UNIVERSIDAD PERUANA DE CIENCIAS APLICADAS

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

Efectos de un programa de intervención en entrenamiento de habilidades psicológicas en un equipo de fútbol femenino de Lima Metropolitana

TESIS

Para optar el título profesional de Licenciado en Psicología

AUTOR

Gonzalo Prato, Jose Antonio (0000-0001-8428-2348)

ASESOR

Reyes Bossio, Mario (0000-0003-4655-192)

Lima, 28 de enero de 2022

AGRADECIMIENTOS

Los autores desean manifestar un sincero agradecimiento a todas las deportistas que voluntariamente fueron parte del presente estudio y dispusieron de su tiempo para realizar las distintas actividades programadas. De la misma manera, agradecer al club deportivo que nos brindó las facilidades para realizar la investigación. Sin su colaboración, no se habría podido realizar el proyecto.

RESUMEN

El objetivo del presente estudio fue determinar los efectos de un programa de entrenamiento de habilidades psicológicas en un equipo de futbol femenino de Lima Metropolitana. La muestra estuvo conformada por 9 futbolistas mujeres con edades comprendidas entre los 15 a 37 años. Se administró el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED), en la versión argentina de Raimundi et al. (2016), en dos condiciones de tiempo (antes y después) y el programa de intervención fue creado tomando como referencia el programa realizado por Reyes et al. (2012). Los resultados evidenciaron que el programa tuvo un efecto grande en las dimensiones de visualización; mientras que, el control de afrontamiento negativo tuvo un efecto moderado; por otro lado, la autoconfianza, atención, afrontamiento positivo y actitudinal tuvieron un efecto pequeño y la motivación no tuvo efecto. Se concluye que, el programa tiene un efecto positivo en la mejora del rendimiento deportivo, a través del entrenamiento de habilidades psicológicas. Con esto, se pretende que las organizaciones responsables del desarrollo deportivo en el país impulsen el desarrollo e implementación de programas de psicología deportiva.

Palabras clave: programa de entrenamiento; habilidades psicológicas; fútbol; intervención; deportistas.

Effects of an intervention program on psychological skills training in female soccer team in Lima City

ABSTRACT

The objective of the present study was to determine the effects of a sports psychological skills training program in a female soccer team from Lima City. The sample consisted of 9 female soccer players aged between 15 and 37 years. The Sports Execution Psychological Inventory (IPED) was administered, in the Argentine version of Raimundi et al. (2016), in two time conditions (pre and post) and the intervention program was created taking as a reference the program carried out by Reyes et al. (2012). The results showed that the program had a large effect on the dimensions of visual imagination; while, the negative coping control had a moderate effect; on the other hand, self-confidence, attention, positive and attitudinal coping had a small effect; finally the motivation had no effect. It is concluded that the program has a positive effect on the improvement of sports performance, through the training of psychological skills. With this, it is intended that the organizations responsible for sports development in the country promote the development and implementation of sports psychological programs.

Keywords: training program; psychological skills; soccer; intervention: athletes

Introducción

El entrenamiento psicológico forma parte de la preparación deportiva, que con el paso del tiempo se ha ido introduciendo en la metodología de trabajo del equipo deportivo (Olmedilla, Ortega, Andreu & Ortin, 2010). Deportistas que han participado de un programa de entrenamiento psicológico, demuestran mayor control actitudinal, control de la visualización, así como un mayor afrontamiento positivo y un mejor rendimiento (Alvarez, Estevan, Falcó, Hernández-Mendo & Castillo, 2014; Más & Castillo, 2020; Mateo-March, et al., 2013, Reyes, Raimundi & Gomez, 2012; Smith, Holmes, Whitemore, Collins & Devonport, 2001; Smith, Wright, Allsopp & Westhead, 2007; Trujillo-Torrealva & Reyes-Bossio, 2019). La intervención psicológica abarca a deportistas, entrenadores, padres y las demás personas que estén involucradas en la actividad (Eraña de Castro, 2004); así como, hay que tener en consideración la presión que ejercen estos sobre el deportista y que incluso pueden llegar a ocasionar un abandono deportivo (Navarrón, Godoy-Izquierdo, Velez, Ramirez-Molina & Jimenez-Torres, 2017).

Existen deportes en el Perú que tienen mejor desempeño a nivel internacional que otros, como, por ejemplo: Karate, Judo, Atletismo (en especial fondo), Squash, Taekwondo y Surf o Tabla (Instituto Peruano del Deporte, 2020). Donde se vio demostrado en los panamericanos Lima 2019. A pesar de que, en los últimos años se ha mejorado el apoyo económico y de infraestructura a las federaciones por parte del Estado y del IPD, este no parece ser suficiente para llevar al deporte nacional a un nivel sobre saliente (IPD, 2014). Es por ello, que la implementación de programas de entrenamiento psicológico debe de cobrar mayor importancia, debido a que influyen en el desenvolvimiento de los deportistas en competencia (Weinberg & Gould, 2010) y se debe de fomentarlos para que se apliquen desde la parte publica y privada. El éxito de otros países en Sudamérica se debe a la política y rectoría deportiva que se encuentran a cargo de un ministerio y que los presupuestos asignados superan ampliamente al peruano (Sistema Nacional del Deporte, SND, 2011).

El entrenamiento de las habilidades psicológicas requiere de una práctica sistemática y permanente de las habilidades mentales (Wienberg & Gould, 2010) que les permite enfrentar de mejor manera a sus oponentes, obstáculos, presiones, entre otros (Connaughton, Wadey, Hanton & Jones, 2008). El pico o el ideal de rendimiento suele estar asociado al “Flow” (Jackson & Roberts, 1992; López-Torrez, Torregrosa & Roca, 2007; Gracía, Cervelló, Jiménez, Iglesias & Santos-Rosa, 2005), en el cual, se experimenta un estado de conciencia puro, donde se excluye todo pensamiento y emoción (Jackson & Csikszentmihalyi, 2002; Csikszentmihalyi, 2008). Asimismo, la actividad que se esté realizando conduce al disfrute, aunque ésta requiera de gran esfuerzo (García, Cervelló, Jiménez, Fenoll & Santos-Rosa, 2002; Jackson, Kimiecik, Pord & Marsh, 1998; Jackson, Thomas, Marsh & Smethurs, 2001).

El futbol es un deporte colectivo que requiere gran cantidad de energía, es de alta intensidad y demanda habilidades físicas, tácticas y técnicas (Stolen et al., 2005), así como también psicológicas (Olmedilla et al., 2018b) para que los deportistas puedan tener un buen desempeño. Programas de intervención en el fútbol buscan que los jugadores adquieran estrategias y técnicas psicológicas que les permita poder aplicarlas para mejorar sus habilidades psicológicas en las competiciones y en los entrenamientos (Navarrón et al., 2017; Olmedilla et al., 2010; Olmedilla et al., 2008; Rodríguez & Montoya, 2006). Asimismo, mejora sus acciones defensivas, disminuye las faltas e incrementan el proceso de adquisición y dominio de habilidades (Chauvet &

Hernández-Pozo, 2010). Por otro lado, las variables psicológicas como el estrés, como principal, entre otras, están relacionadas con el aumento de la probabilidad de lesionarse (Ortin, Garces de los Fayos, Ruiz & Olmedilla, 2010). Sin embargo, cuando los deportistas presentan niveles altos de autoconfianza, suelen tener menor riego de lesionarse (Abenza, Olmedilla, Ortega & Esparza, 2009).

Estudios manifiestan la importancia de la implementación de programas psicológicos deportivos y de la efectividad del entrenamiento psicológico, (Alvarez et al., 2014; Carmona, Guzmán & Olmedilla, 2015; Eraña de Castro, 2004; Godoy-Izquierdo et al., 2007; Lameiras, Almeida, Pons & García-Mas, 2014; Leo, García Calvo, Parejo, Sánchez & García-Mas, 2009; Lorenzo, Gómez, Pujals, Lorenzo., 2012; Olmedilla et al., 2010; Olmedilla, Ortega, Ortín & Andreu, 2008; Ramírez-Siqueiros et al., 2020; Reyes et al., 2012; Trujillo-Torrealba & Reyes-Bossio, 2019;) las cuales demuestran la relación positiva que existe entre la parte mental y el rendimiento deportivo. Es por ello, que deportistas de élite demuestran mayor dominio de las habilidades psicológicas deportivas (Lopez-Gullón, et al, 2011).

La revisión en la literatura, anteriormente mencionada, demuestra la efectividad que tienen los programas psicológicos deportivos en los atletas. Se comprobará el efecto positivo de un programa de intervención de entrenamiento de habilidades psicológicas deportivas (Cantón, Checa & Ortín, 2009; Mosconi, Correche, Rivarola & Penna, 2007; Olmedilla et al., 2010; Ortega, Giménez & Olmedilla, 2008), a través de los datos recogidos, generando conocimiento confiable y valido. Por otro lado, el programa no solo va a ayudar a mejorar y potenciar el rendimiento deportivo, sino que también les brindará herramientas que le servirán en el ámbito personal, académico (Reyes et al., 2012) y también reforzar el bienestar y la satisfacción del deportista. (Mamassis & Doganis, 2004; Rogerson & Hrycaiko, 2002; Thelwell & Maynard, 2003). Asimismo, se observó que el entrenamiento psicológico es la práctica de ciertas habilidades psicológicas que le permiten al deportistas establecer una estrategia ante distintas situaciones que el deporte le pueda ofrecer (Olmedilla et al., 2010). De igual manera, este entrenamiento debe ser integrado y practicado regularmente desde las primeras etapas del juego, para así poder contar con la intención de realizar una buena aproximación a la competición y así poder prevenir dificultades futuras (Weinberg & Gould, 2010). Es por ello, que trabajar las habilidades psicológicas son de suma importancia para un adecuado rendimiento del deportista, tanto antes como después de una competencia.

La presente investigación tiene como objetivo determinar el efecto de un programa de intervención en entrenamiento de habilidades psicológicas en futbol femenino.

Material y Método

La presente investigación es un diseño cuasi-experimental de grupo pretest-postest, que se centra en la aplicación de una medida previa al programa de intervención (pretest) y una posterior a la intervención (postest), que demuestra el efecto del programa de intervención. Para compensar la ausencia de aleatorización se utilizará la definición de medidas pretest y postest del programa de intervención (Ato & Vallejo, 2015). Ir progresivamente desde el inicio hacia el final, muestra cómo construir diseños que dificulten las amenazas a la validez interna (Shadish, Cook & Thomas, 2002). Asimismo el diseño cuasi experimental comparte con los experimentos verdades

un requisito fundamental: manipulan la variable independiente, sin este criterio, no se consideraria una investigacion experimental (Salas, 2013).

Participantes

Se inicio con un grupo experimental de 19 futbolistas mujeres de un club de Lima Metropolitana, con edades comprendidas entre los 15 y 37 años. Sin embargo, debido a las inasistencias, se optó por considerar a 9 futbolistas, que participaron de todos los módulos del programa. Este criterio se basó, teniendo como referencia los programas de Navarrón et al., (2017); Olmedilla et al., (2010) y Rodríguez & Montoya (2006), en los cuales los participantes asisten a todas las sesiones programadas. Respecto al tamaño de la muestra, las investigaciones no refieren un número idóneo y no comentan sobre el problema que pueda tener poco tamaño (Fernandez-Garcia, Vallejo-Seco, Livacic-Rojas & Tuero-Herrero, 2014). Sin embargo, se tiene programas de referencia como los realizados por Reyes, et al (2012); Guerrón (2015), Rojas & Galvan (2020); Trujillo-Torrealba & Reyes-Bossio (2019) Navarrón et al., (2017), con muestras entre 10 a 16 participantes; y el realizado por Jiménez et al. (2016) contó con 9 participantes. Por otro lado, las participantes se encontraban en un periodo precompetitivo, que posteriormente pasaron a un periodo de competencia. Por otra parte, la mayoría de las deportistas pertenecen a un nivel socioeconómico bajo.

El objetivo de los directivos del club fue brindarles herramientas psicológico-deportivas, para que puedan tener un mejor rendimiento en las competencias próximas, ya que estas nunca habían recibido entrenamiento de esta índole.

Instrumentos

Encuesta sociodemográfica que recoge las características de la muestra: sexo, edad, distrito y cuánto tiempo han practicado el deporte.

Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED). En la versión argentina para todos los deportes de Raimundi, Reigal y Hernandez (2016). El IPED está compuesto por 42 ítems con cinco opciones de respuesta en la escala Likert, que va desde “casi siempre” (1), hasta “casi nunca” (5). El IPED mide siete factores: Autoconfianza (1, 8, 15, 22, 29, 36), Control de Afrontamiento Negativo (2, 9, 16, 23, 30, 37), Control Atencional (3, 10, 17, 24, 31, 38), Control Visuo-Imaginativo (4, 11, 18, 25, 32, 39), Nivel Motivacional (5, 12, 19, 26, 33, 40), Control de Afrontamiento Positivo (6, 13, 20, 27, 34, 41) y Control Actitudinal (7, 14, 21, 28, 35, 42). Asimismo, cuanta con ítems negativos (1, 2, 3, 9, 10, 14, 15, 20, 23, 30, 33). Respecto a la validez, se realizó mediante el análisis factorial confirmatorio con una muestra de deportistas nacionales argentinos (N = 462), que demostró la presencia de siete factores con buenas medidas de bondad de ajuste: RMSEA = 0.0; RMR = 0.08; SRMR = 0.08; CFI = 1; NNFI = 1,03; GFI = 0,92; AGFI = 0,91. Respecto a la fiabilidad se obtuvieron valores entre 0.70 y 0.80, para todos los factores que demuestra una buena consistencia interna.

Programa de habilidades psicológicas para Futbolistas (Anexo 1). El programa de habilidades psicológicas para futbolistas es una adaptación al realizado por Reyes et al. (2012), debido a que el original estaba hecho para el deporte “vóley” y se necesitaba modificarlo para aplicarlo al “futbol”. Los principales cambios fueron en relación, a la parte práctica, es decir las dinámicas. El programa cuenta con 16 sesiones, con una duración promedio de 30 a 45 minutos, una a dos veces por semana. Se trabajaron 7 módulos, con el objetivo de potencializar sus habilidades psicológicas deportivas básicas con el fin de mejorar su rendimiento deportivo. El primer módulo

“Control atencional”, tiene como objetivo el aprendizaje y entrenamiento de la concentración y la dirección de la atención hacia momentos claves en la competición o en el entrenamiento. El segundo módulo, “visualización”, tiene por finalidad aproximar al deportista sobre el uso de la técnica de la visualización como una estrategia importante en momentos de las prácticas y las competiciones. El tercer módulo, “Motivación” tiene como objetivo enseñar y poner en práctica las técnicas de establecimiento de metas, con el fin de mejorar el rendimiento de los deportistas. El cuarto módulo, “Autoconfianza”, busca ofrecer un clima de confianza entre los participantes, brindando información de la misma. El quinto módulo “Control de la energía positiva”, tiene por objetivo proveer de información al deportista sobre la energía positiva para que como grupo puedan identificar que componentes la rodean. El sexto módulo, “Control de la energía negativa”, busca que el deportista sepa el significado de la energía negativa, y lo que podrían llegar a alcanzar de poder dominarla. El séptimo y último módulo, “Control de la actitud”, tiene por objetivo proveerles de información sobre el control de las actitudes, con el fin de que puedan incrementar sus actitudes positivas sobre las negativas.

Procedimiento

Como primer paso, se contactó al gerente deportivo del club de futbol. Luego de ello, se realizó una presentación para el entrenador del equipo para informarle del procedimiento a realizar durante el programa. Seguidamente, se les explicó en qué consistía a las participantes y se les entregó un consentimiento informado, en los casos que eran menores de edad, donde se indica claramente y de manera general los objetivos de la investigación y en qué consistirá el programa de intervención. Asimismo, se les presentó a los participantes el asentimiento informado, donde se explica de manera general en qué consistirá la intervención, principalmente que es de manera voluntaria y que se puede retirar en cualquier momento. Posteriormente, se les aplicó la ficha socio demográfica y el IPED. Después de ello, se comenzó con las sesiones del programa, las cuales consistieron en 16 sesiones, con una duración promedio de 30 a 45 minutos, una a dos veces por semana, dependiendo de la programación de los dirigentes. En la primera y en la última, se obtuvieron los datos para determinar los efetos del programa, y en las 14 restantes, se desarrollaron ejercicios teóricos y prácticos. Estas sesiones se dividieron en 7 módulos con diferentes conceptos y dinámicas (Anexo 1). Finalmente, se volvió a aplicar el IPED como post test y se procedió a finalizar la intervención.

Análisis de datos

Para comprobar la normalidad se utilizó el estadístico de Shapiro-Wilk (Razali & Wah, 2011). Se aprecia que las distribuciones son mayores a 0.05 por lo que se decidió trabajar con la *t* de Student para muestras relacionas. Para determinar el tamaño de los efectos de la intervención se utilizó la *d* Cohen, teniendo como referencia los siguientes puntos de corte: $d \geq 0.20$ *pequeño*; $d \geq 0.50$ *moderado*; $d \geq 0.80$ *grande* (Ventura-León, 2018). Para este análisis se recurrió al software jamovi, versión 1.1.9.0. El objetivo de esta investigación es determinar los efectos de un programa de intervención en habilidades psicológicas deportivas en un grupo de futbolistas femeninas de Lima Metropolitana. Para dicho propósito, se realizó una evaluación pre y post test.

Resultados

La Tabla 1 muestra la comparación del grupo experimental antes de aplicar el programa de intervención en habilidades psicológicas deportivas. Al inicio del programa se evidenció, en todas las dimensiones, una media que oscila entre 19.2 y 26, mientras que, el puntaje mínimo es de 15 y el máximo es de 30. Por otro lado, las dimensiones de Autoconfianza ($g1$ = -0.52), Atención

(*g1* = -0.65), Visualización(*g1* = -0.04) y Actitud (*g1* = -0.26) tienen tendencia a puntuaciones negativas. Por el contrario, las dimensiones de Afrontamiento Negativo (*g1* = 1.13), Motivación (*g1* = 0.26) y Afrontamiento Positivo (*g1* = 0.39), tienen una tendencia positiva. Con respecto a la Curtosis, las dimensiones de Afrontamiento Negativo (*g2* = 2.48), Atención (*g2* = 2.70) y Afrontamiento Positivo (*g2* = 0.08) presentan la mayor cantidad de datos alrededor de la media.

Tabla 1

Descripción del Grupo Experimental antes de aplicar el programa

Dimensiones	Mín.	Máx.	Media	*DE*	*g1*	*g2*
Autoconfianza	18	27	23.2	2.91	-0.52	-0.16
Afrontamiento negativo	16	24	19.2	2.22	1.13	2.48
Atención	15	23	19.4	2.13	-0.65	2.70
Visualización	18	25	21.8	3.03	-0.04	-2.26
Motivación	23	29	26	2.24	0.26	-1.44
Afrontamiento Positivo	20	30	24.1	3.22	0.39	0.08
Actitud	21	28	25.1	2.26	-0.26	-0.04

Nota: DE = Desviación Estándar; Min. = Mínimo; Máx. = Máximo; *g1* = Asimetría; *g2* = Curtosis.

La tabla 2 muestra los resultados luego de haber aplicado el programa de intervención en habilidades psicológicas deportivas. Estos revelan medias que oscilan entre 19.8 y 25.8, mientras que, la puntuación mínima fue de 15 y la máxima de 30. Las dimensiones de Afrontamiento Negativo (*g1* = 0.94), Afrontamiento Positivo (*g1* = 0.06) y Actitud (*g1* = 0.54), muestran una tendencia positiva. Caso contrario con las dimensiones de Autoconfianza (*g1* = -0.57), Atención (*g1* = -0.30), Visualización(*g1* = -0.09) y Motivación (*g1* = -1.53), que presentan una tendencia negativa. Por otro lado, las dimensiones que presentan la mayor cantidad de datos alrededor de la media son: Afrontamiento Negativo (*g2* = 1.41), Atención (*g2* = 0.72), Motivación (*g2* = 2.29) y Actitud (*g2* = 0.41).

Tabla 2

Descripción del Grupo Experimental después de aplicar el programa

Dimensiones	Mín.	Máx.	Media	*DE*	*g1*	*g2*
Autoconfianza	19	27	23.6	2.74	-0.57	-0.75
Afrontamiento negativo	18	25	20.8	2.05	0.94	1.41
Atención	15	24	19.8	2.59	-0.3	0.72

Visualización	19	30	24.7	3.57	-0.09	-0.92
Motivación	21	28	25.8	2.17	-1.53	2.29
Afrontamiento Positivo	21	28	24.6	2.55	0.06	-1.23
Actitud	23	29	25.6	1.81	0.54	0.41

Nota: DE = Desviación Estándar; Min. = Mínimo; Máx. = Máximo; *g1* = Asimetría; *g2* = Curtosis.

La tabla 3 muestra la comparación del antes y el después de haber aplicado el programa de intervención, con el objetivo de observar la diferencia. Con respecto a la diferencia de medias se observa un incremento en las áreas de Autoconfianza (ΔMedia = 0.33) Afrontamiento Negativo (ΔMedia = 1.556), Atención (ΔMedia = 0.33), Visualización(ΔMedia = 2.889), Afrontamiento Positivo (ΔMedia = 0.44) y Actitud (ΔMedia = 0.44), lo que indica un aumento en los puntajes de los participantes con relación al pre y post test. Por el contrario, en el caso de la dimensión Motivación (ΔMedia = -0.22) hubo una reducción del puntaje. Por otro lado, en la dimensión Visualización, el tamaño del efecto es considerado grande (*d* = 1.16) y en cuanto al área de Afrontamiento Negativo, se evidencio un efecto moderado (*d* = 0.67). Con respecto a las dimensiones de Autoconfianza, Atención, Afrontamiento Positivo y Actitud, muestran un incremento, pero no estadísticamente significativo. Por último, en el área de motivación los resultados mostraron un efecto negativo no significativo (*d* = -0.08).

Tabla 3

Comparación antes y después de aplicar el programa

Dimensiones		*T*	ΔMedia	*ΔDE*	*d*
PreAuto	PostAuto	0.28	0.33	1.19	0.09
PreAfronN	PostAfronN	2.03	1.56	0.76	0.68
PreAten	PostAten	0.33	0.33	1.00	0.11
PreVisuo	PostVisuo	3.51	2.89	0.82	1.17
PreMoti	PostMoti	-0.25	-0.22	0.88	-0.08
PreAfronP	PostAfronP	0.77	0.44	0.58	0.26
PreActi	PostActi	0.74	0.44	0.6	0.25

Nota: ΔMedia: Diferencia de medias; *ΔDE*: diferencia de las desviaciones estándar; *d*: *d* cohen (tamaño del efecto); *gl*: Grado de libertad (todos los grados de libertad fueron iguales a 8); Pre: Pre test; Post: Post test; Auto: Autoconfianza; AfronN: Afrontamiento Negativo; Aten: Atención; Visuo: Visualización; Moti: Motivación; AfronP: Afrontamiento Positivo; Acti: Actitud.

Discusión

El propósito de esta investigación es determinar el efecto del programa de entrenamiento de habilidades psicológicas deportivas en un equipo de futbol femenino de Lima Metropolitana. Los

resultados demuestran que las habilidades psicológicas pueden ser modificadas mediante un programa de entrenamiento, situación que coincide con diversos autores (Mateo-March, et al., 2013; Reyes, et al, 2012; Trujillo-Torrealba & Reyes-Bossio, 2019). En específico, existe evidencia que un programa psicológico en deportistas puede tener influencia en el rendimiento (Trujillo-Torrealba & Reyes-Bossio 2019; Lameiras, et al, 2014; Carmona, et al, 2015). En tal sentido, Rodriguez y Montoya (2006), señalan que el entrenamiento en una variable cognitiva como la atención, mejora el desempeño en deportistas de futbol, baloncesto, vóley y futsal.

Los resultados sugieren que el programa tuvo un gran efecto en la dimensión de Visualización. Esto indica que la creación o simulación de experiencias y/o acciones en la mente, previo a la realización del movimiento, mejora el rendimiento del deportista. (Smith, et al, 2001). Estos resultados coinciden con Smith et al. (2001) quienes demostraron también que la visualización tiene un gran efecto en el rendimiento deportivo, a pesar de que, los autores estudiaron las habilidades psicológicas en un conjunto de deportistas de Hockey de Nueva Zelanda. Esto supondría que la habilidad para crear o simular experiencia que mejore el rendimiento de un deportista son sensibles a la modificación de un programa de habilidades psicológicas, independientemente a la actividad deportiva que se realice. Asimismo, los resultados son parecidos a los encontrados por Smith, et al. (2007) quienes encontraron un gran efecto en un grupo de 14 gimnastas con edades comprendidas entre 7 y 14 años. Aquello podría sugerir que el entrenamiento de habilidades psicológicas puede ser efectivo desde edades tempranas y en diferentes deportes, contribuyendo a la mejora del rendimiento.

En el programa de intervención se evidenció que existe un efecto moderado en la dimensión de Control de Afrontamiento Negativo. Esto quiere decir que el atleta domina diversas acciones, tanto cognitivas como conductuales, que le permite afrontar situaciones adversas (Alvares, et al., 2014). Estos resultados son diferentes a los encontrados por Alvarez, et al. (2014) y Reyes, et al (2012), donde se evidenció que luego del programa de intervención no existe diferencias significativas e incluso descendieron en el área de control de afrontamiento negativo. Esto puede deberse a que la población en estudio estaba en periodo de competencia, por lo que pudieron aplicar las técnicas enseñadas y consolidar su aprendizaje.

Respecto a las dimensiones de autoconfianza, atención, afrontamiento positivo y actitudinal, los resultados evidenciaron que el efecto del programa de intervención es pequeño. Esto indica que el programa modifico levemente las cogniciones, imágenes y sentimientos sobre lo que el deportista puede conseguir; el enfoque continuo sobre una acción y que sea capaz de omitir información irrelevante; la capacidad de afrontar diversas situaciones que el deporte pueda ofrecer y canalizar la energía por medio de la diversión, positividad, trabajo en equipo, entre otras; la capacidad de control sobre la actitud personal del deportista, relacionado con el rendimiento deportivo (Lopez-Gullón, et al, 2011). Estudios demuestran que los efectos no siempre son grandes en las intervenciones, suelen ser variados (Olmedilla et al., 2010; Navarrón et al., 2017; Rodríguez & Montoya, 2006; Olmedilla et al., 2008; Alvarez et al., 2014; Reyes et al., 2012). Esto se puede deber a un gran número de factores, desde la evaluación, planeación y ejecución del programa, hasta la intervención de psicólogos, seguimiento del programa, en qué etapa del ciclo de preparación deportiva se encuentran, la asistencia y el compromiso de los participantes, la metodología de facilitación, entre otros factores externos e internos que pueden influir a lo largo de la ejecución del programa.

En relación con la motivación el programa de intervención no tuvo efecto, incluso se pudo evidenciar una disminución. Lo que indica que la intención del deportista en persistir en la competencia y entrenamientos descendió (Alvarez et al., 2014). Esto pudo deberse a que la

aplicación del post test sucedió luego del final de la etapa competitiva en la que se encontraban y donde fueron eliminadas en semifinales. Asimismo, se puede ver relacionado con la muerte experimental de 10 participantes que no terminaron con el programa psicológico, debido a que no asistieron a todas las sesiones. Otro factor que pudo influir es la falta de recursos económicos de las deportistas, lo que posiblemente impedía su asistencia a los entrenamientos y por consiguiente a las sesiones psicológicas. Lo que refuerza el insuficiente apoyo y soporte por parte del gobierno y de las instituciones privadas hacia el deporte y más aun para el futbol femenino peruano.

La implementación de programas de intervención psicológicos en el deporte son de gran ayuda para el desarrollo del deportista. No solo se mejorará el rendimiento, permitiendo al Perú tener una mayor competitividad internacional, sino que también se reforzará habilidades psicológicas que permitirán desenvolverse mejor en la parte académica, personal y deportiva (Reyes et al., 2012; Navarron et al., 2017). La psicología del deporte tiene poca presencia en el Perú, lo cual se aprecia en el rendimiento deportivo internacional y en la sociedad. Es por ello, que debe considerar el fomento de programas psicológicos en el deporte, principalmente porque ayudará a generar un impacto positivo en el deporte nacional y también en la sociedad. Si bien en el deporte de alto rendimiento tiene como fin ganar, en categorías menores y juveniles el fin de competir y ganar conlleva al desarrollo de habilidades cognitivas que favorezcan el crecimiento de la persona en todos sus ámbitos (Navarron et al., 2017).

El estudio mostró hallazgos significativos, sin embargo, hay que considerar algunas limitaciones, como tener solo un grupo experimental. Se recomienda para futuras investigaciones o replicancias que se cuente con un grupo control, con la finalidad de poder contrastar diferencias y obtener mayor evidencia experimental (Wagner, Pereira & Oliveira, 2014). Una segunda limitación fue el número de participantes. Durante el programa se presenció una deserción de participantes, lo que conllevo a una muerte experimental de 10 deportistas y por ello se terminó contando con 9. Debido a ello, es importante aumentar la cantidad de participantes para lograr una mayor validez externa del programa. Teniendo en cuenta lo mencionado, es importante para próximos programas fomentar la adherencia en los participantes. Por otro lado, un factor que pudo ser limitante e influir los resultados fue la etapa competitiva en la cual se encontraban. Lo adecuado sería que todo el programa se hubiera aplicado en la etapa precompetitiva. Sin embargo, la parte final del programa se terminó en la etapa competitiva. Finalmente, gran parte de las sesiones se realizaron al aire libre, lo que es habitual en varios deportes, debido a sus características. Es por ello, que las dinámicas pudieron verse afectadas por variables extrañas (ruidos externos o distractores) que afectaron las actividades del programa, lo que, a su vez, pudo haber influido en las puntaciones de los participantes.

Conclusiones

Se concluye, que el programa de intervención en entrenamiento de habilidades psicológicas es efectivo, debido a que las participantes mejoraron su rendimiento. En específico, se evidenció una notable mejora en la dimensión de visualización. Por otro lado, la dimensión motivación presentó puntuaciones altas, antes del programa y puntuaciones bajas después.

Referencias

Abenza, L., Olmedilla, A., Ortega, E., & Esparza, F. (2009). Lesiones y factores psicológicos en futbolistas juveniles. *Archivos de Medicina del Deporte, 132* (4), 280-288.

Álvarez, O., Estevan, I., Falcó, C., Hernández-Mendo, A., & Castillo, I. (2014). Perfil de habilidades psicologicas en taekowondistas universitarios y su relacion con el éxito en competecion. *Cuadernos de psicologia del deporte*. *14*(3), 13-20.

Ato, M. & Vallejo, G. (2015). Diseños de investigación en psicologia. Madrid, España: Pirámide.

Cantón, E. C., Checa, I. E. y Ortín, F. M. (2009). Intervención psicológica con un nadador de medio acuático abierto. Cuadernos de Psicología del Deporte, 9(2), 57-66.

Carmona, D., Guzmán, J. F., & Olmedilla, A. (2015). Efectos de un programa de formulación de objetivos y moldeamiento del pase en jóvenes jugadores de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte, 24*(1), 81-88

Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences, 26*(1), *83–95.* doi:10.1080/02640410701310958

Csikszentmihalyi, M. (2008). Fluir (Flow): Una Psicología de la felicidad. Barcelona: Editorial Kairós. 13ra. Edición.

Del Valle, C., & Hernandez-Pozo, M. (2010). Efecto de una intervención psicológica breve sobre la ejecución futbolística profesional. *Revista Mexicana de Análisis de la Conducta, 36*(1), 97-114.

Eraña de Castro, I (2004). Entrenamiento psicológico con jóvenes tenistas. *Revista de Psicologia del Deporte, 13*(2), 263-271.

Fernandez-Garcia, P., Vallejo-Seco, G., Livaci-Rojas, P., & Tuero-Herrero, E. (2014). Validez Estructurada para una investigación cuasi-experimental de calidad. Se cumplen 50 años de la presentación en sociedad de los diseños cuasi-experimentales. *Anales de Psicologia, 30*(2).

García, T., Cervelló, E., Jiménez, R., Fenoll, A., & Santos-Rosa, F. (2002). *Motivación y Estado de Flow en jugadores adolescentes de fútbol*. Comunicación presentada en el III Congreso Hispano- Luso de Psicología del deporte. Plasencia. España.

García, T., Cervelló, E., Jiménez, R., Iglesias, D., & Santos-Rosa, F. (2005). La implicación motivacional de jugadores jóvenes de fútbol y su relación con el estado de flow y la satisfacción en competición. *Revista de Psicología Del Deporte*, 21–42.

Guerrón, E. (2015). *Guía didáctica de estrategias en arte terapia para el trabajo con adolescentes entre las edades de 16-18 años que presentan ansiedad del colegio fiscal "Octavio Cordero Palacios"* [Tesis de Licenciatura, Universidad del Azuay]. http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/4969/1/11408.pdf

Rojas, G., & Galván, L. (2020). Arteterapia: una experiencia de implementación remedial voluntaria en universitarios. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, *21*(11). https://doi.org/10.23913/ride.v11i21.687

Godoy-Izquierdo, D., Vélez, M., Pradas, F., & Carrasco, L. (2007). Psychological intervention in table tennis: Skills assessment and enhancement in talented-young players. En M. Kondric, y G. Furjan-Mandic (Eds.), *Proceedings Book of the 10th Anniversary ITTF Sports Science Congress* (pp. 220-236). Zagreb: ITG

Instituto Peruano del Deporte (2014). Compendio estadístico 2014, Lima, Perú. Recuperado de: http://sistemas.ipd.gob.pe:8190/secgral/Transparencia/info_estadistica/compendios/comp_est_2014.pdf

Instituto Peruano del Deporte (2020). *Política Nacional del Deporte*. Recuperado de http://www.ipd.gob.pe/sistemasipd/recursos/formulario1/PNDV29.pdf

Jackson, A. S., & Csikszentmihalyi, M. (2002). Fluir en el deporte. Barcelona: Editorial Paidotribo. Original: "Flow" in sports. Champaign, Il: Human Kinetics, 1999

Jackson, A.S., & Roberts, G. C. (1992). Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist, 6*, 156-171.

Jackson, S. A., Kimiecik, J. C., Ford, S., & Marsh, H. W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 20*, 358-378

Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H.W., & Smethurst, C. J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 13*, 154-178.

Lameiras, J., Almeida, P., Pons, J., & García-Mas, A. (2014). Incorporación de una rutina para la optimización del rendimiento deportivo. *Revista de Psicología del Deporte, 23*(2), 337-343.

Leo, F. M., García Calvo, T., Parejo, I., Sánchez, P. A., & García-Mas, A. (2009). Aplicación de un programa de intervención para la mejora de la cohesión y la eficacia en jugadores de baloncesto. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 9*(1), 73-84.

Lopez-Gullon, J., Garcia-Pallarés, J., Barengui, R., Martínez-Moreno, A., Morales, V., Torres-Bonete, M., & Diaz, A. (2011). Factores fisicos y psicologicos predictores del éxito en la lucha olimpica. *Revista de psicologia del deporte, 20*(2), 573-588

López-Torres, M., Torregrosa, M., & Roca, J. (2007). Características del Flow, ansiedad y estado emocional en relación con el rendimiento de deportistas de elite. *Cuadernos de Psicología del deporte, 7* (1), 25 – 44.

Lorenzo, J., Gómez, M. A., Pujals, C., & Lorenzo, A. (2012). Análisis de los efectos de un programa de intervención psicológica en jóvenes jugadores de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte, 21*(1), 43-48

Mamassis, G., & Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, selfconfidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*(2), 118-137. doi: 10.1080/104132004904 37903.

Más, I. M., & Castillo, V. I. M. (2020). Sessão de treinamento de Voleibol na categoria de 11-12 anos feminino no Clube Sporting do Lubango (Revisão). *Revista científica Olimpia, 17*, 553-568.

Mateo-March, M., Rodriguez-Perez, M., Costa, R., Sanchez-Muñoz, C., Casimiro-Andujar, A., & Zabala, M. (2013). Efecto de un programa de intervención sobre el estrés percibido, autoestima y rendimiento en jóvenes pilotos de motociclismo de elite. *Revista de Psicología del Deporte, 22*(1), 125-133.

Mosconi, S., Correche, M. S., Rivarola, M. F. y Penna, F. (2007). Aplicación de la técnica de relajación en deportistas de 16 años para mejorar su rendimiento. Revista Fundamentos en Humanidades, 3(2), 183-197

Navarrón, E., Godoy-Izquierdo, D., Velez, M., Ramirez-Molina, M., & Jimenez-Torres, M. (2017). Implementación de una intervención psicológica en fútbol base, satisfacción subjetiva de los deportistas y experiencias de pasión, competencia percibida y compromiso deportivo en relación con la intención de práctica futura. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 12*(1), 59-69

Olmedilla, A., Ortega, E., Andreu, M., & Ortin, F (2010). Programa de intervención psicológica en futbolistas: evaluación de habilidades psicológicas mediante el CPRD. *Revista de Psicología del Deporte, 19*(2), 249-262

Olmedilla, A., Ortega, E., Ortín, F. J., & Andreu, M.D. (2008). Entrenamiento psicológico en fútbol: Satisfacción y aplicabilidad. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 3*(1), 31- 46.

Olmedilla, A., Sánchez-Aldeguer, M. F., Almansa, C. M., Gómez-Espejo, V., & Ortega, E. (2018b). Entrenamiento psicológico y mejora de aspectos psicológicos relevantes para el rendimiento deportivo en jugadoras de fútbol. Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico, 3, 1–11. doi: 10.5093/rpadef2018a2

Ortega, E., Giménez, J. M., y Olmedilla (2008). Utilización del vídeo para la mejora de la percepción subjetiva de la eficacia competitiva y del rendimiento en jugadores de baloncesto. Revista de Psicología del Deporte, 17(2), 279-290.

Ortin, F., Garces de los Fayos, E., & Olmedilla, A. (2010). Influencia de los factores psicológicos en las lesiones deportivas. *Papeles del Psicólogo, 31*(3), 281-288.

Raimundi, M., Reigal, R., & Mendo, A. (2016). Adaptación argentina del inventario psicológico de ejecución deportiva (IPED): Validez, fiabilidad y precisión. *Cuadernos de Psicologia Del Deporte, 16*(1), 211–222.

Ramírez-Siqueiros, M. G., Ceballos-Gurrola, O., Medina-Rodríguez, R. E., Reyes-Robles, M., Bernal-Reyes, F., & Cocca, A. (2020). Factores psicosociales que contribuyen al éxito deportivo de jugadores universitarios de balonmano. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 20*(1), 261-271.

Razali, N. M., & Wah, Y. B. (2011). Power comparisons of shapiro-wilk, kolmogorov-smirnov, lilliefors and anderson-darling tests. *Journal of statistical modeling and analytics, 2*(1), 21-33.

Reyes, M., Raimundi, M., & Correa, L. (2012). Programa de entrenamiento en habilidades psicólogicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología Del Deporte, 12*(1), 9–15. https://doi.org/10.4321/S1578-84232012000100001

Rodríguez, M. C., & Montoya, J. C. (2006). Entrenamiento en la atención en deportistas y su efectividad en el rendimiento. *Acta Colombiana de Psicología, 9*(1), 99-112.

Rogerson, L., & Hrycaiko, D. (2002). Enhancing competitive performance of ice hockey goaltenders using centering and self-talk. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*(1), 14-26. doi: 10.1080/10413200209339008

Salas, E. (2013). Diseños preexperimentales en psicologia y educacion: una revision conceptual. Liberabit. *19*(1)

Shadish, E., Cook., T., & Thomas, D. (2002). Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference. Recuperado de: https://b-ok.cc/book/1247572/420758

Sistema Nacional de Deporte (2011). Plan Nacional del Deporte 2011 -2030. Recuperado de http://www.ipd.gob.pe/images/documentos-digitales/documentos-mapasitio/plan-nacional-deporte-2011-2030.pdf

Smith, D., Holmes, P., Whitemore, L., Collins, D., & Devonport, T. (2001). The Effect of Theoretically-Based Imagery Scripts on Field Hockey Performance. *Journal of Sport Behavior*, 24(4), 408–419.

Smith, D., Wright, C., Allsopp, A., & Westhead, H. (2007). It's All in the Mind: PETTLEP-Based Imagery and Sports Performance. *Journal Of Applied Sport Psychology, 19*, 80 – 92.

Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisloff, U. (2005). Physiology of soccer: an update. Sports Med. 35, 501–536. doi: 10.2165/00007256-200535060-00004

The jamovi project (2019). *Jamovi*. (Version 1.1.9.0) [Computer Software]. Retrieved from jamovi.org

Thelwell, R. C., & Maynard, I. W. (2003). The effects of a mental skills package on "repeatable good performance" in cricketers. *Psychology of Sport and Exercise, 4*(1), 377-396. doi: 10.1016/s1469-0292(02)00036-5

Triulzi, M. A., Celsi, I., & Raimundi, M. J. (2019). Una experiencia de evaluación e intervención con adolescentes deportistas de alto rendimiento de Argentina. *Anuario de Investigaciones*, *26*, 347 - 354.

Trujillo-Torrealva, D., & Reyes-Bossio, M. (2019). Programa basado en mindfulness para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales. *Retos*, 36, 418–426.

Ventura-León, J. (2018). Otras formas de entender la d de Cohen. *Revista Evaluar, 18*(3). doi.org/10.35670/1667-4545.v18.n3.22305

Wagner, M., Pereira, A., & Oliveira, M. (2014) Intervención sobre las dimensiones de la ansiedad social por medio de un programa de entrenamiento en habilidades sociales. *Psicología conductual, 22*(3), 423-440.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico. Barcelona, España: Panamericana.

Anexos

Anexo 1

Tabla: Programa de Habilidades Psicológicas para Futbolistas

Modulo	N Sesión	Objetivo	Actividad
Introducción	Sesión 1	Introducción del programa y aplicación de prueba	Presentación del Programa de Habilidades Psicológicas para Futbolistas y aplicación de pruebas
Atención	Sesión 2	Brindar información sobre la atención y la adiestrar la técnica de expansión de Gauron	Explicación de la atención y como adiestrar la Técnica de Gauron. Escoger algún objeto del lugar donde se encuentren, que esté directamente delante de uno mismo. Mientras se le observa directamente, de frente, mirar todo el panorama para dar paso a la visión periférica. Simultáneamente, observar el panorama y todo lo que hay en ella. Reducir gradualmente el foco de forma que la única cosa que haya al final, sea el objeto. Expandir la atención poco a poco, hasta que se pueda ver todo lo que hay en el panorama.
	Sesión 3	Adiestrar en la técnica de expansión de Gauron	Se procederá a poner en práctica lo aprendido la sesión anterior. Formaran en grupos de 3, en forma de triangulo. Una jugadora con balón deberá enfocar su mirada en una de las dos jugadoras y dar el pase con la mayor precisión posible a la jugadora que no esté mirando. Posteriormente pasara corriendo a donde dio el pase y así sucesivamente.
Visualización	Sesión 4	Brindar información sobre la visualización	Explicación sobre la visualización. Explicación de la técnica: Se procederá a que los participantes se pongan en una posición cómoda y que solo se centren en la respiración. Se les pedirá que cada vez que inhalen vean el color verde y cada vez que exhalen vean el color azul. Luego se les pedirá que cambien de color por rojo y amarillo.
	Sesión 5	Adiestrar en la técnica de visualización	Comienzan respirando profundamente por un minuto. Luego se les induce a la imaginación mediante la voz: “Imagina la cancha de futbol, el color, el material y el olor. Luego tienen

			un balón de futbol en sus manos, que diseño tiene, que textura tiene, el color. Ponen la pelota en el punto de penal, la dejan. Visualicen los pasos que hacen para prepararse para le ejecución. Miran al arquero, deciden donde van a patear y ejecutan el penal.
Motivación	Sesión 6	Brindar información sobre la Motivación y el establecimiento de metas	Explicación de la motivación y establecimiento de metas. Establecimiento de metas a nivel individual. Se les pedirá a los participantes que escriban sus 2 principales metas a conseguir en corto, mediano y largo plazo.
	Sesión 7	Brindar información sobre la Motivación y el establecimiento de metas	Establecimiento de metas a nivel grupal. Se les pedirá que en grupo se pongan de acuerdo y puedan escoger una meta a nivel grupal, para corto, mediano y largo plazo . Asimismo, se les pedirá que cada una diga un compromiso para el equipo.
Control de la energía negativa	Sesión 8	Brindar información sobre la energía Negativa	Explicación sobre que es la energía negativa. Entrenamiento de Respiración Rítmica relajante: Se les pedirá que inhalen en 3 segundos, luego retener el aire en 3 segundos, y por último exhalen en 6 segundos.
	Sesión 9	Adiestrar la técnica	Se realizará la técnica de Relajación progresiva de Jacobson.
Control de la energía positiva	Sesión 10	Brindar información sobre la energía positiva	Explicación sobre que es la energía positiva Respiración rítmica activante: Inhalar en 6 segundos, retener el aire en 1 segundo, finalmente botar el aire en 2 momentos.
	Sesión 11	Adiestrar la técnica	Realizar los dos tipos de respiración. Rítmica activante y rítmica relajante.

Autoconfianza	Sesión 12	Brindar información sobre la autoconfianza	Explicación sobre que es la autoconfianza Entrenamiento de visualización: Pensar con confianza Descartar pensamientos negativos y tener diálogos internos positivos.
	Sesión 13	Adiestrar la técnica	Entrenamiento de la visualización. Uso de imágenes Imaginar a uno mismo como campeón y como te sentirías
Control de la actitud	Sesión 14	Brindar información sobre la actitud y favorecer el incremento de las actitudes	Explicación sobre el control de la actitud Técnica S-P-E-C. Se les pedirá que cierren los ojos. Luego que traigan a la memoria un secreto que nadie conozca, solo ellas. Cuando sientan que le están tocando el hombro tendrán que contar el secreto (voluntariamente). Posteriormente se realizará el ejercicio con ellas.
	Sesión 15	Favorecer el incremento de las actitudes	Técnica S-P-E-C. Junto con las participantes se desarrollará un ejemplo de una situación en competencia que les haya sucedido
Finalización	Sesión 16	Cierre del programa	Aplicación de prueba de cierre y despedida