



UNAM IZTACALA

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL COMO FORMA DE MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN MUJERES MEXICANAS

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGIA

PRESENTA (N):
ELIZABETH GÓMEZ ARAUJO

DIRECTOR

DICTAMINADORES:

LIC. MARCO VINICIO VELASCO DEL VALLE

MTRO ÁNGEL FRANCISCO PACHECO GARCÍA

LIC. JOSÉ ESTEBAN VAQUERO CÁZARES



LOS REYES IZTACALA, EDO DE MÉXICO, abril 2014



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

A las personas más valiosas que en mi vida se encuentran que son mis padres Jesús Gómez y Juana Araujo que sin su apoyo no sería lo que soy. Mis cinco hermanos, Jesús, Azucena, Roxana, Vicente y Hannia, grandes maestros y compañeros de vida.

A mi gran apoyo E. L. A que quizá sin querer colaboró en gran manera en este proyecto.

A mis compañeros y amigos Rocio, Anahi, Malory y Ricardo que estuvieron junto a mí tratando de entender esta gran carrera llamada psicología a los cuales agradezco por cada plática, cada enseñanza, cada instante que me permitieron ser parte de su vida y que sin duda mi transitar por la universidad no hubiese sido la misma en ninguna forma sin cada uno de ellos.

Pero sobre todo mi gran agradecimiento a Dios porque sé que Él puso a cada persona en el momento y lugar adecuado para enseñarme lo mucho o poco que sé.

Por último agradezco al fútbol porque a través de este deporte conocí grandes compañeras (os) que se volvieron amigas (os) y que gran parte de lo que me transmitieron durante varios años se encuentra plasmado en este proyecto. Y como Nelson Mandela dijo alguna vez "El deporte tiene el poder de inspirar. Tiene el poder de unir a la gente como pocas cosas lo tienen. El deporte puede crear esperanza donde alguna vez hubo solo desesperanza. Es más poderoso que el gobierno para romper barreras raciales".

ÍNDICE

Resumen	4
Introducción	5
Capítulo 1.	
Antecedentes de la psicología del deporte.....	11
Capítulo 2.	
Mujeres y el deporte en la historia	18
Capítulo 3.	
Motivación.....	27
Capítulo 4.	
Equipo y liderazgo.....	34
Capítulo 5.	
Entrenamiento psicológico.....	41
Capítulo 6.	
Coaching.....	49
Capítulo 7.	
Orientación psicológica o Counselling.....	61
Capítulo 8.	
Programa de ejercicios de introducción al deporte.....	70
Capítulo 9.	
Ejercicios de fútbol.....	93
Capítulo 10.	
La psicología aplicada al deporte.....	112
Conclusión.....	118
Bibliografía.....	119
Apéndices.....	125

RESUMEN

En la actualidad la psicología tiene múltiples ramas en donde el psicólogo puede insertarse y una de ellas es la psicología enfocada al deporte, dentro de esta rama el psicólogo tiene como función principal mejorar el rendimiento del deportista a nivel competencia por medio de técnicas y estrategias de índole psicológica, aunque esto puede cambiar dependiendo la población y su campo de trabajo así como de la población serán sus objetivos y métodos a seguir.

El presente trabajo está enfocado al bienestar y calidad de vida de las mujeres, usando como herramienta el fútbol por medio del cual las mujeres empiezan a involucrarse en nuevas formas de convivencia tanto con otras mujeres como con el deporte mismo, pues se pretende que el deporte se vuelva parte de su estilo de vida ya sea para mejorar la salud física como psicología, ya que en el deporte se ven involucrados tanto la disciplina, la voluntad y la motivación (entre otras cosas).

Y es que en el fútbol hablando de manera general (masculino o femenino) las competencias se ganan aparte de por la técnica y estrategia lo psicológico tiene un peso fundamental, a veces no gana el que mejor técnica tiene sino el que está mejor mentalmente pues en esto último recae la motivación del jugador (a) y la concentración que son imprescindibles para una competencia.

Aunque en el caso del fútbol femenino tenemos que comenzar hablando en primera instancia de crear una adherencia de las mujeres hacia una cultura del deporte y posteriormente enfocándonos al fútbol pues a diferencia de los hombres en la rama femenina de este deporte se ha avanzado muy poco debido principalmente los estereotipos sociales que impedían que una mujer fuera aceptada y apoyada a practicar este deporte pues se consideraba exclusivo de hombres, por lo que la propuesta de este trabajo es proporcionar ejercicios físicos a la par de estrategias psicológicas que le ayudarán a tener un mejor desempeño dentro del fútbol de tal forma que la deportista logre ver reflejados en los resultados de una competición y así continúe practicando este deporte y mejorando su calidad de vida.

INTRODUCCIÓN

A diferencia de otras áreas donde interviene la psicología, el deporte es un entramado que mueve tanto grandes cantidades de dinero como a miles de espectadores. Y es que sólo basta con enterarse de los presupuestos de algunos grandes clubes de fútbol o de competencia para darse cuenta del impacto que tiene el deporte en la sociedad. Aún más, hablamos de “deporte” cuando personas o grupos de baloncesto sobrepasan los 60 millones de euros por temporada, la Fórmula 1 reparte cientos de millones en premios, lo mismo puede decirse del tenis y del golf, los Juegos Olímpicos son presenciados por gente de todo el mundo, determinados partidos de la selección pueden paralizar por completo un país, los periódicos deportivos tienen mayor número de lectores que los dedicados a cualquier otro tema, incluso, algunos deportistas llegan a ser más populares que los presidentes de sus respectivos países, y estos sólo son algunos ejemplos evidentes. Por lo que uno de los principales rasgos que caracterizan al deporte en la actualidad es su manifestación eminentemente competitiva. Aún más, hablamos de “deporte” cuando personas o grupos de personas compiten entre sí por obtener el mejor resultado, lo cual implica que, forzosamente, deportistas y entrenadores orientan todos sus esfuerzos hacia un objetivo principal: rendir al máximo, batir records, ser los mejores en su deporte, en suma, ganar. De tal suerte que el deporte se convierte en un reto para el ser humano, tanto a nivel individual como colectivo y social, y no sólo para aquel que lo practica sino también para el equipo técnico que le rodea y para los investigadores interesados en la temática del alto rendimiento.

Durante los últimos años la actividad deportiva se ha incrementado extraordinariamente en las sociedades tecnológicamente avanzadas, tanto en su faceta de iniciación y práctica amateur como en el ámbito del alto rendimiento y de la competición, llegando a convertirse en un fiel exponente de su nivel de bienestar. Por lo que a la postre ha traído consigo un importante incremento del número de técnicos y profesionales dedicados a su enseñanza y a la obtención de mayores y mejores rendimientos deportivos.

Tal efecto repercute sin duda en la esfera social ya que por ejemplo en asociaciones de vecinos, ayuntamientos, administraciones locales o gobiernos autónomos, han incrementado los presupuestos dedicados a este tema, promocionando el deporte lúdico y popular mediante la construcción de nuevas instalaciones, y es que el papel que cumple el deporte dentro del desarrollo de una persona no se reduce únicamente al ámbito fisiológico, sino que en la práctica de cualquier actividad deportiva aparecen implicados aspectos que trascienden y sobrepasan lo físico, sino que tienen repercusión en cuestiones como el fortalecimiento de la voluntad, la promoción del autoconocimiento, el desarrollo de la personalidad o la apreciación del trabajo continuado como camino para conseguir los logros futuros, toda una serie de cuestiones que, asociadas al deporte, afectan a la salud y bienestar de los individuos a lo largo de todo su ciclo vital.

Y es que por lo menos en México el problema de la obesidad va en aumento puesto que ya no es algo que únicamente afecte a personas mayores, sino que ya vemos a niños con este problema que de no prevenirse y dar solución proseguirán problemas de salud más graves como la diabetes por ejemplo. También, cabe mencionar que las organizaciones se han venido beneficiadas pues utilizan el deporte como una forma en que los empleados se pueden identificar con la política de la empresa al ser parte de un grupo y esto se puede ver reflejado en la productividad del empleado pues le genera nuevas formas de interacción con sus compañeros pues con el deporte se pone de manifiesto el trabajo en equipo.

En el caso de los deportistas mexicanos de alto rendimiento podemos ver que había un estancamiento en cuanto a competencias se refería, pero en los años recientes vemos que esto está cambiando y un ejemplo de esto son los campeonatos mundiales con selecciones sub 17 y es que ahora se ha invertido tanto en costo como en tiempo a la labor psicológica del deportista y es en donde el psicólogo del deporte encuentra un campo en el que se puede insertar y su labor resulta de suma importancia pues se ha entendido que para tener buenos resultados a nivel de competencia el lado físico es tan importante como el psicológico y que esto a su vez representa mayor ingreso económico al obtener buenos resultados, además de la realización personal del deportista

Pero hasta el momento hemos dejado de lado un sector de la población que comúnmente se ha abandonado en la cuestión deportiva, nos referimos a las mujeres, pues incluso cuando de competencias se trata vemos que no se les da la misma importancia que a la rama varonil, basta con ver que por ejemplo en México no hay liga de mujeres en cuestión del fútbol profesional, pero sin irnos tan lejos que incluso en los ámbitos de iniciación al deporte no hay la misma oportunidad para las mujeres que para los hombres, por lo que es muy común encontrar que en las mujeres no hay una adherencia al deporte o una cultura del deporte o realizar algún ejercicio físico lo cual irremediablemente repercute en su calidad de vida.

Pero también es de gran relevancia mencionar que poco a poco esta condición va cambiando y esto debido a que en la actualidad las mujeres ocupan gran cantidad de espacios públicos tanto en ámbitos laborales, escolares, personales, sociales y deportivos de tal forma que va adquiriendo mayor participación dentro de la sociedad. Por lo que el deporte se está convirtiendo en un ámbito de liberación ya que en él ellas tienen acceso a espacios públicos, a reunirse con más personas desarrollando nuevas formas de convivencia, así como disfrutar de libertad de expresión y de movimiento (Peñaloza, 2008). Aunque se continúa con la creencia que tanto algunos trabajos como deportes no son aptos para las mujeres y se les sigue obstaculizando su ingreso, tal es el caso del fútbol femenino, cuyo deporte se cree que es exclusivo de hombres en donde se piensa que una mujer que practica o que tan solo expresa su gusto por el fútbol es considerada poco femenina y se enfrenta a estereotipos sociales que vienen desde los padres y es que tal como lo menciona Peñaloza (2008) “a la mujer le ha costado mucho trabajar incursionar en el mundo del fútbol por diferentes razones como discriminación, ser llamadas “marimachas”, “lesbianas”, sexo débil; además ligado a esto también se encuentra la relación costo-beneficio debido a que a ellas no se les ofrecen compensaciones económicas suficientes como para que se dedique como objetivo primordial el practicar fútbol puesto que al menos en México no hay ligas femeniles profesionales.

Los diversos obstáculos que existen en el fútbol femenino generan bajo rendimiento, algunos de estos son: que deben solventar sus gastos para sus competencias, la mayoría no cuenta con una preparación física y técnica para el

desarrollo de este deporte (la mayoría de las veces solo se cuenta con lo enseñado por el papá o por algún familiar), además de que la mujer futbolista tiene que retirarse de este ámbito tempranamente en su mayoría porque decide trabajar en una actividad laboral para solventar sus gastos diarios; pero sin duda uno de los grandes aspectos obstaculizadores es la baja preparación de los profesionales en el ámbito deportivo, por tanto las jugadoras tienen una baja motivación, concentración, compromiso y disciplina para practicar este deporte.

Por lo que dicha preparación se traduce en la incorporación de programas de entrenamiento psicológico que optimicen el comportamiento deportivo antes, durante y después de la competencia.

De tal manera que en el primer capítulo revisaremos los antecedentes de la psicología del deporte desde su creación, las aportaciones, aplicaciones, los avances a nivel teórico como práctico; también en este capítulo veremos el papel que tiene el psicólogo del deporte y la población a la que se enfoca.

En el segundo capítulo veremos cómo se fue insertando poco a poco la mujer al deporte y al tipo de deporte que tenía exceso; además de la discriminación que se ejercía sobre ella y como esta condición fue y va cambiando de acuerdo a la creación de instituciones que las apoyen, y es que se creía que una mujer al practicar deporte se masculinizaba tanto en carácter como en apariencia por lo que acabar con los estereotipos sociales es una gran obstáculo.

En el tercer capítulo nos enfocaremos al tema de la motivación y como es que ésta es importante tanto para que las mujeres inicien practicando un deporte como para que se mantengan y no lo abandonen, veremos algunas teorías sobre dicho tema y los elementos a considerar para ejercer una adecuada motivación en las deportistas.

En el cuarto capítulo veremos lo referente al equipo y al liderazgo, tanto su definición, los tipos de equipo, los roles dentro del equipo, los elementos que debe haber para formar un equipo; en cuanto al liderazgo veremos lo que es un líder, los tipos de líderes que hay, las características de un buen líder, la importancia de éste y el impacto que puede tener al interior del equipo.

En el quinto capítulo revisaremos lo que es el entrenamiento psicológico, en que consiste, que beneficios tiene, las técnicas que se utilizan para llevarlo a cabo (relajación, visualización, establecimiento de metas, etcétera), los elementos de dichas técnicas, en qué casos se utiliza cada técnica, cual es el papel del psicólogo en este entrenamiento.

En el sexto capítulo veremos el coaching, su definición, su aplicación, su alcance, cual es papel del psicólogo en esta área, como se lleva a cabo el coaching, las técnicas que se usan y como se usan, los casos en que se hace uso del coaching como recurso, hablaremos de la alimentación (el tipo de alimentos que ayudan a mejorar la resistencia) y la hidratación (porque es importante hidratarte antes, durante y después de una actividad física, las desventajas de una mala hidratación) en el deporte, etcétera.

El séptimo capítulo está dedicado a la orientación psicológica o counselling, ahí veremos su definición, sus características, las técnicas que se usan, los casos en los que se requiere la orientación psicológica, el papel del psicólogo, veremos lo que es el estrés en el deporte y como contrarrestarlo, la autosugestión, el autocontrol, entrenamiento asertivo, etcétera.

El octavo capítulo está centrado en un plan de ejercicios que consisten en ir poco a poco involucrando cada parte de nuestro cuerpo a fin de que las personas se vayan familiarizando con las partes de sus cuerpo y se vaya logrando una cultura del deporte en ellas, por lo que se usarán imágenes que muestren como se debe llevar a cabo cada ejercicio, además de que los ejercicios son sencillos y no requieren de materiales especiales esto con el fin de que se puedan practicar en cualquier lugar disponible.

En el noveno capítulo veremos ejercicios ya más especializados y encaminados al fútbol, esto con el fin de que las mujeres que estén iniciando su inclusión en este deporte vayan aprendiendo poco a poco algunos movimientos y técnicas que les serán de gran utilidad al estar en una competencia como tal, se hará uso de imágenes que ilustren el ejercicio y algunas frases de personas relacionadas al fútbol para hacer más didácticos los temas.

Por último en el capítulo diez revisaremos como las técnicas mencionadas en los capítulos cinco, seis y siete son aplicadas en las situaciones propias del fútbol, tanto en los entrenamientos como en las competiciones, por lo que en los apéndices de este trabajo se muestran algunos autorregistros para mejorar la comunicación y cooperación al interior del equipo.

En resumen este trabajo abarcará en primera instancia la parte teórica que va desde los inicios de la psicología del deporte, el impacto que ha tenido la historia sobre cómo se concibe ahora al deporte femenino y la incursión de las mujeres en más deportes y el rompimiento de los estereotipos sociales; hasta los aspectos psicológicos del deporte y el papel del psicólogo en el deporte. Posteriormente abarcaremos la parte teórica en donde se mostrarán ejercicios físicos de iniciación a la actividad deportiva (dichos ejercicios son parte del programa propuesto por González-Ruano en 1989) para después dar paso a los ejercicios físicos centrados en el fútbol (estos ejercicios fueron tomados de videos de internet y de experiencias personales). Por último se enfocarán las teorías y técnicas psicológicas al ámbito propio del fútbol.

ANTECEDENTES DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

La Psicología de la Actividad Física y del Deporte es un área de la Psicología Aplicada cuyo objeto de estudio es el comportamiento en el ámbito de la actividad física y el deporte, esta área busca conocer y optimizar las condiciones internas del deportista para lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido a través del proceso de preparación. Aunque, se trata de un área relativamente joven, está ampliamente reconocida y representada por Asociaciones y Organizaciones de nivel nacional e internacional en Psicología del Deporte.

La Psicología de la Actividad Física y del Deporte tiene como eje básico y fundamental a la Psicología Científica, de la cual se constituye como un área de aplicación. Por otra parte, esta disciplina se apoya, aunque en menor medida, en los conocimientos específicos provenientes de las Ciencias del Deporte, que perfilan el ámbito de aplicación y los conocimientos complementarios adecuados para el desarrollo del área.

Podríamos entender que este campo de aplicación de la Psicología tiene una larga historia de antecedentes si consideramos como tales el interés de la ciencia y la filosofía por lo corporal y deportivo; sin embargo, y de manera más restrictiva, ajustándonos a un concepto de disciplina científica formal, podríamos establecer sus raíces en los mismos comienzos de la psicología experimental con Wundt y sus trabajos de laboratorio, centrados en el estudio de los tiempos de reacción y las respuestas motrices. Por otra parte, nos tenemos que referir a los comienzos de siglo XX para encontrar las primeras reseñas documentadas que explícitamente se refieren a la psicología aplicada a la actividad física y el deporte.

Estas aportaciones se produjeron, al igual que en otras áreas de conocimiento, en determinados países; en concreto, las primeras referencias encontradas provienen principalmente de tres lugares: la antigua URSS, Alemania y Estados Unidos.

También se encuentran algunas aportaciones de los países de la Europa del Este aunque son limitados, ya que podemos mencionar los trabajos realizados en la década

de los años veinte por A. Rudik o P. Puni, quienes partiendo de una metodología experimental de laboratorio, se centraban en la realización de evaluaciones psicológicas a los deportistas, en ciertas variables (tiempo de reacción-especialmente-, inteligencia, personalidad, etc.); poco a poco se fue dando una creciente atención a la preparación psicológica del deportista para la competición.

En lo referente a las aportaciones de psicólogos norteamericanos, encontramos las del pionero C. Griffith, quien fundó el primer laboratorio de psicología del deporte en EE.UU. Griffith dedicó buena parte de su trabajo a la investigación experimental en laboratorio (tiempos de reacción, habilidades motrices, aprendizaje) complementándolo con aportaciones más aplicadas e incluso fue contratado en 1925 por un equipo deportivo de la Universidad de Illinois, y en 1932 por un equipo profesional de beisbol, mediante sus observaciones de campo y las entrevistas a entrenadores y deportistas, con el fin de estudiar los factores psicológicos implicados en el deporte.

Mientras que en Europa occidental y antes del inicio de la II Guerra Mundial, y más específicamente en Alemania, encontramos ciertos estudios sistemáticos en psicología del deporte, ellos se interesaban en el papel de los factores psicológicos, especialmente los motivacionales y emocionales, sobre el rendimiento y la competición deportiva.

En conjunto podemos decir que el momento crucial para la formalización de esta disciplina fue la celebración del I Congreso Mundial de Psicología del Deporte, realizado en Roma en 1965. En éste, contribuyeron de forma significativa algunos españoles como J. M. Cagigal, J. Ferrer-Hombrevilla O, J. Roig, considerados como los iniciadores de la Psicología del Deporte en España.

Tras la celebración del Congreso de Roma y la constitución de organizaciones científicas especializadas a nivel europeo (FEPSAC) e Internacional (ISSP), con participación española en los niveles de dirección, se consolida la participación en diversos encuentros científicos y la difusión de los trabajos en publicaciones especializadas, llegando incluso a celebrarse en Madrid el III Congreso Mundial de Psicología Deportiva en 1973.

Es importante mencionar que con el estudio formal de esta rama de la psicología, también se fueron suscitando y desarrollando varios enfoques teóricos que se pueden manejar dentro de la psicología del deporte.

Por lo que Weinberg y Gould (citado en Viadé 2003) hablan de que existen tres orientaciones diferentes principalmente:

- La orientación conductual: en esta orientación se considera que los principales determinantes de la conducta del deportista procede del entorno, por lo que se confiere poca importancia a los pensamientos, la personalidad o las percepciones, y centra su atención en factores ambientales, especialmente el refuerzo y el castigo
- La orientación psicofisiológica: consideran que el mejor modo de estudiar la conducta durante la práctica deportiva es con un examen de los procesos fisiológicos cerebrales y la influencia que tienen en la actividad física
- Las orientaciones cognitivo conductuales: aquí se asume que la conducta está determinada tanto por el entorno como por las cogniciones (pensamientos); es decir, por el modo como la persona interpreta su entorno. Enfatizan las cogniciones del deportista, la creencia de que el pensamiento es central en la determinación de la conducta.

Sin importar la orientación o enfoque teórico que considere los ámbitos de actuación para un Psicólogo del Deporte o Psicólogo de la Actividad Física tenemos que principalmente éste desarrolla sus funciones en tres grandes campos de acción: el Deporte de Rendimiento, el Deporte de Base e Iniciación y el Deporte de Ocio, Salud y Tiempo Libre. Por lo que a continuación se describe a detalle cada campo.

Deporte de Rendimiento

El Deporte de Rendimiento tiene como principal objeto la consecución de unos resultados óptimos en la competición deportiva, y se enmarca en una institución, organización etc., regulándose por una normativa de carácter institucional. Este tipo de deporte implica una práctica relativamente continua (no esporádica), planificada y

realizada habitualmente dentro de unos márgenes de edad, en función de la modalidad deportiva practicada, ya sea amateur o profesional.

El trabajo del Psicólogo de la Actividad Física y del Deporte consiste básicamente en entrenar habilidades psicológicas necesarias para que el deportista individual y/o colectivamente pueda enfrentarse con mayores recursos a la situación de competición deportiva y la mejora del rendimiento; además de evaluación, asesoramiento, intervención, formación, investigación, etcétera.

1. Evaluación, entrenamiento y control de habilidades psicológicas específicas de las distintas modalidades deportivas.

2. Asesoramiento a los técnicos sobre planificación de objetivos, dirección de grupos, estrategias de comunicación, distribución de tareas etcétera.

3. Asesoramiento directo a los deportistas sobre las relaciones con los medios de comunicación, finalización de la actividad, atención en caso de lesiones, etcétera

4. Investigación, principalmente sobre técnicas de evaluación, control y entrenamiento, así como sobre programación y periodización del entrenamiento psicológico

Deporte de Base e Iniciación

El Deporte de Base e Iniciación se refiere a la fase de inicio de la actividad físico-deportiva especialmente en edades tempranas. El deporte se ha convertido en un campo de desarrollo psicosocial básico para muchos niños y adolescentes. Es importante enmarcar que el deporte contemplado desde esta perspectiva debe entenderse no tanto como actividad de competencia, sino como actividad lúdica y de desarrollo personal. El aprendizaje, la motivación, la interacción social y el disfrute con la actividad son, entre otros, aspectos prioritarios en esta etapa.

El objetivo fundamental del Psicólogo de la Actividad Física y el Deporte en esta área es atender a la formación, aprendizaje y desarrollo de los practicantes (conocimientos, actitudes y valores), y sus funciones van destinadas específicamente a:

1. La orientación y asesoramiento especializado a los técnicos y responsables que intervienen en el deporte de base e iniciación.
2. Los familiares, para establecer un clima adecuado que favorezca la actividad físico-deportiva.
3. Los responsables y en general el personal de las administraciones e instituciones con competencias en la planificación y desarrollo de la actividad físico-deportiva.
4. La investigación y la evaluación para su posterior aplicación a la población normal y especial (con dificultades de aprendizaje, alteraciones psicomotrices, etcétera.).
5. La formación directa a los técnicos, monitores y entrenadores.
6. La intervención directa con los deportistas en sus etapas de aprendizaje e iniciación de la actividad, como por ejemplo el entrenamiento de habilidades psicológicas básicas.

Deporte de Ocio, Salud y Tiempo Libre (Juego y Recreación)

Existe amplio reconocimiento de los efectos beneficiosos producidos por la actividad física regular y el ejercicio, tanto desde el punto de vista físico como psicológico. Los beneficios psicológicos no sólo son evidentes para la población normal, sino también para el tratamiento de los trastornos psicológicos como la depresión, la ansiedad, el estrés, el abuso de alcohol o de sustancias.

De igual forma, la práctica habitual de ejercicio físico puede resultar de utilidad en la prevención de trastornos psicológicos. Con este fin, se han elaborado y puesto en marcha distintos programas de actividad física con fines terapéuticos y de salud, contemplando la necesidad de evitar el fenómeno de abandono y facilitar la iniciación y la adherencia a los mismos; tareas que incumben plenamente al ámbito profesional de la psicología.

Por otra parte, en esta área la intervención profesional de los psicólogos incluye las tareas destinadas a optimizar el desarrollo psicosocial de los niños y adolescentes a través de dos métodos globales: la mejora de la formación de los agentes psicosociales (padres y entrenadores fundamentalmente), y proporcionar a niños y jóvenes las estrategias más adecuadas para la valoración de sus logros, de acuerdo con la etapa evolutiva en que se encuentren.

En relación a la salud, se constata que en las organizaciones, los programas de actividad física incrementan la cohesión y satisfacción de sus miembros y facilitan conductas laborales positivas (aumento de la productividad, disminución del absentismo y de los días de baja por enfermedad). Además la práctica de la actividad física está fuertemente asociada con la reducción de los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares, y en general de la morbilidad y mortalidad.

En resumen, las funciones del Psicólogo de la Actividad Física y del Deporte en cuanto al ocio, salud y tiempo libre, girarán en torno a dos grandes ejes:

1. El conocimiento de los efectos psicológicos que puede influir en la realización de actividades físico-deportivas.

2. El conocimiento de los factores psicológicos implicados en la realización de dicha actividad.

Con el fin de conseguir una mayor operatividad y especificidad en la intervención, el tipo de población a quien va dirigido el Deporte de Juego y Recreación, se puede clasificar como sigue:

- Población común sedentaria.
- Población común con hábitos de salud y ocio adecuados.
- Población infantil y juvenil de iniciación.
- Población con necesidades especiales: tercera edad, minusvalías.
- Población en tiempo de ocio: turistas, ocio urbano, ocio rural,...

- Población con trastornos psicológicos.
- Población con alta incidencia de conductas de riesgo (prevención e intervención).

En resumen, la psicología del deporte busca conocer y optimizar las condiciones internas del deportista para lograr que éste logre su máximo potencial dentro de una competencia a través del entrenamiento del potencial físico, técnico y táctico. Además existen distintos ámbitos o poblaciones en donde el psicólogo del deporte puede insertarse y dependiendo de eso es la labor que tendrá a cargo.

En la actualidad la psicología de la actividad deportiva ha avanzado mucho pues se ha combinado con otras disciplinas tales como la medicina y la biología para dar mayores herramientas a los deportistas para su preparación tanto física como mental, además de que esta rama de la psicología no solo tiene como finalidad situar al deportista en una competencia sino mejorar su calidad de vida hablando específicamente en lo referente a la salud.

MUJERES Y EL DEPORTE EN LA HISTORIA

En la actualidad la participación de las mujeres en el deporte en comparación con la de los hombres es notablemente menor, lo cual no es un hecho sorprendente y mucho menos casual ni aislado, puesto que la inserción de la mujer en varios aspectos considerados como públicos (laboral, político, cultural, etc.) ha sido lenta y el deporte no es la excepción. (Borja, 2007).

Y es que el acceso al ámbito deportivo por parte de las mujeres ha sido tardío y ha estado lleno de dificultades, principalmente por las barreras creadas en su mayoría por estereotipos sociales y culturales. Por lo que se han tenido que luchar contra ideas tales como que la mujer es inferior a los hombres en las actividades deportivas, que posee menor capacidad física, que su cuerpo se masculiniza si se practica ejercicio, además de que se piensa que la mujer no muestra gran interés hacia el deporte, o que existen algunos deportes apropiados para ellas y otros que son exclusivos del hombre.

Estas dificultades y obstáculos existentes, gran parte de ellos tienen su origen en la propia gestación del deporte moderno. Y es que el deporte inicialmente fue ideado por y para hombres como vía de transmisión de determinados valores y para el desarrollo de sus capacidades físicas. Debido a que promueve, sobre todo, valores como la competencia, la fortaleza física, o la agresividad, basadas en capacidades motrices como la fuerza, la potencia o la resistencia, y es que en el ámbito deportivo es donde socialmente están aceptadas las “diferencias” y las “desigualdades” parecen “naturales” (Antúnez, 2003, citado en Gallego y Estebaranz, S/A), donde la mujer tiene que demostrar con más exigencia su capacidad.

Por lo que el deporte es un ámbito donde la mujer apenas ha tenido cabida a lo largo de su historia. Los estereotipos adjudicados a la mujer de dulzura, docilidad, fragilidad, y a los hombres como seres fuertes, bruscos, dinámicos, etc., siguen de alguna manera estando vigentes y en la base de que, durante muchos años, la actividad deportiva de la mujer haya estado limitada, y aún minusvalorada.

Por lo que a continuación se presenta una breve reseña de cómo es que la mujer ha ingresado poco a poco al ámbito deportivo de manera formal y/o profesional.

Si nos remontamos nada más y nada menos hace tres mil años atrás, hacia el 776 A.C en la ciudad de Olimpia (Grecia), nos daremos cuenta de que durante mucho tiempo el deporte ha sido un terreno completamente vetado a la mujer. Pues en estos tiempos, se excluía la participación de las mujeres no solo como deportistas sino también como espectadoras. Sólo las mujeres solteras podían asistir a los juegos, y la pena para una mujer casada que observase a los atletas en acción era la muerte, pues los atletas competían desnudos, exhibiendo sus cuerpos como símbolo de perfección y dedicación.

Cuando entramos de lleno en la historia de los Juegos Olímpicos se puede mencionar que estos abrieron las puertas a las mujeres en el año 1900. El cambio se hizo evidente y real, a pesar de que su gran estratega, Pierre Coubertin, argumentaba que la presencia de la mujer en un estadio resultaba antiestética, poco interesante e incorrecta.

En 1900, la participación femenina se limitó única y exclusivamente al golf y al tenis en París, Francia. Estos juegos tuvieron el mérito de agrupar un número impresionante de competidores, mil setenta, entre estos seis mujeres. La primera laureada olímpica en tenis fue la señorita Cooper de Inglaterra.

El movimiento deportivo femenino encontró una abanderada, la francesa Alice Melliat, la cual se convierte en la primera mujer en obtener el diploma que hasta la fecha correspondía a remeros de larga distancia. En 1917 Alice Melliat funda la Federación de Sociedades Femeninas de Francia (FFSF) y más tarde el 31 de octubre de 1921, con el apoyo de Estados Unidos, Gran Bretaña, Italia, Checoslovaquia y Francia, organiza la Federación Internacional Deportiva Femenina (FSFI).

La FSFI, al ver que la Federación Internacional de Atletismo (IAAF) no quería incluir pruebas femeninas en los Mundiales de Atletismo, organiza los primeros Juegos Mundiales Femeninos en el estadio Pershing de París el 20 de abril de 1922. Gotemburgo, Suecia en 1926 es sede de los segundos JJ.OO. femeninos, evento que empezó a ser visto y seguido por los organizadores y dirigentes de los Juegos Olímpico. La IAAF pretenderá acabar con la organización incluyendo los 100m y 800m, el salto de altura.

La FSFI, al ver que la Federación Internacional de Atletismo (IAAF) no quería incluir pruebas femeninas en los Mundiales de Atletismo, organiza los primeros Juegos Mundiales Femeninos en el estadio Pershing de París el 20 de abril de 1922. Gotemburgo, Suecia en 1926 es sede de los segundos JJ.OO. femeninos, evento que empezó a ser visto y seguido por los organizadores y dirigentes de los Juegos Olímpico. La IAAF pretenderá acabar con la organización incluyendo los 100m y 800m, el salto de altura, el lanzamiento de disco y los relevos de 4x1000m, en los Juegos Olímpicos de 1928 en Ámsterdam y firmando un protocolo de acuerdo con la IAAF.

Debido a la poca atención por parte de los organizadores de los juegos olímpicos, Alice Melliart, decide realizar en 1930 1934 los Juegos Mundiales Femeninos en Praga Checoslovaquia y Londres respectivamente.

La FSFI se disolvió en 1938, pues las pruebas femeninas poco a poco se fueron incluyendo en los Juegos Olímpicos y el atletismo femenino definitivamente irrumpe triunfalmente en el programa de la IAAF.

En posteriores años, Estados Unidos con 1.183 participantes, es el país que más mujeres ha llevado a los Juegos Olímpicos de Verano desde 1900 hasta 1998, seguido de Gran Bretaña con 835, la dos Alemania con 744, Canadá 668, Unión Soviética/federación de Rusia 634, Australia 515, Japón 499, Francia 483, Países Bajos 460, Italia 384. A Juegos Olímpicos de Invierno Estados Unidos 309, Canadá 221, Alemania 186.

En la década de los 90's en Europa se desarrolla una gran actividad en torno al posicionamiento de las mujeres en el debate europeo y en el establecimiento de objetivos y estrategias que conduzcan a la igualdad de género en el deporte; entre las primeras realizaciones está la fundación del Grupo de Trabajo sobre la Mujer y Deporte por parte de la Conferencia Europea sobre el Deporte, celebrada en Oslo en 1991 y que se tradujo en la "Declaración de Brighton sobre Mujer y Deporte" de 1994, cuyo objetivo principal era desarrollar una cultura deportiva que permitiera y valorará la implicación de las mujeres en todas las orientaciones del deporte.

Posteriormente, en 1998, se celebra la II Conferencia Mundial sobre la Mujer y el Deporte en Namibia, recogida en “La llamada de Atención en Windhoek”, donde se insiste en la necesidad de cooperación y coordinación entre todos los organismos y organizaciones responsables de las cuestiones que afectan a la mujer, y en el reconocimiento del deporte como baluarte para el progreso de la población femenina; las acciones van dirigidas a optimizar los mecanismos de coordinación internacionales, cooperación entre el Grupo de Trabajo Internacional (GTI), el Comité Olímpico Internacional (COI) sobre la Mujer y el Deporte Internacional, Asociación Internacional de Educación Deporte para Muchachas y Mujeres (AIEFDMM), la Comisión Unidas sobre la Condición Jurídica de la Mujer y otras.

En el año 2002, tiene lugar la III Conferencia Mundial sobre la Mujer y el Deporte en Canadá, cuyos resultados se plasman en el “Informe de avance 1998-2002 sobre la Mujer y el Deporte”, realizado por el Grupo de Trabajo Internacional sobre la mujer y el deporte

En España, también se dan iniciativas que persiguen la igualdad en el deporte para las mujeres, en su incorporación a puestos de dirección deportiva y entrenamiento, en su consideración desde las federaciones para conseguir el estatuto de deportistas de alto nivel, en la difusión de los resultados obtenidos en las competiciones para constituirse como modelos de niñas y jóvenes.

Discriminación Social Hacia las Mujeres Deportistas

Gallego y Estebaranz (S/A) hacen referencia a que todas estas acciones nos vienen a decir que la cuestión mujer y deporte, es un tema por el que se está trabajando a nivel nacional e internacional, que conjunta esfuerzos de muchas organizaciones y de lo que se espera un progreso. Sin embargo, aunque ha habido un aumento en la participación de la mujer en el deporte, tanto a nivel recreativo como de competición, la posición de ésta en el ámbito deportivo más general sigue siendo de discriminación en muchos aspectos; principalmente, en la desigual representación de la mujer entre los entrenadores, directivos y árbitros, y en puestos de toma de decisiones, excepto en aquellos que se consideran exclusivamente femeninos.

Estas autoras también mencionan algunos puntos en los cuales se deja notar la desigualdad que aún existen entre hombres y mujeres en el ámbito deportivo.

- Sus modalidades (del deporte femenino frente al masculino) son menos difundidas en los medios de comunicación.
- La consideración social de los deportes femeninos dista considerablemente de tener el valor de los masculinos, hecho que se puede ver reflejado en la diferencia respecto al refuerzo social y económico, en la escasez de modelos femeninos y en la “no consideración” de los deportes femeninos como profesionales. Por ejemplo, la diferencia en las remuneraciones económicas de los futbolistas dependiendo de si son hombres o mujeres es desigual, aunque esto viene dado por la falta de apoyos políticos y el desinterés de los medios de comunicación por los deportes practicados por mujeres.

Estos son algunos factores que dichas autoras consideran obstaculizan el desarrollo del deporte femenino de Alto Nivel y el desempeño de puestos más elevados de responsabilidad:

- La tradición cultural de muchas modalidades deportivas.
- Conflictos de roles o de identidad de género.
- La cultura deportiva de orientación eminentemente masculina, en cuanto a tiempo, espacios, organización, lenguajes, símbolos.
- Diferenciación en la remuneración económica dependiendo el sexo del deportista
- La falta de modelos femeninos en los Medios de Comunicación.
- La escasa representación de mujeres en puestos de toma de decisiones (gestión económica) y en el entrenamiento deportivo.

También, es de gran relevancia mencionar que poco a poco esta condición va cambiando y esto debido a que en la actualidad las mujeres ocupan gran cantidad de espacios públicos tanto en ámbitos laborales, escolares, personales, sociales y deportivos de tal forma que va adquiriendo mayor participación dentro de la sociedad. Por lo que el deporte se está convirtiendo en un ámbito de liberación ya que en él ellas tienen mayor libertad a reunirse con más personas desarrollando nuevas forma de

convivencia, así como disfrutar de libertad de expresión y de movimiento (Peñaloza, 2008). Aunque se continúa con la creencia que tanto algunos trabajos como deportes no son aptos para las mujeres y se les sigue obstaculizando su ingreso, tal es el caso del fútbol femenino, cuyo deporte se cree que es exclusivo de hombres en donde se piensa que una mujer que practica que tan sólo expresa su gusto por el fútbol es considerada poco femenina y se enfrenta a estereotipos sociales que vienen desde los padres y es que tal como lo menciona Peñaloza “a la mujer le ha costado mucho trabajar incursionar en el mundo del fútbol por diferentes razones como discriminación, ser llamadas “marimachas”, “lesbianas”, sexo débil; además ligado a esto también se encuentra la relación costo-beneficio debido a que a ellas no se les ofrecen compensaciones económicas suficientes como para que se dedique como objetivo primordial el practicar fútbol puesto que al menos en México no hay ligas femeniles profesionales.

Aunque, también, existen otros factores que influyen positivamente en la práctica y organización deportiva de las mujeres, tales como:

- Valores y competencias personales, poseen una autovaloración positiva de sí mismas: conocen sus propios límites y posibilidades.
- El apoyo y la comprensión familiar en cuanto a exigencias, muchas de las chicas que realizan deporte de Alto Nivel están estudiando y en casa de sus padres por lo que se espera de ellas resultados positivos en los mismos. Las mujeres con hijos, necesitan el apoyo de sus parejas y familiares.
- El acceso a los recursos deportivos en las mismas condiciones que los deportistas hombres.

Con lo anterior, no se pretende decir que la mujer no tiene un lugar dentro del ámbito deportivo ni que no hay oportunidad para que se desarrollen favorablemente sus habilidades puesto que si bien es cierto ha habido obstáculos para desempeñarse en lo deportivo esto también se puede ver desde el punto de vista de ventajas pues específicamente hablando del fútbol vemos que mientras en el caso de los hombres ellos tienen que competir entre cientos de jóvenes para obtener un lugar dentro de un equipo a nivel profesional (además de contar con un entrenamiento previo, es decir, haber asistido a entrenamientos o a escuelas de fútbol desde pequeños), en cambio una mujer que se interesa por este deporte no necesariamente tuvo que estar en una escuela

ó tener un entrenamiento tan riguroso y su competencia se ve más reducida e incluso si una mujer practica desde edades tempranas el fútbol, en algunos casos, pueden ser candidatas a obtener becas deportivas, lo malo (depende de cómo se quiera ver) de esta situación es que generalmente las becas provienen de escuelas extranjeras en donde el fútbol femenino tiene mayor relevancia.

Aunque no podemos negar la existencia de obstáculos que hacen que no se reconozcan las capacidades de las mujeres en igualdad de condiciones que la de los hombres; por lo que es importante hacer propuestas para cambiar dicha situación que tienen que abarcar desde los ámbitos educativo, institucional y social.

Como por ejemplo, el ámbito educativo debe ser un elemento de sensibilización y reflexión sobre la necesidad de promover la incorporación de las mujeres al ejercicio físico y al deporte con los mismos derechos y oportunidades que los hombres. Incluso, el aparentemente adormecido interés de las mujeres por el deporte puede cambiar cuando se trata de manifestaciones deportivas más amplias y más inclusivas.

No obstante, la presencia de las mujeres en el mundo del deporte es, en la actualidad, un hecho innegable (si ha cambiado en comparación de lo que veíamos que ocurría en el pasado), se trata más que de un problema de participación; pues la mujer que ha crecido con la idea de que el deporte masculiniza no muestra interés por practicarlo y esto se traduce en problemas de salud, puesto que el deporte es un importante indicador de la calidad de vida de una sociedad. Ya que el ejercicio físico y el deporte son actividades humanas estrechamente relacionadas con la salud, la adaptación al medio, el desarrollo corporal, los aspectos lúdicos, la comunicación y el control del propio cuerpo. (Gallego y Estebaranz, S/A).

Estas son algunas ventajas a nivel salud que podrían motivar a las personas a practicar deporte de forma constante:

- Las personas físicamente activas mantienen mejores tiempos de reacción y reflejos más rápidos
- La rigidez de las articulaciones solo pueden ser contrarrestadas por la actividad física regular

Muchos médicos recetan a sus pacientes el ejercicio continuo, pues consideran que dicha actividad mejora la tolerancia ante el estrés, también consideran que se fomentan actitudes más positivas y que ayudan al autoestima. La “nueva mentalidad” favorece la rectificación de hábitos dietéticos e higiénicos, el abandono del tabaquismo y la moderación en el consumo de alcohol. El entrenamiento produce una variación en la composición corporal al disminuir el peso graso. En el control del peso, ejerce un papel complementario de las imprescindibles medidas dietéticas (González- Ruano, 1989).

Por lo que se propone involucrar a las mujeres en el deporte y más específicamente (y en este caso) con el fútbol. Es importante referirnos, como a continuación se presentan, conceptos, técnicas y métodos psicológicos pues la relación existente entre el deporte y la psicología es muy estrecha, pues muchos deportistas y equipos con excelente potencial no pueden poner en juego sus capacidades por el temor al fracaso, la ansiedad, el mal manejo del error y la desesperación que trae la presión de los resultados. Comprender que sólo tienen derecho a ganar los que están dispuestos a perder, no es fácil. Aceptar que el compromiso, el esfuerzo, las ganas y la perseverancia no son causas del alto rendimiento sino consecuencias, tampoco lo es. Además de que el no sentirse “a gusto” dentro de una actividad deportiva o no obtener buenos resultados puede provocar que la persona la abandone.

Cabe mencionar que muchas mujeres practican el fútbol únicamente por el hecho de que es una actividad que les gusta, puesto que no hay en la mayoría de los casos una remuneración económica y a veces ni social.

Tomando en cuenta el hecho de que las mujeres han incursionado en este deporte incitadas por ellas mismas, se abordará la importancia que tiene la motivación dentro de esta actividad deportiva.

En resumen las mujeres han tenido que enfrentar muchos obstáculos para ser parte del ámbito deportivo y más aún participar en una competencia y ser reconocida tanto a nivel profesional como social y obtener una remuneración económica que le permita continuar con la práctica del deporte, pero poco a poco se van creando ligas de fútbol o espacios de práctica de este deporte. En este capítulo también vimos los inicios de como se relegaba a la mujer a ciertos deportes y como a través de los años esto fue

cambiando pero no así los estereotipos sociales acerca de que las mujeres deportistas eran consideradas como lesbianas”, “marimachas” entre otros sobrenombres y que muchos de ellos aun siguen hasta la actualidad, por lo que todavía falta mucho que hacer en el ámbito social.

MOTIVACIÓN

A lo largo del tiempo son diversas las definiciones de motivación, dentro de las cuales encontramos la siguiente la cual nos parece la más adecuada desde nuestro punto de vista, motivación: concepto explicativo de la conducta relacionada con la fuerza o energía activa que dirige y/o mantiene el comportamiento. (Guillén, 2003).

Sin adentrarnos en demás definiciones, nos centraremos en las diversas teorías de motivación.

Teoría de los Motivos de Participación y Abandono

Dentro del ámbito deportivo, un factor muy importante es la motivación, pues dentro de esta encontramos cuales son algunos de los factores por las cuales practicar el deporte o no.

Para Orlick (citado en Sánchez, 2002) algunas de las razones para participar de un deporte son: estar en forma deportiva (condición física), la competencia como meta para el desarrollo de conocimientos y destrezas, formar parte de un grupo de amigos y hacer nuevas relaciones interpersonales, tener éxito y disfrutar de la participación.

Además de que se cubren algunas necesidades, de las cuales las principales que los deportistas pretenden satisfacer al practicar deporte.

- a) jugar por diversión, satisfacer la necesidad de estímulo y emoción
- b) satisface la necesidad de afiliación a un grupo
- c) demostrar aptitudes para satisfacer la necesidad de sentirse útil y respetada.

Sobre estas justificaciones se han encontrado algunas diferencias con la edad, y es que conforme ésta va aumentando, disminuye la importancia dada a mejorar las habilidades propias del deporte y se enfatiza el valor del juego, del duelo, es decir; la competencia por el resultado. En lo concerniente al sexo, se constató que las mujeres evalúan más hacer nuevas amistades y divertirse en comparación con los hombres, dándoles menos importancia a los aspectos competitivos (Sánchez, 2002).

Teoría de la Motivación Extrínseca e Intrínseca

Dentro de la motivación encontramos que existen factores tanto internos como externos que contribuyen a la participación deportiva o a su abandono total o parcial.

De tal forma que la motivación es considerada extrínseca cuando el comportamiento del deportista está dirigido a conseguir una recompensa, por lo que se realiza un esfuerzo que no está vinculado de forma directa con la tarea a realizar, es decir; el premio material es lo que refuerza la conducta. Mientras que la motivación intrínseca aparece cuando en la realización de alguna tarea el deportista disfruta por sí sola la actividad, por lo que no es necesario refuerzo externo. Por lo que hacia este tipo ultimo tipo de motivación es que resulta importante orientar el trabajo del entrenador, ya que los deportistas que presentan este tipo de motivación al presentárseles dificultades en la tarea se proyectan más persistentes y resistentes, pues encuentran satisfacción en la realización de la actividad y no únicamente en el resultado.

Teoría de la Motivación de Logro

Puesto que el deporte es una actividad de competencia con otras personas (o con uno mismo), en él se entrelazan los juicios de los entrenadores, árbitros, padres y demás público; lo cual tiene como resultado lo que se denomina éxito o fracaso según la ejecución de los participantes (o del participante) en la actividad.

Atkinson y D. Mc Clelland en su teoría de éxito y fracaso en el deporte mencionan que las personas son motivadas a actuar por *factores estables de personalidad* como lo es el motivo de conseguir el éxito y evitar el fracaso y los *factores situacionales*, como es la probabilidad de conseguir el éxito o el fracaso, siempre asociado al incentivo del éxito-fracaso, de tal manera que la motivación de logro se da por la interacción de los dos factores (Sánchez, 2002).

Estudios recientes se ha encontrado que los deportistas que se encuentra motivados por la aspiración a conseguir un triunfo tienen a seleccionar actividades de una complejidad media, mientras que los que se encuentran motivados afin de evitar el fracaso, tienden a elegir actividades ya sean muy fáciles o muy difíciles, es decir, se van

a los extremos. Por lo que es importante considerar que depende la orientación del logro del deportista, el entrenador deberá ayudar al participante a establecer metas realistas, no sin antes tomar en cuenta las capacidades y posibilidades subjetivas, para que de esta forma el deportista realice y disfrute la actividad deportiva (Sánchez , 2002)

Por otro lado, para Guillén (2003) la motivación de logro tiene diversos aspectos, tales como:

- motivación de logro, tratando de obtener autoéxito, en el “juego” de exponerse como en un reto a las dificultades (autocompetitividad)
- motivación de logro, buscando éxito social: aprobación, aprecio, reconocimiento, fama motivación de logro, buscando ganancias tangibles derivadas de la competición, tal como premios, regalos, etc. Con el aumento de la edad, las recompensas materiales se buscan menos como fines en sí, sino que más bien, como símbolo de status alcanzado, prestigio y superación personal. También las metas lejanas adquieren una prominencia por encima de las satisfacciones inmediatas, aunque esto no siempre es así.

Teoría de la Atribución

La teoría de la atribución fue desarrollada por Heider en 1958, en la cual analiza el modo en que las personas interpretan su conducta al igual que la de los demás que se encuentran en su entorno. En este sentido cobra suma importancia el papel del entrenador o psicólogo a cargo, pues en éste debe ayudar a que el deportista relacione sus actos y los hechos que se producen para evitar que la persona desarrolle sentimientos ya sea de incomprensión, de temor, de ansiedad, de incapacidad para controlar sus acciones; y que todo lo anterior pueda provocar que el deportista no logre alcanzar sus objetivos.

Por lo que el entrenador debe centrarse en aquellos aspectos en los que únicamente el deportista tiene realmente bajo su control.

Teoría de la Autoeficacia.

Esta teoría fue desarrollada por A. Bandera en 1977, la cual resulta de gran relevancia revisar, pues dicha teoría refiere la relación que hay entre los juicios de los deportistas de sus propias capacidades y autopercepciones en cuanto a la eficacia con su motivación y conducta.

Teoría de la Preparación Subjetiva de Competencia

Harter 1978, plantea que las personas actúan motivadas por la necesidad de ser eficaces en su entorno, por lo que un deportista se sentirá más motivado por una actividad, cuando en ella encuentre la oportunidad de sentirse eficaz y hábil, pues no basta con obtener el éxito para vivenciar la competencia y la satisfacción, sino que es necesario que la tarea en la cual se ha logrado la victoria sea lo suficientemente difícil, pero solo lo suficiente como para no alejar la probabilidad del éxito.

La percepción subjetiva de competencia se logra por la unidad de los componentes cognitivos, afectivos, sociales y físicos; pues de no ser así, sería casi imposible la iniciación de una persona a en la actividad deportiva para posteriormente mantenerse dentro de la misma.

En los más recientes años diversos estudios ofrecen información de manera general acerca de cuáles son los motivos que llevan a que las personas tengan una participación deportiva, aunque aún no muestran información que sea concluyente.

Sin embargo, Guillén (2003) destaca lo siguiente:

Los motivos para la práctica deportiva pueden ser muy diferentes generalmente, los motivos son varios en una misma persona cierto número de motivos están muy ligados a la actividad en cuestión, es decir, son muy específicos (placer en el movimiento, etc.) la alegría y el placer se presentan a menudo como los motivos más importantes.

Estrategias y Técnicas Motivacionales.

Hasta el momento se ha mencionado los elementos que los deportistas pueden tomar en cuenta para practicar una actividad deportiva, ¿pero qué hay de cómo elevar esta motivación?, a continuación se presentan algunas estrategias que permitan incrementar la motivación para que las personas participen de una actividad deportiva o que en dado caso no la abandonen.

Contraste Estimular

Con el contraste de estímulos lo que se pretende es estimular a los deportistas con el fin de que los entrenamientos no sean monótonos y aburridos, sino más bien motivadores. Por lo que para procurar que la motivación esté presente, los entrenadores pueden ofertar situaciones nuevas y atractivas, variando el material que se utiliza, el lugar donde se realizan y el tipo de ejercicios que se desarrollan.

Creación de Expectativas

Esto se refiere a generar interés e implicación en los deportistas y una forma de hacerlo es mostrándoles la importancia que tienen los ejercicios que se realizan, ya sea por la utilidad de los mismos como para su finalidad u otra forma de crear expectativas es por medio de modelos que tengan cierto prestigio, dichos modelos pueden ser deportistas de gran reconocimiento o bien el propio entrenador puede fungir como modelo.

Proporcionar Feedback

Durante una competencia el deportista tiene una forma de percibir su ejecución en dicha competencia a través de sus sentidos, pero esta información se ve distorsionada pues en ella se ven involucrados los propios deseos del deportista, por lo que es importante que un agente externo como el entrenador sea quien de la información de la ejecución, es decir, proporcione retroalimentación (o feedback), ya que se ha demostrado que conocer los resultados de la ejecución motora durante una competencia

reconstituye una parte importante en la adquisición de habilidades motoras por parte del deportista (Guillén, 2003). La importancia del feedback es que ayuda a mejorar al deportista al estar dentro de una competencia, pues permite corregir habilidades mal ejecutadas, ideas erróneas, estimular a la persona a experimentar sentimientos positivos sobre sí mismo y así mejorar su autoconcepto como deportista, puesto que un deportista que no está satisfecho con su nivel desarrolla a nivel competencia, no solo puede perder la motivación para mejorar, sino que puede presentar insatisfacción de estar participando en alguna actividad deportiva.

Implicación

Una de las formas con las cuales se puede implicar a los deportistas en las prácticas, es por medio de charlas motivacionales, conversaciones-coloquios y discusiones de equipo y, con diálogos con cada participante de la actividad deportiva. Algunos autores refieren a que la forma más efectiva de motivar es el compromiso sincero y entusiasta con los jugadores para lograr un objetivo en común y trabajo en equipo.

Clima Positivo y Distensión

El clima positivo y la distensión es elemento es muy importante pues la existencia de un ambiente agradable y de comunicación ya sea en las prácticas como durante la competencia propicia que una persona se sienta bien estando dentro de un equipo deportivo.

Este deseo o la actitud positiva hacia la práctica deportiva solo se mantendrá y desarrollará cuando el deportista tenga éxito y/o cuando dicha práctica se lleve a cabo bajo un clima de apoyo por parte del entrenador como de los compañeros (en caso de haber). El rendimiento en cualquier deporte que se practique, ya sea o no de competencia, depende gran parte de la motivación, pero también de la obtención de mejores resultados, ya sea de manera individual o de equipo.

Y es que no son los mismos factores que intervienen dentro de una competencia o entrenamiento si el deporte es de equipo, por ejemplo, entre más integrantes sean en un equipo serán las personalidades con las que se tiene que convivir y esto puede traer

conflictos en algunos casos, por lo que en el siguiente capítulo revisaremos algunos de los elementos concernientes al equipo deportivo.

En resumen, en este capítulo vimos los aspectos de la motivación, tanto diferentes teorías y los elementos de cada una de ellas. Pero sobre todo vimos la importancia que tiene la motivación en los deportistas, pues si una persona no se siente lo suficiente motivada no iniciará una actividad deportiva o no permanecerá en ella, por lo que la importancia de este tema es como hacer o a través del uso de los elementos tales como el contraste estimular, creación de expectativas, feedback, la implicación se puede mantener al deportista lo suficientemente motivado y que dicha motivación tenga repercusión en explotar al máximo las habilidades del deportista.

EQUIPO Y LIDERAZGO.

Primero empezaremos por revisar lo que es un equipo para poder comprender el impacto que tiene en un individuo pertenecer o permanecer en él o en dado caso abandonarlo. Por lo que comenzaremos primeramente con lo que es un grupo.

Sin importar la definición que algunos autores utilicen, una de las características principales en la mayoría de los autores concuerdan es que dentro de un grupo existen determinados roles implícitos o explícitos, además de poseer un serie de valores y normas propias que regulan la conducta de los miembros individualmente.

Para Sánchez (2002) los grupos presentan un conjunto de propiedades que son comunes en todo, independientemente de su tamaño, estructura, normas, comunicación, actividad, motivos y metas entre otras cosas.

Cartwright y Zander (1968, citado en Mora, 1995) señalan que los miembros de un grupo se caracterizan por una o más de las siguientes afirmaciones:

- Participan en interacciones frecuentes
- Comparten normas, creencias e ideales
- Encuentran que el grupo es motivante

Aunque algunos autores mencionan que no es lo mismo grupo que equipo, pues la diferencia radica en que para que un grupo se vuelva equipo tiene que a ver entre sus miembros un trabajo y un objetivo en común.

Por ejemplo, un equipo deportivo representa un grupo pequeño, organizado, de pertenencia con todas las características inherentes a la composición, estructura, vínculos y relaciones, objetivos, métodos y formas de comunicación; pero el equipo es un grupo especial, con características derivadas de la actividad deportiva y que esto representa una dinámica propia que se conforma sobre la base de la voluntariedad, interesados por una actividad conjunta, teniendo objetivos y tareas comunes que se cumplen a través de una interacción física y psicológica. Por lo que ahora nos referiremos únicamente a equipo y no a grupo por lo anteriormente mencionado de la diferencia entre ambos conceptos.

En cuanto a los roles que se mantienen al interior de un equipo Sánchez (2002) los divide en dos: roles formales e informales. Los roles formales están asignados por la propia organización del equipo como lo es el entrenador, el capitán y las distintas posiciones que desempeñan los jugadores. El equipo deportivo como organización, requiere de personas específicas que lleven a cabo uno de estos roles, ya que son seleccionadas y entrenadas para ello, pues su conducta mantiene expectativas específicas que ayudan al funcionamiento adecuado del equipo de ser llevadas a cabo.

Por otro lado los roles informales surgen como resultado de las interrelaciones que tienen lugar entre los miembros de un equipo, tal es el caso de los líderes.

Otro elemento que ya se ha mencionado es la dinámica de un equipo, este elemento en particular tiene que ver mucho con el papel de entrenador quien es (o debe ser) el organizador y quien debe armonizar las tendencias y acciones individuales de cada miembro del equipo, así como fomentar la comunicación en donde tanto los deportistas como entrenadores deben mostrarse receptivos a la retroalimentación.

Por lo que deben existir canales de comunicación, tanto verbales como no verbales, además de mostrarse ´positivos cuando se establece la comunicación; es decir, comunicarse en forma coherente y justa, de tal forma que el entrenador debe ser el primer interesado y mostrarse entusiasta en los entrenamientos, antes, durante y después de cada competencia.

Y es que el entrenador debe propiciar maneras específicas de canales de comunicación, pues no solo debe haber comunicación relacionada con la actividad o deporte que se practica, sino también a la comunicación más personal pues esto ayuda a generar un ambiente de confianza.

De tal forma que ahora revisaremos algunos factores psicosociales que ayudan a la eficacia del equipo.

Cooperación

Y es que cuando se logra que los deportistas colaboren dentro de una actividad afín de cumplir con las tareas tácticas propuestas, es que se habla de cooperación. Puesto que

cuando se logra la cooperación también se logra aumentar el rendimiento, el cual está dado por el incremento de los esfuerzos individuales y colectivos.

Para lograr que la cooperación logre su cometido, es necesario coordinar debidamente los objetos de cooperación, es decir, ordenar las fuerzas individuales, para lo que es necesario diferenciar las funciones que desempeña cada jugador, además de terminadas características psicológicas para el desempeño del rol (Sánchez, 2002).

Por lo que para A. García- Mas (1995, citado en Sánchez, 2002) la cooperación es uno de los factores de rendimiento de un equipo deportivo, de tal forma que la cohesión no es exactamente la traducción del nivel de cooperación intragrupal, puesto que son dos procesos distintos que pueden tener puntos en común, aunque muchas veces la cohesión grupal se halla en función de la red de cooperación que hay en el interior del equipo.

Cohesión

Este elemento es lo que se busca como ideal al interior de cada equipo, puesto que lograr una cohesión significa una mayor eficacia, ya que es introducir la idea de que alcanzar la cohesión es una forma de mediar las relaciones interpersonales en la actividad deportiva, es por eso que su desarrollo es una de las tareas más complicadas con que se puede enfrentar un entrenador.

Algunos autores mencionan que la cohesión aparecía cuando los deportistas pensaba, sentían y actuaban como una unidad, puesto que el esfuerzo conjunto era más importante que el trabajo individual, y para poder lograr dicha unión resulta vital mantener una comunicación eficaz, así como el respeto mutuo, los objetivos en común y sentimientos sobre la importancia de pertenencia a un equipo, además de ausentar conflictos, elevar la disciplina, interpretar y asumir razonadamente los éxitos fracasos, propiciar la armonía entre el entrenador, capitán y los miembros del equipo; y en el caso de los suplentes del equipo, presentar una rivalidad sana y que se traduzca todo en un alto rendimiento estable y progresivo.

Es importante mencionar que la cohesión es un proceso que puede llevar tiempo, pero cuando se logra aparece una influencia favorable sobre la efectividad de la actividad

deportiva conjunta, pues se busca optimizar el sistema de autorregulación del equipo y el desarrollo de la personalidad de sus integrantes.

La cohesión se presenta como una característica integral del sistema de relaciones internas que demuestra el grado de correspondencia que hay en cuanto a los criterios, valoraciones, disposiciones de los miembros con respecto a la actividad y hacia los sentimientos y pensamientos de los demás miembros.

Como podemos ver la cohesión es importante para lograr mayor eficacia en las actividades deportivas, por lo que resulta de gran ayuda mencionar algunos elementos que favorezcan la aparición o aumento de éste elemento.

- El aumento de integrantes del equipo, en donde mientras menor sea la cantidad, más sólida es la unidad. Y es que se ha comprobado que hasta la cantidad de doce personas dentro de un equipo se muestra integración, pero más allá de esta cifra se hace más difícil puesto que se complica la fluidez de la información entre los integrantes. El intervalo óptimo oscila entre seis y diez integrantes aproximadamente.
- La edad, se ha demostrado que la edad óptima para lograr que las personas de un grupo logre cohesionar más fácilmente es después o al final de la adolescencia, pues hasta esa edad es cuando se logra alcanzar la independencia, los ideales morales, los valores, la tendencia orientadora de la personalidad y el liderazgo.
- Los rasgos del carácter, ya sea por parte del capitán, de los líderes o de los demás miembros restantes; pues permiten la comprensión sobre la base de la sociabilidad, la responsabilidad, el optimismo, la exigencia a sí mismo y para con los demás, la firmeza de las metas, la solidaridad, etc.

La estabilidad afectiva de todos los deportistas que participan en un ambiente emocional positivo.

Liderazgo.

Hasta el momento hemos hablado de la importancia e influencia que tiene el entrenador sobre el grupo, ¿pero qué pasa cuando no se cuenta con este personaje?, recordemos que en los equipos femeniles que solo participan en torneos locales y lo que se ha mencionado en un inicio de este escrito sobre las dificultades que aún existen en cuanto la formalidad del trabajo deportivo con mujeres; por lo que a continuación haremos mención de los lideres, que sin duda resultan de gran utilidad e importancia cuando no se cuenta con un entrenador.

Por lo que solo revisaremos la siguiente teoría (dentro de las muchas que hay sobre liderazgo deportivo) que ilustra lo que se pretende mostrar sobre lo que es un líder y su importancia en el equipo.

Teoría del Camino- Objetivo

M. Evans y R. House consideran, bajo un enfoque sistémico, que la eficacia del liderazgo depende de la capacidad del líder para influir en la motivación de los demás miembros del grupo.

De tal forma que el liderazgo es un proceso de configuración espontánea, que refleja la necesidad que tiene el grupo de autoorganización y autogobernación. La conducta activa del líder es voluntaria y no impuesta ya sea por documentos o percepciones. El líder influye en los miembros del grupo, debido a su prestigio moral. Debido a que el líder posee cierta figura de autoridad puede participar activamente en el proceso de formación de normas y valores del grupo y controlar de alguna manera la conducta de los demás sin llegar a poseer atribuciones oficiales.

La importancia de contar con un líder en un equipo deportivo es principalmente que satisface las necesidades de autoorganización (como ya se mencionó) y autodirección para el logro de objetivos y valores deportivos. El líder pertenece a una estructura no oficial, aquel que no toma responsabilidad en la solución de tareas.

Hasta ahora hemos revisado algunos elementos psicológicos que explican y ayudan a entender y por ende mejorar el comportamiento de las personas deportistas. Pero ¿Cómo aplican estos conocimientos y/o teorías los psicólogos del deporte? Dando respuesta a esta cuestión vemos que en general, existen tres grandes áreas de trabajo psicológico en el deporte de competición:

(a) el área del entrenamiento deportivo, en la que el principal objetivo es contribuir a ensanchar las posibilidades de rendimiento de los deportistas, ayudando a incrementar y potencializar sus recursos de todo tipo.

(b) el área de la competición deportiva, en la que se trata de colaborar a que los deportistas pongan en práctica las habilidades que dominan en las condiciones estresantes de la competición.

(c) un área de apoyo a las anteriores, en la que se incluyen apartados que pueden contribuir a optimizar el rendimiento tanto en el entrenamiento como en la competición; principalmente: la comunicación interpersonal, el funcionamiento del grupo, la prevención y rehabilitación de lesiones, y el ajuste o equilibrio psicológico.

Por lo que la intervención psicológica puede realizarse por distintas vías, como ocurre con otras áreas de la preparación de un deportista (entrenamiento físico, entrenamiento técnico, etc.), el objetivo será contribuir al máximo rendimiento del deportista, en este caso manipulando variables psicológicas relevantes, y para conseguirlo se podrán utilizar: (a) el entrenamiento de los deportistas en habilidades de auto-aplicación; (b) el entrenamiento de los entrenadores en habilidades relevantes; (c) el asesoramiento de deportistas, entrenadores y otras personas influyentes para que apliquen correctamente las habilidades aprendidas; y (e) la aplicación de procedimientos de evaluación e intervención por parte del psicólogo. Todas estas posibles formas de intervención psicológica, pueden agruparse en dos grandes bloques o vías de intervención: la intervención directa y la intervención indirecta.

La intervención psicológica directa tiene lugar cuando el psicólogo y el deportista trabajan en contacto directo, incluyendo el entrenamiento y asesoramiento del deportista para la auto-aplicación de habilidades, y la aplicación de técnicas específicas por parte del

psicólogo. Mediante la intervención indirecta, sin embargo, el psicólogo intenta incidir sobre el estado psicológico del deportista a través de intermediarios que están en el entorno habitual de éste: sus entrenadores, directivos, médicos, compañeros, familiares, etc.; entrenándoles y asesorándoles para que mediante sus decisiones y actuaciones influyan en las variables psicológicas relevantes. (Buceta, 1998)

Por lo que a continuación se presenta lo referente al entrenamiento psicológico, coaching y counseling en los que la intervención del psicólogo del deporte puede darse de forma directa o indirecta, lo que se prende a grandes rasgos es que las mujeres puedan desarrollar las habilidades psicológicas (y no psicológicas) necesarias que les permitan hacer frente retos propios del fútbol.

En resumen, en primera instancia vimos lo que es un equipo y se mencionó la diferencia que existe entre nombrar a un grupo de personas como grupo y como equipo, puesto que algunos autores mencionan que no es lo mismo grupo que equipo, pues la diferencia radica en que para que un grupo se vuelva equipo tiene que a ver entre sus miembros un trabajo y un objetivo en común. De tal forma que en el caso de un equipo deportivo tenemos que éste representa un grupo pequeño, organizado, de pertenencia con todas las características inherentes a la composición, estructura, vínculos y relaciones, objetivos, métodos y formas de comunicación.

En cuanto al liderazgo revisamos la teoría del camino- objetivo en donde se menciona que el líder funge como motivador para los demás miembros del equipo debido a ciertas características que posee y que también les es de guía para lograr ciertos objetivos y que hablando específicamente del fútbol el líder tiene un papel de gran importancia pues es común que en el tema del fútbol femenino no exista propiamente un entrenador y es en estos casos en donde el líder tiene cabida para guiar al equipo y mantenerlo unido y motivado.

ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

Del entrenamiento psicológico nos centraremos en entrenar a las deportistas para la adquisición y desarrollo de habilidades psicológicas que facilitan un accionar más eficiente y que tienen como fin, sobre todo, mejorar la capacidad de autorregulación dentro de una competición.

Existen diferentes tipos de entrenamiento que tienen como meta desarrollar, estabilizar y aplicar las habilidades que forman el soporte psicológico de la regulación del movimiento en diferentes situaciones. Por lo que nos centraremos en la relajación, visualización, entre otras técnicas.

Relajación

Hay diversos métodos de relajación, pero el que se tomará en cuenta debido al propósito del trabajo es el propuesto por Edmund Jacobson, el cual se describirá a continuación. Es importante aclarar que este tipo de relajación se aplicará a las jugadoras de fútbol para que ellas posteriormente sean capaces de auto aplicarla. Una vez que se haya llevado a cabo con las jugadoras, se les enseñará a hacer de éste tipo de relajación una relajación más sencilla para que sea aplicable a situaciones dentro de la competición y que no interfiera con el transcurso de la misma, además de que se trabajará de la mano la relajación y la visualización (que posteriormente será descrita). Estas técnicas serán primeramente enseñadas por el psicólogo al entrenador o líder del equipo, es decir, la labor del psicólogo en este caso será indirecta para con la deportista.

A continuación se mencionarán los pasos a seguir dentro de la relajación de Jacobson.

Sentarse en una silla (de preferencia con apoyabrazos laterales). También puede hacerse acostándose en el pasto o suelo. Ponerse tan cómodo como sea posible (no utilizar zapatos o ropa apretada) y no cruzar las piernas. Hacer una respiración profunda completa (hacerlo lentamente, dos veces). Después alternadamente tensar y relajar grupos específicos de músculos.

Después de tensionar un músculo, este se encontrará más relajado que antes de aplicar la tensión. Se debe concentrar en la sensación de los músculos, específicamente en el contraste entre la tensión y la relajación. Con el tiempo, se reconocerá la tensión de un músculo específico.

No se deben tensar músculos distintos que el grupo muscular que se está trabajando. No mantener la respiración, apretar los dientes o los ojos. Respirar lentamente y uniformemente y pensar solo en el contraste entre la tensión y la relajación. Cada tensión debe durar unos 10 segundos; cada relajación otros 10 o 15 segundos. Contar "1, 2, 3..."

Hay que tener cuidado si se tienen desgarres musculares, huesos rotos, etc. Por lo que es recomendable asistir previamente al médico si ha habido molestia en alguna parte del cuerpo.

- Manos. Apretar los puños, se tensan y destensan. Los dedos se extienden y se relajan después.
- Bíceps y tríceps. Los bíceps se tensan (al tensar los bíceps nos aseguramos que no tensamos las manos para ello agitamos las manos antes después relajamos dejándolos reposar en los apoyabrazos. Los tríceps se tensan doblando los brazos en la dirección contraria a la habitual, después se relajan.
- Hombros. Tirar de ellos hacia atrás (ser cuidadoso con esto) y relajarlos.
- Cuello (lateral). Con los hombros rectos y relajados, doblar la cabeza lentamente a la derecha hasta donde se pueda, después relajar. Hacer lo mismo a la izquierda.
- Cuello (hacia adelante). Llevar el mentón hacia el pecho, después relajarlo. (Llevar la cabeza hacia atrás no está recomendado).
- Boca (extender y retraer). Con la boca abierta, extender la lengua tanto como se pueda y relajar dejándola reposar en la parte de abajo de la boca. Llevar la lengua hasta tan atrás como se pueda en la garganta y relajar.
- Lengua (paladar y base). Apretar la lengua contra el paladar y después relajar. Apretarla contra la base de la boca y relajar.
- Ojos. Abrirlos tanto como sea posible y relajar. Estar seguros de que quedan completamente relajados, los ojos, la frente y la nariz después de cada tensión.

- Respiración. Inhala tan profundamente como sea posible, exhala y respira normalmente durante 15 segundos. (dos veces)
- Espalda. Con los hombros apoyados en el respaldo de la silla, tirar tu cuerpo hacia adelante de manera que la espalda quede arqueada; relaja. Ser cuidadoso con esto
- Glúteos. Tensa y eleva la pelvis fuera de la silla; relaja. Aprieta las nalgas contra la silla; relaja.
- Muslos. Extiende las piernas y elevarlas 10 cm. No tenses el estómago; relaja. Apretar los pies en el suelo; relaja.
- Estómago. Tirar de él hacia dentro tanto como sea posible; relajar completamente. Tirar del estómago hacia afuera; relaja.
- Pies. Apretar los dedos (sin elevar las piernas); relajar. Apuntar con los dedos hacia arriba tanto como sea posible; relaja.
- Dedos. Con las piernas relajadas, apretar los dedos contra el suelo; relajar. Arquear los dedos hacia arriba tanto como sea posible; relaja

El entrenamiento en relajación presenta varias ventajas: mayor sensibilidad, asociación de respuestas corporales a conductas y ejecución, regulación de la tensión corporal, facilitación de la recuperación y del sueño.

Visualización.

Esta técnica consiste en traer a la memoria partes de la información que se ha almacenado por diferentes tipos de respuestas y reorganizarlas de una manera coherente a través del pensamiento, ya que éste integra un conjunto de informaciones procedentes de los sentidos.

Antes y durante las sesiones de entrenamiento se reflejan en la mente imágenes de las metas para cada sesión, o de una competencia pasada o futura que puede servir de pronóstico motivacional. Con ellos se vive el objetivo final, lo que conduce a un incremento de la intensidad del rendimiento, algunos autores por su importancia aplican esta técnica a partir de la relajación.

Ver el lugar de ejecución a través de un estado mental que se pretende mantener durante la competencia, es alejar a la mente de cualquier pensamiento negativo.

Los distintos autores vienen a coincidir al definirla y al señalar sus ventajas. Por lo que coinciden en que la visualización consiste en imaginar con la mayor precisión posible la situación, la conducta o el estado que se quiere conseguir de manera que esas vivencias mentales funcionen como ensayos anticipadores. Esta técnica es adecuada para aliviar la tensión muscular, reducir o eliminar el dolor, favorecer la recuperación de una enfermedad o lesión, coordinar el trabajo en grupo, superar el temor al fracaso, así como para aprender y perfeccionar acciones técnicas. En suma, las imágenes mentales activan y dirigen las estructuras neurológicas de los nervios motores para que el cuerpo responda congruentemente.

Como indican Weinberg y Gould (1996, citado en Buceta, 1998), la visualización es en realidad una forma de simulación. Se parece a una experiencia sensorial (visual, auditiva, táctil...), aunque acontece por completo en la mente, los hechos imaginados inervan los músculos de una forma parecida a como lo hace la práctica física del movimiento. La visualización resulta más útil cuantos más sentidos estén implicados, pues las imágenes son más vivas y la experiencia más real. Cualquier modalidad de visualización debe ser practicada de modo sistemático, igual que las destrezas físicas. Algunas de sus ventajas más son: reducción de la ansiedad, aumento de la autoconfianza, mayor concentración, control de las respuestas emocionales, así como facilitación del entrenamiento de destrezas y estrategias concretas.

Atención-concentración

Tanto la atención como la concentración son muy importantes en el deporte; puesto que la atención permite seleccionar unos estímulos y dirigirnos hacia ellos. Por su parte, la concentración alude al grado de reflexión o fijación sobre dichos estímulos. Como vemos, ambas acciones están íntimamente ligadas y se puede decir, por ejemplo, que el deportista que está concentrado atiende exclusivamente a los aspectos importantes de la actividad que realiza. La concentración permite además mantener la atención. Podría confundirse lo que

es atención y concentración, pero la atención es el proceso por el cual se perciben varios estímulos, mientras que la concentración es la focalización en algo concreto.

Desde el punto de vista del rendimiento deportivo, resulta innegable que hay que prestar atención a las señales pertinentes del entorno y estar en condiciones de mantener el foco atencional. Este foco atencional es una destreza psicológica clave para el éxito deportivo. Cada deporte requiere su propio foco atencional. Por lo mismo, es fundamental potenciar las destrezas de concentración por medio del entrenamiento de y ejercicios sencillos, lo que es tanto como ayudar al deportista a ahuyentar los pensamientos sobre el pasado o el futuro, eliminar el agobio y evitar la atención a demasiados estímulos (Weinberg y Gould, 1996, citado en Buceta, 1998).

Por lo que sin duda, una de las tareas principales consistirá en entrenar a las deportistas en la focalización de la atención según el deporte y la situación. Algunas de las técnicas de mejora de la concentración que se trabajan con deportistas, como la focalización mediante figuras geométricas, la búsqueda de señales pertinentes (letras, etc.), aprendizaje para mantener el foco de atención, control de la respiración, entre otras.

Establecimiento de Objetivos

El establecimiento de objetivos realistas en el deporte puede ser una técnica útil para obtener buenos resultados. Puesto que diversos autores concuerdan en lo siguiente:

Los objetivos específicos hacen que la actividad sea más efectiva que cuando los objetivos son vagos y generales.

- Los objetivos difíciles o que suponen un reto hacen que el rendimiento sea mayor que cuando los objetivos son fáciles.
- Los objetivos a corto plazo permiten la consecución de los de más largo plazo.
- Los objetivos modifican el rendimiento influyendo en el esfuerzo, la perseverancia, la dirección de la atención y favoreciendo el desarrollo de estrategias.
- Para que el establecimiento de objetivos sea positivo, es necesaria la retroalimentación respecto al progreso logrado.

- La consecución de los objetivos es facilitada por medio de un plan de acción o estrategia.
- La competencia, un elemento clave en el deporte, se puede tomar como una forma de establecimiento de objetivos.

Weinberg y Gould (1996, citado en Buceta, 1998) señalan que las investigaciones revelan que el establecimiento de objetivos permite cambiar la conducta, de forma directa o indirecta.

Directamente porque hacen que el deportista dirija la atención hacia los aspectos importantes de la actividad, al tiempo que se incrementa la motivación, la perseverancia y el desarrollo de nuevas estrategias. Indirectamente, porque disminuye la ansiedad y aumenta la autoconfianza y la satisfacción. Por lo que un ejemplo de cómo establecer objetivos podría ser el siguiente:

- Lograr una buena comunicación dentro y fuera de las competiciones tanto entre las jugadoras como con el director técnico
- Lograr un ambiente de confianza y cordialidad entre todos los miembros el equipo
- A nivel técnico, lograr una mejor condición física
- A nivel técnico, lograr pases más acertados durante la competencia
- Moverse más y pedir el balón dentro de la competencia
- Ganar la mayor cantidad de partidos mediante el buen funcionamiento del equipo
- Calificar a un torneo
- Ganar el torneo

Como se puede ver en el ejemplo anterior los objetivos pueden dirigirse a aspectos tanto psicológicos como técnicos del fútbol.

Autoconcepto

El papel que desempeña la actividad física en el fortalecimiento de la imagen del propio cuerpo y el concepto personal es importante pues una disminución de los movimientos acarrea una deformación de la imagen corporal y además una reducción en los

movimientos. Este ciclo puede influir tanto en personas jóvenes como en personas ya mayores con actividad física limitada.

Existen implicaciones específicas en las atletas femeninas en términos de cómo se perciben ellas mismas como atletas comparando con como la sociedad las percibe como mujeres. La influencia del autoconcepto sobre la participación en el deporte puede examinarse dentro de la estructura del modo en que se desarrolla y altera el autoconcepto para comprender mejor por que un individuo elige selectivamente entre las actividades físicas que están a su alcance.

La interacción social contribuye al repertorio básico de conceptos utilizado por un individuo para entenderse y dirigir su conducta; es decir, se tiene que comparar las propias actitudes y creencias a la de los demás (Buceta, 1998).

El autoconcepto, es un componente de la conducta altamente complejo, compuesto por dimensiones afectivas y cognoscitivas, y tiene cuando menos cuatro orientaciones (Harris, 1976): el yo real, el yo percibido, el yo ideal, y el yo percibido por los demás. La flexibilidad de estas orientaciones del yo ofrece muchas posibilidades con respecto a explorar los comportamientos específicos de situaciones dentro del ámbito deportivo, y es que, las actitudes ya sean reales o percibidas, pueden obtenerse a partir de una variedad de perspectivas del atleta y de los demás.

Algunos estudios demuestran que el ganar constantemente y el perder constantemente influye en los conceptos sobre el cuerpo y la persona, por lo que es importante determinar el punto crítico en el que perder empieza a tener un efecto destructivo en el autoconcepto. Los deportistas que ganan aproximadamente con la misma frecuencia que pierden no cambian significativamente sus autoconceptos personales y corporales, mientras los que pierden casi siempre desarrollan consecuentemente autoconceptos menos positivos. El problema es estructurar las experiencias competitivas de manera que todos los participantes puedan experimentar cierto éxito y, de ese modo, ser reforzados de un modo positivo.

Por lo que para tener un mejor desempeño dentro de la cancha y por ende mejorar el autoconcepto, a continuación veremos algunos elementos del coaching que nos ayudarán en este propósito.

En resumen, en este capítulo revisamos a grandes rasgos aspectos tales como las técnicas que se usan en el entrenamiento psicológico como son la relajación según Edmund Jacobson en donde la relajación es progresiva, es decir, comienza por tensar y relajar cierto grupo de músculos para posteriormente estar en un estado de relajación del cuerpo completo, esta técnica es muy eficaz para evitar el estrés en los deportistas, además que va de la mano con otra técnica que se presenta en este capítulo que es la visualización, pues se inicia con un estado de relajación para después ir guiando al deportista por situaciones propias del deporte o que le causen ansiedad, es importante mencionar que la relajación es auto aplicable por el deportista una vez que se haya enseñado correctamente por parte del psicólogo de manera más sintetizada que la presentada por Jacobson en donde la relajación se va dando únicamente a través del control de la respiración, y que le será una herramienta útil para cuando dentro de la competencia se enfrente a situaciones estresantes.

En este capítulo también vimos otros conceptos como la atención- concentración, el establecimiento de objetivos y el autoconcepto, todos estos elementos son de gran importancia pues ayudan a la deportista a conducirse mejor dentro de la práctica de su deporte.

COACHING.

La intención principal del Coaching psicológico es influenciar al deportista como individuo, y a equipos como grupos sociales, de forma tal que puedan desarrollar sus posibilidades máximas de rendimiento en la competición y entrenamiento.

Dentro de este contexto, las metas específicas del rendimiento deportivo deben orientar y darle dirección a la regulación psíquica en la competición.

De tal forma que nos enfocaremos en algunas tareas tales como la preparación psicológica como la aplicación de técnicas de motivación (en este punto se tiene que analizar primeramente: la situación deportiva y su importancia, las características del deportista, el entorno y las posibles influencias del entrenador, la disposición motivacional del propio entrenador hacia el deportista, tal como lo menciona Peñaloza (2008) y orientación táctica, antes, durante y después de la competición (esto se abordará en la propuesta que se hará posteriormente). En el caso del Coaching, el trabajo del psicólogo del deporte está directamente ligado a situaciones concretas del deporte. Como parte de cualquier práctica deportiva también se hará hincapié en la salud física integral (alimentación, hidratación, ejercicios físicos, etc.)

El papel que tiene el entrenador dentro de un equipo de fútbol es muy importante pues es el “guía” de dicha actividad deportiva, aunque refiriéndonos específicamente al fútbol femenino no profesional, vemos que a veces no se cuenta con entrenadores por lo que se hablará de entrenador (a) refiriéndonos a quien se encarga del equipo o la líder del mismo.

A continuación se presentan algunas características que debe tener el “entrenador” en las sesiones de entrenamiento, lo cual sin duda tiene repercusión en la motivación de las mujeres para acudir a entrenamientos y en general en el clima deportivo.

Por lo que una de las características con las que debe contar el entrenador es que debe ser creativo, es decir:

- Adaptar la dificultad de la habilidad del deportista, ya que a nadie le resulta divertido perder o fallar constantemente.

- de ejercicios
- Procurar que todos estén activos y participativos
- Ejercicios entretenidos
- Ayudar al deportista a establecer metas realistas
- Dedicar algún tiempo de los variación entrenamientos a que los deportistas solo se diviertan
- Permitir que los deportistas tengan más protagonismo a la hora de determinar que se realizara durante el entrenamiento.

Sin pretender ser repetitivos sobre la importancia de la motivación en el deportista, solo diremos que hay ciertas características que un entrenador debe tener para motivar y ayudar al desarrollo óptimo del deportista. Tales como:

- Elogiar las acciones acertadas.
- Apoyar y animar constantemente.
- Cultivar la confianza entre entrenador y la jugadora.
- Mantener conversaciones individuales e instrucciones grupales.
- Dar al entrenamiento un carácter lúdico.
- Plantear nuevos retos.
- hacer uso de técnicas de relajación y visualización.
- Estiramientos.
- Control de la ansiedad
- llevar a cabo ejercicios de relajación y concentración.
- a través de metas y éxitos parciales generar seguridad
- Minimizar el fracaso.

Además de conseguir que la (as) deportista (as) esté lo más segura (as) posible de que su rendimiento está mejorando y la manera más sencilla de hacerlo es:

Que se vaya dando cuenta de que va aprendiendo y mejorando cada día tanto en el entrenamiento como en la competición.

- Si dicha mejora se produce, es probable que su rendimiento mejore (gane más competencias)
- Si gana más competiciones, el apoyo social y las recompensas aumentarán.

Lo principal es que el entrenador consiga, no solo que el deportista aprenda sino que se dé cuenta de que está aprendiendo. Para conseguirlo el entrenador dispone de dos armas:

- 1) Que les diga lo que espera de los deportistas, en base a los objetivos que quiere conseguir, de esta forma los deportistas están atentos a dichos objetivos y dirigirán sus esfuerzos en esa dirección.
- 2) La manera en la que el entrenador distribuye premios les puede ir indicando a las deportistas si están consiguiendo los objetivos fijados o no, por lo que primero hay que establecer bien los objetivos (Pérez, 1995).

Alimentación y Deporte.

En las categorías que no son profesionales como en el caso del fútbol femenino (por lo menos en México) es sumamente extraño que a las deportistas se les hable sobre la importancia de la alimentación, pues no se tiene la cultura (por así decirlo) de si se practica un deporte también se tiene que tomar en cuenta la alimentación a seguir, ya que no es lo mismo ingerir de alimento la de un deportista a alguien que no practica ningún deporte por ejemplo; y es que alimentación y deporte también van de la mano, puesto que hay alimentos específicos que ayudan a nuestro organismo a que rinda más durante la actividad deportiva y por tanto durante la competición se logren mejores resultados. Además de ayudar a cuidar nuestra salud.

Y es que las limitaciones del rendimiento deportivo residen en la producción de energía y su utilización, base de la actuación humana.

Por lo que González (1992) considera que tres tipos de barreras para el rendimiento deportivo. Fisiológicas, biomédicas y psicológicas. Las barreras biomecánicas limitan la

capacidad para usar la energía de una forma más eficaz. Barreras fisiológicas limitan la producción de energía. Barreras psicológicas limitan la capacidad para controlar la energía.

Los tres tipos de energía son interdependientes. Así una barrera psicológica puede interferir en la producción de energía y en la correcta utilización de la misma. Por lo que para mejorar el rendimiento deportivo deben beneficiarse la producción, el control y el uso eficaz de la energía humana.

La competencia deportiva puede generar angustia y, a su vez, puede afectar los procesos fisiológicos y cognitivos, deteriorando la ejecución e impidiendo el nivel óptimo de actuación.

Como podemos ver, la alimentación tiene un papel fundamental para tener un mejor rendimiento en el ámbito deportivo, por lo que el tipo de alimentación que tenemos es de suma importancia.

Y es que el deportista, dado el ejercicio físico intenso que desarrolla, tiene un consumo de oxígeno más elevado que un individuo sedentario. Ello favorece una mayor formación de radicales libres.

La oxidación provoca un envejecimiento celular que puede ser causa de daños celulares y de múltiples problemas degenerativos. Estos radicales libres deben ser neutralizados lo antes posible para evitar consecuencias nocivas.

Algunos ejemplos de antioxidantes presentes de manera natural en algunos alimentos son: Vitamina E (tocoferol). Presente en el aceite de oliva virgen, huevos y frutos secos.

Vitamina C (ácido ascórbico). Presente en cítricos, frutas en general, tomate, verduras crudas...

Vitamina A (B-carotenos). Presente en zanahorias, tomates, frutas y verduras de color rojo/anaranjado.

Zinc. Presente en carnes, huevos, levadura de cerveza, champiñones.

Selenio. Presente en cereales completos, cebolla, espárragos, levadura de cerveza, productos lácteos.

Es importante el no abusar de los alimentos proteicos, tales como carnes, pescados y huevos. Pues se cree que los alimentos proteicos, por su importancia en la conservación y

formación de la masa muscular, deben ser la base de la alimentación del deportista. Lo cual es un error muy común, ya que un exceso de proteínas puede desencadenar problemas importantes: sobrepeso, deshidratación, sobrecarga renal y hepática, etc.

Los hidratos de carbono complejos llegan a través de alimentos tales como cereales (pasta, arroz, pan...), legumbres, patatas, etc. Una vez digeridos estos alimentos, pasan al torrente sanguíneo en forma, mayoritariamente, de glucosa y, a través de la sangre, llegan al hígado y al músculo para utilizarse o almacenarse en forma de glucógeno.

La cantidad de glucosa circulante en sangre es limitada, por eso, cuando se sobrepasa la cantidad necesaria y una vez llenos los depósitos de glucógeno, la glucosa sobrante se convertirá, mayormente en grasa.

Vitaminas

Las células, especialmente las células musculares, dependen en gran medida un metabolismo adecuado iniciado por ciertas reacciones químicas. Las vitaminas juegan un papel importante en facilitar o catalizar incluso estas reacciones. Estas son algunas de las vitaminas esenciales para sus músculos

Vitamina A

Esta vitamina juega un papel muy importante en la salud general de una persona. De manera similar, la vitamina A es esencial para el crecimiento de los músculos, ya que está directamente involucrada en la síntesis de proteínas.

También ayuda en la producción de glucógeno que actúa como una reserva de estabilización de energía para el cuerpo. Algunas de las fuentes de vitamina A son el hígado, la papaya, el melón, el mango, el albaricoque y la espinaca.

Biotina

Conocida como vitamina H, la biotina ayuda a metabolizar los aminoácidos y en la producción de energía a partir de fuentes de alimentos diferentes. Una de las grandes

fuentes de biotina son las acelgas. Uno debe asegurarse de que los beneficios de la biotina no estén bloqueados por huevo demasiado blanco. Las claras de huevo contienen avidina biotina que bloquea y conducir a deficiencia de biotina.

Vitamina B1

También conocida como tiamina, vitamina B1 es esencial para el crecimiento muscular y metabolismo de las proteínas. Además, ayuda en la formación de hemoglobina que transporta el oxígeno a todos y cada parte del cuerpo, especialmente los músculos. La cantidad de tiamina necesaria es directamente proporcional a la cantidad de calorías gastadas.

Por lo tanto, a mayor intensidad de ejercicio, más cantidad de tiamina se necesita. Algunas de fuentes de vitamina B1 son las semillas de lino, semillas de girasol, las espinacas, hierbas aromáticas y especias y chuleta de cerdo.

Vitamina B2

También conocida como riboflavina, vitamina B2 ayuda en la producción de energía al metabolizar la glucosa, la oxidación de ácidos grasos. También ayuda en el metabolismo de las proteínas, que juega un gran papel en el desarrollo del músculo. La carencia de B2 implica falta de energía y debilidad muscular. Algunas fuentes de riboflavina son los espárragos, leche, soya, brócoli y apio.

Vitamina B3

También conocido como niacina, vitamina B3 participa activamente en más de 60 procesos metabólicos y ayudar en la producción de energía.

También figura en la lista de vitaminas prioritarias de los deportistas y es considerado como el combustible de entrenamiento. Algunas fuentes de vitamina B3 son la carne y el atún, cacahuates, pollo, salvado de arroz y trigo.

Vitamina B6

Es crucial para el metabolismo de proteínas, incremento del rendimiento muscular y la utilización de carbohidratos y la producción de energía. Algunas fuentes de vitamina B6 son la carne, los cereales y las legumbres. Los pimientos, las espinacas, los guisantes, el brócoli, los espárragos y los nabos.

Vitamina B12

La vitamina B12 ayuda en el metabolismo de hidratos de carbono. También es crucial para el tejido del sistema nervioso, ya que envía señales a los tejidos musculares del cerebro. El proceso de estimulación de los nervios de los músculos es fundamental para el crecimiento de los músculos y de la coordinación y la contracción de los músculos. Además de favorecer la síntesis de creatina, la cual es necesaria para un buen nivel de masa muscular.

Los alimentos ricos en vitamina B12 son las vísceras como los riñones, el hígado y carnes en general, además de huevos y productos lácteos.

Entre los pescados que contienen una mayor cantidad de esta vitamina podemos destacar las sardinas, el atún, y las almejas.

Vitamina C

También conocida como ácido ascórbico, la vitamina C es igualmente importante para los músculos sanos. Puesto que es un antioxidante, protege a las células del daño causado por los radicales libres. Por lo tanto, promueve el crecimiento muscular y la recuperación. Además de que participa directamente en el metabolismo de los aminoácidos y ayuda en la formación de colágeno. El colágeno se une a los músculos y los huesos juntos y así la vitamina C es un componente esencial en la dieta para los músculos. Por lo tanto, la vitamina C ayuda a que los desgarres musculares sanen más rápidamente. También ayuda en la absorción de hierro que se une al oxígeno con la hemoglobina y asegura un suministro

constante de oxígeno para cada parte del cuerpo, ayuda a la resistencia física y psicológica, combate la fatiga, además aumenta los niveles de adrenalina durante el ejercicio.

La vitamina C elimina el exceso de ácido láctico rápidamente y ayuda a deshacerse de la sensación de ardor. Alimentos ricos en vitamina C son: bayas rojas, kiwi, pimiento rojo y verde, tomates, espinaca, toronja, naranja, limón, brócoli, fresas, pimientos verdes y melón.

La vitamina D

Esto ayuda en la absorción de fósforo y calcio en el cuerpo. Ya que el calcio sirve para la contracción muscular sostenida y fósforo es necesario para la contracción muscular rápida, la vitamina D es una vitamina esencial para los músculos sanos.

La deficiencia de vitamina D da lugar a frecuentes calambres musculares, fatiga muscular y el dolor debido a la debilidad en los músculos. La luz solar es una fuente fácilmente disponible y libre de vitamina D. Además de ello, los alimentos tales como carne de ave, aceite de hígado, hígado, pescado, etc.

La vitamina E

Esta vitamina antioxidante impide que los radicales libres dañen las membranas de las células. Dado que los procesos metabólicos, incluyendo el crecimiento muscular y la recuperación están estrechamente ligadas a las membranas celulares sanas, la vitamina E es una vitamina esencial para los músculos. Algunas de las buenas fuentes de vitamina E son los aguacates, nueces, espárragos, leche, etc. Esta vitamina también juega el doble papel normal después de un ejercicio vigoroso.

Después de intensas sesiones de entrenamiento, los radicales libres se liberan más fácilmente lo que multiplica el riesgo para las células. El consumo regular de vitamina E asegura una salud normal de los músculos.

Frecuentemente se habla de las vitaminas como la forma más segura y eficaz de mejorar el rendimiento deportivo. A menudo son utilizadas, en dosis masivas, por deportistas de competición, pero no hay evidencias que indiquen que un deportista que sigue una dieta equilibrada mejore su rendimiento tomando grandes dosis de complementos vitamínicos.

Las necesidades vitamínicas del deportista se pueden obtener fácilmente a través de la alimentación.

Una alimentación equilibrada, adaptada a las necesidades concretas del deportista, es actualmente lo más recomendable.

Energía Muscular y Fatiga

El porqué de mencionar la importancia de la alimentación y la repercusión de esta en los músculos se debe a que los músculos son el “motor” que permite transformar la energía que llega a través de la alimentación en el movimiento mecánico a realizar. Por lo que un correcto programa alimentario combinado con un buen entrenamiento es la clave para obtener el máximo rendimiento y además retrasar la sensación de fatiga. Existen dos tipos de fibras musculares, unas, denominadas de contracción lenta y otras, de contracción rápida. Las de contracción lenta son las más utilizadas, pues son mucho más eficaces al tener la posibilidad de usar, como combustible, tanto los hidratos de carbono como las grasas. Las fibras de contracción rápida son, por otra parte, menos eficaces a largo plazo, pues utilizan, principalmente, el glucógeno muscular de reserva como combustible. Durante una actividad vigorosa e intensa, la principal fuente energética procede del glucógeno, pero cuando hay un trabajo muscular largo y duradero, aquél se acaba y entran en juego las grasas, convirtiéndose en la principal fuente de energía para el músculo, pero estas últimas son menos eficaces como fuente de energía.

El glucógeno es la principal fuente de resistencia durante los primeros 70 a 90 minutos de ejercicio físico al 70 % de rendimiento, pero un correcto entrenamiento, adoptar un ritmo de ejercicio razonable a las características del deportista un completo y correcto

programa alimentario son básicos para poder prolongar el tiempo de esfuerzo.

El tipo de alimentación que se realiza va a influir muy directamente en las reservas de glucógeno muscular. Si la alimentación es rica en hidratos de carbono complejos, las reservas serán mayores que si, a igual valor energético, la alimentación es baja en glúcidos.

Es importante que el deportista sea consciente de que una alimentación baja en hidratos de carbono puede ser la causa de una fatiga temprana que aparece como un agotamiento precoz.

Si una dieta contiene, de forma habitual, un porcentaje escaso de hidratos de carbono, el glucógeno muscular es insuficiente para mantener un entrenamiento de calidad. Existe una relación directa entre el contenido de glucógeno muscular antes de la actividad física y el tiempo de aparición de la fatiga durante un ejercicio físico intenso y prolongado. Una persona que no practica habitualmente ningún tipo de ejercicio físico puede presentar una concentración de glucógeno muscular entre 80 y 100 mmol/kg de músculo. Personas entrenadas que consumen una dieta con un 45-50 % de hidratos de carbono pueden presentar concentraciones de glucógeno muscular que oscilan entre los 130 y 135 mmol/kg de músculo. Si estos deportistas interrumpen el entrenamiento, pero a la vez continúan con una alimentación rica en hidratos de carbono, el glucógeno muscular puede aumentar hasta 170-180 mmol/kg. Si durante este período de descanso físico se aumenta la ingesta de carbohidratos hasta un 70 %, las reservas musculares de glucógeno pueden ser superiores - incluso a 210 mmol/kg de músculo, lo cual provocaría problemas de salud importantes, por eso lo recomendable es hacer ejercicio y tener una alimentación adecuada.

La Importancia de la Hidratación en el Deporte

El 65% del cuerpo de un hombre adulto y el 60% del cuerpo de una mujer adulta (las mujeres tienen más grasa que los hombres) está constituido por agua. Las células acumulan 2/3 partes del agua del cuerpo. El agua tiene funciones vitales: es el medio disolvente de nutrientes, minerales y vitaminas; transporta los nutrientes por el cuerpo; es el

medio de expulsión de los productos residuales del cuerpo; tiene funciones de termorregulación en el mantenimiento de la temperatura corporal, etc.

La actividad física y el deporte, son fundamentales para mantener el correcto funcionamiento corporal. Pero todo ello tiene que ir acompañado de la necesaria y correcta hidratación. Ya que el esfuerzo físico incrementa la transpiración, mediante la cual el organismo mantiene la temperatura corporal. El deportista tiene que estar informado no solo de la cantidad de agua que hay que beber, sino también cuando hay que hacerlo. No hay que esperar a tener sed para hidratarse, sino que en la práctica deportiva hay que ingerir agua regularmente, antes, durante y después del ejercicio físico.

Esto es muy importante, no podemos esperar a tener la sensación de sed, porque cuando aparece la sed puede que ya se esté en fase inicial de deshidratación.

En el caso concreto del fútbol, estudios han demostrado que un futbolista puede perder entre 1 y 4 litros de agua durante un partido y en promedio, y desafortunadamente no reemplazan estos líquidos o reemplazan como máximo el 87% de los líquidos perdidos.

Durante los entrenamientos y torneos los futbolistas pierden líquidos y electrolitos importantes (como el sodio y el potasio) a través del sudor, por tanto, sin una adecuada hidratación podrían enfrentar episodios de deshidratación y por consiguiente el desgaste físico y el desempeño del deportista.

El fútbol es un deporte de resistencia que consiste en la realización de actividades de alta intensidad y corta duración en forma intermitente, interespaciadas con actividades de intensidad baja a moderada, lo cual puede derivar en la producción de altas tasas de calor metabólico. Aun cuando el clima sea frío, ocurren significativas pérdidas de sudor, lo cual lleva a un grado de deshidratación que desmejora el rendimiento. El consumo de fluidos antes y durante el partido, proveerá agua para reducir el grado de deshidratación y también puede proveer carbohidratos para suplementar las limitadas reservas corporales de carbohidratos. Las bebidas a base de carbohidratos-electrolitos son las más efectivas para la rehidratación. La fórmula óptima variará entre los individuos y también dependerá de las condiciones climáticas. Debería alentarse a los jugadores a experimentar con el consumo de

fluidos durante el entrenamiento, para identificar el tipo de bebida y la cantidad y frecuencia de fluidos que mejor supla sus necesidades.

Por lo que se recomienda consumir líquidos durante todo el día, además de ingerir al menos medio litro de líquido dos horas antes de cada entrenamiento y 250 mililitros adicionales entre 10 a 20 minutos antes de ingresar a la cancha. Además de beber a intervalos regulares cada 20 minutos durante el entrenamiento. Se debe considerar además que las bebidas deportivas además de prevenir la deshidratación permiten recuperar los electrolitos perdidos por la transpiración

En resumen, en este capítulo vimos la importancia del entrenador como elemento clave para el desempeño y las formas de influencia de éste sobre las deportistas, o como ya mencionamos como el líder puede tomar estas características dadas para el entrenador y usarlas a favor del equipo.

También vimos aspectos poco tomados en cuenta y relacionados con el desempeño del o la jugador (a) tales como la alimentación que va desde el tipo de alimentos recomendables de comer para obtener mejores resultados a nivel deportivo como que vitaminas necesita nuestro organismo para realizar una actividad deportiva; así como también revisamos la importancia de la hidratación y las consecuencias de la deshidratación a nivel cognitivo y físico debido a la pérdida de iones al sudar, por lo que recomendable mantenerse hidratado antes, durante y después de cada entrenamiento y competición.

ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA Ó COUNSELLING.

La orientación psicológica tiene como fin ayudar a los técnicos y deportistas a entender y solucionar, de la mejor forma posible, sus problemas psicológicos y sociales.

Una tarea específica del psicólogo es ayudar emocionalmente a deportistas que pasan por fases de inseguridad, a fin de que puedan encontrar con rapidez la seguridad y autoconfianza.

La psicoterapia y la orientación psicológica son dos áreas de trabajo que están muy cercanas entre sí y son tan difícilmente separables que todo lo que pueda decirse de la primera se puede decir también de la segunda. En ambas están presentes situaciones de aprendizaje donde se producen cambios, se reestructuran significados, percepciones o sentimientos.

Por lo que lo concerniente a nuestra labor, ésta se centrará en modificar actitudes, valores, conductas y concepciones del mundo, además de aprender y refinar destrezas y habilidades (García, 2009).

Por lo que comenzaremos refiriéndonos a la tensión psicológica en el entrenamiento deportivo, para lo que es necesario definir lo referente a los estados psicológicos. A. Ts. Puni (1979, citado en Sánchez, 2002) definió el estado psicológico como una expresión integral de la personalidad que se materializa mediante una serie de indicadores generales. De la misma forma N. A. Levitov (1987, citado en Sánchez, 2002) mencionó en cuanto a la estructura de la personalidad, que estos estados además de ser intelectuales, emocionales y volitivos, también pueden ser situacionales, personales y grupales, y que pueden variar en cuanto a la intensidad, tiempo, polaridad y nivel de consciencia de este último punto pueden distinguirse entre superficiales y profundos, prolongados y leves, positivos y negativos. Estos estados psicológicos pueden regularse desde el exterior o por el propio sujeto. De dichos estados psicológicos destaca el estrés, ya que existen las más diversas variantes de manifestación de los estados de estrés, determinados por una situación concreta, así como por situaciones particulares propios de la persona.

Por lo que a continuación se presentan algunas consecuencias de la respuesta al estrés a nivel psicológico.

Consecuencias de la respuesta al estrés (psicológicas)

- Distorsión visual
- Descenso de la flexibilidad mental
- Sentimientos de confusión
- Descenso en la capacidad en la toma de decisiones
- Aumento en el número de pensamientos negativos
- Descenso en la capacidad de concentración
- Dirección de la atención a los sentimientos personales y vivencias internas
- Incremento en la irritabilidad
- Sensación de fatiga
- Incremento en la tendencia a precipitarse en la actuación

Algunos autores manejan como sinónimos el estrés y la tensión, pero en este caso se usará lo que es la tensión pues se considera un término más amplio.

En cuanto al deporte o entrenamiento deportivo, la tensión psicológica es necesaria para cumplir con las cargas físicas cada vez más crecientes. Pues cuando el trabajo es de alta intensidad y duradero, comienza a acentuarse la tensión psíquica.

La tensión psicológica excesiva tiene una serie de síntomas generales como son la falta de frescura y animo después del sueño, el agotamiento rápido, y la disminución de la capacidad de trabajo.

De manera general abordaremos este tema, pues no hay que perder de vista que aún falta trabajo que hacer con las mujeres y es que difícilmente dentro de estos equipos femeniles encontramos equipos de trabajo adecuados como entrenadores y ni que decir de psicólogos, por lo que los encargados de dirigir a un equipo son las propias integrantes del mismo equipo o un familiar (generalmente).

Así, que a continuación se presenta la tabla 1 en donde se muestran algunas etapas de la tensión psíquica excesiva.

TENSION PSICOLÓGICA EXCESIVA		
ETAPAS		
I INESTABILIDAD	II ANSIEDAD	III DEPRESIÓN
Irritación interna, capricho, cambio de estado de ánimo, sensaciones dolorosas en los músculos en algún órgano interno o de la cabeza	Irritación creciente que no se contiene, inestabilidad emocional, excitabilidad elevada y espera tensa a los disgustos	Decaimiento general, estado de ánimo pasivo, inseguridad en las fuerzas, altamente sensible con presencia del temor

Tabla 1. Etapas de tensión psicológica excesiva

Es importante saber sobre estas etapas que algunos autores mencionan, pues aunque no se cuente con psicólogos o entrenadores, resulta de gran relevancia enseñar o dar a conocer estos datos, pues cuando por ejemplo se llega a la etapa de depresión la persona va a abandonar la actividad deportiva y en vez de que le sea benéfica le resultara aversiva.

Pero presentar estos datos no serviría de nada sin dar a conocer como revertir esta situación de tensión. Aunque el control de la respiración es una valiosa técnica para dominar el estrés y la tensión excesiva. Por lo que lo siguiente puede ser de gran ayuda para controlar darse cuenta de si estamos tensos a través de nuestra respiración.

Observación de la Respiración

- tiéndase en el suelo, con los ojos cerrados, los brazos separados del cuerpo y las piernas ligeramente abiertas

- coloque una mano en el tórax para comprobar el nivel de su respiración, seguidamente coloque ambas manos sobre el abdomen
- si su tórax y abdomen al respirar, hacen movimientos rápidos y pequeños, es signo de que los pulmones s están ventilando de forma insuficiente, ya sea por hábitos malos de respiración, por hallarse tenso o nervioso.

Cuando se tiene miedo a cierto movimiento es necesario admitirlo con frases como “de acuerdo tengo miedo, pero necesito hacerlo y lo voy a hacer” (autoafirmaciones).

Una estrategia es comenzar a relajarse en condiciones no muy estresantes para ir aprendiendo a intentarlo en situaciones de estrés, hasta llegar al máximo (aproximaciones sucesivas).

Para que la relajación llegue a ser la respuesta normal en situaciones de estrés hay que practicarla, una respiración profunda y lenta seguida de una larga y lenta expiración. Prácticala varias veces seguidas, pensando y al mismo tiempo relajando tu cuerpo.

Ahora revisemos más aspectos de lo que es la preparación psicológica, por lo que utilizaremos la definición de Sánchez (2002) la cual nos dice que la preparación psicológica es considerada como aquel proceso dirigido a desarrollar un conjunto de habilidades psicológicas del deportista que garanticen la actuación acertada y optima en las condiciones extremas del entrenamiento y la competencia a fin de crear un estado de disposición óptimo. Además de crear, desarrollar y perfeccionar procesos y cualidades psicológicas del deportista que son necesarias para alcanzar el éxito, también el enseñar métodos y técnicas que aseguran la disposición psicológica para actuar en condiciones de competencia.

Por lo que esta misma autora propone una serie de tareas teniendo en cuenta que deben ser ajustadas a las necesidades de cada deporte. Así que comenzaremos en cómo educar las cualidades volitivas:

Para educar la persistencia y el autocontrol

Incorporar al entrenamiento diario tareas con dificultad creciente donde aparezca progresivamente el cansancio al cual tendrá que sobreponerse el deportista.

Realizar esfuerzos prolongados sin pausa, donde el deportista aprenda a mantener el esfuerzo en un mismo nivel a pesar del cansancio

Utilizar cargas adicionales en el entrenamiento, es decir, después de cumplir con las planificadas, presentarles otras tareas de forma inesperada y con mayor exigencia, es importante que el entrenador sepa cómo distribuir las tareas a fin de que el deportista pueda hacer el esfuerzo adicional y obtener el resultado con su cumplimiento

Los integrantes del equipo deportivo deben fungir como evaluadores de la acción de cada participante, resultados de los análisis compromisos individuales que favorezcan la movilización de la actividad volitiva.

- Para educar la independencia:

Crear situaciones problemáticas de solución libre, que favorezcan la realización individual y creativa, es decir, los entrenamientos “mudos”, en donde el entrenador por un espacio de tiempo no interviene, es un espectador de la actividad de entrenamiento. Solo evalúa al final del cumplimiento de las tareas, posibilitando de esta forma y en ese tiempo que los deportistas organicen su actividad, descubran sus deficiencias y pongan en función las maneras de superarlas, conduciendo ellos mismos la dirección de su trabajo.

- Para educar el autocontrol y la decisión:

Hacer uso de órdenes inmediatas o autoverbalizaciones que movilicen la disposición y las capacidades de rendimiento del deportista, por lo que es importante ayudarle constantemente a la persona a tomar decisiones rápidas, lo que los obliga a estar más concentrados y a moverse vertiginosamente para la acción inmediata.

Ahora hablaremos de cómo desarrollar la motivación hacia el entrenamiento diario y la competencia.

Para lo que es importante que ante todo los deportistas conozcan el perfil ideal para su deporte y que le sirva de modelo para tratar de aproximarse a él a través de su entrega en el entrenamiento diario, incluso puede estar expuesto de forma visual en algún lugar del escenario de entrenamiento.

Tener claridad de los objetivos a alcanzar para cada tarea de su entrenamiento, recordando que se está con una persona, la cual necesita comprender qué se espera de ella (o él) para que la actuación no sea mecánica antes las orientaciones, sobre todo cuando se enfrenta a entrenamientos monótonos o tienen que hacer una elevada cantidad de repeticiones para desarrollar una capacidad física determinada.

Es necesario el desarrollo de una aspiración al rendimiento, para lo que es imprescindible que la aspiración sea menor o igual al rendimiento para que eso haga incrementar la confianza del deportista, lo cual puede provocar a su vez un aumento del nivel de aspiración posterior, así la persona puede tener estados de ánimo positivos lo cual puede provocar mayor disposición a seguir entrenando. Pero por otro lado, si la aspiración es mayor que el rendimiento que se obtiene, la confianza decrece, por tanto el nivel de aspiración se reduce, y el estado de ánimo se vuelve negativo provocando una disminución de la disposición para el entrenamiento.

Convocar a los deportistas a observar entrenamientos y competencias de deportistas de más alto nivel deportivo, para que puedan percibir directamente la magnitud de los esfuerzos necesarios para llegar a esos planos en cuanto a la carga física que asume, las exigencias técnicas y la complejidad táctica.

Autosugestión

Este método se basa fundamentalmente en el pensamiento intuitivo- eficaz y figurativo- concreto. La palabra se emplea como instrumento y solo es importante comprender el contenido, el sentido de las frases.

La autosugestión incita al deportista a hacer o no algo. El hecho más importante es la propia ejecución de la instrucción, la orden, la exigencia o la solicitud influyendo en lo emocional. La fe en sí mismo, en el procedimiento y en el carácter racional de las acciones deber ser inviolable desde el principio. De la autosugestión depende en gran medida el comienzo de cualquier propósito, así como el éxito en algunos momentos del camino hacia las metas.

Las formulaciones verbales pueden ser las más variadas, su elección siempre depende de la situación y es individualmente peculiar.

Ejercicios de Concentración

Enseñar al deportista a concentrarse requiere de enseñarle primeramente a relajarse para de esta forma poder concentrar su atención en la respiración y llevarlo poco a poco de concentrarse en un objeto a concentrarse en una situación en particular.

Concientización de los Estados Internos.

Se parte de enseñar al deportista a observar la conducta de los otros y de sí mismo. Para que de esta manera logren conocer los indicadores de la ansiedad a partir de la información corporal.

Supresión de Pensamientos Negativos

Hay pensamientos negativos que tienen que ver con la vida más personal o con la deportiva del sujeto y que por su insistencia conducen a la inseguridad, al temor etc. Por lo tanto, hay que pedirle al deportista, a partir de una postura de relajación que active un pensamiento que le haya disgustado mucho y cuando se inicie la incomodidad con la expresión de una palabra que puede ser “ya” o “basta”.

A partir de su dominio inicial el deportista debe comenzar a construir una idea positiva, movilizadora que sustituya a la anterior.

En la medida que se afirme la evocación del pensamiento positivo el deportista se aleja del pensamiento negativo hasta llegar a suprimirlo.

Práctica Imaginada

Es utilizada en el aprendizaje y en el perfeccionamiento de hábitos y destrezas físicas. Para mejorar la técnica bien en su fase inicial como en su perfeccionamiento, y en la táctica para desarrollar estrategias ofensivas y defensivas (entrenamiento ideomotor). Además de que la práctica imaginada sirve para el control cognitivo. Conocemos como existen pensamientos que escapan a la regla consciente y conducen a comportamientos inadecuados. El deportista debe de aprender a través de la práctica imaginada a detectarlos primero, a controlarlos después, para posteriormente cambiarlos. Así mismo le propicia al deportista controlar su atención, orientando su conciencia a aquellos estímulos más relevantes que en diferentes momentos le indican el camino al éxito.

Papel del entrenador en esta área de la psicología (counseling) es el siguiente:

Debe tener:

- Confianza en el desarrollo deportivo de sus deportistas
- Disposición a la búsqueda constante de nuevos y mejores métodos y medios para - lograr elevar la motivación del deportista
- Preocupación constante por la vida personal de los deportistas
- Trato respetuoso con todos
- Preocupación por la creación de un nivel de aspiraciones concretas en el deportista y en el equipo
- Control e inhibición de gestos y expresiones inadecuadas en entrenamientos y/o competencias
- Criticar los hechos negativos y no al deportista
- Crear atmosfera de bienestar y alegría durante el entrenamiento y/o competencia
- Ser exigente de forma constante, siendo flexible al mismo tiempo.

- Demostrar autocontrol, tranquilidad y confianza durante los controles de entrenamiento y en las competencias

Entrenamiento Asertivo

Se utiliza para favorecer las relaciones interpersonales cuando en ellas los deportistas encuentran actitudes, conductas y situaciones que le generan tensión, como pueden ser los compañeros del equipo, adversarios, y hasta el propio entrenador; por lo que se insiste en poner en práctica la función de la conducta asertiva (positiva). De tal forma que se le explica al deportista que comprenda que la ansiedad surge por una creencia a partir de una valoración que puede ser diferente a lo que en realidad es, así que se comienza a trabajar sobre la creencia y sus posibilidades de cambiarla para traducirla después en conducta.

El juego de roles puede servir para reforzar las conductas asertivas en el trabajo conjunto de los deportistas y el entrenador cuando modelan situaciones.

En resumen en este capítulo vimos lo que es el counselling y los elementos que lo componen desde cómo identificar cuando un deportista sufre estrés y tensión (aunque después se hizo la diferencia entre estrés y tensión), también revisamos el cómo educar el autocontrol, la independencia, la autosugestión y como suprimir pensamientos negativos.

En este apartado también se hizo mención del papel del entrenador pues en este personaje recae la tranquilidad y confianza del equipo pues éste debe ser capaz de transmitir seguridad en situaciones difíciles tanto en los entrenamientos como en las competiciones, por lo que el entrenamiento asertivo resulta del gran ayuda en especial el juego de roles pues este ayuda a reforzar las conductas asertivas en el trabajo en equipo.

PROGRAMA DE EJERCICIOS DE INTRODUCCIÓN AL DEPORTE

A continuación, se presentarán una propuesta que si bien tiene como fin el desarrollar habilidades psicológicas también, se pretende desarrollar habilidades físicas y técnicas que ayuden a las mujeres practicantes de fútbol.

Algunos estudios demuestran, que el ganar constantemente y el perder contantemente, influye en los conceptos sobre el cuerpo y la persona, por lo que es importante determinar el punto crítico, en el que perder empieza a tener un efecto destructivo en el autoconcepto. Los deportistas que ganan aproximadamente con la misma frecuencia que pierden no cambian significativamente sus autoconceptos personales y corporales, mientras los que pierden casi siempre desarrollan consecuentemente autoconceptos menos positivo (Harris, 1976). También, el perder contantemente algunos encuentros deportivos afecta, en que la persona continúe practicando ese deporte, por lo cual se presentarán ejercicios para conseguir mejores resultados dentro de las competencias.

Es importante mencionar, que gran parte de estos ejercicios, son recopilaciones tanto de algunos libros, como de sitios de internet (o videos) así como observaciones de ejercicios de entrenamientos.

En éste capítulo los ejercicios y las imágenes que se mostrará son parte del programa realizado por González-Ruano en 1989, a pesar de ya tener varios años, nos pareció muy acorde a lo que queremos lograr en primera instancia, que es iniciar a las personas que nunca han realizado ejercicio físico dentro de alguna actividad física deportiva. Posteriormente, nos adentraremos a ejercicios específicos del fútbol, y por último se propondrán algunos ejercicios psicológicos que podrán aplicarse tanto en entrenamientos como en competencias para dar mejores resultados en el fútbol, estos en capítulos posteriores.

En cierto sentido, nada como el juego exige tanta atención, tanta inteligencia y resistencia nerviosa.

La frase anterior es muy cierta, y es que la preparación psicológica de los deportistas debe integrarse en el conjunto de su preparación global, como un elemento más que tiene que interactuar, apropiadamente, con el aspecto físico, técnico y táctico/estratégico; considerando todas las vías de obtención de información e influencia psicológica que permitan comprender y mejorar su funcionamiento. (Buceta, 1998) por lo que nuestra propuesta tiene tres ejes fundamentales, el aspecto físico, táctico y psicológico.

¿Por qué es importante el realizar y/o seguir un programa de ejercicio?

Esto es, porque poco a poco se va convirtiendo un hábito el realizar actividad física o practicar algún deporte, lo cual tiene repercusión a nivel psicológico, de salud, y es que los objetivos de todo programa de entrenamiento, consiste en desarrollar y mantener los componentes de la aptitud física, para preservar o incluso aumentar la salud y prevenir las complicaciones ligadas a los hábitos del sedentarismo, en cuanto a este último punto es importante mencionar que existe una disminución del 5 al 9% por cada década de vida, en el consumo máximo de oxígeno (VO_2 máx.). Como resultado de un entrenamiento suficientemente intenso y regular (sobre todo constante), el VO_2 máx. puede aumentar del 15 al 20%, en un plazo de cuatro o seis meses.

He aquí algunos datos a tomar en cuenta antes, durante y después de cualquier actividad física.

Al entrenar la fuerza hay que prestar gran atención a un correcto calentamiento y posterior enfriamiento, a la correcta posición del cuerpo en lo que refiere a levantamientos, a la ejecución rítmica de los movimientos y a los ejercicios de estiramiento antes, durante y en la conclusión de cada sesión de entrenamiento.

- En las primeras semanas los sedentarios de capacidad media pueden perder 200 kilocalorías (Kcal.) por sesión. Durante el mantenimiento, la recomendación es que el gasto de energía ascienda a 300 Kcal. por sesión o 1000 Kcal en la semana.
- Los ejercicios de flexibilidad deben ejecutarse lentamente, con progresión gradual, para llegar a un mayor grado de movilidad. se combinarán movimientos dinámicos lentos seguidos de estiramientos estáticos mantenidos por 20 ó 30 segundos, sin llegar a generar molestia muscular.

El nivel de aptitud cardiorrespiratoria con que un participante inicia un programa físico, condiciona el diseño del mismo. Por lo general, si la persona es mayor de 35 años y ha dejado trascurrir un largo periodo sin practicar ejercicios de mantenimiento u otros deportes, es conveniente, si se pretende retomar o iniciar en alguna actividad física ir de menos a más, comenzando con ejercicios de pequeño esfuerzo e ir progresando hasta llegar a actividades en donde el esfuerzo a realizar sea más complejo.

Programa

El ejercicio físico tiene que ejecutarse en principio con la participación de poca masa muscular (recordemos, que iremos de menos a más, puesto que primero tenemos que acostumbrar a nuestro cuerpo a nuevos movimientos, que quizá nunca había realizado), posteriormente y de forma progresiva involucrar mayor número de músculos, el organismo se irá adaptando a esa demanda energética de diferente distribución.

El aprendizaje de cada sesión de entrenamiento, es imprescindible para ir avanzando, por lo que es recomendable ir familiarizándose con los movimientos y con las partes del cuerpo que se utilizan en cada ejercicio.

Los siguientes ejercicios se agruparán en niveles, de tal forma que por ejemplo en el nivel uno se trabajará implicando pocos músculos, en el segundo nivel se usarán más partes del cuerpo y así sucesivamente

No hay que tener prisa, no podemos conseguir en días algo que hemos ido perdiendo con el paso del tiempo.

Consideraciones previas antes de comenzar a realizar ejercicio

No importa la hora del día elegida, pero si es importante:

- siempre hacerlo a la misma hora.
- esperar dos horas después de haber comido.
- no hacer ejercicio si presentas alguna enfermedad infecciosa.
- ser constante y realizar los ejercicios diariamente para así acostumbrar a tu cuerpo a la actividad deportiva.

Lugar: puede llevarse a cabo en una habitación bien ventilada en la que se disponga del suficiente espacio para realizar los ejercicios o en todo caso en un lugar abierto.

Atuendo: cualquier ropa es válida siempre y cuando sea amplia o NO pegada ya que no permite la transpiración del sudor.

Algunos consejos

- Realizar siempre un calentamiento previo, incluyendo en él estiramientos
- buscar una buena amplitud del movimiento
- trabajar todos los músculos, para evitar desequilibrios
- buscar una velocidad optima, en función de cada músculos o grupo muscular
- Los ejercicios de flexibilidad se aplican después de un calentamiento óptimo del organismo general y especial. Con éste fin hace falta una indumentaria adecuada que mantenga el calor corporal en limites óptimos (Zhelyazkov, 2001).

Ejercicios Nivel I

- Los siguientes ejercicios están dirigidos a personas sedentarias que no han realizado nunca alguna actividad física.
- El tiempo de permanencia de estos ejercicios es de 12 sesiones.

Ejercicio 1

Objetivo: mejorar el tono de los músculos extensores del brazo.

Desarrollo: sentada frente a una mesa con las manos apoyadas en la misma y los brazos extendidos como indica la figura. Flexión de brazos hasta tocar con el pecho el borde de la mesa, seguida de extensión a la posición inicial. (Figura 1)

Repeticiones: de 7 a 12.



Figura 1. Flexión de brazos.

Recuperado del libro *Ejercicio Físico Controlado* (González- Ruano, 1989)

Ejercicio 2

Objetivo: fortalecer la movilidad de la columna cervical

Desarrollo: sentado en la posición base:

- a) Girar la cabeza hacia la derecha e izquierda
- b) Flexión lateral de la cabeza, flexión derecha y flexión izquierda

- c) Flexión anterior y posterior de la cabeza.
- d) Estos tres movimientos se realizarán lentamente y con la máxima amplitud (figura 2)

Repeticiones: de 15 a 20

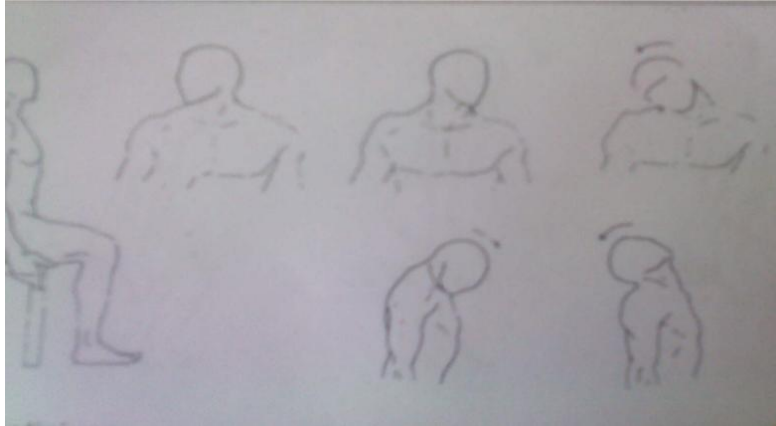


Figura 2. Movimientos de cabeza

Recuperado del libro *Ejercicio Físico Controlado* (González- Ruano, 1989)

Ejercicio 3

Objetivo: mejorar el tono de los músculos abdominales

Desarrollo: sentados en el borde anterior de la silla, elevación alterna de piernas (figura 3)

Repeticiones: de 15 a 20



Figura 3. Extensión de piernas

Recuperado del libro *Ejercicio Físico Controlado* (González- Ruano, 1989)

Ejercicio 4

Objetivo: desarrollar la movilidad de las articulaciones tibio-tarsiana

Desarrollo: movimientos de tobillo (figura 4)

- a) Apoyar los pies alternadamente sobre el borde interno y externo
- b) Apoyar alternadamente los pies sobre los talones y la punta de los dedos

Repeticiones: de 15 a 20.



Figura 4. Movimientos de pies

Recuperado del libro *Ejercicio Físico Controlado* (González- Ruano, 1989)

Ejercicio 5.

Objetivo: fortalecer la musculatura extensora de las piernas

Desarrollo: sentarse y levantarse de la silla (figura 5)

Repeticiones: de 7 a 12 repeticiones

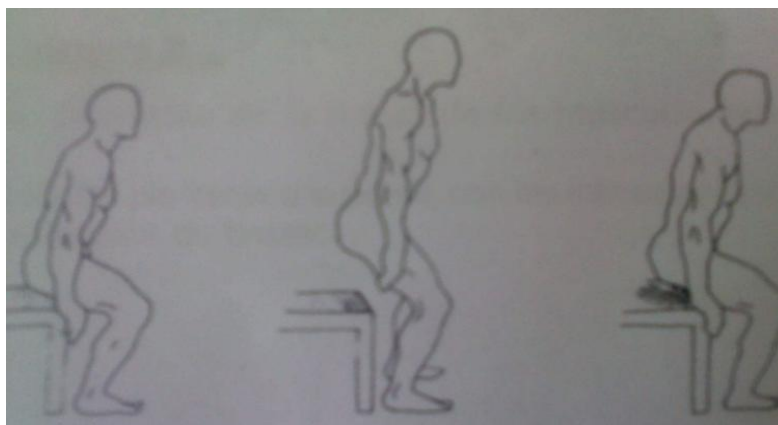


Figura 5. Movimiento de extensión y flexión de piernas

Recuperado del libro *Ejercicio Físico Controlado* (González- Ruano, 1989)

Actividad Complementaria

Objetivo: mejorar la capacidad cardiocirculatoria

Desarrollo: consiste en realizar: marcha estacionaria desde la posición de sentado o ciclismo estacionario.

Repeticiones: un minuto de duración por un minuto de descanso (tres repeticiones), mínimo 3 días a la semana.

Ejercicios Nivel II

El tiempo de permanencia en cada etapa dentro de este nivel, será de 10 sesiones

En este nivel todos los ejercicios se realizarán de pie junto a una pared

Ejercicio 1

Objetivo: desarrollar la fuerza de los músculos extensores del brazo

Desarrollo: de pie frente a la pared, con las manos apoyadas en esta, flexión y extensión de brazos. (Figura 6)

Repeticiones: de 10 a 14

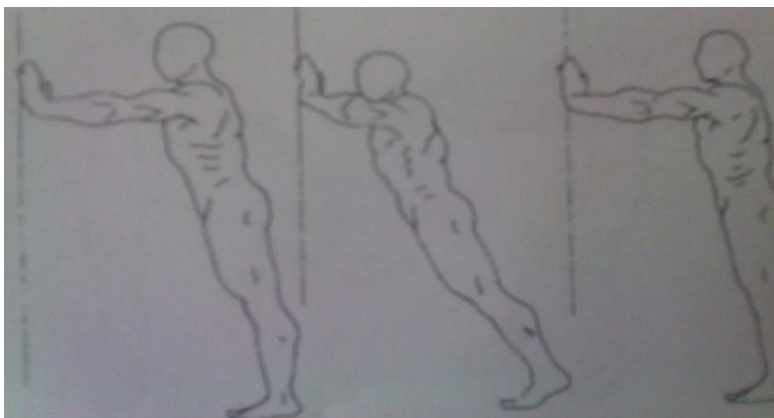


Figura 6. Extensión y flexión de brazos.

Recuperado del libro *Ejercicio Físico Controlado* (González- Ruano, 1989)

Ejercicio 2

Objetivo: desarrollar la movilidad de la columna

Desarrollo: colocada lateralmente a la pared y a la distancia del brazo, realizar flexiones laterales al tronco a tocar pared con el otro codo por encima de la cabeza (figura 7)

Repeticiones: de 15 a 20

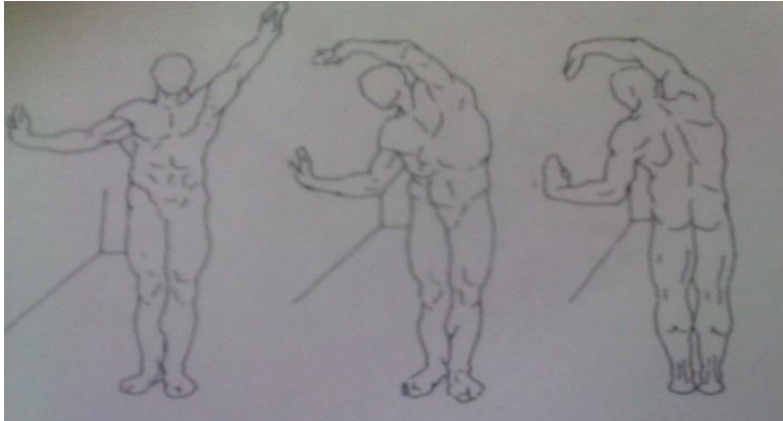


Figura 7. extensiones laterales de los brazos

Recuperado del libro *Ejercicio Físico Controlado* (González- Ruano, 1989)

Ejercicio 3

Objetivo: desarrollar la fuerza de los músculos abdominales

Desarrollo: sentada con la espalda apoyada en la pared, flexión y extensión alternada de piernas, tocando en el suelo con los talones al extenderlas y con las puntas de los pies al recogerlas. (Figura 8)

Repeticiones: de 15 a 20

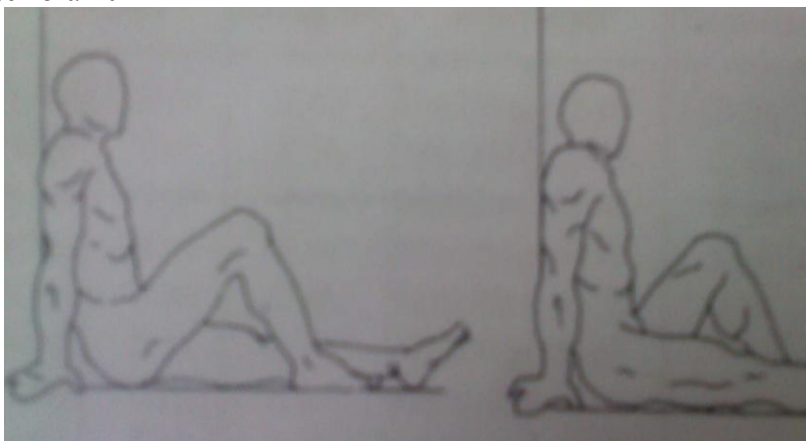


Figura 8. Sentado flexionando piernas alternadamente

Recuperado del libro *Ejercicio Físico Controlado* (González- Ruano, 1989)

Ejercicio 4

Objetivo: desarrollar la movilidad de la articulación de la cadera

Desarrollo: con una mano apoyada en la pared, brazos extendidos elevaciones laterales de las piernas. (Figura 9)

Repeticiones: de 15 a 20

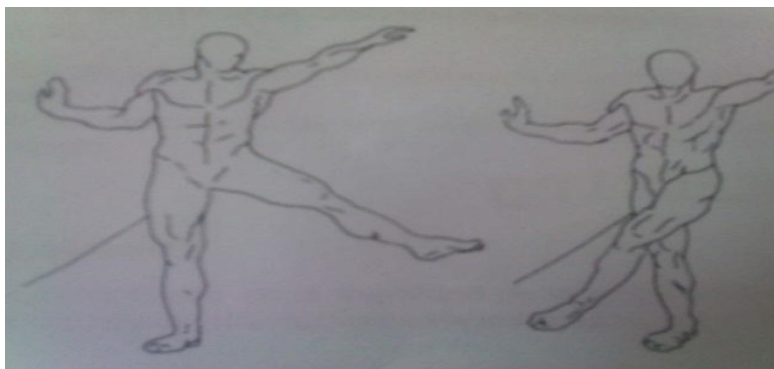


Figura 9. Extensión de brazos y piernas

Recuperado del libro *Ejercicio Físico Controlado* (González- Ruano, 1989)

Ejercicio 5

Objetivo: desarrollar la fuerza de los músculos extensores de las piernas

Desarrollo: apoyada en la pared, agacharse y levantarse flexionando ambas piernas (figura 10)

Repeticiones: de 10 a 14

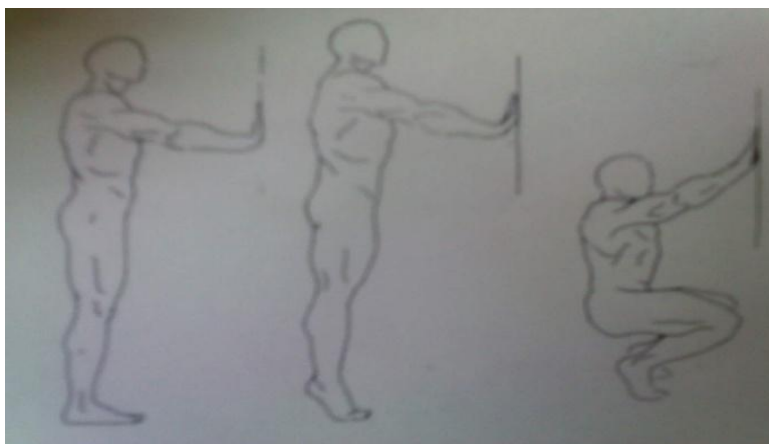


Figura 10. Extensión de brazos y flexión de piernas.

Recuperado del libro *Ejercicio Físico Controlado* (González- Ruano, 1989)

Actividad Complementaria

Objetivo: mejorar la capacidad cardiocirculatoria

Desarrollo: marcha, ciclismo estacionario o natación

Repeticiones: tres minutos de actividad por dos minutos de descanso, hasta llegar a 1º minutos de marcha por 2 minutos de descanso. Mínimo 3 veces por semana.

Ejercicios Nivel III

El tiempo de permanencia en cada etapa dentro de este nivel, será de 8 sesiones

Ejercicio 1

Objetivo: desarrollar la movilidad de la articulación del hombro

Desarrollo: elevar alternadamente los brazos, por enfrente. (Figura 11)

Repeticiones: de 18 a 25

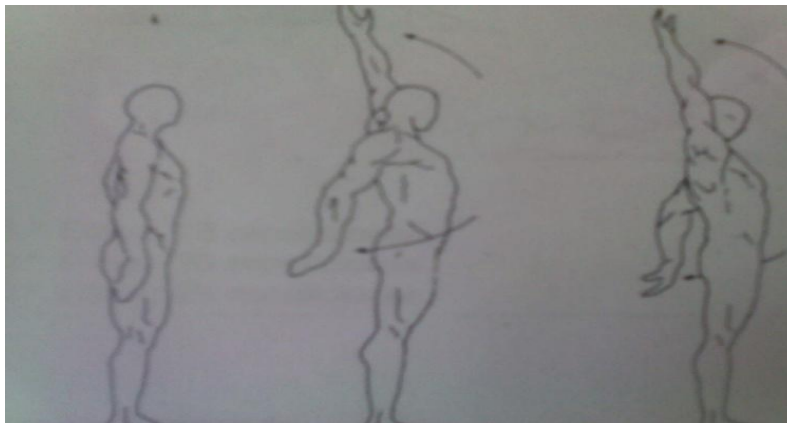


Figura 11. Extensión de brazos y movimientos alternados

Recuperado del libro *Ejercicio Físico Controlado* (González- Ruano, 1989)

Ejercicio 2

Objetivo: desarrollar la fuerza de los músculos extensores del brazo

Desarrollo: de rodillas, sentados sobre los talones, manos en el suelo separadas a la

distancia de los hombros, flexión de los brazos a tocar con el mentón en el suelo, seguida de extensión de brazos a la posición inicial. (Figura 12)

Repeticiones: de 12 a 16



Figura 12. De rodillas extensión y flexión de brazos
Recuperado del libro *Ejercicio Físico Controlado* (González- Ruano, 1989)

Ejercicio 3

Objetivo: desarrollar la movilidad de la columna

Desarrollo: de pie, manos en la nuca, rotaciones de tronco, izquierda-derecha, derecha-izquierda. (Figura 13)

Repeticiones: de 18 a 25

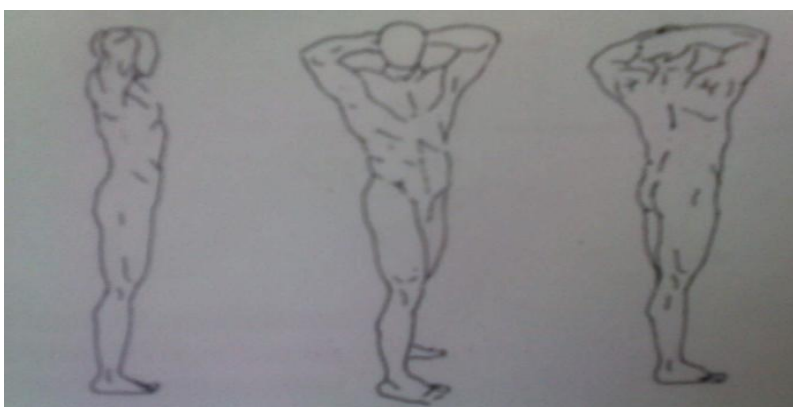


Figura 13. Con las manos en la nuca girar la cadera.
Recuperado del libro *Ejercicio Físico Controlado* (González- Ruano, 1989)

Ejercicio 4

Objetivo: desarrollar la musculatura abdominal

Desarrollo: tumbada, con apoyo dorsal, piernas flexionadas y brazos a lado del cuerpo, flexión de tronco a tocar con las manos en las rodillas, y vuelta a la posición inicial. (Figura 14)

Repeticiones: de 18 a 25

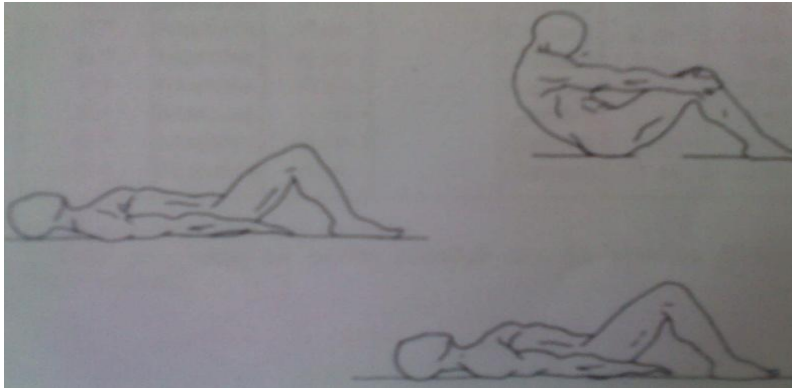


Figura 14. Acostados con piernas flexionadas y brazos extendidos a lo largo del cuerpo.

Recuperado del libro *Ejercicio Físico Controlado* (González- Ruano, 1989)

Ejercicio 5

Objetivo: desarrollar la movilidad de la articulación de la cadera y mejorar el equilibrio unipodal.

Desarrollo: de pie, elevar una pierna flexionada hacia el pecho, forzando el movimiento de su parte final con los brazos, mantener la posición durante 5 segundos. (Figura 15)

Repeticiones: de 15 a 25.



Figura 15. Flexión y extensión de piernas hasta el pecho

Recuperado del libro *Ejercicio Físico Controlado* (González- Ruano, 1989)

Ejercicio 6

Objetivo: desarrollar la fuerza de la musculatura extensora de las piernas

Desarrollo: de pie, flexión de piernas a tocar con las manos en el suelo, seguida de extensión de las mismas volviendo a la posición inicial. (Figura 16)

Repeticiones: de 12 a 16



Figura 16. Flexión y extensión de ambas piernas.

Recuperado del libro *Ejercicio Físico Controlado* (González- Ruano, 1989)

Actividad Complementaria

Objetivo: mejorar la capacidad cardiocirculatoria

Desarrollo: marcha- carrera que consiste en 10 minutos de carrera- marcha por dos minutos de descanso ó 12 minutos de ciclismo estacionario

Repeticiones: dos veces, mínimo 3 días a la semana.

Ejercicios Nivel IV

El tiempo de permanencia en cada etapa dentro de este nivel, será de 6 sesiones

Ejercicio 1

Objetivo: desarrollar la movilidad y amplitud articular del hombro

Desarrollo: de pie, con brazos extendidos al frente, paralelos al suelo, movimientos hacia

atrás de los mismos, realizando tres rebotes suaves y vuelta a la posición inicial (figura 17)

Repeticiones: de 18 a 25

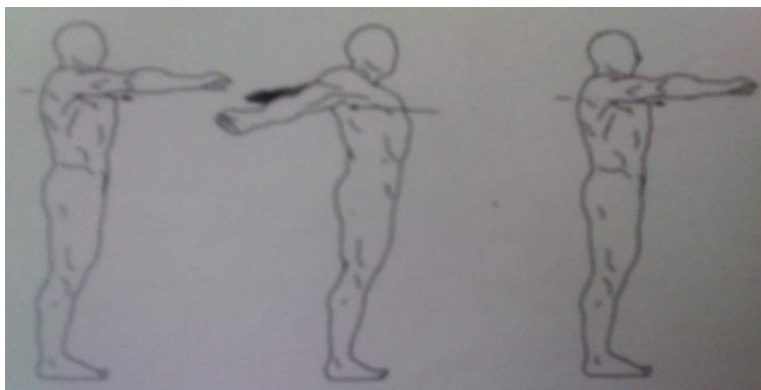


Figura 17. Extensión de brazos hacia en frente y hacia atrás.

Recuperado del libro *Ejercicio Físico Controlado* (González- Ruano, 1989)

Ejercicio 2

Objetivo: desarrollar la fuerza de la musculatura extensora de los brazos

Desarrollo: acostado boca abajo, con apoyo abdominal, flexión y extensión de brazos, manteniendo la cadera y las piernas en contacto con el suelo. (Figura 18)

Repeticiones: de 14 a 18.



Figura 18. Recostado boca abajo flexión y extensión de brazos

Recuperado del libro *Ejercicio Físico Controlado* (González- Ruano, 1989)

Ejercicio 3

Objetivo: mejorar la movilidad articular de la columna en su movimiento de rotación

Desarrollo: de pie, piernas separadas, flexión del tronco hacia adelante, se efectuarán rotaciones de tronco a tocar con la mano el pie contrario. (Figura 19)

Repeticiones: de 18 a 25

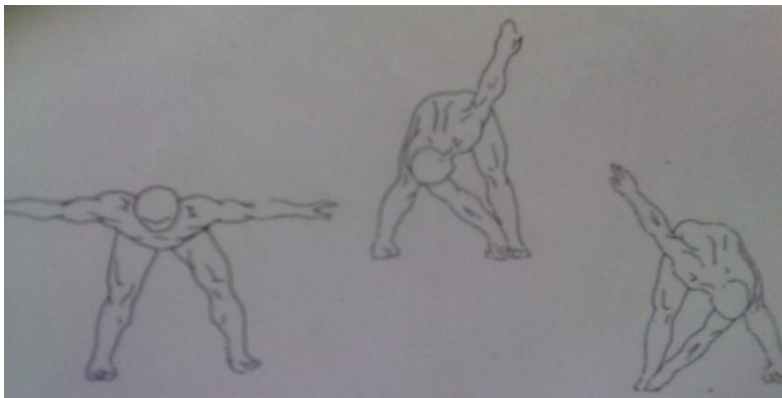


Figura 19. Extensión de piernas y brazos

Recuperado del libro *Ejercicio Físico Controlado* (González- Ruano, 1989)

Ejercicio 4

Objetivo: desarrollar la fuerza de la musculatura abdominal

Desarrollo: acostado, con apoyo dorsal, piernas extendidas, elevación del tronco con flexión alterna de piernas, pasando por la posición inicial. Se tomará la pierna flexionada con ambas manos y se soltará al extenderla. (Figura 20)

Repeticiones: de 18 a 25

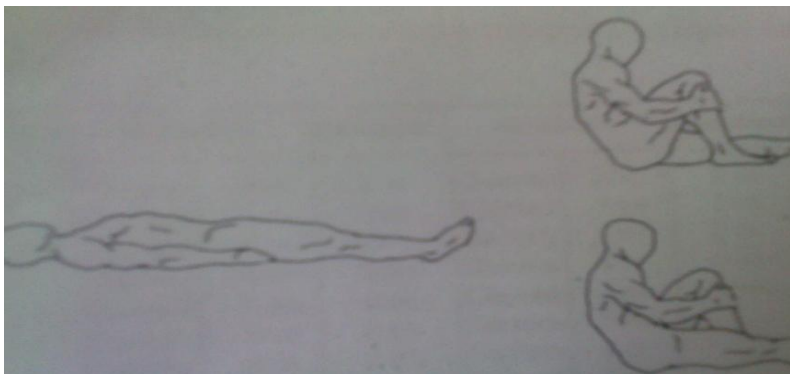


Figura 20. Con apoyo dorsal extensión y flexión de piernas de forma alternada.

Recuperado del libro *Ejercicio Físico Controlado* (González- Ruano, 1989)

Ejercicio 5

Objetivo: mejorar la elasticidad de los músculos extensores de las piernas y la movilidad de la cadera.

Desarrollo: de pie, una pierna adelantada y la otra retrasada, flexionando la pierna adelantada y manteniendo extendida la retrasada, se realizarán rotaciones dirigiendo la cadera hacia el suelo. Se cambiará la posición de las piernas y se realizará de nuevo el ejercicio. (Figura 21)

Repeticiones: de 18 a 25

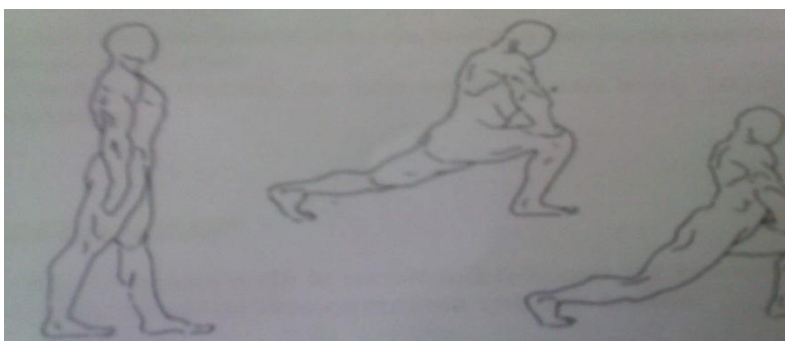


Figura 21. Extensión de una pierna mientras la otra se encuentra flexionada
Recuperado del libro *Ejercicio Físico Controlado* (González- Ruano, 1989)

Ejercicio 6

Objetivo: desarrollar la fuerza de la musculatura extensora de las piernas

Desarrollo: de pie, una pierna adelantada la otra retrasada, salta alternando la posición de las piernas. (Figura 22)

Repeticiones: de 14 a 18



Figura 22. Saltar alternando la posición de las piernas.

Recuperado del libro *Ejercicio Físico Controlado* (González- Ruano, 1989)

Actividad Complementaria

Objetivo: mejorar la capacidad cardiocirculatoria

Desarrollo: carrera, ciclismo estacionario (15 minutos diarios) o natación (15 minutos diarios)

Repetición: de 3 a 10 minutos de carrera por 12 minutos de descanso (repetir 3 veces), mínimo tres días por semana.

Ejercicios Nivel V

Tiempo de permanencia en cada etapa dentro de este nivel será de 4 sesiones

Ejercicio 1

Objetivo: desarrollar la movilidad articular del hombro

Desarrollo: movimientos circulares con los brazos (hacia adelante y hacia atrás) (Figura 23)

Repeticiones: de 20 a 30



Figura 23. Movimientos circulares de los brazos

Recuperado del libro *Ejercicio Físico Controlado* (González- Ruano, 1989)

Ejercicio 2

Objetivo: desarrollar la fuerza de la musculatura extensora de los brazos

Desarrollo: tendido, con apoyo abdominal, manos en el suelo separadas, a la distancia de los hombros, extensión de brazos manteniéndose apoyados sobre una sola mano mientras la

mano libre toca la que está apoyada y soporta el peso del cuerpo (Figura 24)

Repeticiones: de 16 a 20

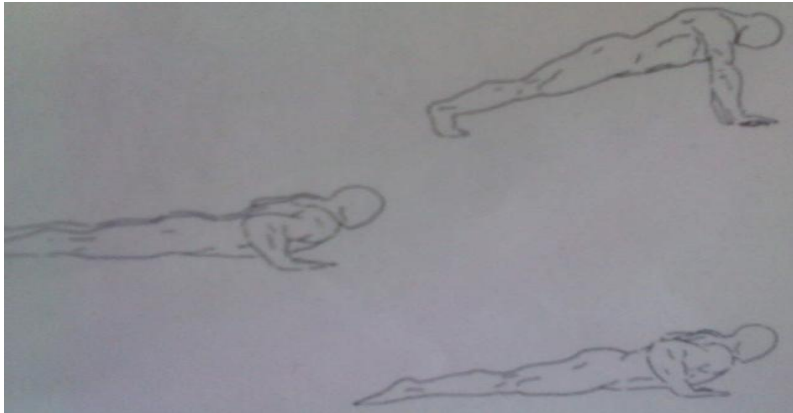


Figura 24. Boca abajo extensión y flexión de ambos brazos.

Recuperado del libro *Ejercicio Físico Controlado* (González- Ruano, 1989)

Ejercicio 3.

Objetivo: desarrollar la movilidad articular de la columna lumbar y elasticidad de los músculos posteriores de las piernas

Desarrollo: flexión del tronco con piernas juntas y extendidas, a tocar con los dedos el suelo en esta posición y oscilaciones del tronco arriba y abajo sin que los desplazamientos sean mayores de 4 o 5 cm. (Figura 25)

Repeticiones: de 20 a 30.



Figura 25 tocar con ambos brazos las puntas de los pies

Recuperado del libro *Ejercicio Físico Controlado* (González- Ruano, 1989)

Ejercicio 4

Objetivo: desarrollar la fuerza de la musculatura abdominal

Desarrollo: tendida con apoyo dorsal, colocarse en posición de sentado, agarrándose las rodillas con las manos y volver a la posición de partida. (Figura 26)

Repeticiones: de 20 a 30

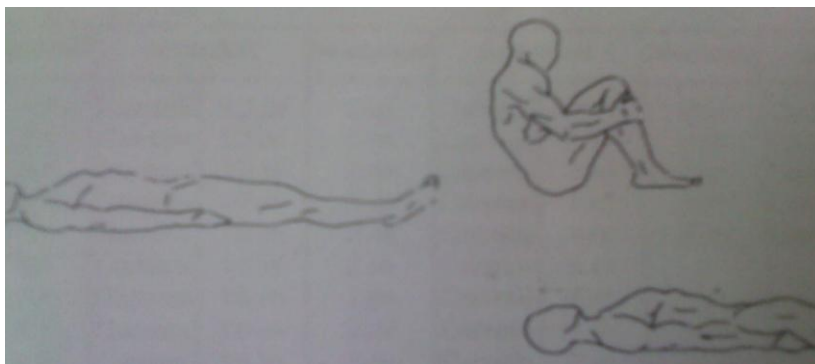


Figura 26. Acostado tocar las rodillas con ambas manos.

Recuperado del libro *Ejercicio Físico Controlado* (González- Ruano, 1989)

Ejercicio 5

Objetivo: mejorar la movilidad de la articulación de la cadera y elasticidad de la musculatura de la parte interna de las piernas

Desarrollo: de pie, piernas separadas, flexión de piernas como indica la figura, con pequeñas rotaciones dirigiendo la cadera hacia el talón de la pierna flexionada. (Figura 27)

Repeticiones: de 20 a 30

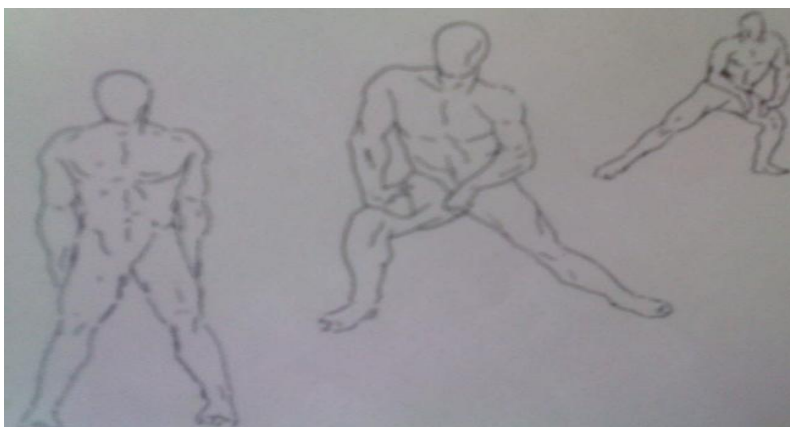


Figura 27. Con piernas abiertas extensión y flexión de las mismas en forma alternada

Recuperado del libro *Ejercicio Físico Controlado* (González- Ruano, 1989).

Ejercicio 6

Objetivo: desarrollar la fuerza de la musculatura extensora de las piernas

Desarrollo: posición de partida: agachada. Saltar extendiendo las piernas, volviendo a la posición inicial (figura 28)

Repeticiones: de 16 a 20

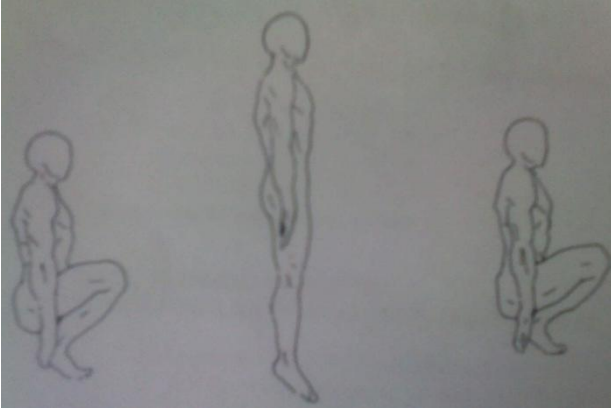


Figura 28. Extender y flexionar ambas piernas.

Recuperado del libro *Ejercicio Físico Controlado* (González- Ruano, 1989)

Ejercicio 7

Objetivo: mejorar la capacidad cardiocirculatoria

Desarrollo: carrera, ciclismo estacionario o natación.

Repeticiones: de 10 a 20 minutos con descanso de un minuto (repetir 3 veces)

Si deseas al terminar esta serie de ejercicios continuar con un entrenamiento un poco más intenso o ejercicios que se pueden realizar en cualquier momento y en cualquier nivel de entrenamiento son los ejercicios que tienen que ver con movilidad articular y los que se presentaron a partir del nivel III, siempre respetando los ejercicios del nivel inferior, es decir, respetando el orden de ejecución.

Por ejemplo: si se está en el nivel IV, se realizará:

1° ejercicio n°1 del nivel III

2° ejercicio n°1 del nivel IV

3^{er} ejercicio n°2 del nivel III

4° ejercicio n°2 del nivel IV

Y siguiendo este orden el resto

Solo cuando hayamos superado las etapas de nuestro nivel...

1- Aumentar la cantidad de ejercicio, es algo que siempre es posible y es muy recomendable hacer, pues esto va incidir fundamentalmente sobre la capacidad cardiorrespiratoria, para ello hay dos opciones:

- a) Realizar dos veces la ficha completa
- b) Realizar tres veces la ficha completa

- Después de terminar el último ejercicio (antes de la actividad complementaria) se comenzará por el ejercicio numero 1

Después de realizar la última vez el último ejercicio, se realizará la actividad complementaria

1- Aumentar la intensidad, cuando hayas superado las etapas del nivel V, puedes realizar los ejercicios y fichas, elaborando nuestras propias rutinas, respetando la siguiente estructura:

- 1° orden de los ejercicios
 - Movilidad
 - Musculación
 - Actividad complementaria
- 2° cantidad
- 3° intensidad

Quizá te preguntes ¿por qué ejercitar todos los músculos de tu cuerpo si solo se necesitan los pies para jugar al fútbol?, pero esto es porque, en primero lugar necesitas condición física para aguantar todo un partido corriendo, además de que cada parte de tu cuerpo tiene una función dentro del fútbol como más adelante lo verás.

En resumen en este capítulo los enfocamos en enseñar ejercicios que les permitan a las personas que no practican ningún deporte o alguna actividad física iniciar con ejercicios sencillos y sin el uso de aparatos, lo cual repercutirá en una mejor calidad de vida pues poco a poco se va ir acostumbrando al ejercicio. A pesar de que estos ejercicios propuestos por González-Ruano parecieran poco actualizados debido al año en que fueron propuestos (1989) esto no es así pues al contrario aún son vigentes para el propósito que en este trabajo se persigue que es inculcar la cultura del deporte en las mujer en primer lugar para después adentrarlas a ejercicios relacionados con el fútbol, pues hay que recordar que tanto condición física, psicología, entre otros elementos más van de la mano y son necesarias para lograr grandes .

EJERCICIOS DE FÚTBOL

“el deporte es... nadie ha sido capaz de decir lo que es. Pero la vida sería difícilmente la misma sin él, quizá esto es porque el deporte significa una serie de cosas opuestas. Significa realidad y quimera. Es tan tangible como un bate de beisbol y tan intangible como una mañana helada; excitante como una final muy reñida, sereno como la marea menguante. Es competición, compostura, memoria y anticipación. El deporte no lo es todo para todo el mundo. Pero hoy es algo en muy distintos modos para más gente de lo que nunca había sido antes”

Harris (1976)

En este apartado, estaremos revisaremos algunos temas referentes al fútbol, específicamente alguna técnica y maneras, que puedes aplicar y practicar para obtener mejor resultados en tu práctica deportiva, recuerda que el fútbol como cualquier deporte es muy complejo, así que aquí sólo hablaremos de lo que consideramos algunos elementos básicos.

Condición Física

Algunos consejos antes de comenzar...

- vestimenta adecuada para mejor desempeño
- para evitar lesiones hay que calentar, primero estirar y luego trotar durante 10 minutos (aproximadamente)

Recuerda que deben pasar dos horas de que ingeriste algún alimento antes de hacer cualquier actividad deportiva. También, es importante hidratarse antes, durante y después de hacer ejercicio puesto que de no ser así, se ve afectado tu rendimiento físico y mental, sobre todo cuando el clima es muy caluroso.

Los materiales, que en los siguientes apartados nos estaremos refiriendo, sólo son sugeridos, tú puedes modificar de acuerdo a lo que esté a tu alcance.

Ejercicios que te ayudarán a mejorar tu condición física.

- colocar cuatro aros en zigzag y brincar sobre ellos (con ambos pies) y salir a velocidad en línea recta con zancadas grandes, regresa y repite dos veces más.
- colocar 5 conos en línea recta y saltarlos con las piernas juntas y sal a máxima velocidad, esto te servirá para fortalecer tus piernas, regresa con un trote ligero a la posición inicial y has tres repeticiones de este ejercicio.
- pon cuatro conos (separados uno del otro aproximadamente a tres pasos grandes) el objetivo es salir a máxima velocidad del primer cono hacia el segundo, regresar al primero cono y ahora dirigirse al tercer cono y lo mismo para con el cuarto cono
- con piernas semiflexionadas, abre el compás de tus piernas a la altura de tus hombros y con brazos estirados y manos juntas, mantente en esta posición por un minuto, este ejercicio te ayudara a mantener duras tus piernas.

Otros ejercicios, que te ayudarán tanto a tener una buena condición física, como a adquirir o desarrollar habilidad táctica, dentro del campo de juego son los siguientes:

Ve a correr, de preferencia a un campo de fútbol, un centro deportivo o cualquier lugar que te permita hacer los siguientes ejercicios, trota aproximadamente diez minutos (no importa el ritmo ni la velocidad, lo importante es que no te detengas) luego ponte una cierta distancia para ir trotando pero hacia atrás (si es la primera vez que lo haces, ten cuidado con las piedras u obstáculos que pueda a ver en el suelo, verás que poco a poco te irás acostumbrando a este movimiento de tu cuerpo y lo harás cada vez más rápido), una vez recorrida la distancia que te propusiste, continua trotando de forma normal y ahora fíjate nuevamente otra distancia en la cual trotaras un pedazo de dicha distancia hacia adelante y luego hacia atrás de forma seguida así hasta terminar tu recorrido fijado, es probable que te

marees al principio de este ejercicio por lo que en primera instancia no lo hagas rápido sino más bien marcando el cambio en tu cuerpo de ir primero trotando hacia adelante y luego girar tu cuerpo y trotar hacia atrás (ver figura 29), posteriormente podrás hacer este ejercicio a mayor velocidad, ya para terminar este ejercicio, trota de forma normal y otra vez fíjate una distancia y córrela a mayor velocidad que puedas y termina con un ligero trote para estabilizar tu ritmo cardiaco. Sabías que el correr hacia atrás quema el doble de calorías

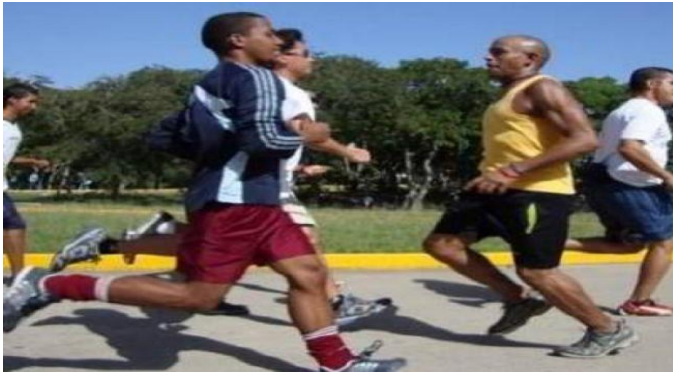


Figura 29. Así es el movimiento solo que en vez de ser dos personas serás tú.

Imagen recuperada de la pagina web <http://www.tratamientosbelleza.com.ar/deportes/correr-hacia-atras-para-ejercitar-el-cuerpo/>

También puedes hacer el circuito anterior con trotes laterales o bien puedes combinarlo.



“el talento depende de la inspiración, pero el esfuerzo depende de cada uno”

Pep Guardiola

Recuperado de <http://www.frasesmotivacion.net/frases-motivacion-autor/frases-de-pep-guardiola>

Golpeos Básicos del Fútbol

En el fútbol existen varias formas de pegarle al balón y dependiendo de esto será el efecto y la dirección que tome, todo esto va en función de la parte en donde se le pegue al

balón, pero sobre todo la parte del pie con que se haga contacto. Por lo que a continuación se explican:

Parte interna: el pie de apoyo se coloca lateralmente al balón, el parado de tu cuerpo es aproximadamente a un paso del balón con la pierna flexionada.

Empeine interno: pierna de apoyo flexionada, parte interna y anterior del pie, también conocido como golpeo de tres dedos debido a que son los tres dedos del pie (empezando por el pulgar) con los que se le pega al balón. Este movimiento te ayuda a darle efecto al balón y es usado para superar obstáculos, en los tiros de esquina, etc. balón se utiliza para tener mayor precisión pero menos velocidad y potencia)

Empeine frontal: la zona de golpeo es la frontal del pie (en donde se encuentran las agujetas del tenis), el pie de apoyo se sitúa cerca del balón, aunque un poco retrasada, el tronco del cuerpo se encuentra ligeramente inclinada hacia adelante. Con esta forma de golpeo de balón es como más fuerte sale un tiro

Parte exterior del pie: la distancia del pie de apoyo con respecto al balón es mayor a diferencia de los otros golpes y como su nombre lo dice se le pega al balón con la parte externa del pie, lo cual ayuda a darle a la trayectoria del balón una forma curva. Dependiendo de la extensión del pie a la hora de hacer contacto con el balón es la parábola que hará el balón.

La figura 30 mostrará lo antes descrito sobre las diferentes formas de golpeo del balón para que tú las pongas en práctica pues son básicas dentro del fútbol

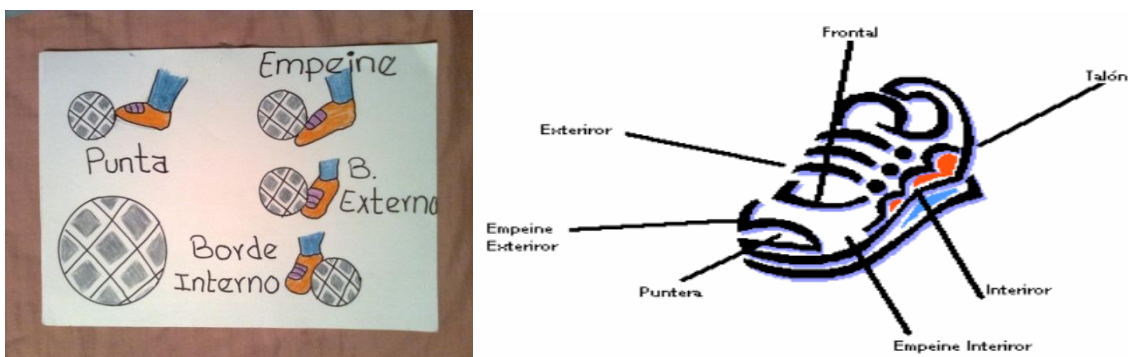


Figura 30. Partes del pie con las que se le puede pegar al balón.

Recuperado de <http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec.htm>

Es importante, si es que apenas inicias en el fútbol, que te familiarices con estas formas de golpeo del balón o estas partes de tu pie, pues a lo largo de esta propuesta vamos a estar refiriéndonos a ellas, además de que dentro de la cancha también las vas a estar escuchando y que mejor que sepas de que se está hablando. El siguiente tema que revisaremos es la conducción del balón.

Conducción Del Balón

Hay diferentes forma de conducir el balón dependiendo la práctica que ya tengas y lo concreto de la situación, por lo que a continuación presentamos los diferentes tipos de conducción y una breve explicación de su utilidad.

Tipos de conducción

Según la parte del pie con el que el jugador toca el balón, podemos clasificar las formas de conducción:

- Interior: La conducción con interiores del pie debe ser la primera a inculcar en la iniciación. Aunque es una conducción más lenta que las demás, para el jugador aprendiz resulta ser la más sencilla al ser una superficie de contacto relativamente grande. Para realizarla, se girará levemente la cadera cada vez que golpeemos suavemente el balón para que así podamos llevar el balón en línea recta.
- Exterior: Esta superficie de contacto apenas se utiliza para una conducción, es lenta y muy difícil de conseguir llevar el balón en línea recta.
-
- Empeines interiores y exteriores: La más utilizada. Su dificultad radica en el intercambio continuo de superficies de contacto para evitar que el balón se desvíe de la trayectoria. Se van dando golpes al balón con el empeine exterior e interior de forma alternativa.

- Empeine total: Se utiliza a la vez que el empeine exterior e interior y se puede combinar para hacer una conducción más efectiva y rápida.
- Planta: Conducción que tiene a ser lateral, aunque con práctica podemos conseguir una conducción en línea recta. La seguridad es su principal características puesto que tiene una gran superficie de contacto, tenemos el balón muy protegido y podemos salir a cualquier dirección
- Muslo, pecho y cabeza: Prácticamente no utilizados para hacer conducción elevada dada su dificultad

Algunos aspectos básicos en la conducción

- Usar la parte delantera de la planta, la zona próxima a los dedo
- El golpeo al balón tiene que ser muy suave
- El balón y el pie tiene que ir muy junto
- La planta tiene que estar inclinada en el momento del contacto con el balón
- Trabajar todos los tipos de conducción para que en situaciones de juego real podamos ser eficaces en cada jugada

Otros tipos de conducción

Existen otros tipo de conducción, pero esto va a depender de la trayectoria que queramos que lleve el balón y/o de la presencia de oponentes.

Trayectoria del balón: lineal, con giros, zigzag, y en curva.

Presencia de oponente: dorsal, lateral, frontal, sin oponente

En la conducción con oponente tendremos que poner en práctica la protección de balón (tema que abordaremos más adelante). Y la conducción variará dependiendo donde se sitúe.

Como recomendación, es importante...

- Control del balón en todo momento y no hacer lo que quiere el balón
- Levantar la vista para tener una visión global de lo que pasa.

La conducción con la cara levantada y con el empeine es la más recomendable pero ésta solo es posible cuando ya se tiene práctica en la conducción del balón.

A continuación unos ejercicios que te ayudaran a mejorar tu conducción del balón

Ejercicios

Colocar unos conos en línea recta y ve conduciendo el balón en zigzag (puedes utilizar los dos pies o la parte interna y externa de un solo pie) (ver figura 31). Este ejercicio te permitirá que tengas mayor control del balón mientras éste se encuentra en movimiento



Figura 31. Zigzag con conos.

Recuperado de: <http://entrenamientofutbol.net/entrenamiento-tecnico/>

Conducción en línea recta: se conduce el balón con ambos pies (el derecho le toca el balón a tu pie izquierdo y viceversa, todo esto en un solo movimiento). Este ejercicio te ayudará a coordinar los dos pies cuando conduzcas el balón en línea recta, entre más rápido lo hagas será mejor porque te ayudara tanto a conducir rápido como a burlar al rival mientras conduces.

Conducción con cambio de dirección: colocas unos conos en zigzag y conduces el balón con la parte externa del pie hasta llegar al primer cono, ya sea que éste se encuentre de tu lado derecho o izquierdo será con el pie que conduzcas el balón (si se encuentra de lado derecho avanzaras hacia él conduciendo el balón con tu pie derecho y lo mismo si el cono está del lado izquierdo), una vez que llegues al primer obstáculo, sin tocarlo, vas a cambiar de pie y dirigirte hacia el siguiente cono y así sucesivamente. Esto te va a servir para frenar el balón y cambiar de dirección de tu conducción cuando sea necesario, además de ejercitar tus dos perfiles.

Recepción Del Balón

Dentro de un partido del futbol siempre es importante el recepcionar adecuadamente el balón pues de no ser así se pierde el control sobre el mismo y es balón perdido y eso es lo que menos se quiere dentro de una competencia deportiva, así que he aquí distintas formas de recepción del balón:

Puedes bajar o controlar el balón con cualquier parte de tu cuerpo (excepto con las manos)

- Recepción con la parte interna del pie o con el empeine: recuerda que tienes que amortiguar el balón, así que lo más recomendable es poner poco fuerza en el pie (ver figura 32), ya que si lo pones duro o con mucha fuerza el balón te va a botar, lo



mismo si pones el pie flojo o sin fuerza. La recepción con el empeine es muy útil cuando vas en movimiento, pues solo tienes que medir bien el bote o calcular la distancia del balón y el alcance de tu pie, y caer correctamente con tu pie de apoyo.

Figura 32. Recepción con parte interna.

Recuperado de <http://grupo410e.blogspot.mx/2012/04/>

Fundamentación- tecnica-de-futbol.html

- Recepción con el muslo: solo debes medir bien donde va a caer el balón y poner el muslo (ver figura 33); ésta parte de tu cuerpo es blanda así que sola amortiguará el balón



Figura 33. Recepción con muslo

Recuperado de: <http://www.monografias.com/trabajos76/manual-entrenamiento-ligafutbol/manual-entrenamiento-liga-futbol2.shtml>

- Recepción con el pecho: aquí si tienes que poner duro el pecho y poner los brazos



en paralelo para tener mayor control del balón y no se te vaya de lado (ver figura 34), es importante que eches tu cuerpo un poco hacia atrás, es decir, flexionando un poco tus piernas coloca la pierna de tu perfil natural ligeramente hacia atrás para tener mayor apoyo, la parte superior de tu cuerpo inclínala un poco hacia atrás para que el balón no te bote y tu pecho lo amortigüe con mayor facilidad

Figura 34. Recepción con el pecho

Recuperado de: <http://www.taringa.net/posts/deportes/17326870/A-mi-la-vida-me-dio.html>

Recepción con la cabeza: esta recepción es difícil pues al igual que en las otras debes medir



bien el balón y 'poner un poco dura tu cabeza (solo un poco, porque pasa lo mismo que con el pie, además de que si no pones fuerza tu cabeza y/o cuello te puedes lastimar), la recepción es con la frente (ver figura 35), si es necesario comienza pegándole un poco al balón con la frente (para que bote hacia arriba) cuando venga por aire, así le quitarás fuerza y velocidad al balón para después solo poner la frente.

Figura 35: recepción con la cabeza

Recuperado de: http://www.fundacionmarcet.org/index.php?option=com_content&task=view&id=73&Itemid=106

Recuerda que hay diferentes formas de bajar o controlar el balón, ya sea con la parte externa del pie, con la espalda y hasta con los hombros.

Un cambio de juego es básico para ayudarte a bajar el balón, éste se lleva a cabo cuando con otra persona practicas pases largos pero elevando el balón (o solo pateen el balón hacia arriba, lo más alto que puedan, y la otra persona tiene que bajarlo y controlarlo), también puedes practicar la recepción del balón practicando tu sola con una pared, pateas el balón (pero elevándolo) el rebote es el que tienes que controlar, intenta este ejercicio controlando el balón con varias partes de tu cuerpo, el objetivo es que con la practica el balón ya no te bote.

Siempre es necesario poder observar la velocidad y la trayectoria del balón en los momentos previos del movimiento para anticipar su posición futura e interceptarlo, si es el caso (Pérez, 1995).

Dos Perfiles

Sin duda una herramienta con la que cualquier jugadora debe contar es el manejar ambos perfiles, es decir, saber tocar el balón tanto con el pie izquierdo como con el derecho, y es que esto resulta de gran ventaja tanto como para defender como para atacar dentro de la cancha, si tu aun no dominas ambos perfiles, a continuación te daremos algunos consejos y ejercicios para desarrollar dicha habilidad.

A continuación algunos consejos y ejercicios para ejercitar ambos perfiles:

- Practica pateando un balón contra la pared, alternando ambos pies a la hora de pegarle al balón
- visualiza las ventajas de utilizar tanto tu perfil derecho como el izquierdo

practica con un compañero pegarle con el pie derecho y luego con el izquierdo al balón, pero usando la parte interna de tu pie, esto para tener mayor control del balón. La otra persona te aventará el balón con las manos a tu pie derecho y tú se lo devolverás y lo mismo con el pie izquierdo, luego tú harás la actividad de tu compañero.

Ahora frente a una portería, tu compañero te tocará el balón con el pie de su perfil natural (él estará de espaldas a la portería y de frente a ti), tú se lo devolverás pero con el pase un poco más largo para que tu compañero se dé la vuelta y tire hacia la portería con su pie del perfil natural, este mismo ejercicio lo harán con el otro perfil de su pie (izquierdo si es que son diestros y viceversa) , posteriormente cambiaran de posición (tú en el lugar de tu compañero). (Figura 36)

Un consejo útil es hacer lo mismo que haces con tu pie derecho (si es tu perfil natural) con el pie izquierdo, observa que pasos haces con tu pie derecho antes de ejecutar un movimiento para también hacerlos con tu otro perfil (misma distancia del pie de apoyo, fuerza, velocidad, etc.), si no es exactamente igual todo, has que si sea similar y con la práctica le pegará igual o mejor que con tu pie derecho, el secreto es la práctica.

Cuando salgas a jugar con tus amigas (os) intenta dar pases con tu pie de perfil no natural, hacer jugadas, tirar, cobrar penales, etc.



Figura 36. Tirar a portería usando alternadamente ambos pies

Recuperado de: <http://www.soloporteros.com/comunidad-futbol/blogs/entrenamiento-porteros/ejercicios-saque-mano>

Tiros Libres

¿Te ha pasado que en un partido después de una falta hay tiros libres y no sabes cómo cobrarlos?

A continuación te mostramos algunos consejos para realizar estos tiros y las formas de ejecutarlos.

Dependiendo como quieras cobrar tu tiro será la parte del pie con que le pegues al balón, por ejemplo:

Colocación= parte interna del pie

Potencia= empeine

Mayor efecto del balón: parte externa del pie.

La posición y ubicación de tu cuerpo es muy importante, pues es recomendable que estés a 2 o 3 pasos atrás del balón para poder encarrerarte y pegarle más fuerte al balón, además de colocar tu cuerpo un poco inclinado para tener mayor equilibrio y apoyar bien tus piernas. Recuerda que entre más elevación quieras que tome el balón será la parte más baja del balón que debes hacer contacto. (Figura 37).

Es muy importante que practiques y puedes hacerlo (si no cuentas con una portería) en una pared colocando una marca o algo con el fin de que a esa marca le puedas pegar con el balón y así afinar tu puntería y no pegarle a donde sea. Gran parte de realizar un buen tiro, sin importar la forma de ejecución es la decisión y confianza que te tengas para realizar el tiro.



Figura 37. Tiro libre con empeine

Recuperado de: <http://futbol.about.com/od/Jugar/tp/Como-Patear-Los-Tiros-Libres.htm>

Cabeceo

En el fútbol no solo se juega con los pies, todo tu cuerpo tiene una función dentro de este deporte, y ahora hablaremos de la cabeza, así que ahora revisaremos los cabeceos y como llevarlos a cabo.

Inclina tu cuerpo hacia atrás e impulsa tu cabeza hacia adelante para darle más potencia al golpeo

- No cierres los ojos
 - Un ejercicio que te puede ayudar es aventar el balón lo más alto que puedas y controlarlo con la cabeza
 - Debes pegarle al balón con la parte más dura de tu cabeza, es decir, la parte de arriba de la frente
- Cabeceo de frente o normal: los hombros deben estar alineados y perpendiculares al balón, el contacto debe hacerse con el centro de la frente.
 - Cabeceo de lado: debes girar la cabeza en dirección al balón
 - Cabeceo hacia atrás: debes arquear tu cuerpo hacia atrás y el contacto es con la parte más alta de la frente

Ejercicios

- 1) Práctica con un compañero, éste te debe aventar el balón un poco arriba de tu cabeza y enfrente, para que tú puedas encarrerarte, brincar y hacer contacto con tu frente en el balón, da unos pasos rápidos hacia atrás y repite el ejercicio. (Figura 38)

Tu compañero te lanzará el balón un poco elevado (puede lanzarlo hacia arriba con el pie) y tu tendrás que correr en dirección del balón y hacer contacto con él, pero girando la cabeza, es decir, cabeceando de lado. (Figura 38-1).

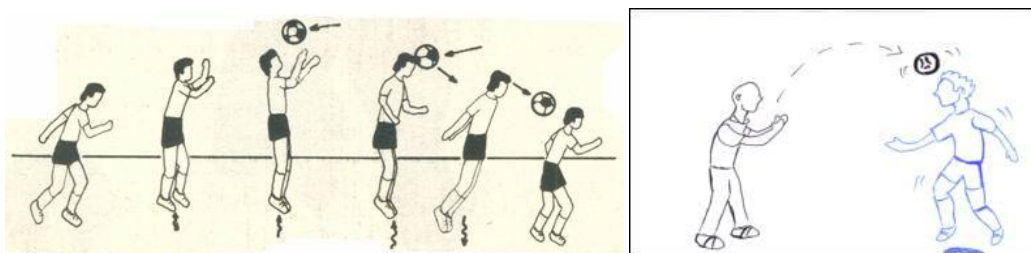


Figura 38,38-1. Formas de cabeceo

Recuperado de:

<http://www.monografias.com/trabajos65/futbol-salon/futbol-salon2.shtml>

Como Proteger El Balón

Independientemente de la posición que juegues el siguiente tema te ayudará a mejorar dentro del fútbol. La mejor manera de evitar que el rival te quite el balón es protegerlo con el cuerpo, solo pon tu cuerpo duro y si puedes recargar con la espalda a tu



contrario, en algunos casos resulta muy útil usar las manos para poner distancia entre tú rival y tú, de esta tendrás espacio para proteger el balón y buscar algún espacio para realizar una jugada y salir de esa situación de marca de tu rival.

Figura 39. Como cubrir el balón con el cuerpo

Recuperado de: http://www.elcomercio.com/deportes/futbol/descenso-asusta-Deportivo-Quito-futbol_0_808119248.html



También es importante el usar los dos perfiles, es decir, utilizar ambas piernas para que si el rival quiere quitarte el balón por algún lado, tú puedas moverlo hacia el otro lado. (Figura 40).

Figura 40. Usar ambos perfiles para cubrir el balón

Recuperado de: <http://www.golaverage.com/index.php/id/65/objeto/1431>

Porteras

Hasta el momento hemos hablado de ejercicios y algunos consejos para mejorar dentro del fútbol, pero estarás de acuerdo que no son ni los mismos ejercicios ni las mismas técnicas que utiliza una jugadora a una portera. Por tal motivo te presentaremos algunos ejercicios para que mejores (si es que eres portera).



-Bloqueo y seguridad de manos: agarrar el balón con ambas manos colocando ambos pulgares en la parte de atrás del balón (casi tocándose) para que no se te escape entre las manos. (Ver Figura 41)

Figura 41. Bloqueo de seguridad

<http://blogs.mediotiempo.com/futbolteca/2008>

/10/15/oswaldo-y-su-supuesto-centenario-con-el-tri/

Ejercicio

- Con un compañero, pídele que te avienten un balón (ya sea con el pie o con las manos) para que tú lo atrapes de la forma descrita anteriormente o tu solo pateando un balón contra la pared y atrápalo.
- Calentamiento con los dos pies: colocar el balón en el suelo y tú colócate a un lado de él (ya sea de lado derecho o izquierdo) a un paso aproximadamente, brinca el balón y da tres pasos (aproximadamente) brincando de forma lateral y recuéstate (en forma de lance) y toca el balón como se describió antes (con los pulgares sujetando la parte de atrás del balón), ahora levántate y como terminaste del lado contrario de cómo iniciaste, haz lo que hiciste al inicio de este ejercicio (Figura 42), esto con el fin de ejercitar ambos perfiles, aprender a medir el balón y acostumbrarse a aventarse o recostar hacia tu costados.



Figura 42. Ejercicio para ambos perfiles

Recuperado de: <http://www.elfutbolesinjusto.com/de-porteros-y-defensas-i/>

Lanzamiento a media altura: con la ayuda de un compañero, él te lanzará el balón a media altura hacia alguno de tus lados (ya sea izquierdo o derecho) y tú tendrás que atraparlo mediante un lance (Figura 43), es importante que cuando te lances presiones el balón contra el suelo o tomarlo con ambas manos para tener mayor control de éste



Figura 43. Lance a media altura

Recuperado de: <http://desmotivaciones.es/carteles/porteros/recientes/22>

Lesiones

Dentro del fútbol es casi inevitable encontrarse con una lesión, ante esta situación se recomienda reposo, cuidado con hielo (sobre todo si se trata de un esguince o un alguna inflamación) y/o pomadas especiales para torceduras etc., pero sobre todo seguir la indicaciones del doctor. Lo anterior te ayudará a fortalecer la parte lesionada (Figura 44).

También es importante que conforme sientas que estas mejorando hagas algunos ejercicios que te ayuden a saber si tu cuerpo ya se encuentra apto para volver a jugar, dichos ejercicios incluyen pequeños saltos, movimientos con un pie, saltar y/o caminar de puntitas,



de talones etc.) La finalidad de estos es detectar si aún hay molestias y en qué parte específica de tu cuerpo aparecen y ante que movimientos.

Figura 44. Ejemplo de lesión

Recuperado de: <http://anyotih.net/portfolio/lesiones-deportivas/>

Para reducir el riesgo de una lesión es importante el calentamiento antes de cada actividad física, lo que incluye estiramientos.

Una lesión mínima o grave tiene que tratarse con la misma seriedad, no apresures tu recuperación ya que tu cuerpo lo puede resentir y venir una recaída

Penaltis

Este tema es un poco complicado de abordar puesto que no hay una fórmula que te asegure el éxito en todos los casos de anotar. El factor psicológico desempeña un papel muy importante, pues representa una gran presión para el jugador, eh aquí unos consejos que quizá te ayuden en estas situaciones.

- Tirar duro y colocado (recuerda que dependiendo de la parte del pie con que le pegues y la parte del balón con la que hagas contacto es la trayectoria que tendrá el balón)
- Tirarlos de distintas maneras
- Hasta las (los) mejores jugadoras (eres) fallan y hay que levantarse y recuperarse
- Voluntad: confianza en sí mismo
- Seguridad: controla tus nervios.



“Si estas en el área de penal y no sabes qué hacer con la pelota, métela en la red y ya discutiremos las alternativas más tarde”

Bill Shank

Recuperado de: <http://www.taringa.net/posts/humor/5744491/Si-no-ves-estas-frases-curiosas-de-futbol-te-quieres-matar.html>

Los siguientes temas quizá no te parezcan relevantes dentro del fútbol, pero es importante que los tengas presentes pues te ayudaran mucho tanto en lo técnico como para ser mejor futbolista.

Lo Bueno Y Lo Malo Del Fútbol

- No porque te salga bien una jugada la quieras repetir siempre, recuerda que lo sencillo es lo mejor
- Jugar fácil, es decir, jugar de primera (toque raso al suelo y un solo toque)
- Tocar y moverte: tú marcas el pase de tu compañero, si te mueves al espacio recibirás el balón, así de simple.
- Puedes usar el recurso de hacer un recorte para darle otro curso a una jugada, pero recuerda el punto número uno de estos consejos
- Utiliza ambos perfiles
- Tener condición, ubicarte bien en el campo, conducir bien el balón es lo esencial para ser una buena jugadora



Si un jugador se desmarca bien, que nadie lo marque”

Diego Armando Maradona

Recuperado de: <http://www.taringa.net/posts/info/6856902/>

Frases-celebres-del-Futbol-Muy-bueno-Largo.htmlr

Técnica Individual

- Práctica haciendo dominadas
- Trata de usar tu pie izquierdo (en caso de que seas diestro) lo más que puedas

- Práctica lo más que puedas diferentes formas de pegarle al balón y de cómo burlar a tu rival.

Ten en cuenta que esto que te presentamos solo es un poco de todo lo que te vas a encontrar en el fútbol, para mejorar práctica, práctica y práctica.

Por último te presentaremos las técnicas que te fueron mencionadas en los apartados de acompañamiento psicológico, coaching y counselling pero ahora aplicadas específicamente a casos concretos del fútbol, es decir, como utilizar dichas técnicas en este deporte.

En resumen en este capítulo vimos algunos ejercicios básicos para la práctica del fútbol encontrando justificación en el hecho de que pocas veces a las mujeres se les enseñan dichos ejercicios que le son de gran utilidad para tener un mejor desempeño dentro de una competencia. Como se mencionó esto solo es la base y lo fundamental dentro de éste deporte pues se pretende que una vez familiarizada la deportista con el ejercicio y con algunos movimientos ella sea independiente de entrenar (en caso de no contar con entrenadores, espacio o tiempo para reunirse para un entrenamiento formal) de manera autodidáctica, una forma de hacerlo es observar videos de jugadas o ejercicios (en las referencias se pondrán algunas recomendaciones de videos) que le puedan ser motivantes pero sobre todo prácticos.

LA PSICOLOGÍA APLICADA AL FÚTBOL

“El juego ciertamente supone la voluntad de ganar utilizando al máximo esos recursos y prohibiéndose las jugadas no permitidas. Pero exige aún más; es preciso superar con cortesía al adversario, tenerle confianza por principio y combatirlo sin animosidad. Además es necesario aceptar de antemano el posible fracaso, la mala suerte o la fatalidad, consentir en la derrota sin cólera ni desesperación. Quien se enoja o se queja se desacredita, nada está perdido y, antes que recriminar o desalentarse, el jugador tiene la posibilidad de redoblar su esfuerzo”

(De hombres y cadenas p. 18)

Un equipo deportivo, no es una suma de los diversos elementos humanos que lo componen, sino que el equipo, se construye como fruto de una combinación de los mejores elementos aportados por cada individualidad (Mora, 1995, p. 36). Por lo que para constituir mejor a esos elementos del equipo, tenemos que contar con las técnicas psicológicas, descritas en apartados anteriores y ver su aplicabilidad, en el ámbito del fútbol (ver tabla 2). A continuación vamos a ver algunos problemas, que son comunes encontrar en este deporte y las técnica o estrategia que se recomienda utilizar según cada caso.

Técnica	Objetivo de la técnica	Procedimiento
Relajación	Aprenderán técnicas de relajación para que las apliquen en entrenamientos y competencias	Se les pedirá que se recuesten sobre el pasto y que por la nariz inhalen y que dejen que sus pulmones se llenen completamente, posteriormente por el tórax y abdomen suelten el aire, después aspiraran el aire hasta llenar sus pulmones y sostendrán el aliento hasta contar a 4, al exhalar contarán hasta 5. Este ejercicio se realizara tres veces con una duración de 5 minutos aproximadamente

Visualización	Que la persona logre aplicar esta técnica a una situación real dada en su deporte ya sea en entrenamientos como en competencias	Se les indicará que en imaginen que se encuentran conduciendo un balón, en donde tienen que realizar un pase, un centro, un tiro, en el caso de la portera una atajada del balón, que imaginen como se sienten, como fue la conducción del balón, como fue su atajada, su gol, etc., que hicieron en ese momento, así como saber porque fue un buen pase, porque interceptaron el balón, en fin la psicóloga irá guiando varios escenarios posibles que se pueden presentar en una competencia real
---------------	---	---

Tabla 2: aplicación de técnicas psicológicas al fútbol

Pero no todos los problemas u obstáculos, que se pueden presentar durante un entrenamiento o competición son afrontados mediante la relajación o visualización o no siempre se pueden aplicar estas técnicas, debido a que hay algunas ideas irracionales que se pueden hacer presentes en una situación, en concreta que no se tenía contemplada, por lo que una manera más eficiente de solucionar estas situaciones es mediante la detección de estas ideas, por lo que veremos el tema del autocontrol del pensamientos con el fin de entrenar a la deportista, primeramente en la detección de dichos pensamientos en el cambio de éstos.

El autocontrol del pensamiento

Las emociones son particularmente susceptibles de generar ideas y creencias absurdas. Las emociones tienden a distorsionar nuestra apreciación porque entre el hecho y la emoción se produce la evaluación mental de lo que deseamos o tememos; son los propios pensamientos dirigidos por uno mismo los que crean el estrés o la relajación, la tristeza o la euforia, el temor o la seguridad, no son los acontecimientos sino la visión distorsionada que tenemos de ellos lo que produce las ideas irracionales.

Identificación de nuestro lenguaje interior

Para controlar la conversación interna lo primero que hay que hacer es identificar lo que cada uno se dice a sí mismo, es decir sustituir los pensamientos negativos por positivos (ver tabla 3). Y es que el automensaje ya sea negativo o positivo que nos decimos de manera interna funge como un obstáculo o una motivación, por lo que hay que buscar tener durante la competencia o entrenamiento actitud positiva, así que resulta de gran importancia tener un cambio de automensajes.

NEGATIVOS	POSITIVOS
¿Cómo pudiste fallar algo tan fácil?	Todos los deportistas fallan , concéntrate en el siguiente ejercicio
Nunca juego bien cuando llueve	También llueve para mi oponente, puedo jugar tan bien como él
No quiero bloquearme otra vez	Relájate e inténtalo de nuevo
Con ese árbitro no podemos ganar	Si jugamos bien, el arbitraje es lo de menos
Siempre me vencen en la competencia	Jugaré lo mejor que sé
No tengo talento natural y por lo tanto no progreso nada	Puedo hacerlo mejor si entreno duro, el éxito viene si se persigue
Mi equipo ganará si hago “x” cosa	Deja de pensar en el marcador y concéntrate en tirar bien
¿Qué diría la gente si pierdo?	Hazlo mejor que puedas. Es lo único que cuenta
Es demasiado duro: abandonaré	Es duro, pero merece la pena seguir intentándolo

Tabla 3 sustituciones de automensajes

A continuación se presenta una tabla (4) en donde se muestran más de estas ideas irracionales y como mediante el uso de estrategias cognitivas se pueden cambiar estas ideas y de esta forma mejorar el rendimiento de las jugadoras pues podrán vencer ciertos miedos o temores que surgen de experiencias anteriores propios de la práctica del fútbol.

PROBLEMA	ESTRATEGIAS COGNITIVAS RECOMENDADAS DESDE LA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA
Ansiedad precompetitiva	Relajación
Temor al fracaso	Centrarme en la tarea presente, intentar convencerme de mis posibilidades de éxito
Agresiones de los contrarios	Justificar como un lance de juego
Errores arbitrales	Considerar que una situación no es determinante, comprender que el error es humano
Desavenencias con los miembros del equipo	Charlar: provocar una reunión ciñéndose al terreno profesional
Desavenencias con el entrenador	Charlar: reunión ciñéndose al tema concreto
Problemas personales	Buscar soluciones al margen de lo deportivo
Exceso de confianza	Ser consciente de mis capacidades reales siempre
Errores propios no trascendentales	Aprender de ese error
Errores propios trascendentales	Ver lo positivo de asumir esa responsabilidad, considerarlo como una posibilidad real en la práctica deportiva

Criticas del público	Pensar que el único contrario está en el terreno de juego, ser consciente de la subjetividad del público
Expectativas desmesuradas de los demás hacia el jugador	Anteponer mis expectativas a las de los demás, pensar que no soy responsable de los deseos de los demás
Autoexigencias desmesuradas	Tener consciencia de mi propia realidad
Falta de concentración	Centrarse en la tarea presente
Impaciencia	Centrarse en el momento presente, anteponer la seguridad a la rapidez
Resultado adverso	Considerar el tiempo real de juego y la adecuación a la táctica fijada por el entrenador, no precipitar mi acción de cara a modificar el resultado
Terreno deportivo contrario a las expectativas fijadas	Confiar en mis capacidades de adaptación a las condiciones reales, pensar que las condiciones son las mismas para mí y para el contrario
Temor ante la posibilidad de lesión	Introducirme progresivamente en situaciones de mayor riesgo, asumir la lesión como una realidad más de la práctica deportiva
Infravaluación de mi capacidad física	Valorar objetivamente mi capacidad física

Tabla 4. Cambio de ideas irracionales.

En cada entrenamiento y competición se aprende algo, ya sea bueno o malo, por lo que para ir mejorando y detectando que aspectos se deben mejorar es importante la utilización de los autorregistros (Apéndices).

En este capítulo revisamos algunas de las ideas que las y los deportistas pueden tener principalmente durante la competencia por lo que la información presentada debe tenerse en cuenta en todo momento pues por una simple idea o situación que se presenta durante el juego puede perderse una competición y es importante enseñar las formas de cómo afrontar estas ideas pues se presentan de manera espontánea y de no ser controladas y posteriormente sustituidas dichas ideas seguirán y pueden provocar que por miedo a éstas las deportistas abandonen la práctica del fútbol por no sentirse capaces, además de que limitan el potencial de la futbolista.

Para finalizar en los apéndices siguientes se muestran algunos autorregistros que ayudarán a mejorar la comunicación y relación al interior del equipo pues las jugadoras pueden expresarse y hacer saber lo que ellas perciben se puede mejorar durante las competiciones.

CONCLUSIÓN

Si bien es cierto que como egresados de la facultad de psicología aun no contamos con una preparación dentro de alguna especialidad de la psicología, si se tienen los conocimientos para posicionarnos dentro de una opinión y propuesta en cuanto a una rama de la psicología como lo es la del deporte pues en el transcurso de 4 años se nos preparó para enfrentarnos a este tipo de retos pues el plan de estudios así lo permite ya que se enseñó en los primeros semestres de la carrera temas de forma teórica que nos permitieron posteriormente en los siguientes semestres llevar a la práctica dichos métodos y técnicas que aunque no de manera explícita y directa aprendimos a extrapolar a otras facetas de la psicología.

Por lo que en el trabajo anterior si en cierta medida se habla de psicología del deporte sin contar con mucha experiencia en el tema (pues en la carrera se habla de “varias psicologías” pero no se podría hablar de tener una especialidad en cada una de ellas) si se tienen las bases y los conocimientos para la investigación y desarrollo del tema pues es una habilidad que la propia carrera te demanda tanto que desarrolles y propongas sobre ese conocimiento adquirido. Y es que la intensión de este trabajo es darle las bases a la mujeres que pretenden ser deportistas y practicantes de fútbol (o ya lo son) tanto físicas como psicológicas (principalmente) para que encuentren en el deporte una forma de mejorar su calidad de vida y bienestar psicológico.

En este campo de esta ciencia aún falta mucho por hacer en cuanto a la rama femenina en este deporte pero darles las herramientas para que no abandonen este deporte es el primer paso para crear el interés tanto a nivel población como a nivel multidisciplinario de los profesionales en esta área del deporte.

BIBLIOGRAFÍA

Libros

- Caillois, R. (1986). *Los juegos y los hombres. La máscara y el vértigo*. México. Colección popular, fondo de cultura económica.
- Dechaunne, N. (1991). *El animador de las actividades fisicodeportivas para todos*. Barcelona, Buenos Aires-México. Ediciones Paidós.
- Dosil, J. (2002). *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención*. Letra Universitaria, Editorial Síntesis .
- Ezquerro, M. (2008). *Intervención psicológica en el deporte: revisión crítica y nueva perspectivas*. Asociación Española de Ciencias del Deporte
- García, E (2009) *Consideraciones metodológicas en el empleo de las intervenciones psicológicas en el deportista*.
- González- Ruano, E. (1989). *Ejercicio físico controlado*. Madrid, España. Editorial Marban.
- González, J. (1992) *Psicología y deporte*. Colección de textos y temas psicológicos. Madrid.
- Guillen, F. (2003). *Psicopedagogía de la actividad física y el deporte*. Editorial Kinesis colección psicología del deporte.
- Harris, D. (1976) *¿Por qué practicamos deporte? Razones somatopsíquicas para la actividad física*. Editorial Jims Barcelona.
- Mora, J. García, Toro y Zarco. (1995). *Estrategias cognitivas en deportistas profesionales. Aplicación en la solución de problemas*. Estudios y ensayos. Universidad de Málaga
- Pérez, G. Cruz, J y Roca, J. (1995). *Psicología y deporte*. Alianza Editorial S.A. Madrid.
- Sánchez, E. (2002). *La preparación psicológica del deportista*. Editorial kinesia, colección psicología del deporte
- Viadé, A. (2003). *Psicología del rendimiento deportivo*. Editorial UOC.

- Zhelyazkov, T. (2001). *Bases del entrenamiento deportivo*. Colección entrenamiento. Editorial Paidotribo.

Artículos de internet

- Alimentación y Deporte. Larousse de la Dietética y la Nutrición. 2010.
http://nutricion.doctissimo.es/alimentacion-saludable/alimentacion-deporte/antioxidantes-en-la-dieta-del-deportista.html. Visitado el 18 de abril del 2013.
- Borja, F. Historia de la mujer en el deporte. 2007.
mujerydeporte.wordpress.com/.../historia-de-la-mujer-en. Visitado el 20 de febrero del 2013.
- Buceta, J. Artículos sobre psicología del deporte. Cuestiones actuales en la aplicación de la psicología al deporte de competición. (1998) Universidad Nacional de Educación a Distancia. *http://www.uned.es/master-psicologia-deporte/articulo3.htm*. Visitado el 25 de julio del 2013.
- Gallego, B. Estebaranz, A. Mujeres que abren camino en el deporte: factores influyentes en las situaciones de igualdad y discriminación. (S/A). Universidad de Sevilla. *http://www.mujerydeporte.org/documentos/docs/MUJERES%20QUE%20ABREN%20CAMINO%20EN%20EL%20DEPORTE%20FACTORES%20INFLUYENTES%20EN%20LAS%20SITUACIONES%20DE%20IGUALDAD%20Y%20DISCRIMINACION.pdf*. Visitado el 15 de enero del 2013.
- La intervención psicológica en el deporte organizado: un instrumento para la detección de necesidades. Notas: Boletín Electrónico de Investigación de la Asociación Oaxaqueña de Psicología. 2008. Vol. 4. Número 1. pág. 113-120
http://www.conductitlan.net/55_psicologia_del_deporte.doc. Visitado el 2 de febrero del 2013.
- Luque, J. -La importancia de la hidratación en el deporte. 2009.
http://www.encyclopediasalud.com/categorias/deporte/articulos/la-importancia-de-la-hidratacion-en-el-deporte. Visitado 14 de agosto.

- Origen e historia de la psicología del Deporte.
http://cvb.ehu.es/open_course_ware/castellano/social_juri/psicol_deporte/contenidos/origen-e-historia-de-la-psicologia-del-deporte.pdf . Visitado el 18 de marzo del 2013
- Palacios, C. Importancia de la hidratación en el fútbol, 2010.
<http://blogs.funiber.org/deporte/2010/02/02/importancia-de-la-hidratacion-en-el-futbol/>. Visitado el 19 de marzo del 2013
- Peñaloza C, Teresa. Aplicación de un programa para la satisfacción y el logro en el rendimiento deportivo de un equipo de fútbol femenino. Tesis. 2008. Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.
<http://bibliotecavirtual.dgb.umich.mx:8083/jspui/bitstream/123456789/3928/1/APLICACIONDEUNPROGRAMAPARALASATISFACCIONYELLOGROENELRENDIMIENTODEPORTIVODEUNEQUIPODEFUTBOLFEMENIL.pdf> . Visitado el 13 de marzo del 2013
- Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Colegio Oficial de Psicólogos Perfiles Profesionales del Psicólogo.
<http://www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm>. Visitado el 15 de marzo del 2013
- Revista electrónica psicología deportiva. Cl: evaluación psicológica en el deporte.
<http://www.psicologiadeportiva.cl/res/MaterialProdep/laevaluacioneneldeporte.pdf>. Visitado el 15 de marzo del 2013
- Solís, G. Una intervención psicológica en el deporte universitario mexicano: El caso ITESO de Guadalajara. Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 11, núm. 2. Universidad de Murcia, España. 2011.
<http://www.redalyc.org/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=227019269005>. Visitado el 20 de enero del 2013.

Imágenes web

- *<http://anyotih.net/portfolio/lesiones-deportivas/>* visitado el 17 de septiembre del 2013

- <http://blogs.mediotiempo.com/futbolteca/2008/10/15/oswaldo-y-su-supuesto-centenario-con-el-tri/> visitado el 18 de septiembre del 2013
- <http://desmotivaciones.es/carteles/porteros/recientes/22> visitado el 18 de septiembre del 2013
- <http://entrenamientofutbol.net/entrenamiento-tecnico/> visitado el 20 de septiembre del 2013
- <http://futbol.about.com/od/Jugar/tp/Como-Patear-Los-Tiros-Libres.htm> visitado el 20 de septiembre del 2013
- <http://grupo410e.blogspot.mx/2012/04/Fundamentación-tecnica-de-futbol.html> visitado el 19 de septiembre del 2013
- http://www.elcomercio.com/deportes/futbol/descenso-asusta-Deportivo-Quito-futbol_0_808119248.html visitado el 18 de septiembre del 2013
- <http://www.elfutbolesinjusto.com/de-porteros-y-defensas-i/> visitado el 19 de septiembre del 2013
- <http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec.htm> visitado el 19 de septiembre del 2013
- <http://www.frasesmotivacion.net/frases-motivacion-autor/frases-de-pep-guardiola> visitado el 21 de septiembre del 2013
- http://www.fundacionmarcet.org/index.php?option=com_content&task=view&id=73&Itemid=106 visitado el 24 de septiembre del 2013
- <http://www.golaverage.com/index.php/id/65/objeto/1431> visitado el 26 de septiembre del 2013
- <http://www.monografias.com/trabajos65/futbol-salon/futbol-salon2.shtml> visitado el 26 de septiembre del 2013
- <http://www.monografias.com/trabajos76/manual-entrenamiento-ligafutbol/manual-entrenamiento-liga-futbol2.shtml> visitado el 21 de septiembre del 2013
- <http://www.soloporteros.com/comunidad-futbol/blogs/entrenamiento-porteros/ejercicios-saque-mano> visitado el 24 de septiembre del 2013
- <http://www.taringa.net/posts/deportes/17326870/A-mi-la-vida-me-dio.html> visitado el 22 de septiembre del 2013

- <http://www.taringa.net/posts/humor/5744491/Si-no-ves-estas-frases-curiosas-de-futbol-te-quieres-matar.html> visitado el 23 de septiembre del 2013
- <http://www.taringa.net/posts/info/6856902/Frases-celebres-del-Futbol-Muy-bueno-Largo.html> visitado el 23 de septiembre del 2013
- <http://www.tratamientosbelleza.com.ar/deportes/correr-hacia-atras-para-ejercitar-el-cuerpo> visitado el 11 de septiembre del 2013

Videos

- Cabeceos: <http://www.youtube.com/watch?v=VImqmIzY4FA>. Visitado el 29 de junio del 2013.
- Como proteger el balón: http://www.youtube.com/watch?v=T_JWZm8zsk0. Visitado el 6 de julio del 2013
- Condición física: <http://www.youtube.com/watch?v=IibuW69OtP0>. Visitado el 21 de junio del 2013
- Conducción del balón: http://www.youtube.com/watch?v=wRiLarirz_c. Visitado el 20 de junio del 2013
- Dos perfiles: <http://www.youtube.com/watch?v=SvIqiPqNeu4>. Visitado el 25 de junio del 2013
- Golpeos básicos del juego del fútbol: <http://www.youtube.com/watch?v=GsnvG87OjBw>. Visitado el 16 de junio del 2013
- Lesiones: <http://www.youtube.com/watch?v=axRRKmTTRIM>. Visitado el 30 de junio del 2013
- Lo bueno y lo malo del fútbol: <http://www.youtube.com/watch?v=mZGgyIMcVSc>. Visitado el 4 de julio del 2013
- Mañas: <http://www.youtube.com/watch?v=Ua0T7BLb0xc>. Visitado el 1 de julio del 2013
- Penalties: <http://www.youtube.com/watch?v=21ryvsoAn54>. Visitado el 27 de junio del 2013
- Porteros: <http://www.youtube.com/watch?v=0NPjyQD-bKI>. Visitado el 28 de junio del 2013

- Recepción del balón: http://www.youtube.com/watch?v=rCU_x7IRbmA.
Visitado el 24 de junio del 2013
- Tiros libres: <http://www.youtube.com/watch?v=JMBztRmwOAM>. Visitado el 25 de junio del 2013

Videos recomendados

- Chilenas y tijeras: <http://www.youtube.com/watch?v=DFOIVwIIGg4>
- Coordinación: <http://www.youtube.com/watch?v=4X54m0VrX-A>
- Defensas. <http://www.youtube.com/watch?v=eWvqpPF1dO4>
- Delanteros: http://www.youtube.com/watch?v=R7pY_pft0c8
- Fútbol femenino : http://www.youtube.com/watch?v=o1eBQR_KQ70
- Técnica individual: <http://www.youtube.com/watch?v=jeXza5SD198>

ANEXOS

Autorregistro Antes De La Competencia Y Después De La Competencia

(Propuesta para ser puesta en práctica durante la intervención)

Fecha: _____

Instrucciones: a continuación se te presentará algunas frases las cuales tienes que a completar de acuerdo a cómo te sentiste hoy

Al llegar al campo de fútbol me siento _____

Al llegar y ver a mis compañeras me siento _____

Al llegar y ver a mi entrenador me siento _____

Al llegar y ver al equipo me siento _____

Mi objetivo principal del día de hoy es _____

Si en el transcurso del partido algo sale mal me sentiré _____

Pero ante tal situación sé qué puedo hacer _____

Al finalizar el partido me siento _____

Cómo me sentí emocionalmente durante el partido _____

Cumplí con mi objetivo del día de hoy _____

Qué me hizo falta el día de hoy _____

Qué puedo hacer para mejorar esto _____

Si deseas agregar una observación adicional escríbela a continuación. Recuerda que es importante proponer cosas que tú creas te hacen falta para mejorar.
