



Cuadernos de Psicología del Deporte  
ISSN: 1578-8423  
psicodeporte@gmail.com  
Universidad de Murcia  
España

Reyes Bossio, Mario; Raimundi, María Julia; Gomez Correa, Luis  
Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento  
Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 12, núm. 1, junio, 2012, pp. 9-15  
Universidad de Murcia  
Murcia, España

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227024646004>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en [redalyc.org](http://redalyc.org)

## Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento

Psychological Skills Training Program in High Performance Volleyball Players

## Programa de treinamento das habilidades psicológicas em jogadoras de voleibol de alto rendimento

Mario Reyes Bossio\*, María Julia Raimundi\*\* y Luis Gomez Correa\*\*\*

\*Universidad de San Martín de Porres. Instituto de Investigación de Psicología

\*\*Universidad de Buenos Aires

\*\*\* Asociación Educativa Tenis Prendel

**Resumen.** El objetivo del presente estudio fue presentar un programa de entrenamiento psicológico aplicado en jugadoras de voleibol de alto rendimiento y evaluar la eficacia de pre test y post test, mediante análisis estadísticos. La muestra estuvo conformada por 15 jugadoras de voleibol de alto rendimiento con edades comprendidas entre los 13 y 16 años. Los resultados evidenciaron diferencias estadísticamente significativas en las áreas de autoconfianza, control de la atención y energía negativa, en esta área el puntaje promedio descendió. En las áreas de visualización, motivación, actitud positiva y energía positiva, los promedios muestran un incremento, pero no de forma estadísticamente significativa.

**Palabras clave:** Programa de entrenamiento, habilidades psicológicas, voleibol de alto rendimiento.

**Abstract.** The objective of the present study was to present a program of psychological training applied in volleyball players of high performance and to evaluate the effectiveness of pre test and post test, by means of statistical analysis. The sample was conformed by 15 volleyball players of high performance with ages between 13 and 16 years old. The results evidenced

differences statistically significant in the autoconfidence areas, control of the attention and negative energy, in this area the average descended. In the visualization areas, motivation, positive attitude and positive energy, the averages show an increment, but not in statistically significant.

**Key words:** training program, psychological skills, elite volleyball.

**Resumo.** O objetivo desse estudo foi de apresentar um programa de treinamento psicológico aplicado em jogadoras de voleibol de alto rendimento e avaliar a eficiência do pré teste e do pós teste, mediante uma análises estatística. A mostra foi composta por 15 jogadoras de voleibol de alto rendimento com idades entre 13 e 16 anos. Os resultados evidenciaram diferenças estatisticamente significativas nas áreas da autoconfiança, controle da atenção e energia negativa (nessa área a media acendeu). Nas áreas de visualização, motivação atitude positiva e energia positiva, as medias mostraram um incremento, mas não de forma significativa.

**Palavras chave:** Programa de treinamento, habilidades psicológicas, voleibol de alto rendimento.

### Introducción

El voleibol es un deporte de equipo que requiere una gran variedad de habilidades técnicas, tácticas, físicas y psicológicas. Se trata de un deporte extremadamente dinámico y se caracteriza por ser una modalidad que exige al atleta habilidad, precisión y regularidad (Noce, Greco y Samulski, 1997). La Psicología del Deporte apunta al aprendizaje del modo en que los factores psicológicos afectan el rendimiento físico de los individuos y comprender la forma en que la participación en el deporte afecta al desarrollo, la salud y el bienestar personal (Weinberg y Gould, 1996). La mayor parte de los atletas y entrenadores, afirman que al menos entre el 40 y el 90% del éxito en el mundo del deporte se debe a factores

mentales (Williams, 1991). El estado psicológico incide en todos los procesos tanto cognitivos como afectivos: en la concentración y la toma de decisiones frente a la forma de llevar a cabo una ejecución (armado, ataque o el saque), en la nitidez de la percepción visual y hasta en la coordinación de la ejecución (García Ucha, 2006).

Desde sus inicios, muchos estudios de la Psicología del Deporte han puesto su foco en la búsqueda de un perfil psicológico de rendimiento. Éste se compone de habilidades y rasgos que poseen los deportistas que acompañan sus mejores actuaciones. Poder identificar el estado actual de estas habilidades mentales y con ello planificar programas de entrenamiento, es imprescindible para el trabajo del psicólogo, ya que estas habilidades son las que contribuyen al logro de un nivel máximo de rendimiento deportivo (Mahl & Vasconcelos, 2007).

Ravizza (1977) fue uno de los que comenzó investigando el perfil psicológico ideal de un deportista, indagando aquellos

Mario Reyes Bossio  
Universidad de San Martín de Porres, Perú.  
Docente adscrito al instituto de Investigación de Psicología  
[marb2383@hotmail.com](mailto:marb2383@hotmail.com), [mreyes@psicologia.usmp.edu.pe](mailto:mreyes@psicologia.usmp.edu.pe)

pensamientos y sentimientos que acompañaban las máximas ejecuciones. El 80% de los atletas de diferentes deportes informan haber tenido las siguientes percepciones: pérdida del miedo, el pensamiento no está focalizado en la ejecución, inmersión absoluta en la actividad, atención focalizada, ejecución sin esfuerzo, sentimiento de control, alteración del tiempo, experiencia única.

Por otro lado, Loehr (1986) estableció una serie de habilidades mentales que los deportistas deben lograr para alcanzar lo que llama "fortaleza mental": autoconfianza, nivel motivacional, estar positivo, poseer control emocional, estar relajado pero energizado, tener determinación, estar mentalmente alerta, concentrado, estar plenamente responsable y confiado.

Esta fortaleza mental implica el control psicológico, que es requisito previo del control en el rendimiento. La habilidad de establecer y mantener un clima interno o estable durante el juego competitivo ha demostrado ser uno de los factores más importantes del éxito deportivo (Loehr, 1986).

Otros autores (Hanin, 2000; Gould, Dieffenbach y Moffet, 2002; Jones y Hanton, 2002) reflejan resultados y conclusiones similares, postulando que las ejecuciones máximas se alcanzan en un estado ideal de rendimiento que posee características psicológicas específicas que tienen que ver con habilidades para mantenerse focalizado en la tarea que se está realizando y con la confianza para afrontar el desafío. Este estado ideal de rendimiento puede estar asociado, en muchos casos, a una experiencia óptima (*flow*) que lleva al disfrute, a pesar del gran esfuerzo que se está realizando (Csikszentmihalyi, 2008, Jackson y Csikszentmihalyi, 2002).

En lo que respecta a investigaciones que estudian las diferencias entre deportistas con éxito o sin éxito (Mahoney y Avener, 1977) se encontró que gimnastas clasificados para los Juegos Olímpicos, en comparación con los no clasificados, afrontaban más adecuadamente los errores en la competencia, eran más capaces de mantener el control y soportar la ansiedad, tenían mayor autoconfianza y autoinstrucciones más positivas y más aspiraciones dentro del deporte. Es decir, que los deportistas con mayor éxito son los que se acercan más al perfil de rendimiento ideal que postulan los autores.

Se han realizado estudios tomando el modelo del perfil psicológico de rendimiento desarrollado por Loehr (1986) en diferentes deportes. Mahl, *et al.* (2007) analizaron el perfil psicológico en jugadores de fútbol profesional de Brasil. Los resultados de este estudio muestran que los años de experiencia competitiva se correlacionan positivamente con las variables del perfil psicológico de rendimiento. En un estudio con jugadores de balonmano (Oliveira Lázaro, Oliveira Casimiro y Graça Fernandes, 2005) no se encontraron diferencias significativas en las escalas que componen el perfil psicológico, salvo en la escala de autoconfianza, donde ésta es mayor en los deportistas de élite, que poseen más años de experiencia, en comparación con jugadores de balonmano de la Liga Por-

tuguesa. Se encontraron diferencias significativas entre algunas posiciones de los jugadores, lo que muestra que puede haber perfiles psicológicos específicos en cada deporte y en los distintos jugadores de un equipo.

La identificación y el análisis del perfil psicológico de los deportistas para poder planificar programas de entrenamiento psicológico que contribuyan en la mejora del rendimiento deportivo es uno de los objetivos del trabajo del psicólogo. La valoración del trabajo psicológico debe centrarse, básicamente, en la mejora del funcionamiento psicológico de los deportistas, aunque no se pueda, ni se deba, obviar su relación con el rendimiento deportivo (Olmedilla, Ortega, Andreu y Ortín, 2010).

Muchos trabajos postulan la importancia del trabajo psicológico, y describen programas de entrenamiento psicológico o intervenciones con los deportistas (Buceta, 1992; Cruz, 1992, Escudero López, 1992; Pérez, Marí, y Font, 1993; Pulgarín Medina, 1996; Blanco & Buceta, 1999; Nieto y Olmedilla, 2001; Eraña de Castro, 2004; González y Garcés de los Fayos, 2009), pero no son la mayoría los que han analizado la eficacia de sus programas en cuanto a la mejora de las habilidades psicológicas que se han propuesto incrementar. Marí (1997) propone un programa de entrenamiento psicológico para jugadores de tenis de mesa, explicitando índices para evaluar la consecución de los objetivos propuestos. Otros trabajos (Godoy-Izquierdo, Vélez y Godoy, 2007, Landi, Benedetti y Merla, 2007, citados en Olmedilla, *et al.*, 2010) utilizan un diseño pre-test-post-test para evaluar las variables psicológicas que intervienen en el rendimiento deportivo, mostrando diferencias significativas luego de la aplicación del programa de entrenamiento.

El objetivo de este trabajo es presentar los resultados de la ejecución del programa de intervención "habilidades psicológicas deportivas" realizado con las integrantes de la Selección Peruana de Voleibol femenina, categoría menores, mostrando la eficacia del mismo en cuanto a la mejora de las habilidades psicológicas propuestas, con miras al incremento del rendimiento deportivo.

## Método

### Participantes

La muestra estuvo conformada por 15 jugadoras de la Selección Peruana de voleibol de categoría menor, con edades comprendidas entre los 13 y 16 años. Estas jugadoras realizaban entrenamientos diarios con miras a la participación en el Campeonato Sudamericano de Menores 2010, clasificatorio para el Mundial de esa misma categoría. El objetivo de los entrenadores fue brindar un entrenamiento psicológico constante para el buen desarrollo deportivo, ya que ninguna de las participantes anteriormente había recibido un entrenamiento

psicológico de esta índole y no conocían técnicas ni estrategias psicológico-deportivas.

### Instrumento

Para la valoración de las características psicológicas del rendimiento se utilizó el *Inventario Psicológico de Rendimiento Deportivo* (Loehr, 1986) en la versión española de Cernuda Lagos (1988), utilizado como medida antes y después de la ejecución del programa de entrenamiento, para valorar su eficacia. El cuestionario consta de 42 ítems y su formato de respuesta es tipo Likert de 5 puntos. Está compuesto por 7 subescalas: Autoconfianza, Control de la energía negativa, Control de la visualización y las imágenes, Nivel motivacional, Energía positiva y Control de actitudes. El inventario para el diagnóstico de las habilidades psicológicas propone la siguiente valoración: habilidades excelentes (óptima) puntuaciones de 26-30, habilidades a tiempo de ser mejoradas (aceptable) de 21-25 y habilidades que necesitan una atención especial (bajo) de 0-20. Esta valoración se utilizará para evaluar el nivel de habilidades psicológicas percibidas por las deportistas.

### Procedimiento

El programa de entrenamiento psicológico se llevó a cabo durante 4 meses, mediante un trabajo personalizado y un trabajo grupal. Para el inicio de las actividades el comando técnico reunió a las jugadoras para explicar el objetivo del programa y una vez presentados, se expuso el contenido y desarrollo del programa “Habilidades Psicológicas Deportivas”, que se estableció de la siguiente manera:

Nº de sesiones: 29

- 1 sesión de presentación
- 5 sesiones de evaluación y entrevista
- 21 sesiones para el desarrollo de los módulos
- 2 sesiones para la evaluación de salida y despedida

Días:

- Martes, jueves y sábados

Horas/ sesión:

- 45 minutos por cada sesión

El trabajo personalizado consistió en una entrevista inicial con las jugadoras, explicitando el rol de la Psicología del Deporte, y los objetivos del trabajo con cada deportista. La evaluación psicológica deportiva consistió en la aplicación de una batería de pruebas. Durante las intervenciones individuales, se trabajaron objetivos a corto, mediano y largo plazo, como planes de competición y estrategias específicas para cada jugadora.

El trabajo grupal consistió en la enseñanza, en la modalidad

de taller, de los factores psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo, y la aplicación de técnicas y estrategias para mejorar estas habilidades, en la línea de trabajo realizado por otros autores (Pulgarín Medina, 1996; Noce, *et al.*, 1997; García, Machado, Piñeros y Torres, 2003; García, 2006; Olmedilla *et al.*, 2010).

En la tabla 1 se puede observar el desarrollo del programa con sus objetivos.

Se realizaron devoluciones grupales e informes individuales para las jugadoras y para los entrenadores. Luego de los talleres, las jugadoras llevaban trabajo para realizar en sus casas, con el objetivo de reforzar lo aprendido.

Tabla 1. Programa de intervención en habilidades psicológicas

#### Objetivo del programa:

Potencializar las habilidades psicológicas básicas en el deporte con el fin de favorecer el rendimiento deportivo a través de la ejecución del programa de intervención “Habilidades Psicológicas Deportivas”

#### Metodología general del trabajo:

Los contenidos del programa se desarrollarán con el grupo de voleibolistas, con una frecuencia de dos veces por semana, durante unos 45 – 60 minutos por sesión.

#### Módulo Control de la Concentración y Atención

Nº de sesiones: 3 sesiones

Objetivo: Aprender a concentrarse y dirigir su atención a los estímulos más importantes en los momentos de entrenamiento y competencia.

Metodología: Entrenar en la técnica de expansión de la conciencia de Gaudón, con diferentes situaciones deportivas: saque, recepción, bloqueo.

#### Módulo Control de la Visualización

Nº de sesiones: 3 sesiones

Objetivo: Conocer el uso de la técnica de la visualización como estrategia primordial en los diversos momentos de la práctica deportiva.

Metodología: Entrenamiento en la práctica imaginada, partiendo con los elementos básicos para tener un conocimiento de la imaginación y posteriormente ensayo de la imaginación en destrezas específicas (ataque, bloqueo, recepción) dentro de la cancha.

#### Módulo Nivel Motivacional

Nº de sesiones: 3 sesiones

Objetivo: Conocer y entrenar en la técnica de establecimientos de metas, con el fin de tener un conocimiento interior que estimula la realización de la conducta necesaria para mejorar el rendimiento.

Metodología: Se entrenó en el establecimiento de metas con dos puntos importantes: el tiempo para conseguirlo y el esfuerzo necesario para alcanzarlo, en base a un reconocimiento real se trataron los objetivos a corto y largo plazo, en las distintas fases de entrenamiento.

**Módulo: Autoconfianza****Nº de sesiones:** 3 sesiones

**Objetivo:** Propiciar el clima de confianza entre las jugadoras, brindándoles la información necesaria sobre la autoconfianza, favoreciendo el incremento de la misma.

**Metodología:** En esta sesión se utilizaron una serie de videos que permitió el análisis y la sensibilización por parte de las jugadoras, fortaleciendo en ellas la motivación, la autoconfianza y la unión de equipo.

**Módulo: Control de la actitud****Nº de sesiones:** 3 sesiones

**Objetivo:** Brindar información sobre el control de las actitudes favoreciendo el incremento de las actitudes positivas sobre las negativas, permitiendo un examen de autoevaluación y toma de conciencia de sus acciones deportivas.

**Metodología:** Se inicio entrenando la técnica de restructuración cognitiva (S-P-E-C), luego se les mostró un video relacionado con el control de la actitud, permitiéndoles una auto reflexión y toma de conciencia.

**Módulo: Control de la Energía Positiva****Nº de sesiones:** 3 sesiones

**Objetivo:** Brindar información adecuada sobre energía positiva permitiéndoles alcanzar y evidenciar como grupo que componentes la rodean, así mismo entrenarlas en el dominio de la respiración para controlar los estados de activación

**Metodología:** Se inició revisando un video en el cual se observa la actitud de un equipo de voleibol a nivel individual y grupal y se les entrenó en la técnica de respiración abdominal, enfatizando el correcto control de la respiración, como base para un adecuado funcionamiento deportivo con energía positiva.

**Módulo: Control de la Energía Negativa****Nº de sesiones:** 3 sesiones

**Objetivo:** Brindar la información necesaria sobre lo que significa la energía negativa y lo que les permite alcanzar si logran dominarla, así mismo se les entrenó en las técnicas de respiración relajante.

**Metodología:** Se evidenciaron los conceptos sobre la energía negativa que se ven expuestos en los entrenamientos y en los partidos, así mismo lo que tienen que hacer para mantener esta energía negativa al mínimo de manera que no interfiera en el desarrollo de un partido mediante el entrenamiento de la técnica de relajación muscular progresiva.

**Análisis de datos**

Se realizó un análisis de tipo descriptivo (media desviación estándar y cuartiles) de las puntuaciones totales para cada uno de los factores del Inventory Psicológico de Rendimiento Deportivo. Para apreciar las posibles diferencias antes de la medida del programa y la realizada después del programa se utilizaron pruebas no paramétricas por ser una muestra menor a 30 sujetos. Se utilizó la prueba T wilcoxon para muestras relacionadas con un nivel de significación de .05. Los datos fueron analizados con el paquete estadístico SPSS versión 18.0

**Resultados**

Los promedios obtenidos antes del inicio del programa se encuentran entre 20 y 25 puntos en las áreas: de Autoconfianza, Control visual y de imagen, Motivación, Energía positiva y Control de la actitud lo cual significa que están a tiempo a ser mejoradas, así mismo las áreas que necesitan una atención especial son la Energía negativa y el Control de la atención. Los promedios obtenidos después de la aplicación del programa de intervención indican que se han producido diferencias significativas en las áreas de autoconfianza (.020) y control de la atención (.002). En las áreas de visualización, motivación, actitud positiva y energía positiva, los promedios muestran un incremento, pero no de forma estadísticamente significativa. En el área de energía negativa los promedios descendieron de forma significativa (.025). Los resultados de la administración del cuestionario previo al desarrollo del programa y posterior, se muestran en la Tabla 2.

**Tabla 2.** Pre test y post test de las subescalas del Inventory Psicológico Deportivo

	Pre test			Post test				P valor
	Media	DT	Valoración psicológica Loehr	Media	DT	Valoración psicológica Loehr	P valor	
Autoconfianza	20,2000	2,59670	20	21,7333	1,98086	22	.020*	
Energía negativa	14,4667	4,01545	14	12,5333	1,99523	12	.025*	
Control de la atención	14,1333	3,24844	14	17,4000	3,22490	17	.002*	
Visualización	25,5333	3,94365	26	25,6667	3,03942	25	.800	
Motivación	24,3333	2,76887	24	25,3333	1,71825	25	.245	
Energía positiva	24,2000	4,00357	24	24,1333	2,50333	25	.863	
Actitud	23,4667	2,55976	23	24,2667	1,90738	24	.358	

\*p &gt; .05

## Discusión

El objetivo principal del presente estudio fue comprobar la eficacia del programa de intervención “Habilidades Psicológicas Deportivas” en un grupo de jugadoras de voleibol de alto rendimiento, pertenecientes a la Selección Peruana Menor de voleibol. Mediante este programa, las jugadoras aprendieron una serie de técnicas psicológicas que les permitieron fortalecer e incrementar sus habilidades psicológicas para mejorar su desempeño deportivo, tanto en el entrenamiento como en la competencia.

Los resultados del pre-test y el post-test indican que existen diferencias significativas en 3 factores de los 7 que incluyó el trabajo del programa psicológico. Uno de ellos, el control de la energía negativa presentó una disminución en su puntuación inicial. En los 4 factores restantes (control de la visualización, motivación, control de la energía positiva y actitud positiva) no existen diferencias significativas, pero sí se observa un aumento en las puntuaciones, después de la aplicación del programa. Esto indica que la aplicación pudo resultar favorable para el aprendizaje de las técnicas planteadas, pero posiblemente no se encontraron diferencias significativas en estas variables debido a las altas puntuaciones que obtuvieron previamente a la aplicación del programa. No se debe dejar de lado que el hecho de centrarse en el trabajo con deportistas de élite implica tomar en cuenta que las jugadoras poseen condiciones y habilidades que les han permitido poder estar presentes en una Selección Nacional de su deporte. De esta forma, resulta difícil poder experimentar puntuaciones que permitan obtener diferencias estadísticamente significativas (Olmedilla, *et al.*, 2010).

En cuanto al factor energía negativa, se evidenció un descenso en las puntuaciones medias, siendo la diferencia entre la media anterior a la aplicación del programa, estadísticamente significativa. Ello probablemente pueda deberse a que el control de la energía negativa es una de las habilidades que se presentan con mayor notoriedad en un equipo deportivo y la naturaleza de este deporte exige a la atleta habilidad, precisión y regularidad (Noce, *et al.*, 1997). Por otro lado, particularmente este equipo, en el momento de aplicación del programa de entrenamiento se encontraba próximo a la realización del Sudamericano de Menores (a realizarse en el mismo país, como locales), torneo clasificatorio para el Mundial de esa categoría. Este evento de gran importancia para todo el equipo puede llegar a generar diferentes tipos de presión en las jugadoras que pueden llevar a experimentar emociones negativas, como el miedo, la ansiedad, la rabia, la frustración, entre otras.

Una cuestión que no se debe pasar por alto, es el hecho de que el equipo con el que se trabajó, era un equipo de jugadoras que por primera vez tenían la posibilidad de representar a su país en una competencia internacional. Recaía sobre ellas

una alta responsabilidad y una situación para la cual, podrían no estar suficientemente preparadas. Podría pensarse que las jugadoras aún no cuentan con el manejo específico de condiciones para enfrentar una competencia deportiva de alto rendimiento y como las presiones ambientales aumentan en cantidad y complejidad, se hace necesario cada vez un perfeccionamiento más cuidadoso de ésta capacidad que, entre otras, es responsable de la comprensión y seguridad del atleta (Noce y Samulski, 2002). Es aquí donde el trabajo del psicólogo del deporte adquiere su importancia.

En cuanto al factor de control de la atención, este fue el que obtuvo las puntuaciones más elevadas luego de la aplicación del programa. Esto significa que las jugadoras pueden ser capaces de mantener la concentración de forma continua, focalizando la atención en los factores relevantes para la ejecución de la habilidad deportiva tanto en los entrenamientos como en la competencia (Noce, 1999, citado en Noce, *et al.*, 2002), superando a las habilidades que poseían inicialmente. Asimismo esta mejora pudo apreciarse de manera cualitativa, en las evaluaciones realizadas por las propias jugadoras. Ellas pudieron expresar que la mejora de esta habilidad les sirvió para un control más selectivo de los estímulos que tenían a su alrededor.

Como conclusión, el Programa de intervención psicológica “Habilidades Psicológicas Deportivas” produjo un aprendizaje y modificaciones en las diversas habilidades y recursos enseñados, como en la confianza y en el sentido de la práctica del deporte, que no sólo las ayudó a mejorar en el aspecto deportivo sino también en el ámbito personal y académico, como lo manifestaron en sus reportes de salida. En tal sentido, se puede evidenciar que la intervención en el trabajo de las habilidades psicológicas (autoconfianza, atención, concentración, visualización) influye de manera significativa en la mejora del rendimiento deportivo (López-Torres, Torregrosa y Roca, 2007; Mora, Zarco y Blanca, 2001; Rodríguez y Galán, 2007).

## Limitaciones

El trabajo realizado se llevó a cabo con un grupo de deportistas de alto rendimiento, que comprendía una selección de las deportistas más representativas de cada club, en la categoría menores. Es por ello que algunas variables pueden haber afectado los resultados de la investigación. Entre ellas exponemos algunas limitaciones:

- La Selección Menor Peruana de voleibol constituye un grupo privilegiado, elegido para participar en un Campeonato Sudamericano y formar parte de un grupo de élite. Muchas de las jugadoras se encontraban alejadas de sus ciudades de origen, y esta competencia constituía la primera vez en la participación en una competencia internacional. El hecho de jugar este torneo internacio-

nal como locales, es un hecho a tomar en consideración para futuras intervenciones específicas en este aspecto, evaluando el impacto de esta situación.

- El programa de intervención constituyó para las jugadoras el primer acercamiento a un trabajo psicológico, lo cual implicó cierta resistencia inicial a la ejecución del programa. Esta situación podría haber influido a la hora de la evaluación de las características psicológicas.
- Los resultados muestran mejoras en varios factores psicológicos evaluados, pero se deberían precisar en futuros estudios, si específicamente el resultado se debe al trabajo psicológico exclusivamente, o implica una conjunción de factores como el trabajo técnico, trabajo táctico o de la relación de todo ello.

Para concluir, aun considerando las limitaciones del trabajo,

se puede decir que los resultados constituyen un indicador objetivo de la eficacia del trabajo del psicólogo en cuanto al perfeccionamiento de las habilidades psicológicas que llevan a un aumento en el rendimiento deportivo. Estudios que muestren resultados positivos en cuanto a la intervención del psicólogo, constituyen un aporte para el progreso de la disciplina y el rol profesional en los equipos deportivos. Asimismo, para futuras intervenciones, se deberían tratar de controlar las variables que pueden afectar este estudio: aumentando la cantidad de sesiones, trabajando diversas técnicas psicológicas, continuando con un trabajo psicológico permanente, unificando estadísticamente valoraciones cualitativas y cuantitativas, adaptando los cuestionarios y escalas a cada medio local, pueden ayudar a construir evaluaciones de eficacia más sólidas, que colaboren con el trabajo del psicólogo en los equipos deportivos.

## Referencias

- Blanco, I. y Buceta, J. (1999). Intervención psicológica con el equipo nacional olímpico de hockey hierba femenino. *Revista de Psicología del Deporte*, 2 (1), 87 – 100.
- Buceta, J. (1992). Intervención psicológica con el equipo nacional olímpico de baloncesto femenino. *Revista de Psicología del Deporte* 1(2), 69 – 87.
- Cernuda Lago, A. (1988). Documento del Programa Nacional de Tecnificación Deportiva. Consejo Superior de Deportes. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. España.
- Cruz, J. (1992). El asesoramiento y la intervención psicológica en deportistas olímpicos. *Revista de Psicología del Deporte* 1 (2), 41 – 46.
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *Fluir (Flow)*. Una psicología de la felicidad. Barcelona: Editorial Kairós. 13ra. Edición.
- Eraña de Castro, I. (2004). Entrenamiento psicológico con jóvenes tenistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 13 (2), 263 – 271.
- Escudero López, J. (1992). Preparación psicológica de la selección olímpica española de ciclismo: Barcelona 92. *Revista de Psicología del Deporte*, 1 (2), 95 – 101.
- García Ucha, F. (2006). Golf y Psicología del Deporte. En Roffé, M. y García Ucha, F. (comps.) *Alto Rendimiento. Psicología y Deporte*. Lugar Editorial. Buenos Aires.
- García, S. (2006). *Construyendo psicología del deporte*. Armenia: Kinesis
- García, S.; Machado, S; Piñeros, J. y Torres, C. (2003). *Manual de técnicas de intervención en el campo de la psicología del deporte*. Trabajo de grado. Especialización en Psicología del Deporte y del ejercicio: Universidad El Bosque.
- González, J. 1 Garcés de los Fayos, E. (2009). Plan de entrenamiento psicológico en el deporte de la petanca: en búsqueda del rendimiento grupal óptimo. *Revista de Psicología del Deporte*, 18 (1), 87 – 104.
- Gould, D.; Dieffenbach, K. y Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172 – 204.
- Hanin, Y. (2000). *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jackson, S. y Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir en el Deporte. Claves para las experiencias y actuaciones óptimas*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Jones, G.; Hanton, S. y Connaughton, D. (2002). What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14 (3), 205 – 218.
- Loehr, J. (1986). *Mental toughness training for sports. Achieving athletic excellence*. Lexington, MA: Stephen Greene Press.
- López-Torres, M.; Torregrosa, M. y Roca, J. (2007). Características del Flow, ansiedad y estado emocional en relación con el rendimiento de deportistas de élite. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 7 (1), 25 – 44.
- Mahl, A. y Vasconcelos, J. (2007). Perfil psicológico de prestação de jogadores profissionais de futebol do Brasil. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7 (1), 80 – 91.
- Mahoney, M. y Avener, M. (1977). Psychology of elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 135 – 142.
- Marí, J. (1997). Programa de entrenamiento psicológico para jugadores de tenis de mesa de alto nivel. *Revista de Psicología del Deporte*, 6 (2), 77 – 90.
- Mora, J. A.; Zarco, J. A. y Blanca, M. J. (2001). Atención-concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 10 (1), 49 – 65.
- Nieto, G. y Olmedilla, A. (2001). Planificación del entrenamiento psicológico en atletas de élite: un caso en marcha atlética. *Revista de Psicología del Deporte*, 10 (1), 127 – 142.
- Noce, F. y Samulski, D. (2002). Análisis del estrés psíquico en colocadores brasileños de voleibol de alto nivel. *Revista de Psicología del Deporte*, 11 (1), 137 – 155.
- Noce, F.; Greco, P. y Samulski, D. (1997). O ensino do comportamento tático no voleibol: Aplicação no saque. *Revista da APEF - Londrina*, 12, 12 – 24.
- Oliveira Lázaro, J.; Oliveira Casimiro, E. y Graça Fernandes, H. (2005). Determinação do perfil psicológico de prestação do jogador de andebol português: um estudo em atletas da Liga e da Divisão de Elite. Disponible en online en [www.psicologia.com.pt](http://www.psicologia.com.pt).
- Olmedilla, A.; Ortega, E.; Andreu, M. y Ortín, F. (2010). Entrenamiento de habilidades psicológicas en futbolistas: evaluación de eficacia. *Revista de Psicología del Deporte* (19) 2, 249 – 262.
- Pérez, G.; Marí, J. y Font, J. (1993). CAR: Entrenamiento psicológico para los Juegos Olímpicos Barcelona 92. *Revista de Psicología del Deporte*, 2 (1), 68 – 79.
- Pulgarín, M. (1996). Diseño de un programa de entrenamiento psicológico en un equipo femenino de voleibol. *Revista de Psicología del Deporte*, 5 (2), 67 – 76.
- Ravizza, K. (1977). Peak experiences in sport. *Journal of Humanistic Psychology*, 17 (4), 35 – 40.
- Rodríguez, M. C. y Galán, S.T. (2007). Programa de entrenamiento en imagininería como función cognoscitiva y motivadora para mejorar el

- rendimiento deportivo en jóvenes patinadores de carreras. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7 (1), 5 – 24.
- Weinberg, R. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- Williams, J. (1991). Características psicológicas del alto rendimiento. En Williams, J. (Ed.) *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.