



Universidad de la República
Facultad de Psicología

**“La intervención de la psicología del deporte y la
actividad física en el fútbol de niños”**

Sebastián Roa Manzi

Tutor: Mag. Jorge Salvo Spinatelli

Resumen

¿Qué es la psicología del deporte?, ¿qué hace un psicólogo dentro del ámbito deportivo?, ¿se trabaja de igual manera con todos los deportistas?

Estas son algunas de las interrogantes que surgieron a la hora de comenzar este trabajo

¿De qué manera encaramos el trabajo cuando nuestra labor se centra en niños de 10 a 13 años dentro del ámbito del fútbol?; esta fue la pregunta central al momento de delimitar el tema de este trabajo.

Aquí el lector podrá conocer la respuesta a estas interrogantes y podrá visualizar que es lo que realmente se busca de la labor del psicólogo del deporte en el fútbol específicamente, y en un momento evolutivo en especial, como lo es la edad comprendida entre los 10 y los 13 años.

De aquí en adelante podrá conocer de esta temática desde el punto de vista de diferentes autores que brindan su aporte y desde la construcción crítica de quien escribe.

| Índice | Pág. |
|---|-------------|
| Prologo | 4 |
| ¿Qué es la psicología del deporte? | 5 |
| Historia de la psicología del deporte. | 5 |
| Áreas de trabajo de la psicología del deporte. | 8 |
| Desarrollo evolutivo del niño. | 9 |
| Fases sensibles. | 11 |
| El niño y el deporte. | 12 |
| Desde O.N.F.I. | 13 |
| La dimensión educativa del psicólogo del deporte. | 14 |
| A trabajar. | 15 |
| Valores educativos del deporte. | 16 |
| Otros factores: familia y entrenador. | 16 |
| Variables psicológicas. | 17 |
| Motivación. | 18 |
| Autoestima. | 18 |
| Autoconfianza. | 20 |
| Concentración. | 21 |
| Consideraciones del trabajo. | 21 |
| Conclusiones. | 23 |
| Bibliografía. | 24 |

Prólogo.

El siguiente trabajo busca abordar una de las áreas en las que hace énfasis la psicología del deporte y la actividad física y que consideramos necesaria en nuestro ámbito deportivo, específicamente en el fútbol.

La misma hace referencia al trabajo e intervención educativa desde lo psicológico del deportista en edades tempranas y que se hace imprescindible si a edades más avanzadas se pretende que el niño adquiera un placer y disfrute del deporte y que más adelante lleve a que siga desarrollándose en el mismo.

La inquietud para la realización de este trabajo parte de la visión de una predominancia casi exclusiva en el entrenamiento del fútbol infantil más a nivel del ámbito físico y de rendimiento, y una, a veces olvidada formación en la parte realmente formativa del deporte que haga hincapié en su desarrollo integral como persona.

En este trabajo haremos énfasis más precisamente en una edad específica comprendida entre los 10 y los 13 años de edad, momento en que el niño está próximo a comenzar a trabajar en categorías superiores.

En el transcurso del trabajo se dará cuenta de varios factores que hacen al mismo donde se busca que el lector pueda ver de una forma global la problemática y el área de trabajo que se pretende realizar.

Que es la psicología del deporte.

La psicología del deporte y la actividad física es una rama de la psicología que se desarrolla en el ámbito del deporte y que se encuentra en pleno crecimiento, existen varias definiciones.

Marcelo Roffe (2009) define a la psicología del deporte como “la psicología de deporte y la actividad física constituye una especialidad que tiene por objeto de estudio científico de la subjetividad de las personas que participan en la práctica del deporte, para la optimización tanto del rendimiento como de su desarrollo personal, investigando, enseñando y llevando a la práctica los conocimientos específicos alcanzados por esta disciplina científica.”

Por su parte Weimberg y Could (1996) dicen que “la psicología del deporte y el ejercicio comprenden el estudio científico de las personas y sus conductas en el contexto deportivo de las actividades físicas, y la aplicación práctica de dicho conocimiento.”

Historia de la psicología del deporte.

Los primeros años.

En América del Norte, la psicología del deporte empezó a desarrollarse en la última década de 1800 y principios de 1900; en 1890 Norman Triplett psicólogo de la universidad de Carolina de Indiana procuraba entender porque muchas veces los deportistas corrían más rápido cuando corrían en grupo.

En esta época los profesores de educación física y los psicólogos recién empezaban a explorar los aspectos psicológicos del deporte y el aprendizaje de las destrezas motrices.

Por su parte en 1910 en Francia el Barón Pierre de Coubertin publica en el artículo “Psicología del Deporte” y en 1913 “Ensayos de Psicología del Deporte”

La era Griffith (1921- 1938)

Coleman Griffith fue el primer norteamericano que le dedicó gran parte importante de su carrera a la psicología de deporte y está considerado como el padre de la psicología del deporte en Estados Unidos y desarrolló el primer laboratorio de psicología del deporte.

- 1921 – Griffith publica 25 artículos de investigación sobre psicología del deporte.
- 1925 – se crea el laboratorio de investigaciones deportivas de la universidad de Illinois.
- 1926 - Griffith publica el libro Psychology of coaching.
- 1928 - Griffith publica el libro Psychology of athletics

En Moscú en esta misma época son destacados también los trabajos de , R.W. Shulte quien en 1920 fuera cofundador del primer laboratorio de Psicología del Deporte en Berlín, A.C Puni desde Leningrado y P.A Rudick desde Moscú, quienes han tenido una fuerte influencia en la creación del Laboratorio de Psicología del Deporte de Leningrado.

Preparación para el futuro (1939- 1965)

En esta época Franklin Henry fue responsable en gran medida del desarrollo científico del campo de la práctica deportiva.

Dedicó su carrera al estudio académico de los aspectos psicológicos del deporte y la adquisición de habilidades motoras.

Otros investigadores como Warren Johnson y Arthur Slatter – Hammel, ayudaron a sentar las bases para el futuro de la psicología del deporte; impulsaron la creación de la disciplina académica de la ciencia del ejercicio y el deporte.

Entre los hechos más destacados de esta época encontramos:

- 1938 - Franklin Henry se hace cargo del departamento de educación física de la Universidad de California y crea el programa de posgrado en psicología de las actividades físicas.
- 1949 - Warren Johnson evalúa la situación emocional de los deportistas antes de competir.
- 1965 - en Roma se realiza el Primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte.

Muchas de las investigaciones que se realizaron durante la segunda guerra mundial sobre el aprendizaje motor fueron extrapoladas al deporte, es en este periodo que se crean las primeras asociaciones de Psicología del Deporte en Checoslovaquia en 1953, Japón en 1960 y Bulgaria en 1962.

Creación de la academia de psicología de deporte (1966- 1977)

A mediados de la década de 1960, la educación física se había convertido en una disciplina académica y la psicología del deporte había pasado a ser un componente separado dentro de esa disciplina, diferenciado del aprendizaje motor.

Los profesionales dedicados a la psicología del deporte estudiaban la forma en que los factores psicológicos - angustia, autoestima y personalidad – influían sobre el rendimiento de las habilidades deportivas y motoras, y la forma en que la participación en los deportes y en la educación física influía sobre el desarrollo psicológico.

Hechos destacados de la época:

- 1966 – Los psicólogos clínicos Bruce Ogilvie y Thomas Tutko escriben Problem Ethletes and How to Handle Them.
- 1967 – B. Cratty, de UCLA escribe Psihology of Psichical Activity.

- 1967 – Se realiza la primera conferencia anual de la NASPSPA (North American Society for Psychology of Sport and Physical Activity.)

Ciencia multidisciplinaria y práctica de la psicología del deporte y el ejercicio.

En esta etapa que va desde fines de la década de 1970 hasta el año 2000 la psicología del deporte y el ejercicio tuvo un importante crecimiento, tanto en América del norte como en el resto del mundo.

La disciplina comenzó a tener una mayor difusión y reconocimiento por parte del público y el interés por temas aplicados constituye una de las características más importantes de este periodo.

A su vez, la psicología del deporte se separó de las demás especialidades de aprendizaje, control motor y desarrollo motor relacionadas con el deporte y las actividades físicas desde el punto de vista psicológico; también se llevaron a cabo investigaciones cualitativas e interpretativas más rigurosas en el campo que tuvieron mayor aceptación y respeto de las áreas relacionadas.

También en esta época aparecen revistas especializadas y conferencias sobre esta disciplina y la publicación de numerosos libros.

Surge también un mayor interés de estudiantes y formación de profesionales lo que llevo al trabajo desde un enfoque multidisciplinario a medida que se cursaban más materias relacionadas con la formación y la orientación, y de la mano de esto surge la temática relacionada con la práctica profesional y la definición de la capacitación necesaria para la incorporación al ámbito profesional, principios éticos y la creación de cargos de dedicación exclusiva.

El año 1986, marca un hito importante en la historia de la Psicología del Deporte en Sudamérica. El 26 de setiembre de ese año se funda en Porto Alegre (Brasil) la SOCIEDAD SUDAMERICANA DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE, LA ACTIVIDAD FISICA Y LA RECREACION (SOSUPE), presidida por el Dr. Benno Becker Jr. quien tendrá un papel muy importante en el desarrollo de la disciplina en nuestro país.

Para el Uruguay, el 16 de junio de 1989, es la consolidación del esfuerzo de varios años y de un conjunto de profesionales interesados en la temática. Es así que bajo la Presidencia del Lic. Carlos Ferrés y como consecuencia de la labor de difusión del Dr. Benno Becker Jr. en la Sociedad Sudamericana, se crea la SOCIEDAD URUGUAYA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE (SUPDE).

Psicología del deporte y el ejercicio contemporáneo.

Esta última etapa que va desde el año 2000 hasta la actualidad pone a la psicología del deporte como un área interesante, con intensa actividad y un futuro brillante

Hechos más destacados:

- 2000 - Se crea y se publica en Europa la revista Psychology of Sport and Exercise.

- 2005 – Se realiza la Conferencia Internacional de la Sociedad de Psicología del Deporte en Australia con la presencia de más de 700 personas de más de 70 países.
- Se organizan programas sólidos, diversos y sustentables de investigación en todo el mundo.
- La división 47 de la APA (Asociación Americana de Psicología) se aboca a la psicología de deporte como un área especializada de competencia.

Areas de trabajo de la psicología del deporte.

La psicología del deporte se desarrolla en varias dimensiones o áreas de trabajo: la investigación, la enseñanza y el asesoramiento e intervención, las cuales se pueden desarrollar en diferentes ámbitos como lo son el deporte de base o iniciación, el deporte de alto rendimiento o el deporte para todos, ya sea comunitario, ocio, salud etc.

En cuanto a la investigación.

Una disciplina científica encuentra su sustento básico en la actividad de generación de nuevos conocimientos, logrando mediante la investigación, su avance.

En la psicología del deporte la actividad investigativa es considerada imprescindible y para llevarla a cabo es necesario seguir todos los pasos que constituyen el método científico.

Los cambios sociales y el incremento que por diversas razones se ha producido en la práctica del deporte recreativo, amateur y profesional de alto rendimiento, hacen que se busquen respuestas a nuevos desafíos para la disciplina desde el campo. (Roffe M. (2009))

Weimberg y Could (1996) plantean que una de las principales funciones de quienes se desarrollan en el ámbito académico es profundizar los conocimientos a través de la investigación.

En la actualidad, los profesionales especializados en psicología del deporte y el ejercicio físico comparten sus descubrimientos, lo cual promueve avances, intercambio de ideas y debates saludables llevados a cabo en las reuniones de trabajo y en las revistas especializadas.

En cuanto a la Enseñanza.

La enseñanza de la psicología del deporte está destinada en los respectivos ámbitos de educación formal, a quienes se forman para integrarse profesionalmente a la escena deportiva ya sea como entrenadores, preparadores físicos, árbitros, dirigentes deportivos, etc.

Weimberg y Could (1996) plantean esta función con el ejercicio y dictado de materias universitarias como la psicología del ejercicio, psicología del deporte aplicada y psicología social del deporte

En cuanto al asesoramiento e intervención.

Está destinada a todos quienes participen en el ámbito deportivo y que produzcan una influencia en el deportista.

El mismo sirve para desarrollar o mejorar las habilidades o destrezas psicológicas en el deporte.

Es sobre este último punto en el cual nos gustaría hacer énfasis en este trabajo y más precisamente en el trabajo con niños

Consideramos necesaria la función del psicólogo del deporte en el trabajo con los niños en fútbol, como un espacio de intervención en donde se pueden desarrollar programas de preparación y entrenamiento psicológico, con el objetivo de desarrollar conductas y capacidades de afrontamiento de las demandas que al niño le surgen en las competiciones ;pero fundamentalmente apuntando al desarrollo del niño en la formación deportiva y personal haciendo énfasis en la socialización, la diversión y el placer que implica la práctica del deporte y el juego.

Dosil. J (2002) plantea que programas que se han desarrollado hasta la fecha contienen los siguientes aspectos: área de trabajo (padres , jugadores, entrenadores e investigación),el entrenamiento de habilidades psicológicas básicas (concentración, motivación, etc.), registro observación y evaluación de conductas, estilos de comunicación, resolución de conflictos, investigación y transmisión de valores relacionados con la socialización dentro del ámbito futbolístico.

Desarrollo evolutivo del niño.

Tomando a Carrasco, J.C. s/f, “la psicología evolutiva se trata de “una disciplina que entiende del ser humano en sí, de su quehacer y de sus relaciones dialécticas con la sociedad de la cual forma parte íntimamente, no puede de ningún modo permanecer siendo la misma luego de transitar en el tiempo por las circunstancias”

La misma estudia y aborda ampliamente, de múltiples maneras no siempre conciliables, los procesos de producción de subjetividad desde una concepción de desarrollo y la evolución humana que entiende el devenir ontogénico como un proceso dinámico de crisis y momentos evolutivos concebidos como una verdadera categoría de análisis.

El desarrollo puede ser definido de varias maneras, una de ellas es la de considerar al mismo como un proceso de cambio a todos los niveles que ocurren a lo largo del ciclo vital y que son fruto tanto de nuestra relación con el ambiente que nos rodea, como de las predisposiciones genéticas.

Hablamos de una transformación sistemática continua, progresiva e irreversible, que envuelve al sujeto lanzándolo en el juego de la vida, a la vez renovado e inmutable en tanto ser con una existencia singular y única.

Vale la pena tener en cuenta los conceptos de curso vital, que refiere a la constante evolución de la vida, ciclo vital que refiere a la idea de que durante toda la vida hay un movimiento evolutivo de transformación y cambio; da cuenta de un orden subyacente que define el curso vital, marcando las estaciones o eras por las que el sujeto ha de

transitar, y por último la estructura vital refiriéndose a la articulación entre la estructura social y la estructura de la personalidad del sujeto.

En su versión más simple el desarrollo se podría tomar como un encadenamiento de crisis evolutivas y momentos evolutivos que se suceden de manera compleja.

Cada momento evolutivo se define en torno a dinamismos psicosociales forjados en el sistema que emerge de los componentes biológicos, psicológicos y ambientales del desarrollo.

La ocurrencia de crisis evolutivas es absolutamente determinante del proceso de desarrollo que da sustento al ciclo vital.

Fenomenológicamente una crisis es un conjunto o concurrencia de fenómenos que imprimen en el sujeto una exigencia determinada, en tanto amenazan con alterar o alteran el equilibrio de los comportamientos cotidianos.

Una situación crítica instalada no se puede esquivar, diferir o impedir y por tanto exige una respuesta, una tramitación; hablamos aquí de un requerimiento de procesamiento de tiempos internos y externos, donde el psiquismo trabaje para ligar y religar la energía de sus objetos internos.

Teniendo en cuenta esta última idea podemos identificar momentos evolutivos en el ciclo vital y sus crisis relacionadas.

En lo que nos concierne el momento evolutivo escolar dura 6 años, hasta los 12 aproximadamente; dentro del mismo acontece un momento crítico cercano a los 9 años de edad en el cual se producen modificaciones a nivel hormonal en la sangre y comienzan a aparecer cambios corporales preparatorios de la pubertad y con ello cambios psicológicos.

No hay cambios físicos que no traigan consigo, al menos a nivel de registro inconsciente, consecuencias psicológicas.

La pubertad

Sobreviene de manera contundente con la menarca de la niña y las primeras emisiones seminales en los varones.

Este momento está centrado por los cambios corporales disparados por la maduración biológica codificados genéticamente y oficia a nivel de bisagra entre la niñez y la adolescencia

Existen en cada cultura distintas adolescencias y maneras de entenderlas, en especial definidas por los sub cultural en tanto se trata de un producto y construcción socio-cultural.

Dentro de estas distintas adolescencias podemos hablar de lo que se denomina adolescencia temprana, la misma va desde los 8 o 9 años de edad hasta los 15 y en la cual existe un mayor énfasis desde lo biológico y entre sus características encontramos que:

- El proceso se inicia antes en las niñas,
- Cambios en el cuerpo

- Cambios en la conducta que incluyen aumento en la motricidad y una mayor dificultad de relación entre los sexos, con los padres y el entorno.
- Cambios psicológicos en los juegos y verbalizaciones.
- Pérdida del cuerpo infantil.
- Crecimiento y desarrollo de caracteres sexuales primarios y aparición de secundarios.
- Distancia entre el yo psicológico y el yo corporal.
- Cambios en la apariencia, esquema e imagen corporal.
- Menarca y eyaculación.
- Posibilidad de procrear.
- Impacto en el psiquismo (elaboración de ansiedades depresivas, persecutorias y contusionales).

Fases sensibles.

La teoría de las fases sensibles fue propuesta por Winter (1980) y ampliada por otros autores con el objetivo de organizar el trabajo optimizando el rendimiento deportivo y respetando las posibilidades y limitaciones de cada edad.

Esta teoría establece etapas de trabajo recomendables para desarrollar determinadas capacidades.

Un concepto de relevancia es el que plantea Molnar. G. quien habla acerca de la “ley del tren perdido” haciendo referencia a que “el tiempo no aprovechado en un periodo sensible de una capacidad motora no siempre se recupera y que perdido un tren no se puede tomar el próximo esperando el mismo efecto”

Aunque esta definición habla sobre capacidades motoras creemos que muy relevante la importancia que le da al aprovechamiento de aquellas etapas que requieren atención por su momento evolutivo.

La iniciación deportiva puede considerarse como parte del proceso educativo en general, con un carácter instrumental que la convierte en un medio o una herramienta para producir educación, caracterizada como lúdica, moral, abierta e integradora.

La finalidad de la iniciación deportiva debe situarse en torno a propósitos tales como el desarrollo y mejora de la competencia motriz, la adquisición de conocimientos, actitudes y valores, la consecución progresiva de autonomía y la capacidad crítica en el marco del aprendizaje de la cultura deportiva y el crecimiento de su bienestar personal.

La iniciación deportiva no debe forzar el ritmo del proceso de aprendizaje ni del desarrollo biológico con propósitos de alcanzar altos rendimientos. Durante el desarrollo de dicho proceso deben tenerse en cuenta aspectos como el grado de maduración motriz y psicológica del niño, sus conocimientos, capacidades, intereses y ritmos de aprendizaje.

“La investigación acerca del desarrollo intelectual del niño ha puesto de manifiesto, que en cada estadio de su desarrollo el niño presenta una visión característica del mundo.”

Para un correcto trabajo dentro de la psicología del deporte y en lo que ponemos énfasis, consideramos de vital importancia el conocimiento del nivel y las etapas evolutivas del niño y a su vez creemos que la mejor manera para tomar partida, tomando en cuenta esto último, es a través del juego, las actividades recreativas y cooperativas.

Los niños tienen necesidades de entrenamiento especiales, que son muy diferentes de las necesidades de los adultos.

Según (Michigan, 1976) para la mayoría de los niños, la participación deportiva tiene su pico máximo a los doce años.

Etapa que sabemos que viene acompañada de periodos de suma importancia para los niños, con consecuencias fundamentales para la autoestima y para el desarrollo social.

Por esta razón se plantea que la experiencia deportiva juvenil puede tener efectos importantes para el resto de la vida sobre el desarrollo psicológico de los niños y su personalidad.

El niño y el deporte.

Resulta sumamente importante dar cuenta que a la hora de trabajar con niños, debido a sus fortalezas, debilidades y capacidades no se puede pretender trabajar de la misma manera que como se lo hace con un deportista de edades más avanzadas.

El deporte, la recreación y el juego fortalecen el organismo, evitan malos hábitos y preparan al niño para el aprendizaje, promueve y estimula el desarrollo social y afectivo de quienes participan en ellos.

Salvo, J (2015) considera al deporte desde una perspectiva integradora, con esto se quiere decir que el mismo permite, a quien lo practica, el desarrollo individual, colectivo y humano, fortaleciendo los procesos de socialización, la participación y la convivencia, la resolución de conflictos, la superación, el fortalecimiento de la voluntad y una herramienta para la vida misma.

Salvo, J plantea que el deporte en la formación de la personalidad de quienes lo practican “modela el carácter, dando apoyo a buenos hábitos en cuanto a trabajar en equipo, buscar y dar colaboración al compañero, comportamiento de juego limpio, mejora la salud, brinda capacidad de liderazgo y aumenta el bienestar psíquico y corporal.”

Desde el punto de vista de la psicología del deporte el psicólogo debe conocer cada estadio de desarrollo y ser capaz de discernir en cual estadio se encuentra el niño; de forma tal que todo aquello que quiera trabajar debe transponerlo tomando en cuenta el nivel evolutivo en el que se encuentra; resulta necesario respetar el ritmo personal de cada uno.

Antes de comenzar a desarrollar otros puntos de importancia debemos plantearnos la temática del fútbol infantil.

¿Cuáles son los objetivos del fútbol infantil?

Primero que nada el desarrollo por medio del deporte de su físico y su personalidad.

La socialización, bien son conocidos los aspectos sociales del deporte.

El aprendizaje.

Favorecer la autonomía.

La competencia.

Con esta concepción de los objetivos del deporte fútbol se hace necesario ahora plantear cual es la manera adecuada de trabajar con el joven deportista y para ello, aparte de los objetivos anteriormente nombrados se hace sumamente necesario tener en cuenta factores que hacen a la etapa en la que se encuentra el niño y el medio que lo rodea.

A saber que no se trata del deporte en sí, sino la forma en que se lleva adelante lo que cambia la finalidad del mismo.

Desde ONFI - Organización Nacional de Fútbol Infantil.

En nuestro país quien se encarga del fútbol infantil y su reglamentación es la Organización de Fútbol Infantil, movimiento social con una base deportiva, quien en la actualidad cuenta con 58 ligas, 598 clubes, 4500 orientadores técnicos, 1100 árbitros, 60000 niños y mueve más de 2000 partidos por semana y alrededor de todo esto más de 300000 personas directamente involucradas incluyendo a niños padres y familiares.

La misión de onfi es crear una herramienta eficaz para transmitir valores como la amistad, el compañerismo, la solidaridad, el respeto y el trabajo; todo esto a fin de favorecer la salud, el relacionamiento social, la unión familiar y la educación.

El formar mejores ciudadanos plantea para ONFI diversos desafíos; planteados por la organización encontramos, para ello:

1. Ayudar a la niñez
2. Inculcar la práctica del deporte
3. Contribuir a la formación
4. Trabajar en los aspectos sociales
5. Buscar la superación global
6. Transmitir valores
7. Colaborar con la educación y la salud.

Ayudar a la niñez: brindar las mejores condiciones para el desarrollo en la salud, los vínculos sociales, la educación, la equidad y la igualdad.

La práctica deportiva: busca mejorar la calidad de vida tanto física como mental.

Contribuir a la formación: tanto en aspectos sociales, la convivencia grupal, las normas de higiene y los factores educativos.

Aspectos sociales: conocimiento de otras personas, relaciones sociales, esfuerzo colectivo por un objetivo y la igualdad.

Superación global: enseñar el juego, entender que es más que un partido, aprovechar las otras cosas, mejorar como persona.

Salud y educación: ayudar a la salud, mejorar la calidad de vida y generar buenos hábitos.

Transmisión de valores: respeto, compañerismo, solidaridad, cooperación, ayuda, unión, convivencia, igualdad, tolerancia, derechos, obligaciones y organización.

La dimensión educativa del psicólogo del deporte.

Dosil (1999) La dimensión educativa del deporte puede estar presente desde la iniciación hasta el alto rendimiento, pasando por el deporte de ocio y tiempo libre.

Podemos referirnos a ella cuando se produzcan una serie de condicionantes entre ellos el considerar el deporte como un elemento importante para el desarrollo personal.

El desarrollo del carácter, del liderazgo, de la buena conducta deportiva y de las orientaciones hacia un objetivo no aparecen por arte de magia con la mera participación; estos beneficios llegan generalmente gracias a la supervisión de un adulto competente, con líderes que entienden a los niños y saben de qué manera estructurar programas que favorezcan el aprendizaje de experiencias positivas.

Carácter

Weimberg y Could (1996) sostienen que cuando se habla de carácter en el deporte nos referimos al conocimiento de las reglas y de los estándares de conducta que se esperan de los participantes, al cumplimiento de las normas y al respeto del espíritu deportivo durante las competencias, a la capacidad de ser compasivo y a tener la integridad necesaria para saber qué es lo correcto en momentos de dificultad.

El juego

Huizinga (1954) define el juego como : “una acción o actividad voluntaria que se desarrolla sin interés material realizada dentro de ciertos límites fijos de tiempo y espacio según una regla libremente consentida pero completamente imperiosa, provista de un fin en si mismo y acompañada de un sentimiento de tensión o alegría”

Consideramos al juego como un componente de desarrollo global de niños y niñas, tanto a nivel cognitivo, afectivo, social y motriz, que favorece la autorrealización personal y la construcción de la personalidad. Constituye una posibilidad, por excelencia, de beneficio para un mejor y más equilibrado desarrollo en los seres humanos.

Juego limpio

Shields y Bredmeier, (1995) plantean que “el juego limpio es necesario para que todos los participantes puedan tener una probabilidad equitativa de conseguir la victoria.”

Esta última definición comprende consigo que todos los participantes entiendan y cumplan, tanto, las reglas formales del deporte como aquellas que no están escritas,

pero que son necesarias para favorecer el espíritu de cooperación y que una contienda sea justa.

Buena conducta deportiva

La buena conducta deportiva depende del tipo de deporte, del nivel de juego y con la edad del participante.

Vallerand y cols. (1997, pag.198) plantean que los deportistas definirían la buena conducta deportiva como “el interés y respeto por las reglas y los árbitros, por las convenciones sociales y el rival, con dedicación total al deporte que se practica y la ausencia relativa de una actitud negativa con respecto a la participación en el deporte”

A trabajar.

Por un lado el trabajo de los valores educativos del deporte, por otro lado el trabajo con la familia y el entrenador y por último el trabajo de ciertas variables psicológicas serán las que desarrollare en esta parte del trabajo.

Valores educativos del deporte.

En lo que tiene que ver con la intervención del psicólogo del deporte en el énfasis del trabajo en valores del deporte cabe resaltar:

La práctica deportiva habilita el aprender otras cosas, facilita la educación en valores mediante el trabajo en equipo, el compañerismo, el respeto, el juego limpio. El trabajo acorde con los compañeros favorece la solidaridad el respeto, la convivencia y la integración social.

Hábitos de alimentación sana, hábitos de higiene, mejor uso del tiempo libre, haciendo de la pausa en la actividad una oportunidad para crecer como persona, el interactuar con otros; el deporte, su práctica, favorece el desarrollo del niño en forma integral, físico y psicológico.

El juego y el deporte aparecen en el mundo de hoy como mecanismos de desarrollo social y moral, a la vez de ser vehículos de introducción a la cultura y reflejo de la misma.

Para educar en futbol de un modo equilibrado además de mejorar el rendimiento deportivo de manera integral es necesario saber y querer transmitir valores positivos.

El psicólogo debe estar alerta a las oportunidades que surgen diariamente y al igual que se entrena para automatizar un gesto técnico, podemos automatizar el trabajo en transmisión de valores positivos.

Tomando a Roffe. M (2014) plantea: la forma de gestión de los clubes, la organización y gestión de eventos deportivos, el clima de trabajo del equipo, el estilo de entrenadores, y como las familias se comportan e interpretan el deporte de sus jóvenes miembros, encauzan la dirección positiva o negativa de los valores que recibe y desarrollan sus deportistas.

Tomando en cuenta la edad cronológica de quienes participan en el deporte y la etapa evolutiva que atraviesan, surgen temas que son de vital importancia.

Los cambios físicos personales, como nombramos anteriormente, traen consigo cambios a nivel psicológicos, y también se dan cambios a nivel social entre otros.

La familia, los grupos de amigos, los intereses, las nuevas identificaciones y la tolerancia a un mundo que se presenta cada vez con más incertidumbre hacen de esta etapa, que comprende el inicio de la adolescencia, una conjunción de momentos complejos y de resolución variada.

Hablar de esta etapa de la vida es hablar de cambios e incertidumbres y donde el deporte aparece con fuerza como un lugar de transmisión de normas, leyes y valores de todo tipo y donde la figura del psicólogo del deporte como un actor activo de transmisión dentro del mismo.

Otros factores: familia y entrenador.

Si aspiramos a un trabajo con el niño que apunte a su desarrollo óptimo e integral de formación, debemos tener en cuenta que jamás debemos tomarlo como algo aislado; cuando hablamos del niño deportista debemos hablar de otros factores que hacen a su formación como lo son la familia por un lado y el entrenador por otro.

Tanto uno como el otro actúan en el niño como referentes directos en su desarrollo personal y deportivo, por lo tanto cabe estar atento a las cosas que suceden en torno a sus funciones y las influencias que producen en el niño.

Hablar del grupo familiar, así como también del entrenador implica toda una serie de supuestos y expectativas que muchas veces se depositan en el joven deportista y que influyen en su manera de ver el deporte y de cómo tomarlo.

Estas expectativas si no son trabajadas de una manera adecuada, cuando son muy elevadas pueden producir un efecto opuesto en el niño llevando a la frustración y un deterioro de la formación, tanto por lo que produce a nivel deportivo como el que produce a nivel personal, agobiándolo, sometiéndolo a ciertas presiones y exigencias que le son imposibles de cumplir.

A nivel deportivo son comunes los casos donde se deposita en el niño exigencias competitivas y de rendimiento, donde el ganar se convierte en un único objetivo dejando de lado el aspecto formativo del deporte, el disfrute y el placer por el mismo.

Esto como consecuencia viene acompañado, en el caso de que el niño no pueda cumplir con las exigencias, de un alto grado de frustración, aislamiento y muchas veces abandono de la actividad.

Existe una cultura que se aboca al logro de resultados y de rendimiento, que se promueve y se reproduce luego entre los niños mismos, en donde aquel que no cumple con los requisitos es dejado a un costado.

A nivel de la familia son conocidos también los casos donde no se sabe si quien juega el deporte es el niño o el padre a través del niño; padres que exigen lo que ellos no pudieron lograr y que depositan en el niño sus deseos y expectativas.

Unas expectativas demasiado elevadas por parte de los padres pueden implicar un bajo auto concepto y autoestima de sus hijos, dificultades en el establecimiento de lazos afectivos parento-familiares y una presión añadida para satisfacer los deseos de los padres y madres.

De igual manera unas expectativas demasiadas bajas y que se enmarquen dentro de lo que el niño ya sabe hacer por si solo también puede llevar a la desmotivación.

Dicho esto último se deberían buscar metas y objetivos motivantes y alcanzables para lograr mejores resultados.

En cuanto al entrenador específicamente, es quien trabaja directamente con el niño dentro de la actividad deportiva; corresponde al mismo trabajar bajo la modalidad formativa que promueva los valores y la actividad misma más que los resultados.

Esto no quiere decir que no se pueda competir para obtener resultados, sino que se deben buscar resultados pero siempre y cuando se respeten y se promueva el desarrollo personal, deportivo y social del niño como objetivo primordial de la práctica deportiva.

Los entrenadores como formadores son los encargados de transmitir tanto competencias motrices, como actitudes, su comportamiento es más importante que su discurso y tanto si se actúa en una situación como si no, se está implícitamente apoyando unos valores u otros.

Corresponde al psicólogo deportivo el trabajar tanto con los familiares y con los entrenadores, estar atento a las problemáticas que surjan y que interfieran en el niño y que pongan en riesgo el crecimiento personal y deportivo del mismo.

Entender que solo un trabajo conjunto con todos quienes participan de manera directa con el niño, puede llevar a conseguir los mejores resultados.

Variables psicológicas.

Conseguir un buen rendimiento desde edades tempranas y, fundamentalmente, un desarrollo integral como persona, está directamente relacionado con el dominio de ciertas variables psicológicas, como son: la atención-concentración, motivación, la ansiedad y el estrés, autoconfianza y cohesión de equipo, entre otras.

A continuación desarrollare algunas de estas variables, porque consideramos que son las que permiten el desarrollo del niño en su formación personal y en el fomentar el gusto y el placer por la práctica deportiva.

El control de estas variables nos resulta fundamental para el correcto trabajo, Dosil (1999) plantea: “el aprendizaje de estas habilidades en el ámbito del deporte se podrá trasladar a la vida cotidiana”

Cabe resaltar que el trabajo de estas habilidades o variables psicológicas debe ser tratado desde un punto de vista y un lugar de trabajo que no es el del entrenamiento en función de resultados deportivos o de alto rendimiento; hablamos aquí de un trabajo y una perspectiva que permita al niño, mediante el trabajo de estas variables, desarrollarse en lo personal, que adquiera un gusto y un placer por la práctica deportiva, que apunte al fortalecimiento social y a la autonomía.

Por lo nombrado anteriormente es que planteamos una postura formativa, que mediante el juego, la recreación, la socialización y la buena comunicación, permita al niño disfrutar del deporte.

Por último cabe destacar que más allá de las variables psicológicas consideramos el trabajo del psicólogo del deporte en el trabajo con niños en el fútbol otro tipo de función también como lo es la transmisión de valores y el aprendizaje de buenos y sanos hábitos para la actividad deportiva y la vida misma.

Motivación.

Sentimos con frecuencia que esta palabra es utilizada y el mundo del deporte no es la excepción; en el trabajo con niños dentro del deporte se pueden escuchar frases como: no está motivado, o no consigue la motivación necesaria, o simplemente perdió la motivación; muchas otra la deserción del deporte alude a los que algunos denominan falta de motivación.

¿Qué es la motivación?

Sage (1997) define la motivación como “la dirección e intensidad del propio esfuerzo” Weimberg y Could (1996) pág. 52

Tomando a Roffe Marcelo (2009) la define como “el interés por jugar, entrenarse, disfrutar de lo que se hace y ganar; la motivación está íntimamente ligada al planeamiento de objetivos a lograr, los cuales deben ser cuidadosamente trazados”

Vemos en esta definición como una de las más acertadas con lo que consideramos es nuestro trabajo, el desarrollo del disfrute de lo que se está haciendo y los caminos para llegar a este punto son fundamentales en el trabajo con niños.

Consideramos que quizás el principal problema sea la pérdida de la motivación hacia el deporte, la cual trae consigo ciertas problemáticas como puede ser el abandono de la actividad.

Como plantea Giesenow. C (2011) “no se puede observar la motivación de manera directa, lo que se puede ver es lo que esa persona hace”

Siguiendo con el autor “son conductas que evidencian su interés, su entusiasmo, su esfuerzo, su dedicación, su empeño, su pasión y a partir de esto pensamos pensamos que es una persona que está motivada por mejorar su disciplina.”

La motivación no es algo totalmente innato o que solo provenga de adentro de la persona; aunque es influenciada por factores externos no es algo que se pueda controlar totalmente desde afuera.

Como plantea el autor la motivación “es el resultado de un complejo proceso en el que interactúan un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que tienen un notable impacto en la elección de una actividad física o deportiva.”

La motivación siempre va a venir de la mano de las inquietudes, gustos e intereses que tenga el deportista y de aquello que se pueda ofrecer desde el mundo exterior.

Hemos elegido la motivación como una de las variables a trabajar pues consideramos como un factor clave si se pretende que el niño siga desarrollándose dentro del deporte y logrando de manera adecuada, mediante el, su buena formación personal, social y deportiva favoreciendo su salud y su bienestar.

Autoestima.

El deporte puede ser un ámbito muy adecuado para que las personas se sientan bien sobre sí mismas, contribuyendo así a que se desarrolle una sana autoestima; a su vez al ser una actividad de exposición, también es una importante prueba.

El poder seguir aceptándose, respetándose y confiando en sí mismo, manteniendo una equilibrada valoración sobre uno mismo en un ambiente que se plantea entre mucho elogios cuando todo funciona y bastante crítico cuando no supone un gran desafío

Giesenow. C (2011) plantea que una sana autoestima está relacionada con diversos factores como lo son la baja ansiedad, optimismo, adaptabilidad, estabilidad emocional, felicidad, satisfacción con la vida y habilidad para lidiar con los estresores diarios.

Esto nos lleva a plantearnos la importancia de trabajar este aspecto que a futuro va a permitir al niño desarrollarse no solo en el deporte sino también en su vida diaria.

Cada uno de nosotros tiene cierta percepción sobre sí mismo, sobre lo que somos capaces de realizar, sobre nuestras habilidades; estas autopercepciones son las creencias y pensamientos que afectan los sentimientos que tenemos sobre nosotros mismos.

Existen diferentes tipos de autopercepciones, como lo son el auto concepto, la autoestima, la autoconfianza y la identidad.

A partir del autoconocimiento que tenemos sobre nosotros mismos comenzamos a formar cierto autoconcepto: el mismo es una descripción relativamente estable de nuestra persona, es un concepto global que sirve como marco descriptivo para nuestras experiencias y provee significados a través del tiempo y se mantiene relativamente de manera estable y si se produce un cambio, el mismo ocurre de manera gradual y lentamente.

Este autoconcepto funciona como una especie de paso previo o anterior a la autoestima, tomando y basándonos en esa descripción que formamos de nosotros mismos es como realizamos una evaluación sobre nuestras características, atributos o capacidades.

Esta evaluación puede ser global, o sea sobre nuestro valor total como persona, o específica a algún dominio, sea social o físico; se evalúa en fin si esas características que utilice para describirme son negativas o positivas y para ello cada uno se compara con ciertos patrones de referencia, algo con que medirme.

Esta comparación generalmente se realiza tomando como referencia algún ideal propio, como yo debería ser o aquello que considero deseable.

Con esto último desarrollado llegamos a un punto de interés en el tema; dicho interés sobre aquello que debería ser o considero deseable suele estar influido por valores que adquirimos durante nuestra crianza y lo que la cultura a la cual pertenecemos y estamos inmersos considera que son los más valiosos.

La autoestima se empieza a construir desde los primeros años de vida, a partir de aquellas experiencias tempranas y los mensajes que uno recibe de las personas significativas de su vida.

Se hace importante diferenciar aquí también la autoestima de la autoconfianza, conceptos que aunque están relacionados son distintos; la autoestima apunta más bien a aquello que nosotros somos como personas y la autoconfianza a aquello que hacemos o realizamos y tiene que ver con el grado de certeza de que podemos lograr algo.

Resumiendo, el autoconcepto como plantea Giesenow, C. (2011) es la imagen que tenemos de nosotros mismos y la autoestima la evaluación que hacemos de esa imagen y refleja cuan satisfechos estamos de nosotros mismos.

Encontramos en el deporte un ámbito de trabajo adecuado y privilegiado para el desarrollo de la autoestima; se hace necesaria una forma de abordar el deporte que promueva la formación personal que brinde al niño posibilidades para desenvolverse no solo en el deporte sino también en la vida misma.

Autoconfianza.

La autoconfianza es otro de los elementos fundamentales que consideramos que es un pilar para el desarrollo personal, social y deportivo y permite al niño adquirir un gusto necesario por el deporte.

“aptitud psicológica decisiva especialmente al momento de competir” Roffe. M (2009)

Giesenow. C (2011) por su parte sostiene que es sobre todo “una creencia: la creencia o convicción de que podemos hacer o lograr algo”, más allá de las capacidades físicas o técnicas si uno no posee la capacidad y la convicción de poder rendir bien va a estar limitando sus potencialidades.”

Siguiendo con el autor “no se trata de creer ciegamente que uno va a ganar”, es necesario que esta convicción tenga un apoyo concreto, basado en el esfuerzo y autoconocimiento, en los recursos y en el conocimiento personal de que existe una inversión de esfuerzos necesaria.

Entre los efectos de una autoconfianza óptima encontramos la activación de emociones positivas; tener confianza aumenta el placer y la satisfacción que uno obtiene de la práctica deportiva, influyendo también en la toma de decisiones y en la libertad y autonomía del deportista.

Otro de los efectos de la autoconfianza positiva es el aumento de la reacción frente a la adversidad y la presión mejorando la tolerancia ante la frustración y a su vez sobre el tipo de objetivos planteados.

Como plantea Weimberg y Could (1996) “la actividad no tiene lugar en un espacio vacío y es necesario considerar el clima social cuando se intenta construir la confianza.”

Algunos beneficios de la autoconfianza:

- La confianza activa emociones positivas: cuando uno tiene confianza, tiende a permanecer calmado y relajado bajo presión.
- La confianza facilita la concentración: cuando uno tiene confianza la mente es libre de focalizarse en la tarea de alcance.
- La confianza afecta las metas: las personas que tienen confianza tienden a fijar metas desafiantes y perseguirlas de manera activa.

- La confianza aumenta el esfuerzo: cuanto esfuerzo pondrá alguien y durante cuánto tiempo un individuo persistirá en conseguir sus objetivos, depende en gran medida de su confianza.

Concentración.

Consideramos la concentración en el trabajo con niños pues esta supone un punto favorable en el crecimiento personal e intelectual del niño dándole herramientas para la vida diaria en el resto de sus actividades.

Roffe. M (2009) “capacidad que posee el deportista para estar atento durante el tiempo que requiera la competencia”

Morán (2004) define la concentración como “la capacidad de una persona para ejercer un esfuerzo mental deliberado sobre lo que es más importante en una situación dada”
Weimberg y Could (1996) pág. 367

La capacidad para concentrarse de manera efectiva esta vista como un requisito fundamental para el éxito en cualquier deporte.

R.M. Nideffer (1989) plantea que “la concentración se basa en la dirección y amplitud correcta del foco de atención en cada instante”

Para este autor la concentración es un intenso enfoque de la conciencia sobre un objeto y se caracteriza por la intensidad y limitación de la atención; posee cuatro características claves: volumen, distribución, estabilidad y aptitud.

Consideramos esta variable psicológica de trabajo pues la capacidad de atención y concentración y su correcto trabajo e incentivo por quienes están a cargo de la tarea, lleva a una mejora en la capacidad del individuo no solo en lo deportivo sino en otros ámbitos su vida.

Consideraciones de trabajo.

Entendemos que para el trabajo de estas variables presentadas anteriormente es necesario encarar el trabajo haciendo énfasis en la formación personal desde una dinámica del juego y la recreación.

Planteamos que esta es la mejor manera de conseguir resultados, apuntando a la diversión, y el placer por el deporte, fomentando de manera explícita e implícita los valores y buenos hábitos a través del mismo.

Cuando hablamos de estas variables como lo son la motivación, la autoestima la autoconfianza y la concentración, encontramos en los juegos cooperativos una herramienta eficaz y útil para la consecución de resultados cuantitativamente y cualitativamente.

¿Qué son los juegos cooperativos?

Son aquellos juegos que implican la participación de todos los involucrados si lo que se quiere es obtener los mejores resultados; el juego es un elemento idóneo para que el grupo y el niño crezca y para crecer con quienes comparten la actividad, en el juego cooperativo se vive una experiencia de interacción y se toma conciencia del significado

del propio grupo y el trabajo con él, así como las posibilidades propias de cada uno con respecto a los demás compañeros; la percepción personal y colectiva, la confianza en el grupo, la auto confianza, la autoestima, la motivación, la concentración y el trabajo en equipo son los objetivos de esta propuesta, que favorece la socialización y prepara a quienes participan para la cooperación y la resolución de conflictos más allá de la actividad misma.

Un ejemplo de juego o actividad cooperativa: la búsqueda del tesoro.

Lugar: un terreno de dimensiones considerables. Ej. Un parque, una plaza o un patio grande.

Materiales: tarjetas numeradas y lo que las actividades entre pista y pista requieran

Con la consigna de que el grupo se debe mantener unido todo el tiempo se darán las consignas de la actividad general.

La misma consiste en que el grupo debe buscar cierto número de tarjetas numeradas escondidas por todo el terreno siguiendo las pistas que el coordinador de la actividad les valla entregando. Para pasar de una tarjeta a la próxima deben cumplir una actividad que al lograrla, podrán reclamar que el coordinador les entregue la siguiente pista para poder buscar la siguiente tarjeta y así sucesivamente.

La pista solo podrá ser entregada por el coordinador siempre y cuando esté todo el grupo junto y no se hallan separado en el camino.

El comienzo del juego será entregándole la primer pista al grupo el cual debe descifrarla y esta llevara a la primer tarjeta en un lugar x del terreno de juego.

Al conseguirla volverán para entregarle la tarjeta al coordinador el cual les planteara un reto o actividad que deben cumplir si quieren obtener la siguiente pista.

La última pista llevara al tesoro.

En esta actividad al ser de carácter cooperativo favorece por su mismo reglamento la cooperación, dándole a todos quienes participan un lugar de importancia dentro del grupo favoreciendo la autoconfianza y autoestima de los participantes, fomentando el liderazgo dinámico pues las actividades entre pista y pista deben ser variados y requerir de diferentes conocimientos, buscando favorecer a su vez la atención y concentración y el compromiso.

Como se ha de notar el punto fuerte de este tipo de actividades radica no solo en la búsqueda y el avanzar siempre juntos sino en la variedad y la calidad de las actividades que se ponen en juego, las cuales deben estar correctamente planificadas para el desarrollo de todo lo anteriormente planteado.

Conclusiones.

Llegado a este punto final del presente trabajo consideramos el haber aportado una visión precisa acerca de la labor del psicólogo del deporte en el fútbol con niños en edades comprendidas entre los 10 y los 13 años de edad.

Hemos abordado la temática desde diferentes puntos de vista, hemos conocido acerca de la psicología del deporte, que es y que trata, un poco de su historia y hemos abordado su labor en un lugar y momento específico.

Las conclusiones más importantes que vienen de la mano con este trabajo son:

- Hemos intentado dar cuenta que, al momento de trabajar con niños no corresponde hacerlo centrando el mismo a la búsqueda de resultados ni de rendimiento deportivo.
- Que quienes practican el deporte a esta edad primero y antes que nada son niños, son personas, con derechos y etapas que se deben respetar.
- Que en este momento evolutivo el niño está pasando por una etapa de cambio, de nuevas identificaciones, de nuevos intereses, de nuevos miedos e inquietudes, de nuevos descubrimientos, y respetando todo esto intentar trabajar de manera que el niño pueda encontrar en el deporte un ámbito sano y propicio para su desarrollo y su formación.
- Que corresponde al psicólogo dentro de este ámbito el trabajar aspectos que sirvan a su formación como persona, al disfrute de la actividad, a la transmisión de valores, al aprendizaje de habilidades que aplicadas y enseñadas de manera adecuada, sirvan para la vida misma más allá del deporte.
- Que quienes practican el deporte en estas edades encuentren en el mismo, disfrute y placer por la actividad misma, y sea capaz de decidir si realmente es lo que quiere hacer.
- El papel que juegan los padres y el entrenador en el proceso formativo del niño.

Bibliografía

- Amorin, D, Apuntes para una posible psicología evolutiva, Montevideo, Psicolibros, Segunda edición, 2010.
- Dosil.J,El psicólogo del deporte, Asesoramiento e intervención, Madrid, Editorial Síntesis, S.A, 2002.
- Dosil. J, Psicología y deporte de iniciación, Noia, Ediciones GERSAM, 2001.
- Giesenow. C, Entrenando tu fortaleza mental para el deporte, Preparación psicológica para sobresalir bajo presión, Buenos Aires, Claridad, 2011.
- Guía didáctica, La Educación Física desde un enfoque de género, C.E.I.P, Montevideo, 2012
- <http://www.chasque.net/gamolnar/deporte%20infantil/infantil.02.html>
- <http://www.journals.elsevier.com/psychology-of-sport-and-exercise/>
- http://www.onfi.org.uy/pdf/ONFI_Institucional.pdf
- Huizinga-a, Primera publicación de 1938 en idioma neelandés: [Homo ludens. _proeveeenerbepaling van hetspel-element der cultuur](#), AmsterdamUniversityPress (2008), [ISBN 9089640037](#) y 9789089640031.
- Manual de juegos, Barcelona, Editorial Oceano, 2006
- La psicología de la Actividad Física y el Deporte en el Uruguay antecedentes y proyecciones, <http://lopezjuani.com/supde/about.html>
- Roffe, M, Evaluación Psicodeportologica, 30 test Psicométricos y proyectivos, Buenos Aires, Lugar Editorial, 2009.
- Roffe. M; Rivera. S, Entrenamiento Mental En el futbol moderno, Herramientas prácticas, Buenos Aires,FutboldLibro, 2014.
- Weimberg. R; Gould, D, Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico, España, Editorial Medica Panamericana, Cuarta edición, 2010.
- Winnicot, D, Realidad y juego, Madrid, Editorial Gedisa, 2008
- www.efdeportes.com/efd51/atenc.htm , Cabezas, M, Entrenamiento de la atención y la concentración en el futbol, Revista digital – Buenos Aires – año 8 – N° 51 - Agosto de 2002.