

# **LA AUTOEFICACIA EN EL DEPORTE EN FUNCIÓN DE LOS NIVELES DE ESTRÉS Y LAS ATRIBUCIONES CAUSALES**

RUBÉN GIMÉNEZ IBÁÑEZ  
TRABAJO FIN DE GRADO  
GRADO DE PSICOLOGÍA  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

<b>ÍNDICE</b>	<b>PAGS.</b>
<b>1-RESUMEN.....</b>	<b>1</b>
<b>2-INTRODUCCIÓN/MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>1</b>
<b>3- METODOLOGÍA</b>	
<b>3.1. Método.....</b>	<b>5</b>
<b>3.2. Hipótesis.....</b>	<b>5</b>
<b>3.3. Participantes.....</b>	<b>5</b>
<b>3.4. Instrumentos.....</b>	<b>5</b>
<b>3.5. Procedimiento.....</b>	<b>8</b>
<b>4- PLAN DE TRABAJO</b>	
<b>4.1. Evaluación inicial.....</b>	<b>10</b>
<b>4.2. Aplicación del programa.....</b>	<b>11</b>
<b>4.3. Evaluación del programa.....</b>	<b>13</b>
<b>5- CRONOGRAMA.....</b>	<b>14</b>
<b>6- BENEFICIOS DEL PROYECTO.....</b>	<b>17</b>
<b>7- VIABILIDAD DEL PROYECTO.....</b>	<b>18</b>
<b>8- REFERENCIAS.....</b>	<b>19</b>
<b>9- ANEXOS.....</b>	<b>20</b>

## **1- RESUMEN**

La autoeficacia que una persona siente hacia la consecución de una determinada tarea es fundamental para el buen desempeño de la misma. En este sentido, se consideró importante tener claro qué nivel de autoeficacia siente un equipo de fútbol en los pases y tiros a portería, sabiendo que cuanto más grande sea el nivel de discrepancia entre esa autoeficacia y la eficacia real, peor será la ejecución y, por tanto, el rendimiento. Se consideró, además, que la autoeficacia que un deportista tiene hacia una determinada tarea, viene determinada tanto por el nivel de estrés que adquiere de todos los posibles estresores, como de las atribuciones causales que hace respecto a la consecución o no de una determinada tarea. Se ha elaborado un programa con el objetivo de mejorar el rendimiento de los pases y tiros a portería en un equipo de fútbol de categoría cadete, con chicos de entre 13 y 14 años, evaluando la autoeficacia, el nivel de estrés y las atribuciones causales de los miembros del equipo, intentando mejorarlas, para lograr un mejor rendimiento.

## **2- INTRODUCCIÓN/MARCO TEÓRICO**

Uno de los aspectos psicológicos que está relacionado con el buen rendimiento del deportista es la autoeficacia. Bandura en 1986 definió la autoeficacia como “los juicios de cada individuo sobre sus capacidades, con base en las cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitirán alcanzar el rendimiento deseado”. El sujeto forma un pensamiento subjetivo de sus propias destrezas y habilidades, que, a su vez, le pueden influir a la hora de desempeñar determinadas tareas. Es decir, evalúa sus propias capacidades y las dimensiona en función de la tarea que tiene que desempeñar, basándose en la experiencia que dispone de anteriores desempeños, de la experiencia de otros, del nivel de estrés, y de otras muchas.

Los estudios que se han realizado sobre la autoeficacia han sido numerosos tanto en el territorio español como en otros países, destacando sobre todo el ámbito anglosajón. Diversos estudios han examinado la relación entre la autoeficacia y la ejecución deportiva. En la literatura encontramos correlaciones entre la autoeficacia y el rendimiento que varían desde valores tan altos como 0,79 (Martín, J. 1991) a otros tan reducidos como 0,01 (McAuley, 1985). En relación con la autoeficacia las variables

independientes que más pueden incidir y afectar a la variable dependiente (autoeficacia) son las atribuciones causales y el nivel de estrés. En primer lugar, y con respecto a la variable 'atribuciones causales', ha sido la que más se ha considerado que puede mediar en la creencia del desempeño de una tarea, ya que va a influir el resultado de cómo la he hecho y a qué atribuyó su adecuado o inadecuado desempeño (McAuley et al., 1990). Por otro lado, el nivel de estrés que un deportista tiene a la hora de realizar una actividad, se piensa que influirá en la creencia que ese sujeto tenga acerca del desarrollo de dicha tarea (Blasco, 2003).

En relación a la evaluación de las atribuciones causales se puede destacar el de "atribuciones causales en el ámbito de la actividad física y el deporte: propiedades psicométricas de la escala de dimensión causal CDS-II" (García, F. et al., 1999) y que cuenta con evidencias de validez y fiabilidad que garantizan su uso.

En definitiva, parece lógico pensar que si un deportista va a tirar un penalti, el grado de autoeficacia que sienta, estará en función de a donde atribuyó en anteriores disparos ese logro o ese fracaso, así como su nivel de estrés en ese momento.

En primer lugar, es de vital importancia entender las atribuciones causales y en consonancia la 'teoría de la atribución'. Esta teoría se centra en la forma en que las personas explican sus éxitos y sus fracasos. Esta perspectiva fue iniciada por Heider en 1958, pero fue cimentada y reordenada por Weiner entre 1985 y 1986. En esta teoría se argumenta que las explicaciones que una persona tiene ante el éxito y el fracaso se pueden clasificar en unas categorías. Estas categorías de atribución básica son la 'estabilidad' (ser permanente o inestable), la 'causalidad' (un factor interno o externo) y el 'control' (si esta o no bajo control). Siguiendo con el ejemplo puesto anteriormente, si una persona ha tirado un penalti y lo ha metido, lo puede atribuir a:

- un factor estable (talento y buenas aptitudes) o un factor inestable (buena suerte).
- Una causa interna (el esfuerzo que el sujeto ha puesto en ser capaz de tirar ese penalti) o un factor externo (el deportista considera que el portero no era lo suficientemente competente).

- Un factor que puede controlar (pautas anteriormente establecidas y ensayadas para tirar el penalti) o que puede estar fuera de control (la preparación y entrenamiento de los adversarios).

Las atribuciones afectan a las expectativas de éxitos o fracasos futuros (McAuley et al., 1989) y en definitiva a la autoeficacia que siente un individuo. Si un deportista ha atribuido el éxito de conseguir un gol de penalti a su talento y sus buenas aptitudes (factor estable), a su esfuerzo (causa interna) y a su duro entrenamiento (factor controlable), es más posible que sienta un alto grado de autoeficacia cuando se disponga a lanzar otro penalti, que si ha atribuido ese éxito a la suerte, la poca calidad de los rivales y el poco entrenamiento de éstos.

Por otro lado, y siguiendo con el ejemplo del lanzamiento de un penalti, se ha de ser consciente de que no es lo mismo lanzarlo en un entrenamiento, que a 5 minutos del final de un partido en el que te juegas un campeonato y te encuentras rodeado de miles de espectadores. En ambos casos el nivel de estrés que siente el deportista no es el mismo, y por lo tanto, este nivel puede afectar a la autoeficacia del sujeto.

McGrath en 1970, definió el estrés como “un desequilibrio sustancial entre la capacidad de demanda (física y/o psicológica) y la capacidad de respuesta, en condiciones en las que el fracaso en la satisfacción de dicha demanda tiene consecuencias importantes”. Este autor propone un modelo en el que el estrés consiste en cuatro fases interrelacionadas:

- Fase 1. *Demanda medioambiental*. Le llega al sujeto algún tipo de demanda. Ejemplo, cuando un deportista debe de sacar un corner.
- Fase 2. *Percepción de las demandas*. No todos percibimos una demanda de la misma manera. Ante la situación de tener que sacar un corner, dos jugadores de un mismo equipo pueden tener una percepción distinta de su ejecución. A uno de ellos le pueden afectar menos las circunstancias, llegando a sentirse cómodo, y otro puede sentirse incomodo y no ejecutar bien la acción.
- Fase 3. *Respuesta de estrés*. Hace referencia a la respuesta física o psicológica que tiene el sujeto a la percepción de la situación. Si el deportista ve un desequilibrio entre la demanda y la capacidad de respuesta y esto le provoca una sensación de amenaza, el resultado es un aumento del nivel de ansiedad.

- Fase 4. *Consecuencias conductuales*. La conducta real de la persona sometida al estrés. Ante el desequilibrio entre la demanda y la percepción del sujeto por sacar el corner, y por consiguiente el aumento de la ansiedad ¿empeora el rendimiento? ¿o mejora la ejecución?

De la relación entre estrés y la autoeficacia, en primer lugar se ha de decir que parece existir una influencia recíproca entre ambas. Es decir, determinados niveles de estrés pueden influir en la autoeficacia y un determinado nivel de autoeficacia puede influir en el grado de estrés que una persona siente hacia una demanda concreta. Si un deportista recibe una demanda que él mismo considera que es demasiado alta, presentará unos niveles de estrés elevados ya que no se ve capaz de superar la actividad. Por otro lado, si el sujeto debe de realizar una tarea que el mismo considera que es demasiado sencilla y que realizará sin apenas esfuerzo, los niveles de estrés serán demasiados bajos y la ejecución de la tarea no reunirá ni los niveles de motivación ni concentración adecuados para que sea productiva. En este sentido, lo mejor es que la demanda propuesta se adapte a las capacidades de los sujetos, para que así los niveles de estrés, y por tanto, de activación, sean los óptimos para la buena ejecución de la tarea, permitiendo que el sujeto entre en 'estado de flujo'. En esta tarea de investigación, se considera al "nivel de estrés" como la variable independiente, mientras que la autoeficacia sería la variable dependiente.

El estrés ha sido un tema muy estudiado e investigado en muchos ámbitos de la vida, incluyendo el deporte en general. Aunque es necesario saber que las investigaciones sobre el estrés y la autoeficacia de manera conjunta son escasas. En este sentido, parece que en los últimos años, sobre todo en el ámbito deportivo se está promoviendo el estudio del estrés en relación a la profesión de arbitraje. Un ejemplo, es el estudio elaborado por Blasco (1999) en el que se intentó obtener que grado de estrés y de autoeficacia disponen los árbitros de ciclismo. Los resultados que se obtuvieron fueron que los árbitros no tenían casi niveles de estrés elevados en ningún caso, y que disponían de un alto grado de autoeficacia en la mayoría de tareas.

El objetivo que se persigue con este trabajo, es preparar un plan de intervención sobre cómo mejorar la autoeficacia en un equipo de fútbol de categoría cadete teniendo en cuenta las variables "nivel de estrés" y "atribuciones causales".

### **3- METODO/METODOLOGÍA**

#### **3.1. Método empleado**

Se ha elaborado un programa de intervención en función de la autoeficacia, los niveles de estrés y las atribuciones causales para poder mejorar el rendimiento de los pases y tiros a portería.

#### **3.2. Hipótesis**

La hipótesis que se puede establecer en este estudio, es que si se consigue trabajar de un modo adecuado tanto el nivel de estrés como el de autoeficacia, y se mejoran las atribuciones causales de los miembros del equipo, la ejecución y por tanto el rendimiento deportivo sobre los pases y tiros a gol mejorarán.

#### **3.3. Participantes**

Formarán parte de este programa, los 22 miembros del equipo de fútbol de la provincia de Teruel 'Fuensport C', de la categoría cadete, cuyas edades se encuentran comprendidas entre los 13 y los 14 años de edad. Todos los miembros del equipo son hombres.

#### **3.4. Instrumentos**

Son varios los instrumentos que se emplearán para medir diferentes variables.

- Para evaluar el nivel de estrés que sienten los miembros del equipo, se va a emplear el Inventario de Estrés en Fútbol- ISF (Brandao, 2000). Un grupo inicial de 72 ítems fue desarrollado y testado en un proyecto exploratorio (Brandao et al, 1998) para verificar la claridad de las instrucciones y enunciado de los ítems. Fueron eliminados 7 ítems que presentaron respuestas ambiguas y 1 ítem que se refería solamente a los porteros. Se incluyeron 13 ítems con el objetivo de aumentar la fiabilidad del instrumento, con una muestra de jugadores profesionales. Además, el inventario, fue evaluado por tres jueces, doctores especialistas del área del estrés y fútbol en cuanto a la formulación, contenido e interpretación de los ítems. En la versión final el Inventario está compuesto por 77 ítems con situaciones generales y específicas del fútbol. Los ítems fueron ordenados de forma aleatoria y cada uno es evaluado en una escala de 7 puntos, del más negativo (-3) hasta el más positivo (+3). Una evaluación 0

(cero) indica que la situación no contribuye ni positiva ni negativamente al estrés. Una evaluación 1 (- o +) indica que la situación puede contribuir al estrés experimentado por los deportistas. Una puntuación de 2 (- o +) indica que la situación contribuye moderadamente al estrés, y una puntuación de 3 (- o +) indica una fuerte contribución a la cantidad de estrés experimentado por los sujetos.

- Por otro lado, para poder medir las atribuciones causales se utilizará la Escala de Dimensión Causal (CDS-II) (McAuley et al., 1992). Consiste en 12 ítems que representan las cuatro dimensiones causales de Locus de causalidad, estabilidad, control personal y control externo (3 ítems por cada dimensión o factor). Los participantes son cuestionados sobre la “causa” de la conducta o actuación en cuestión y después codifican la percepción que ellos tienen sobre dicha atribución en los 12 ítems, bipolares y con nueve puntos, a través de las diferentes dimensiones. (Anexo 1). En la posterior corrección de la escala, los resultados se obtendrían sumando los ítems que representan a cada dimensión. Es decir, sumando el 1, el 6 y el 9 obtendríamos los resultados de la dimensión de causalidad; sumando el 5, el 8 y el 12, la dimensión de control externo; la puntuación referente a la dimensión de control personal saldría de la suma del 2, el 4 y el 10; por último, sumando el 3, el 7, y el 11 obtendríamos la puntuación de la dimensión de estabilidad. Como consecuencia de que cada dimensión consta o está representada por tres ítems que van de 1 a 9, las puntuaciones oscilarán de 3 a 27. Tomando como ejemplo la dimensión de estabilidad, una puntuación de 23 significaría que el sujeto percibe la causa como estable.
- Para poder evaluar la autoeficacia se administrará la subescala de *Habilidad Física Percibida (Perceived Physical Ability, PPA)* perteneciente a la Escala de Auto-eficacia Física (*Physical Selfefficacy Scale, PSE*) de Ryckman y cols. (1982). Consta de 10 ítems, con un rango de puntuación de entre 0 y 100, y la presentación de cada ítem por separado. (Anexo 2). Aun así, se considera que para obtener la información suficiente con respecto a la autoeficacia de un miembro del equipo es necesario aplicar también la Escala de Autoeficacia Específica (EAE), que nos permitirá obtener niveles de autoeficacia más exacto



con respecto a la actividad a desempeñar (Anexo 3). Siguiendo las recomendaciones de Bandura (1977,1986) se considerarán las dos habilidades que se pretenden mejorar y respecto de cada una de ellas valoramos el nivel (si la persona se siente capaz o no de hacerlas) y la fuerza (en qué medida se siente capaz) de la autoeficacia.

- Por último, también se ha de llevar a cabo una medición de la eficacia de los miembros del equipo con respecto a los pases y tiros a portería, para poder saber cual es el grado de discrepancia entre lo que piensan que son capaces de hacer y lo que hacen realmente. Para medir la eficacia se emplearon instrumentos creados por el autor de este programa. Por un lado, y con relación a los pases, estos se dividirán en “pases parados” y “pases en movimiento”. A su vez, los pases de ambas categorías se dividirán en tres subcategorías: cerca, media y larga distancia. Y por último, los de cerca y media distancia se dividirán a su vez en pases a “dos toques” y a “un toque”. Hay que tener en cuenta que los pases de cerca no superan los 5 metros, los pases de media distancia oscilan entre 5 y 15 metros y los pases de lejos son mayores de 15 metros. Además, los pases se harán por parejas para que la forma de registrar los resultados sea más fácil y más eficaz. Cada jugador hará cuatro pases en cada categoría, de modo que cada uno realizará un total de 24 pases.

Por otro lado, para medir la eficacia de los tiros a portería los jugadores también harán un total de 24 disparos desde distintas zonas del campo. Cada miembro del equipo tirara tres veces a portería desde cada una de las ocho áreas delimitadas. En el Anexo 4 se puede ver un grafico donde se especifican las zonas desde donde se debe disparar a portería. En este sentido, hay que especificar que mientras se esta midiendo la eficacia, también se puede evaluar la autoeficacia, ya que antes de que cada jugador vaya a disparar a portería se le puede preguntar cuantos disparos cree que va a tirar a puerta, pudiendo luego compararlo con los que realmente acertará y así ver la discrepancia existente entre la eficacia y la autoeficacia.

### **3.5. Procedimiento**

En primer lugar, se llevará a cabo una evaluación inicial del nivel de estrés, de las atribuciones, de la autoeficacia y de la eficacia que siente el jugador a la hora de pasar un balón y de tirar a portería. Esta primera evaluación se lleva a cabo por dos razones. Primero para ver el grado de discrepancia que puede existir en un jugador entre la autoeficacia (percepción del individuo sobre su ejecución de los pases y tiros a portería) y la eficacia (conocimiento real y demostrado sobre la ejecución de los pases y tiros a portería). En segundo lugar, esta evaluación inicial, nos permitirá conocer que nivel de estrés tiene cada miembro del equipo, así como la dirección de las atribuciones, ayudándonos a tener más información sobre el porqué de la buena o mala ejecución de los pases y tiros a portería.

Esta evaluación inicial se llevará a cabo durante los entrenamientos. Tanto el nivel de estrés como las atribuciones causales serán evaluados de manera previa al inicio del entrenamiento y en un aula acondicionada de las instalaciones deportivas del club Fuensport. Por otro lado, para poder evaluar tanto la eficacia como la autoeficacia se hará durante la consecución de un entrenamiento, ya que dicha evaluación requiere de actividad física. La eficacia de los pases y los tiros a portería se medirá mediante la realización de ejercicios de este tipo, y la evaluación de la autoeficacia se dará antes de realizar estos ejercicios, ya que se le preguntará al sujeto sobre cuál cree que será su efectividad.

Después de haber evaluado las variables en cuestión y de haber obtenido los resultados correspondientes, se realizará la intervención o aplicación del programa. Dicha intervención se realizará durante los entrenamientos y mediante cuñas. Dado que los pases y los tiros son acciones que aparecen de manera constante durante los entrenamientos, la intervención se puede hacer en cualquier ejercicio en el que surjan estas acciones. Se piensa que será más beneficioso trabajar con estas variables en la dinámica del entrenamiento, ya que así los miembros del equipo no lo ven como algo aislado e independiente de otros aspectos del juego.

La intervención se centrará fundamentalmente en trabajar sobre las variables que se han considerado más influyentes sobre el rendimiento de los pases y tiros a portería. En primer lugar se trabajará sobre los niveles de estrés, intentando reducirlo,

y ayudando a que determinados factores que aparecen en un partido de fútbol puedan ser controlados y no influyan sobre el rendimiento. Para trabajar sobre los niveles de estrés, se utilizará el feedback técnico, mediante el cual se pretende corregir aquellas conductas que se consideran apropiadas e intentar eliminar aquellas que perjudican al individuo y por tanto al rendimiento. También se utilizará la relajación muscular progresiva, que servirá para que los jugadores aprendan a relajarse en momentos en los que se encuentren estresados, así como, la simulación de situaciones estresantes durante los entrenamientos consiguiendo que aprendan a afrontarlo en situaciones de juego, permitiendo un feedback técnico por parte del entrenador.

En segundo lugar, la intervención también ira orientada hacia las atribuciones causales. Para trabajar éstas, se utilizará el feedback técnico, ya que servirá para intentar mantener aquellas atribuciones que se consideren adecuadas, pero también ayudará a modificar aquellas otras que no sean beneficiosas ni para la salud del individuo ni para su rendimiento deportivo futuro. Una atribución de logro centrada en factores internos, controlables y estables aumentaran la motivación y la satisfacción mientras que atribuir el no logro de resultados a factores internos, estables e incontrolables merma considerablemente la motivación (Urrea, 2008).

En última instancia, para trabajar la mejora de la autoeficacia, también se empleara el feedback técnico.

Por último, y una vez que se haya aplicado el programa de manera completa, se procederá a la evaluación de dicho programa. Para ello se volverá a evaluar la autoeficacia y la eficacia de manera conjunta, con el interés de que haya disminuido la discrepancia entre ambas, significando que se ha trabajado de manera correcta tanto con el nivel de estrés, las atribuciones, la autoeficacia y la eficacia.

## 4- PLAN DE TRABAJO

### 4.1. EVALUACIÓN INICIAL

**Tarea 1.** Preparación de los instrumentos, contactar con los padres para explicarles en que consiste el programa y obtener su consentimiento, así como pedir permiso al club deportivo 'Fuensport' para acondicionar una sala de la ciudad deportiva 'Luis Milla' donde poder pasar los cuestionarios.

- Duración: 15 días. Durante la primera semana se pasaran los cuestionarios referentes al estrés y a las atribuciones, y durante la segunda semana se evaluará la autoeficacia y la eficacia en función de los pases y tiros a portería.

- Participantes: Rubén Giménez (entrenador y autor del programa), Diego Pérez (segundo entrenador y ayudante) y Pedro Rodríguez (conserje del campo de futbol).

- Gastos previstos: elaboración de un pequeño cuadernillo donde se expliquen las instrucciones de realización de los cuestionarios así como los propios cuestionarios.

*Objetivo.* Preparación adecuada del material necesario para poder recoger la información que de un conocimiento sobre lo que se pretende analizar y estudiar. Además, se pretende disponer de un aula bien acondicionada donde recoger la información, tener claro los materiales que se van a emplear y saber de modo exacto como se va a disponer el terreno de juego para evaluar la eficacia.

**Tarea 2.** Recogida de datos e introducción en la base de datos.

- Duración: 15 días.

- Participantes: Rubén Giménez y Diego Pérez.

- Gastos de desplazamiento

*Objetivo.* Recogida de los datos obtenidos mediante la realización de los cuestionarios e introducción en una base de datos para poder interpretarlos de un modo más sencillo.

**Tarea 3.** Análisis de datos

- Duración: 15 días.

- Participantes: Rubén Giménez y Diego Pérez.

*Objetivo.* Analizar los datos obtenidos para empezar a planificar de un modo más adecuado la intervención del programa.

En esta primera fase, es importante informar a los padres y al club deportivo Fuensport sobre los instrumentos que se van a emplear, así como de qué es lo que se pretende con la realización de este programa.

#### **4.2. APLICACIÓN DEL PROGRAMA**

**Tarea 4.** Intervenir sobre los niveles de estrés. Una vez que se conocen los niveles de estrés de los miembros del equipo hay que trabajar para mejorarlos y que de este modo, influyan lo menos posible en la autoeficacia y por tanto en el rendimiento de los pases y tiros.

- Duración: Un mes y medio.

- Participantes: Rubén Giménez, Diego Pérez (entrenadores) y los 22 jugadores que forman el equipo.

*Objetivo.* Mejorar los niveles de estrés de los miembros del equipo para que dispongan de mejor autoeficacia y por lo tanto tengan un mejor rendimiento en pases y tiros a portería.

Para trabajar sobre este estrés, durante ese mes y medio se realizarán las siguientes subtareas:

**Subtarea 1.** Utilización del feedback técnico orientado hacia la mejora del estrés durante el periodo que se trabaje éste. Además, se prolongará durante 15 días más su utilización después de acabar de trabajar otros ejercicios.

- Duración: un mes y medio.

- Participantes: Rubén Giménez, Diego Pérez (entrenadores) y los 22 jugadores que forman el equipo.

- No hay gastos, puesto que estas actividades se harán durante los entrenamientos normales del equipo, sin influir en su funcionamiento normal.

*Objetivo.* Mejora de los niveles de estrés mediante la corrección continuada de aquellos que se desea que mejore.

**Subtarea 2.** Utilización de la relajación muscular progresiva.

- Duración: dado que se entrena tres veces por semana, se harán tres sesiones semanales durante 15 días de 20 minutos antes del entrenamiento.

- Participantes: Rubén Giménez, Diego Pérez (entrenadores) y los 22 jugadores que forman el equipo.

- No hay gastos.

*Objetivo:* Provocar una tranquilidad mental al suprimir progresivamente todas las tensiones musculares. Este método pretende un aprendizaje de la relajación progresiva de todas las partes del cuerpo.

**Subtarea 3.** Trabajar el estrés mediante la simulación de situaciones estresantes durante los entrenamientos.

- Duración: 15 días.

- Participantes: Rubén Giménez, Diego Pérez (entrenadores) y los 22 jugadores que forman el equipo.

- No hay gastos, puesto que los materiales necesarios son proporcionados por el club de manera gratuita.

*Objetivo:* permitir que los jugadores aprendan a afrontar el estrés en situaciones de juego, permitiendo un feedback técnico por parte del entrenador que le ayudara a corregirlo y mejorarlo.

**Tarea 5.** Trabajar las atribuciones causales con los miembros del equipo, de modo que éstas sirvan para mejorar la autoeficacia. Esto se conseguirá mediante la utilización del feedback técnico.

- Duración: un mes y medio

- Participantes: Rubén Giménez, Diego Pérez (entrenadores) y los 22 jugadores que forman el equipo.

- No hay gastos.

*Objetivo:* intentar corregir las atribuciones causales que los miembros del equipo hagan sobre un rendimiento o resultado, y las cuales resulten negativas para un buen rendimiento de futuro.

**Tarea 6.** Trabajar la autoeficacia mediante el feedback técnico.

- Duración: 1 mes

- Participantes: Rubén Giménez, Diego Pérez (entrenadores) y los 22 jugadores que forman el equipo.

- No hay gastos.

*Objetivo:* si se trabaja la autoeficacia de un modo adecuado y se consigue disminuir el nivel de discrepancia existente entre la eficacia y la autoeficacia, los jugadores tendrán más conocimiento sobre lo que son capaces de hacer y por tanto se mejorará el rendimiento global del equipo en los pases y tiros a portería.

### **4.3. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA**

**Tarea 7.** Una vez aplicado el programa de manera completa, se procederá a evaluarlo para ver si ha funcionado y si se ha conseguido el objetivo de mejorar el rendimiento de los pases y tiros a portería. Para evaluarlo, se volverá a medir la discrepancia existente entre la eficacia y la autoeficacia en los miembros del equipo.

- Duración: 15 días.
- Participantes: Rubén Giménez, Diego Pérez (entrenadores).
- No hay gastos.

*Objetivo:* saber si el programa que se ha elaborado para poder mejorar la autoeficacia y el rendimiento de los pases y tiros a portería ha tenido éxito.

**Subtarea 4.** Evaluar la autoeficacia y la eficacia.

- Duración: 7 días.
- Participantes: Rubén Giménez, Diego Pérez (entrenadores).
- No hay gastos.

*Objetivo:* evaluar la eficacia y la autoeficacia de los miembros del equipo ante los pases y tiros a portería, del mismo modo que se evaluó en la evaluación inicial.

**Subtarea 5. Analizar la discrepancia existente entre la autoeficacia y la eficacia.**

- Duración: 7 días.
- Participantes: Rubén Giménez, Diego Pérez (entrenadores).
- No hay gastos.

*Objetivo:* saber si el programa que se ha presentado ha tenido éxito, comprobando que ha disminuido la discrepancia entre eficacia y autoeficacia y por lo tanto se ha mejorado el rendimiento de los pases y tiros a portería del equipo.

## 5- CRONOGRAMA

ACTIVIDADES/TAREAS	PERSONA RESPONSABLE Y OTRAS INVOLUCRADAS	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE
<b>FASE I: EVALUACIÓN INICIAL</b> 1. Preparación instrumentos, contacto con club deportivo y padres.	Rubén Giménez (entrenador y autor del programa) y Diego Pérez (ayudante y segundo entrenador) y Pedro Rodríguez (conserje)	Se emplearán las dos primeras semanas (15 días).		
2. Recogida de datos e introducción en base de datos.	Rubén Giménez (entrenador y autor del programa) y Diego Pérez (ayudante y segundo entrenador).	Se emplearán las dos últimas semanas (15 días).		
3. Análisis de datos.	Rubén Giménez (entrenador y autor del programa) y Diego Pérez (ayudante y segundo entrenador).		Se emplearán las dos primeras semanas (15 días).	



<b>ACTIVIDADES/TAREAS</b>	<b>PERSONA RESPONSABLE Y OTRAS INVOLUCRADAS</b>	<b>SEPTIEMBRE</b>	<b>OCTUBRE</b>	<b>NOVIEMBRE</b>
<b>FASE 2: APLICACIÓN DEL PROGRAMA</b> 4. Intervenir sobre los niveles de estrés.	Rubén Giménez, Diego Pérez y los 22 jugadores que forman el equipo.		Se emplearán las dos últimas semanas (15 días).	Se empleará todo el mes de modo completo.
4.1. Feedback técnico para la mejora del estrés.	Rubén Giménez, Diego Pérez y los 22 jugadores que forman el equipo.		Se emplearán las dos últimas semanas (15 días).	Se empleará todo el mes de modo completo.
4.2. Relajación muscular progresiva.	Rubén Giménez, Diego Pérez y los 22 jugadores que forman el equipo.		Se emplearán las dos últimas semanas (15 días).	
4.3. Simulación de situaciones estresantes durante los entrenamientos.	Rubén Giménez, Diego Pérez y los 22 jugadores que forman el equipo.			Se emplearán las dos últimas semanas.
		<b>ENERO</b>	<b>FEBRERO</b>	<b>MARZO</b>
5. Trabajar las atribuciones causales mediante el feedback técnico.	Rubén Giménez, Diego Pérez y los 22 jugadores que forman el equipo.	Se empleará todo el mes de modo completo.	Se emplearán las dos primeras semanas (15 días).	
6. Trabajar la autoeficacia mediante el feedback técnico.	Rubén Giménez, Diego Pérez y los 22 jugadores que forman el equipo.			Se empleará todo el mes de modo completo

ACTIVIDADES/TAREAS	PERSONA RESPONSABLE Y OTRAS INVOLUCRADAS	ABRIL	MAYO
<b>FASE 3: EVALUACIÓN DEL PROGRAMA</b>	Rubén Giménez y Diego Pérez.	Se emplearán las dos primeras semanas o todo el mes si fuese necesario.	
7.1. Evaluar la autoeficacia y la eficacia.	Rubén Giménez y Diego Pérez	Se empleará la primera semana.	
7.2. Analizar la discrepancia entre autoeficacia y eficacia	Rubén Giménez y Diego Pérez	Se empleará la segunda semana.	

## **6- BENEFICIOS DEL PROYECTO**

Con la realización de este proyecto, se pretende crear un programa que sirva para poder mejorar el rendimiento tanto de un individuo como de un equipo de fútbol con respecto a los pases y tiros a portería. En la actualidad existen estudios referentes a la autoeficacia en el deporte pero muchos menos son los que se encuentran orientados hacia el fútbol. En este sentido, se pretende servir de ayuda para que se elaboren en el futuro muchos estudios referentes ya no solo a la autoeficacia en el fútbol sino de cualquier aspecto psicológico que tenga que ver con este deporte. Por lo tanto este programa pretende servir de ayuda para el largo camino que la psicología del deporte todavía tiene que recorrer.

Este programa puede ser de mucha ayuda tanto para aquellos equipos jóvenes que tienen problemas en la correcta realización del pase y del tiro a portería, pero también puede servir para aquellos equipos más profesionales cuyas habilidades pueden verse influenciadas por los factores psicológicos que en este programa se han mencionado.

Es importante tener claro, que este programa no garantiza resultados deportivos, ya que esto no depende únicamente de aspectos de este tipo, sino que también esta pendiente de otros múltiples factores. Este programa permite mejorar la autoeficacia, los niveles de estrés y las atribuciones causales que hacen los jugadores, sirviendo de ayuda para un mejor desempeño de la tarea. En este sentido, se pretende que la adecuada realización de este programa, sirva para disminuir los niveles de estrés, así como para mejorar las atribuciones causales y la autoeficacia, queriendo esto decir que existe una relación entre ambas.

Otro beneficio importante de este programa se encuentra relacionado con los sólidos conocimientos que les proporcionan a sus autores sobre los temas tratados, así como una mejor vida deportiva a los miembros del equipo que sean objetivo de este.

## **7- VIABILIDAD DEL PROYECTO**

Existe una posibilidad muy elevada de que este proyecto o programa pueda llevarse a cabo, puesto que los costes que éste va a requerir van a ser pocos. Los gastos de los cuales se pueden hablar en este proyecto son los siguientes:

- Gastos de desplazamiento: aquí se recogen los gastos relacionados con la gasolina para poder desplazarse al campo de fútbol durante los ocho meses que dura el programa. De 500 a 600 euros.
- Gastos de materiales: Acondicionamiento de una sala donde se deben de realizar los cuestionarios. Harán falta mesas para poder escribir, hojas y bolígrafos suficientes... 400 euros.

Los aspectos positivos de este programa, es que al ser el autor el que realiza el programa, puede disponer de la mayoría de materiales, así como de la ayuda del conserje y del segundo entrenador sin coste alguno.

Es por esto, que con unos 900 euros se podría financiar la realización de este programa sin mayores costes.

## 8- REFERENCIAS

Bastos, A; Salguero, A; González, R y Márquez, S. (2005). Habilidad física percibida en nadadores de competición brasileños. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, vol.5, nº2, p. 245-255.

Blasco, T. (1999). Competencia personal, autoeficacia y estrés en árbitros de ciclismo. *Revista de Psicología del Deporte*, vol.8, nº2, p. 195-205.

Brandao, M.R.F. (2000). Fatores de Stress em Jogadores de Futebol Profissional. *Tesis de Doctorado*, UNICAMP.

Brandao, M.R.F., Medina, J.P. y Martinho, W. (1998). Stress Factors In Professional Soccer Players. *Anales FIMS World Congress*. Orlando: FIMS World Congress.

García, F; Sánchez, A y De Nicolás, L. (1999). Atribuciones causales en el ámbito de la actividad física y el deporte: propiedades psicométricas de la escala de dimensión causal CDS-II. *Revista de Psicología del Deporte*, vol.8, nº2, p. 207-218.

Martin, J.J. (1991). The relationships among competitive orientation, sport-confidence, self-efficacy, anxiety and performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 149-159.

McAuley, E., Duncan, T. E., y Russell, D. (1992). Measuring causal attributions: The revised Causal Dimension Scale (CDS II). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 566-573.

McAuley, E., Duncan, T. y Tammen, V.V. (1989). Psychometric properties of the intrinsic motivation inventory in a competitive sport setting: a confirmatory factor analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 60, 48-58.

Ryckman, R.M., Robbins, M.A., Thornton, B. y Cantrell, P. (1982). Development and validation of a Physical Self-Efficacy Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 891-900.

Urra, B. (2008). Intervención psicológica para la detección y manejo de estilos atribucionales en dos deportes de motor: rally de automóviles y karting competitivo. *Revista de Psicología del Deporte*, vol.17, nº2, p. 205-219.

Weinberg, R. y Gould D. (1996). Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. *Motivación de logro y competitividad*. Barcelona. p. 81-97.

## 9- ANEXOS

### ANEXO 1. LA ESCALA DE DIMENSIÓN CAUSAL (CDS-II)

**Instrucciones:** Usando los ítems que se presentan a continuación, vas a dar tu opinión sobre las características de esa causa. Por favor, rodea con un círculo el número que, según tu opinión, describa mejor la causa en cada uno de los ítems.

a. Algo que refleja un aspecto de ti mismo	9 8 7 6 5 4 3 2 1	refleja un aspecto de la situación
b. Algo manejable por ti	9 8 7 6 5 4 3 2 1	no manejable por ti
c. Algo permanente	9 8 7 6 5 4 3 2 1	temporal
d. Algo que tu puedes controlar	9 8 7 6 5 4 3 2 1	que tu no puedes controlar
e. Algo sobre lo que los otros tienen poder	9 8 7 6 5 4 3 2 1	los otros no tienen poder
f. Algo que esta dentro de ti	9 8 7 6 5 4 3 2 1	que esta fuera de ti
g. Algo estable en el tiempo	9 8 7 6 5 4 3 2 1	variable en el tiempo
h. Algo bajo el control de otros	9 8 7 6 5 4 3 2 1	no esta bajo control de otros
i. Algo acerca de ti	9 8 7 6 5 4 3 2 1	acerca de otros
j. Algo sobre lo que tienes poder	9 8 7 6 5 4 3 2 1	sobre lo que no tienes poder
k. Algo inmodificable	9 8 7 6 5 4 3 2 1	modificable
l. Algo que otros pueden regular	9 8 7 6 5 4 3 2 1	que otros no pueden regular

## **ANEXO 2. ESCALA DE PERCEPCIÓN DE HABILIDAD FÍSICA**

A continuación encontrarás una serie de afirmaciones relacionadas con tu estado físico.

Lee atentamente cada una de ellas e indica tu grado de acuerdo o desacuerdo, marcando una línea vertical en la escala correspondiente.

### **Ítems que constituyen el cuestionario de autoeficacia física global (AGLOB).**

- 1- Tengo unos reflejos excelentes
- 2- Soy poco ágil y airoso
- 3- Mi físico es más bien robusto
- 4- Soy poco rápido corriendo
- 5- Siento que me controlo poco cuando tengo que desenvolverme en pruebas de destreza física
- 6- Mi tono muscular es bajo
- 7- Estoy orgulloso/a de mi habilidad para el deporte
- 8- Mi rapidez me ha salvado de algunos aprietos
- 9- Poseo un gran dominio de mi cuerpo
- 10- Gracias a mi agilidad he sido capaz de hacer cosas que otros no hubieran sido capaces de hacer.



### ANEXO 3. ESCALA DE AUTOEFICACIA FÍSICA (PAF)

Seguidamente se describen una serie de tareas específicas del deporte que practicas. Nos interesa conocer en qué medida te sientes capaz de realizar cada una de esas tareas en el momento presente. Para ello has de contestar a una serie de preguntas como las que se plantean a continuación.

¿En qué medida te sientes capaz de pasar el balón?

0-----100  
Nada capaz totalmente

*Ítems que constituyen el cuestionario de autoeficacia específica (AESP).*

En que medida:

- 1- ¿Te sientes capaz de dar un pase cerca a un compañero con dos toques (control y pase)?
- 2- ¿Te sientes capaz de dar un pase cerca a un compañero a un solo toque?
- 3- ¿Te sientes capaz de dar un pase a media distancia con dos toques (control y pase)?
- 4- ¿Te sientes capaz de dar un pase a media distancia a un compañero a un solo toque?
- 5- ¿Te sientes capaz de dar un pase en largo?
- 6- ¿Te sientes capaz de dar un pase cerca a un compañero con dos toques (control y pase) mientras estas en movimiento?
- 7- ¿Te sientes capaz de dar un pase cerca a un compañero a un solo toque mientras estas corriendo?
- 8- ¿Te sientes capaz de dar un pase a media distancia con dos toques (control y pase) mientras estas en movimiento?
- 9- ¿Te sientes capaz de dar un pase a media distancia a un compañero a un solo toque mientras estas corriendo?
- 10- ¿Te sientes capaz de dar un pase en largo a otro compañero mientras estas corriendo?

**ANEXO 4. ÁREAS DELIMITADAS PARA LOS TIROS A PORTERÍA**

