y confiado, si estás muy activado, muy “acelerado” es aconsejable intentar bajar este apresuramiento.

Técnicas para aumentar la activación:

hay momentos de la competencia en que resulta importante poseer técnicas que te ayuden a activarte más cuando sea necesario, por ejemplo, si estás muy “dormido” antes de entrar a un partido.

A continuación, te presentaremos técnicas que te servirán para disminuir o aumentar tu nivel de activación según lo necesites. Estas técnicas están basadas en la respiración y propone llevar ritmos respiratorios:

Tomar aire (inspirar)

**Mantener el aire
en los pulmones**

**Botar
ese aire (expirar)**



TÉCNICAS PARA AUMENTAR Y DISMINUIR LA ACTIVACIÓN

Objetivo: disminuir la activación (bajar ritmo cardiaco)

Ritmo: 6-4-8

Durante seis tiempos (contados con los dedos) inspiras aire, luego mantienes el aire por cuatro tiempos, y finalmente botas el aire en ocho tiempos. (Repite esto varias veces).

Ritmo: 4-4-4-4

Durante cuatro tiempos inspiras aire, luego lo mantienes dentro de tus pulmones por cuatro tiempos, luego botas el aire en cuatro tiempos y luego te mantienes sin aire por otros cuatro tiempos (repite esto varias veces).

Ritmo: 4-6-8-6

Durante cuatro tiempos inspiras aire, luego mantienes el aire por seis tiempos, luego lo botas en ocho tiempos, y finalmente te quedas sin aire por seis tiempos (repite esto varias veces).

Objetivo: activarse (aumentar ritmo cardiaco)

Ritmo: 8-1-2-1

Durante ocho tiempos inspiras, luego mantienes el aire por un tiempo, luego lo botas en dos tiempos, y finalmente te quedas sin aire por un tiempo (repite esto varias veces).



Objetivo: equilibrar la activación (mantener un ritmo cardiaco constante)

Ritmo: 2-1-2-1

Inspiras durante dos tiempos, luego mantienes el aire por un tiempo, luego lo botas dos tiempos y, finalmente te quedas sin aire durante un tiempo (repite esto varias veces).

Objetivo: aumentar la precisión en faltas o penales

Ritmo: 4-1

Respira cuatro veces de manera normal y luego respira una vez profundamente (repite esto varias veces).

Ritmo: 1-4-2-1

Inspiras el aire durante un tiempo, luego mantienes el aire durante cuatro tiempos, luego lo botas en dos tiempos y, finalmente te quedas sin aire por un tiempo (repite esto varias veces).

Actividad:

practica las técnicas de activación y disminución de la activación durante el entrenamiento hasta que te sea más fácil conseguir el resultado.



FORTALEZA MENTAL

CAPÍTULO

11

INAF

DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA
INSTITUTO NACIONAL DEL FÚTBOL

PARA:

- 1. Repetir el esfuerzo necesario siempre**
- 2. Mostrar determinación, empeño y voluntad en lograr grandes objetivos**

Muchas veces, durante los entrenamientos y partidos, existen situaciones difíciles, las que hay que enfrentar, siendo una herramienta muy importante la fortaleza mental.

Cuando expulsan a un compañero, cuando a los cinco minutos del inicio nos hacen un gol, cuando "no sale nada", la fortaleza mental te permite hacerle frente.

Un jugador mentalmente fuerte nunca golpea el balón con rabia o ira, no responde a las provocaciones del rival, siempre juega fútbol dentro de las reglas del deporte, y jamás baja los brazos en medio de un partido, lucha hasta que el árbitro señala que todo ha terminado.





Además, es necesario que sepas que tu mentalidad se fortalecerá cada día más con el trabajo que realizarás con las otras diez habilidades señaladas en esta guía.

Las habilidades psicológicas que has aprendido deben ser como un maletín mental lleno de herramientas, lo importante es que todas estas habilidades estén ahí dentro, de modo que cuando lo necesites sepas qué herramienta usar, para cada situación complicada, que estés preparado para enfrentar las exigencias propias de la competencia en el fútbol, si tienes estas herramientas psicológicas en tu maletín mental y las sabes utilizar adecuadamente, serás considerado un deportista con fortaleza mental.

Para que nuestra fortaleza mental se vea favorecida tienes que:

Trabajar hasta sacrificarte y esforzarte hasta el 200%:

el trabajo es la base para que tengas la confianza en lo que estás realizando, por lo que es fundamental que trabajes y te esfuerces al máximo.

Comprometerte:

el compromiso debe estar siempre presente y se refiere a la capacidad tuya y de tus compañeros de ser responsables y perseverantes en la búsqueda de los objetivos. Es deberse al equipo y a uno mismo, además de ser constante en la obligación que conlleva el deporte.

¿Podrías nombrar algunos de los compromisos que has establecido con el fútbol?



A large rectangular box with a blue border, containing five horizontal dotted lines for writing.



Motivarte:

Es la que te permite sacar fuerza de flaquezas cuando las cosas parecieran ir en contra tuyo, la motivación es la estimulación que te permite salir adelante.

¿Qué te motiva día a día entrenar y ser el mejor futbolista que puedas?



1
2
3
4

¿Cuáles son tus fortalezas mentales como jugador de fútbol?

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11

ÚLTIMA JUGADA

Después de haber leído y trabajado este libro coloca una foto tuya en el espacio disponible. Finalmente frente a cada situación que se te propone piensa y plantea como te comportarás demostrando que posees habilidades psicológicas para el fútbol.

Durante los entrenamientos:

.....
.....
.....

Si vamos ganando:

.....
.....
.....

Si vamos perdiendo:

.....
.....
.....

Si tengo que tirar un penal:

.....
.....
.....

TÚ

(PEGAR UNA
FOTO TUYA)

Si el Entrenador decide que salga del partido (cambio):

.....
.....
.....

El árbitro se equivoca en contra:

.....
.....
.....

Si soy titular:

.....
.....
.....

El árbitro se equivoca a favor:

.....
.....
.....

En mi vida privada:

.....
.....
.....

Si soy reserva:

.....
.....
.....

Si soy capitán del equipo:

.....
.....
.....

Si un rival me agrede:

.....
.....
.....

Si estoy desconcentrado:

.....
.....
.....

Hemos llegado al final del libro. Ya conoces las habilidades psicológicas que te van a servir a lo largo de tu vida deportiva. Recuerda, ninguna de estas habilidades basta por sí solas, debes aprenderlas todas y practicarlas, trabajarlas de modo constante para así ser un jugador de fútbol completo.

La psicología no es magia, no hay forma de producir cambios instantáneos, pero con paciencia y rigurosidad los cambios se producirán.

Las habilidades psicológicas presentadas se pueden desarrollar, pero hay que estar constantemente entrenándolas, esto solo depende de ti, **la fortaleza mental TÚ la puedes lograr.**

Recuerda que el o la futbolista con habilidades psicológicas es quien posee una serie de herramientas, que ha entrenado y depende de la situación y lo que necesites, qué habilidades deberás sacar para poder triunfar.

Todo lo aquí planteado es un método de trabajo que si lo sigues te hará un jugador mucho más completo y estoy seguro aumentará tus posibilidades de triunfar. Ahora, depende de ti cómo usarás las habilidades para beneficio propio y de tu equipo.



BIBLIOGRAFÍA

1. Alzate, R., Lázaro, M.I., Ramirez, A. & Valencia, J. (1997). Análisis del impacto del estilo de comunicación del entrenador en el desarrollo de la cohesión grupal, la eficacia colectiva y la satisfacción. *Revista de psicología del deporte*, 12, 7-25.
2. Atienza, F. & Balaguer, I. (1994). La practica imaginada, en I. Balaguer (ed) *Entrenamiento psicológico en el deporte. Principios y Aplicaciones*. Valencia. Albatros.
3. Balaguer, G. (1994). Percepción e interpretación del éxito y fracaso, en I. Balaguer (ed.) *Entrenamiento psicológico en el deporte*. Albatros, 91-134.
4. Boillos, D. (2006). *La Mentalización en el Fútbol Moderno*. Madrid. Biblioteca Nueva.
5. Buceta, J.M. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Dykinson
6. Buceta, J.M. (1998). *Psicología del entrenamiento Deportivo*. Madrid, Dykinson
7. Bunker, L. & Williams, J.M. (1991). Técnicas cognitivas para la mejora de la ejecución. En J.M Williams, *psicología aplicada al deporte*. Barcelona . Biblioteca Nueva.
8. Castellano, J., Hernández Mendo, A. & Haro, J.A. (2002). Mapas socioconductuales de la selección francesa en el mundial de fútbol de Francia 1998. *Revista de psicología del deporte*, 11, 1, 35-51.
9. Cej, A. (1994). Entrenamiento atencional para futbolistas de elite: un modelo de intervención. *Revista de psicología del deporte*, 6, 99-106.
10. Csikszentmihalyi, M., & Jackson, S.A.(2002). *Fluir en el deporte*. Barcelona. Paidotribo.
11. De Diego, S. & Sagrado, C. (1997). *Jugar con ventaja: las claves psicológicas del 117 éxito deportivo*. Madrid . Alianza deporte.
12. Dosal J. (2002) *El Psicólogo del Deporte. Asesoramiento e Intervención*. Madrid. Síntesis.
13. De la Vega, R. (2003). Consideraciones acerca del entrenamiento de la concentración en fútbol. *El entrenador español*, 99, 4-8.



14. Escarti, A. & Cervelló, E. (1994). La motivación en el deporte, en I. Balaguer (ed) Entrenamiento psicológico en deporte. Principios y Aplicaciones. Valencia. Albatros, 61-90.
15. García Barrero, J. (1994). Evaluación y conclusiones sobre la intervención psicológica: experiencia en fútbol de alto rendimiento. Educación física y deportes, 35,- 44-50.
16. Garcia-Mas, A. (2002). La psicología en el fútbol. En J. Dosil El Psicólogo del Deporte. Asesoramiento e Intervención. Madrid. Síntesis.
17. Garfield, C.A. , & Bennett, H.Z. (1984). Rendimiento máximo. Las técnicas de entrenamiento mental de los grandes campeones. Barcelona. Martínez Roca.
18. González, J.L. (1992). Psicología y deporte. Madrid Biblioteca Nueva.
19. Harris, D.V. & Harris, B.L. (1987). Psicología del deporte. Integración mentecuerpo. Barcelona, España.
20. Jackson, P. (2002). Canastas sagradas. Barcelona: Paidotribo.
21. Landers, D.M.& Boutcher, S.H. (1991). Relación entre el arousal y la ejecución. En J.M.Williams, Psicología aplicada al deporte. Barcelona Biblioteca Nueva.
22. Lazarus, R.S.& Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.
23. Llames, R. (1999). Selección de jóvenes deportistas en fútbol. Revista de psicología del deporte, 8 (2), 66-76.
24. Mora, J.A., Zarco, J.A., & Blanca, M.J. (2001). Atención, concentración comoentrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol. Revista de psicología del deporte, 10 (1), 49-65.
25. Morilla, M. & Pérez, E. (2002). Entrenamiento de la atención y concentración en el fútbol. Ejercicios para su mejora. Sevilla, Difusión grafica.
26. Morilla, M., Caracuel, J.C., Perez, E., Orellana, R. Gamito, J.M., Gómez, M.A., Sánchez, J.E., & Valiente, M. (1999). El trabajo psicológico en un club profesional, programa realizado con el Sevilla B y con los escalafones inferiores del Sevilla S.A.D. El entrenador español, 83, 44-51.

27. Navarro, J.I., Amar, J.R., & González, C. (1995). Ansiedad precompetitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. *Revista de psicología del deporte*, 7,8, 7-17.
28. Pérez, M.C. (2002). Estudio cualitativo sobre entrenadores de alto rendimiento deportivo. *Revista psicología del deporte*, 11, 1, 9-33.
29. Sánchez, A., González, E., Ruiz, M., San Juan, M., Abando, J.I., De Nicolás, L., & García, F. (2001). Estados de ánimo y rendimiento deportivo en fútbol, ¿Existe la ventaja de jugar en casa? *Revista de Psicología del deporte*, 10 (2), 197-209.
30. Srebro, R., Dosil, J., (2009). *Ganar con la cabeza*. Barcelona. Paidotribo.
31. Suárez O. (2009) *Hablamos de Fútbol*. Madrid. El Mundo
32. Van Yperen, N.W. (1994). Estrés psicosocial, apoyo parental y rendimiento en jóvenes futbolistas con talento. *Revista de psicología del deporte*, 6, 119-135.
33. Weinberg, R. & Gould, D. &. (1996). *Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona Ariel.

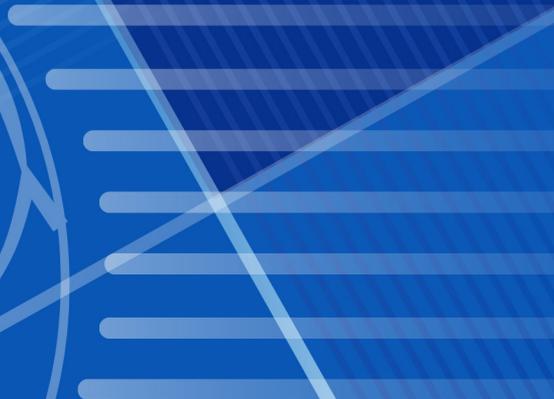
A large, stylized graphic of a soccer ball is centered in the background. It is composed of concentric circles and dotted lines, creating a sense of depth and motion. The ball is rendered in a light blue color against a darker blue background.

INAF

DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA
INSTITUTO NACIONAL DEL FÚTBOL

inaf.cl

Av. Quilín N° 5635-A, Peñalolén, Santiago, Chile

A series of horizontal lines of varying lengths and shades of blue are located in the bottom right corner of the page. They are arranged in a way that suggests a list or a set of data points.