

**DIFERENCIA EN LA FORTALEZA MENTAL EN EL FUTBOL DE ACUERDO AL  
GÉNERO.**



**AUTOR/ES**

**SANDRA ISABEL GIL MOLANO**

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA**

**PSICOLOGIA**

**BOGOTÁ D.C**

**MARZO 2016**

**DIFERENCIA EN LA FORTALEZA MENTAL EN EL FUTBOL DE ACUERDO  
AL GÉNERO.**



**AUTOR/ES**

**SANDRA ISABEL GIL MOLANO**

**DOCENTE ASESOR**

**JUAN CARLOS BORBON**

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA**

**PSICOLOGIA**

**BOGOTÁ D.C**

**MARZO 2016**

**TABLA DE CONTENIDO.**

CAPITULO 1.	
INTRODUCCION.....	6
PROBLEMA DE INVESTIGACION.....	7
OBJETIVO GENERAL Y OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	8
JUSTIFICACION.....	8
CAPITULO 2.	
MARCO DE REFERENCIA	
ASPECTOS QUE INFLUYEN EN EL DESEMPEÑO DE CADA FUTBOLISTA, SIN IMPORTAR EL GÉNERO, DENTRO Y FUERA DE UN CAMPO DE JUEGO.....	
1. ¿QUÉ HA DICHO LA PSICOLOGIA ACERCA DE LA FORTALEZA MENTAL?.....	10
1.1. DESDE LA TEORIA DE LA MOTIVACIÓN.....	10
1.2. MOTIVACION INTRISECA.....	12
1.3. MOTIVACION EXTRINSECA.....	12
1.4. MOTIVACION EN EL DEPORTE.....	13
1.5. TIPOS DE METAS.....	14
1.6. MOTIVACION DE LOGRO.....	15
1.7. TEORIA DE LA ATRIBUCION.....	16
1.8. TEORIA DE LAS METAS DE LOGRO.....	16
1.9. ORIENTACION HACIA EL RESULTADO.....	16
1.10. ORIENTACION DE META A LA TAREA.....	16
1.11. FOCALIZACION DE LA ATENCION EN EL PROCESO DE COMPETENCIA.....	17
1.12. MOTIVACIÓN DE COMPETITIVIDAD.....	17
2. FORTALEZA MENTAL.....	19
2.1. ENTRENAMIENTO DEL PODER Y LA FORTALEZA MENTAL.....	26
2.2. TECNICAS BASICAS DE ENTRENAMIENTO MENTAL EN EL FUTBOL.....	26
2.2.1. Concentración y regulación de la atención.....	26
2.2.2. Control del pensamiento y estrategias cognitivas de optimización del rendimiento.....	27
2.2.3. Procedimiento de entrenamiento mental en el futbol.....	27

2.3. HABILIDADES MENTALES QUE ENTRENAN EL FUTBOL Y LOS RASGOS DE LOS JUGADORES.....	28
2.4. HABILIDAD MENTAL.....	28
2.5. ESTABLECIMIENTO DE METAS.....	29
2.6. VISUALIZACION.....	29
2.7. EL GASTO DE ENERGIA FISICA Y MENTAL, LA ESTIMACION DURANTE EL FUTBOL OFICIAL.....	29
2.8. ANALISIS DEL FUTBOL.....	30
2.9. EL LIDER Y LA FUERZA DE LA COOPERACION.....	31
2.10.TECNICAS DE TRABAJO EN LOS GRUPOS.....	31
3. GÉNERO MUJERES, HOMBRES Y DEPORTE.....	34
3.1. EL FUTBOL COMO ORIGEN DE LA MASCULINIDAD.....	41
3.2. ESTRATEGIAS PARA AUMENTAR LA FORTALEZA MENTAL EN EL GÉNERO MASCULINO.....	45
3.3. “EL FUTBOL Y SU ORIGEN EN EL GÉNERO FEMENINO”.....	47
3.4. ESTRATEGIAS PARA AUMENTAR LA FORTALEZA MENTAL EN EL GÉNERO FEMENINO.....	51
CAPITULO 3	
MARCO METODOLOGICO.....	53
CAPITULO 4	
ANALISIS Y RESULTADOS.....	56
CAPITULO 5	
DISCUSION Y CONCLUSION.....	58
REFERENCIAS	

## **CAPITULO 1.**

### **INTRODUCCIÓN.**

El futbol es indudablemente el deporte más popular sobre el planeta. Es tanta su masificación que cualquier espectador y aún más el profesional en periodismo deportivo se creen con el derecho de criticar, opinar y muchas veces ofender, de forma verbal o física; al deportista que desarrolla esta labor, sin importar el daño que esto ocasiona en la mayoría de ocasiones. Actualmente, el futbol se caracteriza por las exigencias que se reflejan en el rendimiento del futbolista dentro del campo de entrenamiento y de juego. El producto de la persecución social por los logros y fracasos del individuo y así mismo la gran economía que maneja dicho deporte a nivel mundial; son factores influyentes en el desarrollo comportamental de todo ser humano. Sin embargo desde hace mucho tiempo, se ha vuelto una costumbre explicar o criticar, los comportamientos sociales y psicológicos que se mueven al interior de este deporte y más de su protagonista, el jugador. Ahora teniendo en cuenta que es una práctica de carácter rudo y de alta exigencia, culturalmente el futbol se convirtió en un deporte exclusivamente masculino; pero poco a poco las mujeres ante la competitividad con los hombres a todo nivel, ha ido incursionando en esta área con fuerza y haciendo respetar sus derechos que en épocas anteriores no tenían en este deporte.

Como se va a plantear a continuación; todas estas variables psicológicas que afectan el rendimiento del individuo, tienen una connotación diferente dependiendo el género (masculino-femenino), por eso la construcción del concepto de fortaleza mental; contribuirá para que los futbolistas desarrollen además de un mejor desempeño físico, una estabilidad mental en todo ámbito, para que optimicen su rendimiento, aumentando las posibilidades de conseguir mejores resultados en su entorno, tanto a nivel cultural como social, tanto en hombres como mujeres.

## **PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

El hombre y la mujer por sus características naturales y nivel emocional, asimilan de una manera diferente la competencia, el éxito y la derrota; de ahí la importancia de llevar a cabo un estudio en este tema para fortalecer al individuo, siendo de gran importancia su género. El hombre y la mujer conceptúan el futbol diferentemente. Entonces ¿Qué HACER PARA QUE EN EL FUTBOL, DEPENDIENDO DEL GENERO, EL INIVIDUO MEJORE SU LA FORTALEZA MENTAL? Es así como después de este estudio podemos llegar a recomendar en el futuro alternativas que prevengan alteraciones en el comportamiento socio-cultural del mismo.

El nivel emocional entre los géneros marca diferencias. De ahí que un individuo, dependiendo de este factor tenga un nivel totalmente diferente de recepción, asimilación y respuesta en su autoestima, auto concepto y autorrealización. Por eso es importante buscar los procesos necesarios y adecuados para fortalecer el pensamiento tanto del hombre como el de la mujer.

De esta situación el futbolista puede derivar en consecuencias negativas para su sistema de vida de no hacer nada. Como por ejemplo: la falta de igualdad, de oportunidad, reconocimiento y valoración; que se traducirán muy seguramente, y sin ir tan lejos en personas afectadas para seguir adelante durante y después de su carrera deportiva en su entorno y ante la sociedad.

## **OBJETIVO GENERAL**

Identificar, de acuerdo al género, la percepción que tiene el futbolista de este deporte, para mejorar o aumentar su fortaleza mental para poder contrarrestar futuras frustraciones que le tipifiquen su desempeño y trascendencia en su rol de vida.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Conocer los aspectos socio-culturales que inciden en el funcionamiento del deportista dentro de la cancha de futbol y que le determinan su comportamiento fuera de ella
- Explorar la forma como se manifiesta la actitud que denotan las mujeres y los hombres, frente a la práctica de este deporte y como trasciende en su vida personal.
- Identificar los aspectos que frustran y motivan a un deportista de alto rendimiento de acuerdo al género, para fortalecer su mente y que lo lleven a vivir de una forma determinada para su crecimiento personal, familiar y profesional.

## **JUSTIFICACIÓN.**

De acuerdo a lo anteriormente expuesto, debemos considerar, los diferentes tabúes sociales que un deporte como el fútbol, presenta para la mujer. Si bien de forma natural, desde el comienzo de este deporte, en una sociedad machista, se destinó que esta actividad era únicamente para llevarla a cabo el hombre, e incluso en el comportamiento del ser humano ambos géneros se encargaron de programar a

## Diferencia en la fortaleza mental en el futbol de acuerdo al género

sus hijos varones, tipificándolos desde sus primeros años de vida al desarrollo mental y físico de este deporte. Ahora, la mujer en sí, estaba destinada a otro tipo de desarrollos; la fueron programando a otras formas de percibir, vivir y ejecutar la vida; en su rol como mujer. En este tiempo, donde las condiciones han ido cambiando, donde la mujer se ve obligada a generar otros espacios, donde ya compite, se le compara y se le exige que dé resultados, inclusive mejores que el hombre. Pero debemos preguntarnos; la forma como se recibe la información, para poder detectar las diferencias, si existen comparativamente con el hombre, desde su asimilación y su incidencia en el comportamiento ante la competencia. Ahora, sabemos que a nivel físico se presentan diferencias marcadas en cuanto a capacidad, resistencia y fuerza física; pero a nivel mental, cómo se está asimilando la información donde la mujer comienza desarrollando este papel deportivo, y si por sus características innatas, como asimila y refleja el éxito o el fracaso; cómo va incidiendo en su comportamiento personal, grupal y social a todo nivel, para llegar a unificar criterios y hacer cada vez más angosto el camino que los haga diferentes. Cómo afecta su entorno. Cómo asimila la crítica. Es decir, mentalmente está realmente fortalecida para ejecutar este nuevo rol que desde luego debe ser de su agrado. Cómo afecta sus diferentes roles afectivos y profesionales para con los demás. Todos estos tipos de comportamientos, derivados de la fortaleza mental de la mujer, es lógico que genere nuevos roles, como satisfacciones y frustraciones, que nos obligan a los profesionales, estar preparados para saber actuar y regular en determinado momento cualquier dificultad de este tipo, es decir, a nivel de desarrollo de situaciones y fortaleza en la forma de pensar, buscando las estrategias profesionales en psicología, para lograr este propósito fundamental, y tener un individuo para ser un mejor ser humano de acuerdo a su género, ya que el hombre presenta otro tipo de dificultades de acuerdo a su entorno, preparación y nivel cultural; pero definitivamente su actitud natural ante las diferentes circunstancias que rodean este deporte.

## **CAPITULO 2**

### **MARCO DE REFERENCIA**

#### **ASPECTOS QUE INFLUYEN EN EL DESEMPEÑO DE CADA FUTBOLISTA, SIN IMPORTAR EL GÉNERO, DENTRO Y FUERA DE UN CAMPO DE JUEGO.**

##### **1. ¿QUE HA DICHO LA PSICOLOGÍA ACERCA DE LA FORTALEZA MENTAL?**

###### **1.1. DESDE LA TEORÍA DE LA MOTIVACIÓN.**

Todo proceso psíquico (percepción, memoria, pensamiento, tendencia, emoción, sentimiento, etc.) refleja una interacción establecida entre el sujeto y el mundo, la cual sirve para regular la actividad del individuo y su conducta. De esta forma todo fenómeno psíquico es a su vez, un reflejo de la realidad y un eslabón en todo proceso regulador de la actividad. (González Serra, 2008)

“Por motivación se entiende la compleja integración de procesos psíquicos que efectúa la regulación inductora del comportamiento, pues determina la dirección (hacia el objeto-meta buscando o el objeto evitado), la intensidad y el sentido de (aproximación o evitación) del comportamiento”. (González Serra, 2008, p.52)

Por tal motivo la motivación despierta, inicia, mantiene, fortalece o debilita la intensidad del comportamiento y pone fin al mismo, una vez sea lograda la meta que el sujeto está persiguiendo; así mismo en su vida cotidiana, el ser humano refleja objetos e indicadores de satisfacción de cada una de sus necesidades, las cuales le inducen a actuar para llegar a experimentar deseos, sentimientos, emociones aspiraciones y propósitos que como tal, de existir las condiciones adecuadas,

## Diferencia en la fortaleza mental en el futbol de acuerdo al género

permitirán dirigir e impulsar su actividad hacia determinada meta y obtener lo que le proporcione satisfacción.

Al plantear anteriormente el concepto y definición de motivación, muchos autores diferencian dos tipos de motivación (intrínseca y extrínseca), la cual permite hacer una distinción teóricamente, en la vida real y cotidiana.

Baquero y Limón Luque sostienen que la motivación intrínseca y extrínseca está muchas veces ligadas y resulta difícil separarlas. Pensemos en un sujeto al cual le encanta jugar futbol; comienza a jugar en su barrio desde muy pequeño, puede que inicialmente esta conducta está motivada intrínsecamente, pero a medida que progresa ese interés intrínseco puede convertirse en extrínseco a la vez: juega bien y recibe el reconocimiento de los amigos del barrio, los adultos que alaba a lo bien que juega, etc. De esta forma ya no juega solo por el gusto de jugar sino por recibir todos esos refuerzos positivos que, a su vez pueden estar satisfaciendo otros motivos como los motivos de filiación (jugar bien le permite estar mejor acogido por el grupo y que sus necesidades afectivas estén satisfechas), o motivos de poder (jugar bien le permite elegir que compañeros juegan en su equipo y cuales no: para poder estar en su equipo, en el “equipo de los mejores” hay que hacerse amigo suyo para que te elija (...) y agregan “lo que comienza siendo motivado intrínsecamente puede pasar a serlo intrínseca y extrínsecamente o bien solo extrínsecamente” (De Franceso, 2011, p. 19).

Por otro lado también agregan que la motivación va variando según la edad de las personas, en donde la motivación intrínseca se relaciona más con edades tempranas, para luego puede pasar a ser más extrínseca a medida que van transcurriendo los años. Por lo tanto se puede afirmar que las situaciones reales son complejas y no es fácil encontrar actividades que solo sean motivadas intrínsecamente o externamente.

A continuación se definen los dos tipos de motivación.

### **1.2. Motivación intrínseca**

Baquero y Limón Luque (1999) señalan que “la motivación intrínseca se refiere a aquellas acciones del sujeto que este realiza por su propio interés y curiosidad y en donde no hay recompensas externas al sujeto de ningún tipo” (De Franceso, 2011, p. 20).

Según Deci y Ryan, los seres humanos tienen una tendencia innata, natural a comprometer sus intereses, ejercitar sus habilidades y superar desafíos imposibles. Este movimiento hacia la autodeterminación se expresa en la motivación intrínseca, o el movimiento para participar en una tarea a causa del interés en la tarea por sí misma. (De Franceso, 2011, p. 21).

La motivación intrínseca en cualquier momento permite que la persona genere un pensamiento, el cual puede estar provocado por el razonamiento, la memoria o el subconsciente. Por lo tanto los pensamientos a su vez se relacionan con los sentimientos y las emociones, que terminan en una actitud, la cual puede generarse por una actitud bien sea positiva o negativa, la cual interviene en factores de la autoimagen, las creencias, los valores y los principios éticos y morales del individuo.

### **1.3. Motivación extrínseca**

Baquero y Limón Luque aseguran que “la motivación extrínseca es aquella que lleva al individuo a realizar una determinada conducta para satisfacer otros motivos que no son la actividad en sí misma”. (De Franceso, 2011, p. 22).

Según Ryan y Deci, la motivación extrínseca es la que hace referencia al involucramiento en un tipo de actividad que implique una recompensa externa. El aspecto negativo de las recompensas es que inhiben la motivación

## Diferencia en la fortaleza mental en el futbol de acuerdo al género

intrínseca, pues cambian la orientación del aprendizaje. Por lo tanto es importante analizar la manera como se estructura la recompensa con relación al comportamiento deseado. (Garzón & Sanz, 2012, p.14)

En términos generales, para que se genere dicha motivación es necesario que factores externos actúen sobre los elementos receptores (pensamiento, sentimiento y acción). Por tal motivo para que los factores externos sean motivadores, es necesario que se genere un diferencial en la percepción de la persona.

### **1.4. Motivación en el deporte.**

Una vez definido el concepto de motivación y así mismo los tipos de motivación que hay; es importante ahora, hacer énfasis en la influencia que tiene la motivación en el deporte. Como ya se sabe, la motivación es la combinación entre los deseos y energías de la persona para alcanzar una meta, sin embargo las personas pueden ser motivadas por creencias, valores, intereses, miedos, entre otras causas y fuerzas.

La motivación de una persona depende de (Pulido Mata, 2000):

1. La fuerza de la necesidad
2. La percepción que se tiene de cierta acción para ayudar a satisfacer cierta necesidad.

Dentro de las características que hacen que el deportista tenga interés en la motivación intrínseca (Pulido Mata, 2000):

Complejidad  
Movilidad  
Imprevisibilidad de la Tarea  
Reto óptimo  
Competencia  
Autodeterminación

## Diferencia en la fortaleza mental en el futbol de acuerdo al género

Ahora bien a raíz de las características anteriormente enunciadas, cabe mencionar que existe un nivel óptimo de conseguir un reto, entre el grado de dificultad y el grado de habilidades y capacidades; por tal motivo el deportista tiene un nivel óptimo de conseguir su reto, donde se sienta completo. A continuación se describen tres planteamientos generales para lograr un nivel óptimo en cada deportista (Pulido Mata, 2000):

**Conductual:** En esta el deportista se basa en incentivos (objeto o evento que alienta o desalienta).

**Humanista:** Autorrealización, tendencia de actualización, necesidad de autodeterminación, enfatizando en la libertad personal, la decisión. La autodeterminación y la lucha por el crecimiento personal.

**Cognoscitivista:** La conducta se determina por nuestro pensamiento; se inicia y regula mediante planes, metas, esquemas, expectativas y atributos.

**Aprendizaje Social:** Expectativa de alcanzar una meta y valor de esa meta para él mismo.

El concepto de motivación y sus elementos descritos anteriormente, van conectados con el desarrollo de establecer metas, las cuales son vitales y construyen la carrera deportista de todo ser humano.

Meta es lo que un individuo lucha por alcanzar (Pulido Mata, 2000).

### 1.5. Tipos de metas.

**De desempeño:** Intención personal de parecer competente según otras personas.

**De aprendizaje:** Intención de mejorar las capacidades y comprender, sin importar cuanto afecte al desempeño.

## Diferencia en la fortaleza mental en el futbol de acuerdo al género

El alto rendimiento y la obtención de logros superiores no son privativos de algunos países equipos o personas, o por alguna razón de exclusividad permanente; tampoco está muy relacionado principalmente con la cantidad de recursos invertidos para dichos propósitos y aunque parezca extraño, el talento por sí solo no basta.

En el caso del deporte de alto rendimiento, así como en el deporte formativo y recreativo no solo se entrena físicamente, sino que de manera más creciente, el entrenamiento psicológico es un elemento fundamental para marcar la diferencia en los niveles de rendimiento que se alcanzan y en la obtención de ventajas y beneficios inherentes al hacer el intento de armonizar productivamente cuerpo y mente. (Pulido Mata, 2000).

El deporte como la negociación es un vehículo para el desarrollo de las comunidades humanas, la negociación puede restablecer relaciones conflictivas hacia la colaboración, entendiendo que la cooperación representa una ventaja competitiva; a través del deporte se puede aprender lúdicamente que la competencia define de manera muy concreta el valor del esfuerzo y la negociación estratégica aprende del conflicto y su naturaleza, el deporte aprende del fracaso y lo transforma en una mejora de oportunidades (Pulido Mata, 2000, p.3).

Con lo anteriormente citado la motivación de logro y la motivación de competitividad son importantes y vitales para la vida de un deportista y el desarrollo de la misma.

### **1.6. Motivación de logro**

“La motivación de logro es una orientación de la persona hacia el esfuerzo por tener éxito en una tarea determinada, la persistencia a pesar de los fracasos y la sensación de orgullo por las ejecuciones realizadas” (Pulido Mata, 2000, p.4).

Para entender la motivación de logro de cada persona se han estudiado teorías que explicarían su existencia, entre las cuales están (Pulido Mata, 2000):

### **1.7. Teoría de la atribución.**

Consiste en la forma en que las personas explican sus éxitos y fracasos, teniendo en cuenta tres categorías básicas; estabilidad (el hecho de ser bastante permanente o inestable), la causalidad (un factor interno o externo) y el control (un factor sobre si está o no bajo control). Las atribuciones afectan a las expectativas de éxitos o fracasos futuros y a las reacciones emocionales. (Pulido Mata, 2000)

### **1.8. Teoría de las metas de logro.**

Según esta teoría, hay factores que interactúan para determinar la motivación de una persona: las metas de logro, la capacidad percibida y la conducta de logro, sin embargo para comprender la motivación de una persona, hay que saber que significan para los deportistas los términos de “éxito” y “fracaso”, en donde la mejor manera de conseguirlo es analizando los objetivos de logro de dicha persona y la manera en que estos interactúan con sus percepciones (Pulido Mata, 2000, p.6).

**1.9. Orientación hacia el resultado:** Este tipo de orientación, también es conocida como una orientación competitiva, en donde en este caso el deportista se preocupa de compararse por los demás y en derrotarlos, logrando el resultado de que cuando gana una competencia, tiene una elevada capacidad percibida de sí mismo y cuando pierde ocurre lo contrario.

**1.10. Orientación de meta a la tarea:** Lo central es que el deportista realiza sus ejecuciones en función de la tarea y con respecto a lo que son sus propias habilidades, pero su capacidad percibida no se basa en la comparación con los demás. Por tal razón, la orientación hacia la tarea origina como resultado una sólida ética de trabajo, una persistencia a pesar del fracaso y una ejecución óptima a beneficio de una mejor competencia como proceso. Sin embargo esta orientación puede proteger al deportista

de la decepción, la frustración o la falta de motivación; que acaso surjan cuando una ejecución sea superada por la de los otros (que a menudo no se puede controlar).

**1.11. Focalización de la atención en el proceso de competencia:** En los deportes, la capacidad de focalizar la atención en el transcurso de la actividad deportiva, resulta clave para exhibir logros acumulativos y resultados exitosos, fomentar las capacidades de concentración y de ser selectivos en la dirección que le imprimimos a los objetos en el proceso de la competencia que determina en gran medida, la eficiencia en la consecución de acuerdos sustentables en el tiempo.

### **1.12. Motivación de competitividad.**

Marten (1975) definió “la competitividad como una disposición para esforzarse en satisfacer un estándar de excelencia, cuando se hacen comparaciones en presencia de evaluadores externos” (García Naveira & Remor, 2010, p.478).

Houston, Harris, McIntire y Francis (2002), definieron la competitividad desde una perspectiva multidimensional, que hace referencia, por una parte, a la idea de que la competitividad sirve para validar la superioridad de uno sobre la inferioridad de otros en el deporte y por otra, para reflejar el éxito personal y la satisfacción con este éxito, dando énfasis a los beneficios de la competitividad. En definitiva, la competitividad se construye como una conducta de logro en un contexto competitivo, donde la evaluación social es un componente clave. (García Naveira & Remor, 2010, p.478).

Dentro de un estudio que se llevó a cabo, se tuvo en cuenta, la influencia tanto personal y situacional a la formación de habilidades mentales en los jugadores de fútbol. En este se pudo establecer, la importancia de la automotivación y del proceso individual que debe llevar a cabo cada uno de los jugadores en cuanto a los procesos

## Diferencia en la fortaleza mental en el futbol de acuerdo al género

relacionados con la habilidad mental que se pretende desarrollar, para lograr un rendimiento adecuado en cada uno de los partidos y entrenamientos. (Bull, 1991)

Dentro del estudio, participaron 34 jugadores, en donde el objetivo era observar e identificar, cuáles eran esas variables que influyen en la adherencia de un programa de entrenamiento mental. Para el procedimiento se llevaron a cabo dos dinámicas; en donde la primera consistía en establecer recuerdos en alusión a un momento de automotivación para el jugador y por otro lado, se realizaban reuniones en grupo; para establecer la motivación de los jugadores, pero buscando una meta en común. (Bull, 1991)

Así mismo, el compromiso en general, se conoce como esa estructura psicológica utilizada por cada jugador, para referirse al desarrollo de la motivación del mismo y así continuar practicando el deporte que escogió. Sin embargo a la hora de comparar los futbolistas jóvenes con los futbolistas mayores; hay una diferencia demasiado abismal; ya que cuando se habla de motivación, son los jugadores más jóvenes, quienes más tienen ganas de triunfar y esto en la mayoría de las ocasiones, se da por el hecho, de que los más jóvenes buscan un deporte, para desarrollar la disciplina y adquirir responsabilidades que en muchas ocasiones, la falta de oportunidades, o las malas amistades les quitan. Es por esto que todo jugador, el cual está empezando en la carrera futbolística debe poseer dos aspectos importantes (Sousa, Torregrosa, Viladrich, VillaMarín & Cruz, 2007):

- a. Desarrollar el compromiso individual y colectivo para responder de la manera adecuada, dentro y fuera del campo de juego.
- b. Analizar la estructura en si del deporte, para poder adquirir el compromiso adecuado y desarrollar de la mejor forma un rendimiento físico y mental óptimo.

## Diferencia en la fortaleza mental en el fútbol de acuerdo al género

En conclusión, la fortaleza mental está relacionada con el concepto de motivación para el desempeño de un deportista de alto rendimiento, ya que requiere del uso de sus facultades y condiciones que son parte de nuestra condición humana, por lo tanto, el deporte ofrece la oportunidad concreta de apreciar el valor del esfuerzo, en donde más allá del talento, los entrenamientos y aprendizajes cultivados, así como de los conocimientos adquiridos y experiencias acumuladas, la identidad asignada por una misión; pueden elevar a una persona, jugador o país a límites que por muy lejanos que parezcan, pueden transformarse en umbrales que la mente generosamente traspasa hacia nuevos desafíos y emprendimientos.

### **2. FORTALEZA MENTAL.**

Fortaleza mental suele ser el atributo más nombrado y anhelado entre los aspectos psicológicos en el ámbito deportivo, probablemente sea la cualidad más importante a la hora de lograr la excelencia en el rendimiento y el disfrute de la experiencia deportiva. Sin embargo, no resulta tan sencillo precisar su significado; emparentado con otros conceptos, mayormente provenientes del campo de la Psicología Positiva y que han tenido más desarrollo como resiliencia y resistencia psicológica (hardniness), con los años han dejado de ser unas palabras que se empleaban con frecuencia entre entrenadores y deportistas para empezar a erigirse como un constructo psicológico con entidad propia (Giesenow, 2011, p.1).

Teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado, uno de los primeros enfoques, que se encontraron en relación al concepto de fortaleza mental, es la mencionada por Catell en 1957, más exactamente en el inventario de personalidad conocido como 16PF. En este se menciona el concepto de mentalidad dura, en donde Catell, lo considera un rasgo de personalidad emparentado con alguien objetivo, maduro, seguro de sí mismo, rudo, cínico y sin sentimientos. (Giesenow, 2011)

## Diferencia en la fortaleza mental en el futbol de acuerdo al género

Sin embargo, hacia los años 70, el profesor L. Matvéiev denominó la fortaleza mental, como una preparación moral y volitiva, en donde el objetivo era desarrollar la perseverancia, la cual estimula a la práctica sistemática del deporte y al logro de los más elevados resultados en este aspecto. Sin embargo para el profesor Matvéiev una de las tareas más importantes en esta preparación era la creación de la posibilidad de dirección del estado psíquico del jugador, para así desarrollar la superación de las emociones negativas en el curso de las diferentes competiciones. (Matvéiev, 1985)

Es por tal razón, que a raíz de lo mencionado por Matvéiev, se establece que cualquier plan deportivo más específicamente en el futbol, debe estar basado en tres áreas importantes; en donde en una primera instancia la base sea LA MOTIVACIÓN (deseos y metas), en una segunda instancia llevar a cabo LA PLANIFICACION (plan de alimentación, plan de entrenamiento físico y psicológico) y en tercera y última instancia llevar a cabo LA ACCIÓN (colocarse la ropa deportiva y cumplir con lo planificado). Estos tres vértices permitirán la anhelada FORTALEZA MENTAL. (Trepode, 2000)

A continuación se explicaran cada uno de estos vértices:

Se debe tener en cuenta que el término de MOTIVACIÓN, hace énfasis en la forma de utilizar las preferencias propias de cada ser humano, para avanzar y orientar hacia un objetivo específico y de igual manera poder tomar la iniciativa y poder ser efectivo frente a los contratiempos y frustraciones que se vayan presentado a lo largo de la vida.

Como afirma Goleman (1996) “por lo que podemos apreciar es una aptitud intrínseca del sujeto y no algo que pueda "dársele" al mismo, esto conviene

## Diferencia en la fortaleza mental en el futbol de acuerdo al género

ser esclarecido para evitar frases como: "yo lo motivé para que corriera" o "cambió gracias a mi plan" cuando lo correcto sería "yo lo estimulé aunque fue la otra persona la que decidió cambiar, producto de su motivación" y de mi "estimulación". (Trepode, 2000)

Por tal razón, si la motivación es uno de los elementos más fundamentales para establecer el concepto de fortaleza mental, no es suficiente sino se lleva a cabo una planeación coherente para lograr los objetivos, que en este caso el futbolista desea alcanzar, es por esto que cuando se habla de coherente, debe ser un plan específico, debe ser un plan personal de acuerdo a los deseos del jugador, donde dependerá de su edad, características temperamentales, etc. Por consiguiente lo fundamental es llevar a cabo un trabajo interdisciplinario con médicos, entrenadores, psicólogos del deporte, nutricionistas, etc. (Trepode, 2000)

La PLANIFICACIÓN es en segunda instancia un esquema tentativo, el cual debe ser flexible y de suma importancia para lograr las metas propuestas por cualquier ser humano. En el caso de un jugador de futbol, para llevar a cabo una buena planificación se debe tener en cuenta lo siguiente: Edad del jugador, entrenamiento previo, posibles lesiones anteriores, historia médica, metas del jugador, estilo de vida y personalidad. (Trepode, 2000)

Como afirma Disman (1982) "Es de suma importancia que la planificación se realice con el jugador conjuntamente, ya que si la actividad no le gusta, desertará del plan muy pronto aunque el mismo esté diseñado por un excelente profesor. Es interesante saber que entre quienes inician un programa de ejercicios, el 50% lo abandonará antes de transcurridos los 6 meses". (Trepode, 2000)

Con lo anteriormente mencionado, se dan a conocer los factores más típicos de origen psicológico, comportamental, social/ambiental y de planificación, por los cuales un futbolista abandona un plan de ejercicios (Trepode, 2000):

## Diferencia en la fortaleza mental en el futbol de acuerdo al género

**De origen Psicológico:** Escasa Automotivación, No lograr los objetivos del ejercicio y depresión, ansiedad e introversión.

**De origen Comportamental:** Fumar, Pasatiempos inactivos y Baja esperanza de éxito.

**De origen Social/Ambiental:** Falta de apoyo familiar, Problemas familiares y Conflictos ejercicio-trabajo.

**De origen de Planificación:** Falta de apoyo social (ejercicios individuales contra ejercicios en grupo) y Ejercicios sin supervisión calificada.

Teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado, se debe llevar a cabo una buena planeación, sobreponiendo cada uno de los orígenes donde un futbolista desista de un entrenamiento tanto físico como psicológico; lo cual se logra llevando periódicamente un registro de funcionalidad del mismo y de esta manera demostrarle a cada jugador las mejoras que haya obtenido cada 20 o 30 días, corregir lo que sea necesario y así mismo variar los ejercicios de carácter psicológico para evitar la monotonía en los ejercicios físicos.

Por último se menciona la tercera instancia, LA ACCIÓN, en donde cuando ya se tiene todo planificado, es hora de colocarse la ropa deportiva y salir a la cancha. Es por esto que este punto es la clave para llegar a la FORTALEZA MENTAL, en donde se abordan dos términos importantes como la PROACTIVIDAD (capacidad para tomar la iniciativa y ser responsable) y el otro es la INTELIGENCIA EMOCIONAL (capacidad psicoafectiva para lograr las metas).

La idea principal que plantea el autor es que “proactividad viene de la dirección de empresas, si bien es un término que no se encuentra en la mayoría de los diccionarios, significa que como seres humanos, somos responsables de nuestras propias vidas” (Covey, 1997).

## Diferencia en la fortaleza mental en el futbol de acuerdo al género

Este primer concepto, sirve como herramienta para lograr que cada jugador de futbol sea activo y responsable en el ámbito del entrenamiento físico.

Como afirma Goleman (1996) “la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones. También de suma importancia en la práctica diaria, ya que una buena relación afectiva conmigo mismo y con los demás me permitirá lograr mis objetivos con mayor eficacia.”. (Trepode, 2000)

Por lo anterior, es necesario destacar que el ejercicio es una de las mejores defensas para el ritmo tan acelerado que se vive en la competencia, sin embargo no resuelve los problemas del tiempo y el exceso de trabajo. Es por tal motivo que los seres humanos no están preparados para manipular situaciones que requieran un nivel elevado de atención. Ahora bien durante mucho tiempo el entrenamiento mental fue un tema tabú, pero hoy en día es fundamental observar la conducta de un jugador de futbol, en donde de esta forma se entienda dicha conducta y se puedan trabajar las destrezas o habilidades obteniendo una mayor eficiencia (Trepode, 2000).

Jones y Cols (2002) abordan dos temas fundamentales respecto a la fortaleza mental: como puede ser definida y cuáles son los atributos esenciales requeridos para ser un competidor mentalmente fuerte, en donde la definición que emergió fue: fortaleza mental es poseer la ventaja psicológica la cual puede ser natural o desarrollada que le permite al jugador de futbol, afrontar mejor los oponentes, las diferentes demandas (competición, entrenamiento, estilo de vida). Por tal razón es ser más consistente y mejor que los oponentes en permanecer determinado, concentrado, confiado y en control bajo presión (Giesenow, 2011, p.3).

Esta definición, pone el énfasis en poseer habilidades de autorregulación superiores como parte del proceso competitivo del jugador y así mismo considerarlo como un ejecutante mentalmente fuerte.

Sin embargo hoy en día la siguiente definición, es la que mejor logra definir el concepto de fortaleza mental, la más acorde y la que mejor describe dicho concepto.

Como afirma Serrato (2010) “por fortaleza mental se entiende el conjunto de habilidades psicológicas y estrategias efectivas de afrontamiento, que posee un deportista para controlarse perceptiva, cognoscitiva y emocionalmente ante todas las situaciones estresantes propias de la competencia como los momentos críticos, su propio rendimiento, el resultado y los factores externos adversos (familia, entrenador, público, jueces y rivales) para sobreponerse y responder con sensación de reto deportivo”. (p.15)

A partir de la definición mencionada por Serrato, cabe mencionar uno de los ejemplos realizados por el entrenador Jorge Luis Pinto, quien dirigió en el mundial del 2014 a la selección de Costa Rica; Jorge Luis es uno de los entrenadores que logra incluir el concepto de fortaleza mental en los diferentes equipos que ha dirigido y a continuación describe diez cosas que se pueden aprender acerca de este concepto para rendir dentro y fuera del campo de juego. (Guerrero, 2014)

**Lección 1 Humildad y Empeño:** Hay que ser humildes pero no sumisos, se debe ser fuerte ante la adversidad sin creerse superior, en donde con un trabajo en equipo se alcanzan mejor los objetivos y que se es capaz de llegar más lejos en la competencia. Por otro lado, está claro que las ganas y el deseo pueden superar la realidad y más aún, se debe tener sed de triunfo, pero esforzarse para conseguirlo. En el mundial de Brasil, se tildó a Costa Rica como Costa Pobre, gracias a esto cuando se le toca a un jugador y más a un equipo lo más profundo de su ser, la “garra” se duplica aún más.

**Lección 2 Trabajo en Equipo:** Se demuestra que lo colectivo siempre estará por encima de lo individual, es decir, es un trabajo de equipo el cual logra convertir una idea en realidad.

**Lección 3 El orgullo:** Ofensas al rendimiento del equipo, desconfianza de la calidad de sus jugadores, fueron algunos de los principales obstáculos que enfrentaron los

## Diferencia en la fortaleza mental en el futbol de acuerdo al género

jugadores de la selección de Costa Rica y su director técnico Jorge Luis Pinto. Por ende Pinto afirma “lo que nos mata nos hace más fuertes” y en este caso los quebrantos que ha pasado la selección de Costa Rica, solo consiguieron hacerla más fuerte individual y colectivamente.

**Lección 4 Preparación, constancia e inversión a futuro:** La preparación que tienen los muchachos, de ser seleccionados en grupos infantiles, juveniles y en algunos casos más, le permite como deportista trabajar a partir del roce, de fogueo internacional, de la exposición a las concentraciones, de los vuelos y de lo que significa jugar con 60 mil personas; en donde los jugadores de hace algunos años no estaban acostumbrados a ese ambiente, pero hoy en día estos juveniles, tienen 100 partidos clase A en la espalda y han jugado en estadios llenos desde los 17 años y eso los motiva más que causarles temor.

**Lección 5 Querer es poder:** Se ponen retos con comentarios y otras acciones, pero la actitud en vez de enojo debe demostrar que no se tiene que caer en las mismas acciones de otra gente sino las creadas por el equipo y cada jugador.

**Lección 7 Aprender Siempre:** Jorge Luis Pinto siempre tiene un hambre insaciable de aprender y siempre está leyendo y analizando todo lo que hay en torno al futbol.

**Lección 8 Exigencia:** Las cosas buenas nunca vienen de manera fácil, por tal motivo Pinto le exige a sus jugadores puntualidad, compromiso y disciplina.

**Lección 9 Reglas Claras:** Los que conocen a Pinto, aseguran que es explosivo y que no admite ni una falta a las reglas, por tal razón hay que dejar las cosas bien claras, en donde no caben excusas, y si algún jugador falla le da una oportunidad, pero si se repite abre la puerta y le enseña al jugador la salida.

**Lección 10 Objetivos en la mira:** Pinto ha luchado con su vida, para ir a un Mundial de Futbol y lo que logro en si fue una pelea de su vida, en donde desde muy joven se dio cuenta que no era habilidoso en la cancha y donde nunca llego a jugar en una liga profesional.

Lo mencionado anteriormente permite describir que el concepto de fortaleza mental, debe estar relacionado a punta de trabajo, esfuerzo, dedicación y disciplina.

## **2.1. Entrenamiento del poder y la fortaleza mental.**

Entrando ya en materia, hoy en día existen diferentes técnicas adecuadas, para medir el rendimiento físico de cada uno de los jugadores; pero en esta ocasión es una prueba la cual mide la resistencia progresiva de cada uno de los jugadores. Es importante a la hora de aplicar dicha prueba, establecer la carga inicial que se utilizara para trabajar el físico y cada uno de los músculos del cuerpo, ya que si no se lleva a cabo un buen proceso el jugador puede llegar a sufrir algún tipo de lesión. (Gioftsidou, Malliou, Pafis, Beneka & Godolias, 2012)

Por lo tanto se recomienda, realizar 8 sesiones las cuales, se dividan el en transcurso de la semana, para que el fin de semana el jugador descanse y no fatigue ni lesione ninguno de sus músculos. Hay que mencionar, que gracias a la implementación de esta prueba; el jugador fortalece de manera adecuada sus músculos y su cuerpo, pero aun así, la influencia que genera sobre la fortaleza mental de cada jugador es vital, ya que el jugador se centra en rendir de manera adecuada en cada uno de los partidos sin necesidad de perder la concentración.

## **2.2. Técnicas básicas de entrenamiento mental en el futbol.**

**2.2.1. Concentración y regulación de la atención:** Hay que entender que la concentración, es la capacidad que debe tener cada jugador para poder dirigir la atención hacia los estímulos pertinentes, los cuales va a aplicar en cada uno de los entrenamientos y partidos. Es por esto que para que el jugador “no se salga del partido”, debe aprender a tomar decisiones rápidas y en condiciones difíciles, como en el caso de que vaya perdiendo el partido o en el momento que ya haya cometido algún tipo de falta. (Cantarero, 2013)

**2.2.2. Control del pensamiento y estrategias cognitivas de optimización del rendimiento:** En este sentido, la influencia de los pensamientos en el rendimiento del futbolista es decisiva, para activar la autoconfianza del mismo y desarrollar su capacidad de concentración dentro y fuera del campo de juego. (Cantarero, 2013)

**2.2.3. Procedimiento de entrenamiento mental en el futbol:** Existen dificultades en el desarrollo de la fortaleza mental, ya que se reflejan factores influyentes como la ansiedad y la presión de distintos factores, que llevaran al jugador a conseguir el fracaso o una victoria. Por lo anterior, el procedimiento adecuado que se debe llevar a cabo, para lograr esa meta final, es el siguiente (Ibáñez, 1969):

1. Un examen riguroso en relación con la fuerza mental que está llevando a cabo el futbolista; en donde la atención y el sentido espacial se desarrollen de igual forma que el control emocional y el esfuerzo de voluntad que tenga este para rendir adecuadamente en los partidos de futbol.
2. Ejercicios físicos, como por ejemplo la velocidad al correr, la variación del tiro al arco que este tenga, teniendo en cuenta las diferentes partes que utilice al pegarle al balón. (Intensidad, dirección y forma parabólica).

Estos dos procedimientos permiten efectuar un control y autocontrol en cuanto a la fortaleza mental; en donde uno es totalmente empírico y el otro totalmente experimental.

- Comprender y llevar a cabo tanto un control psicológico, como físico, los cuales permitirán un buen desarrollo de los componentes que se aplican cuando se lleve a cabo una competencia.
- Para lograr el éxito al final del partido, se deben tener claro los componentes psicológicos que se aplicaran y la regulación de las diferentes acciones

## Diferencia en la fortaleza mental en el futbol de acuerdo al género

deportivas, como la preparación física, la preparación técnica, la preparación táctica y la preparación teórica.

### **2.3. Habilidades mentales que entrenan el futbol y los rasgos de los jugadores.**

En termino generales, los jugadores de futbol que juegan con los niveles más altos de concentración, organizan de una mejor manera el sistema de juego que van a aplicar en cada uno de los partidos. Es por esto que los jugadores de elite que juegan de forma consistente, sin importar las circunstancias, logran una preparación con más calidad, adquieren una continuación competitiva y al mismo tiempo compiten de manera adecuada, logrando resultados positivos. (McDuff, 2006)

Uno de los factores más importantes, el cual debe saber manejar el futbolista es el mando, ya que este le permite desarrollar la habilidad de manejar tanto sentimientos como impulsos, a la hora de competir. Otro de los factores importantes, que debe desarrollar todo jugador, es el conocerse así mismo, ya que esto le permitirá mantener esa perspectiva entre un ideal o una imagen poco realista. En pocas palabras, lo importante es que el jugador, de manera individual, desarrolle las habilidades mentales necesarias, no solamente en los entrenamientos y en los partidos; sino también para involucrarse de la forma más apropiada con sus compañeros de equipo y así de manera colectiva, alcanzar la meta que se está visualizando. (McDuff, 2006)

### **2.4 Habilidad mental**

Cuando se habla de habilidad mental en el futbol; se establece la conexión entre el grado de competencia, destreza, aptitudes innatas o desarrolladas las cuales se observan en el futbolista. En este caso se puede afirmar como el futbolista hace referencia a un uso consiente de diferentes técnicas y estrategias que de forma común las realiza y las utiliza para mejorar su rendimiento deportivo. Este tipo de estrategias, la cual permite un buen desarrollo de la práctica y el entrenamiento, se relaciona con el establecimiento de objetivos, la visualización de alguna meta en común junto con

el equipo, lograr un alto nivel de relajación y que sea de manera progresiva, para de esta forma evitar lesiones en los jugadores o terminar perdiendo el partido. (Dos Santos Pinheiro, 2014)

A continuación tres estrategias importantes que generan un buen rendimiento deportivo:

**2.5. Establecimiento de metas:** Se considera un tipo de procedimiento en donde el futbolista busca alcanzar un objetivo en una misma dirección, dirigido en sus propias acciones. Dentro de diferentes investigaciones que se han llevado a cabo; permiten dar evidencia, de que los jugadores de futbol, sufren de menos estrés, la concentración que llevan a cabo tanto dentro como fuera del campo de juego es mayor, demuestran una mayor autoconfianza, su rendimiento es más adecuado y se desarrolla de manera positiva y física, permitiéndole al jugador de futbol ser feliz con cada una de las ejecuciones que realiza y feliz con el deporte que eligió practicar. (Dos Santos Pinheiro, 2014)

**2.6. Visualización:** Cuando se habla de visualización en un deportista, se hace referencia al uso de todos y cada uno de los sentidos para así poder crear una experiencia positiva en la mente. Por lo anterior, cuando se habla de visualización; se utiliza también el término de la imaginación, ya que esta le permite a un jugador llegar a dirigir determinados estados de conciencia, en donde este generara una proyección y en muchas ocasiones una corrección adecuada en el rendimiento físico deportivo que está llevando a cabo. (Dos Santos Pinheiro, 2014)

**2.7. El gasto de energía física y mental, la estimación durante el futbol oficial:** Un factor negativo y en contra para cada uno de los futbolistas y especialmente de los jugadores de futbol oficial, es la fatiga que se sobrelleva en cada uno de los partidos de alto rendimiento. En la mayoría de las ocasiones la causa de estas fatigas, es la falta de entrenamiento durante las diferentes sesiones a nivel físico y psicológico, o en muchas ocasiones el consumo de diferentes sustancias psicoactivas, por las cuales los jugadores pierden competencias y hasta recompensas que en su momento

## Diferencia en la fortaleza mental en el futbol de acuerdo al género

podieron adquirir. Es por esto mismo, que lo adecuado es establecer en que momento del entrenamiento o del partido el jugador se fatiga, para así poder establecer los procesos y sesiones adecuadas para fortalecer su rendimiento físico y mental. (Coelho et al., 2010)

En la mayoría de los partidos de futbol se refleja la calidad de juego, no solamente de un jugador, sino del equipo completo, sin embargo en este análisis el entrenador juega un factor importante, ya que es el quien observa y determina los tipos de lesiones que se presentan en las sesiones de entrenamiento, junto con su cuerpo técnico. (Marques Junior, 2009)

Hay que mencionar, de manera importante, que en este aspecto las lesiones no se presentan tanto como en otras ocasiones, ya que los mismos, han venido desarrollando un entrenamiento táctico adecuado, para que en el entrenamiento y en los partidos las lesiones pasen a un segundo plano. De hecho sin querer, el cerebro se programa con este aspecto y se vuelve un pensamiento real. Ahora el entrenamiento táctico, es más mental que físico. Gracias a ese entrenamiento táctico, los más beneficiados son cada uno de los jugadores, quienes aprenden a desarrollar y a manejar las fatiga, el cansancio físico y lo más importante el equilibrio mental. (Marques Junior, 2009)

**2.8 Análisis del futbol:** Siempre que se habla de futbol, los entrenadores y los jugadores, desempeñan un papel importante dentro y fuera del campo de juego; ya que son la clave para llevar a cabo un buen rendimiento. Es por esto que se habla de un modelo de actuación, el cual consiste en realizar predicciones futuras acerca del rendimiento que el jugador o el equipo tendrán durante la competencia. Por lo anterior se llevó a cabo un procedimiento en el cual participaron 40 jugadores de futbol; en donde se podía observar 30 o 70 perturbaciones durante el partido, lo cual afectaba directamente los siguientes factores (James et al., 2012):

- Manejo de balón
- Pases acertados a los demás jugadores del equipo.

## Diferencia en la fortaleza mental en el futbol de acuerdo al género

- Seguimiento de instrucciones que ordena el entrenador.

Teniendo en cuenta lo anterior, se realizó un trabajo, en donde se entrenaba de manera constante la fortaleza mental de cada jugador, y así lograr una estabilidad mental, para que cada jugador omitiera o eliminara la presión de cada una de las perturbaciones que se estaban generando. Sin embargo, teniendo en cuenta esas perturbaciones, es esencial para cualquier jugador, establecer una disciplina y una normatividad durante cada entrenamiento, para que cuando llegue el día del partido, las perturbaciones que se generan en este, no les afecte de manera directa a los diferentes jugadores.

Sin embargo, la fortaleza mental no solamente es de carácter individual, sino también de carácter colectivo; por tal razón a continuación se describen una serie de variables que juegan un papel determinante a la hora de jugar en equipo:

**2.9 El líder y la fuerza de la cooperación:** En la mayoría de las ocasiones; cabe resaltar, que la cooperación en grupo, es importante para llevar a cabo un buen rendimiento dentro de cada uno de los partidos. Sin embargo es demasiado importante, el papel que juega el líder o capitán del equipo; ya que se convierte en esa figura de lucha, para llevar al equipo al triunfo. Es por esta razón, que se puede decir que el líder es un factor determinante de motivación en donde es de orden mental para el equipo y así mismo es el escogido en cada partido por el director técnico para alcanzar el objetivo final. (Cuartas Arias, 2013)

**2.10 Técnicas de trabajo en los grupos:** Un jugador de futbol, no llega individualmente a una meta u objetivo que quiera cumplir; es por esto que el equipo es parte vital de su vida; pues por medio de este es más fácil y sencillo llegar a un objetivo que todos tengan común. Por esto cuando se habla de trabajar en equipo, están involucrados el cuerpo directivo, el cuerpo técnico, el plantel de deportistas: el

## Diferencia en la fortaleza mental en el futbol de acuerdo al género

grupo de mediocampistas, de delanteros, defensores etc. La mejor opción para trabajar con el equipo de futbol o cualquier otro grupo, es aplicar el socio grama, el cual, es una técnica que permite definir tanto las atracciones como rechazos y sentimiento de apatía, entre los jugadores que conformen el equipo. En este socio grama es importante definir las diferentes posiciones; como la designación del capitán del equipo, el cual será la guía y el líder para llevar al equipo no solamente a un triunfo sino a un equilibrio mental, cuando se está llevando encima una derrota. Se puede decir que gracias al socio grama; se puede tener una visión general del equipo, el cual puede resultar útil para situaciones específicas por las cuales está pasando el equipo. (Linares, 2009)

Continuando con el concepto más importante (fortaleza mental); cabe resaltar que cada deporte en general tiene su propio lenguaje, y el futbol no es la excepción, ya que el futbolista que demuestra un buen rendimiento tanto dentro, como fuera del campo de juego, requiere de una serie de distintas capacidades, algunas que son totalmente innatas y otras que irán adquiriendo poco a poco por medio de la práctica. Por eso la forma de organizar un equipo depende de las características particulares de cada individuo, de acuerdo a su fortaleza mental y física.

Las distintas inteligencias se vuelven un aspecto muy clave en relación con la fortaleza mental en el futbol; en donde la resolución de problemas deportivos, se manifiestan en dos tipos de escenarios:

- ✓ **Dentro del campo de juego:** Surgen de la naturaleza de un juego cooperativo en donde el jugador interactúa no solamente con sus compañeros sino también con sus oponentes. Sin embargo el jugador se debe enfrentar a la vez a dos tipos de problemáticas: Por un lado, se enfrenta con problemas socio motrices, ya que el movimiento o gesto se lleva a cabo en función de la situación de juego, como por ejemplo decidir si hacer un pase o no u obtener la mejor puntería para lograr la anotación de un gol en el arco contrario; y por otro lado, se enfrenta directamente a

## Diferencia en la fortaleza mental en el futbol de acuerdo al género

todo lo relacionado con la parte socio afectiva, ya que las características de las relaciones con los demás inciden en la resolución de la situación; es decir en el caso de pasar el balón a un compañero con el cual no ha tenido una buena relación deportiva.

- ✓ **Fuera del campo de juego:** En este aspecto los únicos problemas a los que se tendrá que enfrentar el jugador serán de carácter socio afectivo; ya que en ese sentido, el jugador tendrá que desarrollar la capacidad para no mezclar sus problemas familiares y personales con los laborales, o viceversa, que en este caso se relacionan con su carrera deportiva.

En términos generales, se presentan 5 tipos de variables, dentro del modelo de las habilidades humanas que presenta cada uno de los jugadores de futbol, que pertenecen a un equipo (Beniscelli & Torregrosa Álvarez, 2010):

- **Orientación de Logro:** El objetivo principal de cada uno de los jugadores de futbol, en esta variable, es lograr alcanzar el objetivo propuesto desde un principio; siempre y cuando el mismo jugador se sienta destacado y el resultado final sea la victoria.
- **Atención:** En este aspecto es clave, que se lleve a cabo un rendimiento totalmente mental, en donde la concentración es vital para lograr la meta final.
- **Compromiso:** Siempre cada jugador de futbol, va a dar lo mejor de sí en cada uno de los entrenamientos, para aumentar el rendimiento físico que le exigirá la próxima competencia.
- **Condiciones ambientales:** En muchas ocasiones, los jugadores deben estar preparados para adaptarse a cualquier condición ambiental, que se le presente durante la competencia; bien sea el clima, la hinchada y demás factores que puede influir en el rendimiento del mismo dentro del campo de juego.

### **3. GÉNERO MUJERES, HOMBRES Y DEPORTE.**

La diferencia fundamental, entre lo femenino y masculino, se basa en cuestiones profundas.

Esto significa que si bien las mujeres tienen la posibilidad de acceder cada vez más a tareas consideradas específicas de los hombres, sigue habiendo en algún momento, un “ámbito masculino reservado” donde la mujer queda más o menos excluida: la política, lo religioso, las responsabilidades empresariales; espacios que podrían pensarse como de poder y de toma de decisiones. De esta manera, el acceso no estaría condicionado por competencias concretas inscritas en la constitución física de uno y otro sexo, sino en categorías cognitivas que realizan operaciones de clasificación, oposición, calificación, jerarquización. En estas estructuras se encuentran encerrados lo femenino y lo masculino (Héritier, 2006, p.1).

Continuando con lo mencionado anteriormente por Héritier, cabe mencionar que los estereotipos se basan en creencias, en ideas preconcebidas y en expectativas con las cuales se evalúa el comportamiento de las personas. Por tal motivo los estereotipos de género son los responsables, por decirlo de alguna manera, del trato diferenciado al que son sometidos tanto hombres como mujeres, es decir, los responsables de la socialización responde a diferentes características en épocas distintas, lo que permite como tal describir que esto refuerza la idea de que funciona como un factor de control social en donde el ideal sea sostener estereotipos para así mantener fijos los roles tanto del hombre como de la mujer. (Miranda & Antunez, 2006)

En 1971, la psicóloga Sandra Bem a partir de la investigación de los roles de género creó una medida que llamó “Inventario de Roles Sexuales de Bem”, donde proponía características significativamente deseables para hombres y mujeres, incluyendo una tercera categoría considerada neutra. (Miranda & Antunez, 2006, p.1)

## Diferencia en la fortaleza mental en el futbol de acuerdo al género

Tabla 1.  
*Inventarios de Roles de Bem*

Masculinos	Neutros	Femeninos
Confiado de sí mismo	Útil	Productiva
Defensor de sus creencias	Malhumorado/a	Alegre
Independiente	Concienzudo/a	Tímida
Atlético	Exagerado/a	Cariñosa
Afirmativo	Feliz	Leal
Poderoso	Confiable	Sensible
Analítico	Celoso/a	Comprensiva
Arriesgado	Presumido/a	Compasiva
Dominante	Ineficaz	Solidaria
Individualista	Adaptable	Apacible
Competitivo	Discreto/a	Solidaria

Características significativamente deseables para hombres y mujeres, incluyendo categoría neutra.

Por tal motivo, se debe mencionar que los estereotipos operan en todos y cada uno de los ámbitos de la vida social, cultural, laboral, familiar, educativo, en actividades físicas, deportivas y en la ocupación del tiempo libre.

Sin embargo lo anterior es producto de un estereotipo creado por la sociedad, el cual marca situaciones condicionantes respecto a las pautas de comportamiento que forjan la identidad de niñas y niños, pues se espera de las mujeres otro tipo de rendimiento, en donde se le ve con menor aptitud para la práctica deportiva, la competencia, el entrenamiento, pero con mayor desarrollo de la creatividad y sensibilidad. (Espinosa Torres & Vargas Basáñez, 2006)

Posteriormente, se llevó a cabo una encuesta, en el año 2000, sobre actitudes y comportamientos deportivos, exactamente en la población española; en donde se evidencia de forma empírica la importancia que se establece en la variable de género entre el hombre y la mujer, en cuanto al futbol. Es por esto, que los resultados obtenidos, fueron que los hombres practican el futbol, es un porcentaje de 46 %, en comparación con las mujeres, las cuales se encuentran en un 27%. Lo anterior se presenta porque la influencia de valores y normas que se adquieren en la sociedad y en las familias de esta dos poblaciones; son diferentes y tradicionalmente se considera

## Diferencia en la fortaleza mental en el fútbol de acuerdo al género

que la población masculina es la que tiene el único derecho a competir, a ser el mejor, a tener fuerza y potencia en su estado físico; en comparación con las mujeres, las cuales deben ser por tradición, femeninas, delicadas, e incursionar en otro tipo de deporte el cual no sea tan exigente en cuanto a su rendimiento físico. (García Ferrando, Puigi Barata & Lagardera Otero, 2002)

Por lo anterior, las estrechas relaciones entre actividades físicas/deporte y masculinidad/feminidad, tienen raíces profundas y antiguas.

Según Blanchard y Cheska (1986), afirmaron que los pueblos primitivos ya utilizaban actividades físicas y los juegos corporales para mostrar posiciones y valores de los hombres y de las mujeres frente a funciones personales y sociales que ya estaban diferenciadas: productividad económica, creación y mantenimiento de la vida humana y de las relaciones. (Alfaro Gandarillas, Bengoechea Bartolomé & Vásquez Gómez, 2010, p.12)

La incorporación de la mujer al deporte se realizó de forma general, imitando el modelo masculino, en donde el referente de la mujer deportista, era siempre el hombre como un modelo a seguir como un deportista. Por ello, el valor de las marcas femeninas se determinaba en función de las de ellos y los éxitos femeninos siempre era, por definición, menores que los masculinos. La carga histórica ha hecho que, a pesar de que la participación de las mujeres en el deporte es un hecho irreversible y han conseguido una gran consistencia, tanto en alta competición deportiva como en la forma mental y psicológica de ver el fútbol; todavía las mujeres siguen identificándose menos con el deporte que los hombres.

Distintas voces procedentes de asociaciones deportivas femeninas (EWS, GTS, Comisiones de Mujer y Deporte de los Comités Olímpicos Nacionales, etc.) y de otros organismos deportivos y de defensa de la igualdad entre mujeres y hombres, vienen exigiendo el reconocimiento de una cultura deportiva femenina, en la que las

## Diferencia en la fortaleza mental en el fútbol de acuerdo al género

mujeres se sientan más cómodas sin renunciar a sus características y mentalidad femenina. (Alfaro Gandarillas, Bengoechea Bartolomé & Vásquez Gómez, 2010)

La cuestión del género y la competencia entre el hombre y la mujer por el poder en la sociedad, se evidencian en el fútbol femenino a través de personajes con cierta portación corporal “masculinizada”, que será analizada por ser el reflejo de lo que “todo el mundo piensa”, y que se constituye para dicha práctica el estereotipo natural, cuando en realidad se trataría de una forma de ser en particular que coincidiría con el ideal cultural acerca de la jugadora de fútbol femenino; es decir la creencia de quienes practican éste deporte “son todas machos. (Sánchez, 2009, p.40)

Abordando uno de los factores más influyentes dentro de la práctica del fútbol; encontramos todo lo relacionado a expectativas; en donde sí se analizan las cualidades de cada uno de los atletas de alto rendimiento en general, pero a su vez en los futbolistas; encontramos el factor de fortaleza mental, en el cual se pueden observar las mismas cualidades necesarias que tendría un director técnico para llevar a sus jugadores al éxito y a la meta final. A continuación se nombran siete expectativas que todo jugador de fútbol posee, independientemente del género (Martin García, 2003):

- 1. Deseo de Triunfar:** Es una de las expectativas más obvias, pero en los futbolistas líderes (capitanes de equipo) es importante comunicar con claridad a los jugadores, cuál es ese rumbo que tomara el equipo y cuál es el paso a seguir para lograr el triunfo. Para llegar a cumplir esta expectativa; lo ideal es llevar a cada jugador en la formulación de un propósito; para que el mismo adquiriera un compromiso tanto para el mismo como para los demás jugadores del equipo.
- 2. Una mente/actitud positiva antes los desafíos y la presión:** En este sentido los jugadores, los cuales tienen una mentalidad positiva, tienen más

## Diferencia en la fortaleza mental en el futbol de acuerdo al género

probabilidad de alcanzar el éxito bien sea individual o colectivamente; sin embargo en términos generales es importante que el grupo de jugadores unidos con el cuerpo técnico; permanezcan positivos cuando las cosas no salen bien, ni de la mejor manera. Es por esto que la fortaleza mental en esta segunda expectativa opta por permanecer durante cada uno de los desafíos que se van presentado durante la competencia.

- 3. Tener una mentalidad enfocada para controlar lo controlable:** No es una expectativa la cual asegure el éxito; pero aspectos como el tiempo, la energía y la atención que se te tiene, permite enfocar y alcanzar la meta de grupo que se quiere alcanzar. Es por esto que dirigir y enfocar la atención y tener la comunicación necesaria entre los jugadores; permite a su vez generar una influencia de manera positiva; para generar un excelente desempeño dentro del campo de juego; y así mismo genera una motivación constante que permita fortalecer cada vez más la mentalidad del equipo, en donde la meta final siempre sea ganar la mayoría de partidos.
- 4. Un alto nivel de compromiso, con una actitud ecuánime:** En este tipo de expectativa lo más importante es exigirse a sí mismo, para poder enseñar tanto tácticas como movimientos nuevos; durante un partido de futbol en donde el rival ha leído cada una de las jugadas.
- 5. Un alto nivel de confianza en sí mismo y en el equipo:** Es una de las expectativas más importantes; la cual comparten tanto los jugadores como los técnicos exitosos, en donde la confianza que deposita el técnico en sus jugadores; se convierte en el punto de partida para llegar a la meta final, no de manera individual sino de manera colectiva.
- 6. La prioridad en un buen proceso:** Dentro de esta expectativa; se encuentran los mismos principios que se usan para establecer buenas metas, las cuales

## Diferencia en la fortaleza mental en el futbol de acuerdo al género

pueden ser usadas también para ayudar al equipo y así poder desarrollar un buen proceso de estrategia que permitan alcanzar el triunfo al final del partido.

- 7. La comunicación verbal y corporal positiva:** Es importante que en este tipo de expectativa; se eliminen todos los pensamientos negativos, usando técnicas para no tener lo que no se quiere expresar ni comunicar al equipo; en donde se transmita información con pensamientos positivos. Por ejemplo si uno piensa que el equipo puede perder el partido, detenga ese pensamiento y encuentre razones que hagan creer que el equipo ganara al final del encuentro.

Sin embargo, surgió un paso muy importante en cuanto a los derechos de la mujer, más exactamente el 18 de Diciembre de 1979, en donde la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó la Convención sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer. Esta declaración estableció que los principios regirían las medidas orientadas a incrementar la participación de la mujer en todos los niveles, funciones y papeles del ámbito deportivo. (Espinosa Torres & Vargas Basáñez, 2006)

Por otro lado, según Archetti (1985), el futbol es un espacio estrictamente masculino, donde hombres y proyectos de hombres, construyen un mundo varonil, que por supuesto establece lo permitido y lo negado. (Branz, 2008)

Pero a partir de lo anteriormente propuesto por Archetti; Bourdieu (2000) afirmo:

La construcción social arbitraria de lo biológico y en especial del cuerpo, masculino y femenino, de sus costumbres y funciones, en particular de la reproducción biológica, proporciona aparentemente un argumento natural a la visión androcéntrica. Esta forma de dominación masculina se produce a partir de dos operaciones básicas: legitima una relación de dominación

## Diferencia en la fortaleza mental en el futbol de acuerdo al género

inscribiéndola en una naturaleza biológica que es en sí misma una construcción social naturalizada. (Branz, 2008, p. 49)

Como tal, se reafirma, según lo anteriormente mencionado, que las mujeres ponen el mismo empeño que los hombres en la práctica del fútbol y que se esmeran en jugar bien y en hacerlo en forma sistemática. Además ya es posible definir los lógicos matices que diferencian el futbol femenino del masculino: 1. La necesidad de imponer tiempos de juego más cortos y 2. Cuidarse el pecho, la distancia y evitar golpes del adversario. (Branz, 2008)

Lo analizado establece un orden reflexivo, en donde lo ideal es pensar que estamos cerca de la igualdad de los géneros en el espacio del futbol y su práctica, parecería presentarse solo como un deseo, por su calidad de ausente. Aspirar a esa igualdad significaría ajustar la categoría de género, que ni siquiera es cuestionada en el futbol. Al contrario, goza de comodidad, en donde vienen dadas por obra y gracia de la historia y sus contingencias (construidas como naturales, por supuesto). Más allá de reivindicar el lugar logrado dentro del campo, la cuestión de las mujeres y el futbol no se admite en el plano del debate y del conflicto; sino pareciera un sentido masculino perpetuo, cristalizado, muerto, aprobado y reproducido por instituciones culturales. (Branz, 2008, p. 54)

Por lo tanto, la masculinidad jamás está dada, se debe seguir definiendo y consolidando en relación a los otros, sin embargo en el caso de las mujeres que participan del futbol, lo hegemónico, como el proyecto legítimo y la cosmovisión oficial, debe ser continuamente recreado, renovado y defendido, por lo tanto siempre debe estar en guardia y en lucha.

### 3.1. “El futbol como origen de la masculinidad”.

Hablar de futbol, hoy en día es hablar de un componente demasiado importante para la vida cotidiana, en donde es uno de los modos, con los cuales se expresa el afecto, la pasión y los vínculos; como también las construcciones de género ( masculino-femenino). Ahora bien el futbol está pintado de un solo género, es decir con un predominio masculino, no obstante en lo últimos tiempos, aparecen cada vez más las mujeres, las cuales practican y se apasionan por dicho deporte.

El llamado juego del hombre, representa la cultura del deporte, con predominancia masculina (la hegemónica, la tradicional). Una cultura, en este caso, del futbol que sigue vigente, gracias en buena parte a los medios de comunicación masiva, a los dirigentes, a los jugadores y a los diversos actores de esta flamante industria del ocio, como lo definió la FIFA (López García, 2014, p.3).

Curiosamente, el llamado Pacto entre Caballeros, es un acuerdo entre los dueños de los equipos cuando hacen las transacciones de jugadores y de explotación humana, en donde ganen miles de pesos por el simple hecho de ser hombres y jugar bien al futbol, en donde ven a las mujeres como aficionadas, esposas, novias, amigas de los aficionados y que se utilizan como “adorno del futbol” o las ven como la ignorancia plena. Cuando la futbolista Maribel Domínguez firmo contrato en el 2004 con el Celaya, en ese entonces el club de la primera división. El periódico La Jornada, titulo una nota: “El juego del hombre en las piernas de una mujer”. (López García, 2014)

Por el caso anteriormente mencionado de Domínguez, se desato una fuerte polémica en los medios y los clubes, en donde a raíz de este hecho, Blatter (2004) dijo lo siguiente:

## Diferencia en la fortaleza mental en el fútbol de acuerdo al género

Si esta señorita quiere jugar entre los hombres, que lo haga, pero no dentro de nuestra institución. No tenemos nada en contra, pero se debe mantener una clara división entre el fútbol masculino y femenino; las cosas no han cambiado y eso que a mí me encantan las mujeres (López García, 2014, p. 4).

Por tal razón, el eje a través del cual la identidad masculina se construye en esta peculiar arena “sentimental” no es, por lo tanto, un eje de género sino de masculinidad. En otras palabras, los valores que se ponen en juego en las tribunas se sostienen en la oposición macho/no-macho, más que en la confrontación masculino/femenino. (Conde & Rodríguez, 2002)

Por la idea que ha vendido la sociedad del fútbol masculino, alrededor del año 1976, David y Branon, estudiaron las diferentes directrices y las más frecuentes que recibían los niños norteamericanos durante la socialización. A continuación las 4 categorías, que agruparon (García Ferrando, Puigi Barata & Lagardera Otero, 2002):

1. No sissy stuff, significa el rechazo hacia cualquier actitud que pudiera tener connotaciones femeninas.
2. The big wheel, su significado, tener éxito, estatus y aparentarlo.
3. The sturdy oak, significa mostrar autoconfianza, seguridad y satisfacción.
4. Give ´em hell, su significado, rodearse de una cierta aureola de agresividad y violencia.

Como ya se ha señalado, el deporte ha sido históricamente un espacio de confrontación masculina, en el que, simbólicamente se expresan los rasgos que tradicionalmente se exigen, es por esto que se buscan siempre frases asociadas al “verdadero hombre” o “el hombre viril; por tal razón este hombre debe de estar fortalecido físicamente, en elementos como agresividad, astucia, protagonismo y liderazgo, pero también debe de estar fortalecido moral y mentalmente, para llegar a

## Diferencia en la fortaleza mental en el futbol de acuerdo al género

enfrentar las adversidades, considerado y llamado por la humanidad como el “SEXO FUERTE”. (Alfaro Gandarillas, Bengoechea Bartolomé & Vásquez Gómez, 2010)

Por tal motivo, tanto en la antigüedad como en la era moderna, ha sido construida bajo una exhibición de cualidades físicas y morales únicamente establecidas por el género masculino. Por ende, en este contexto, la presencia de las mujeres ha estado prohibida y al margen durante mucho tiempo, recordando, que en la época clásica, el género femenino era un participante más, un espectador, en donde su incorporación en los deportes fue mínimo, ya que dejaban que se involucraran pero únicamente en deportes estéticos y no violentos, hasta llegar al punto de no poner en peligro el estereotipo femenino de la época. (Alfaro Gandarillas, Bengoechea Bartolomé & Vásquez Gómez, 2010)

Para abordar el tema de la fortaleza mental en el hombre y como esta se fortalece, cabe mencionar que a lo largo de la historia, el futbol, es un modelo específico de la identidad masculina y con el rol social adscrito a los hombres, lo cual dio como resultado la consideración del hombre como único sujeto deportivo o al menos como el más valioso.

Teniendo en cuenta lo anterior, a continuación se establecen una serie de características que hacen del género masculino el más competitivo.

Todo juego tiene ciertas características que lo hacen competitivo; pero en el caso del género masculino los siguientes son los que más sobresalen, a la hora de practicar el futbol:

1. **Trabajo en Equipo:** Lo que se busca es favorecer una actitud colectiva, en donde se dé la prioridad al equipo, comunicar y cooperar eficazmente; a la vez se presentan ejercicios básicos entorno al establecimiento de metas, el estilo

## Diferencia en la fortaleza mental en el futbol de acuerdo al género

de comunicación y la aceptación de roles de cada uno de los compañeros de equipo.

2. **Afán de superación:** Todos los objetivos se centran en el aprendizaje, en donde el objetivo es desarrollar la autocrítica y perseverar ante las dificultades, realizando tareas relacionadas con el sacrificio, el esfuerzo, la dedicación y motivación.
3. **Aprender a rendir bajo presión:** Como tal la finalidad de esta característica, es aprender a adaptarse a las diferentes situaciones que se van presentando dentro de un campo de juego y fuera de este, en donde se busca al máximo demostrar un buen rendimiento, dominar los temores y controlar las emociones.
4. **Desarrollar la inteligencia:** Toda meta consiste en tomar decisiones rápidas y eficientes, saber y conocer de futbol y tener una vida privada acorde con los objetivos futbolísticos; como aprender a jugar sin balón y el manejo de un entrenamiento invisible.
5. **Visión de juego:** Se toma la decisión de ampliar conocimientos tanto técnicos como tácticos y estar preparado ante las eventualidades, ya que se presenta un análisis de situaciones ideales y posibles que se pueden presentar durante el futbol.
6. **Mantener la concentración:** Aquí es importante tener como objetivo principal, elaborar la información correcta, para llevarla a cabo en el momento oportuno y lograr focalizar la atención, mantenerla en el tiempo y durante el juego, evitando al máximo errores.

### **3.2. Estrategias para aumentar la fortaleza mental en el género masculino.**

Antes de describir las estrategias adecuadas para aumentar la fortaleza mental en el hombre, es importante hacer énfasis, en que todo jugador, para lograr un estado óptimo, debe tener una disposición psicológica, hacia la actividad del futbol y en cada una de las etapas del mismo para su desarrollo. Así mismo, el jugador deberá mantener un equilibrio de las actitudes, acorde a cada una de las necesidades del atleta en su etapa evolutiva, incentivando aquellas propias del deporte, sin estar en contradicción con la zona de desarrollo próximo de cada jugador. (Rossi Luther, Sagastume Morales, García Privado & Gardiner Walton, 2009)

Según Gorvunov (1983), la preparación psicológica es el proceso psicopedagógico para el entrenamiento y la competencia deportiva, proceso que nace con el ingreso del individuo a la práctica deportiva (motivación, iniciación deportiva), continúa en la especialización, se acentúa en la maestría y se consolida en la longevidad deportiva(Cornejo Zambrano, 2012, p.11)

Por tal motivo, el jugador asciende al fortalecimiento personal físico-psíquico-motriz que lo capacita no solo para afrontar cada uno de los retos de su vida sino para sobrellevar de manera armoniosa su vida personal presente y futura, en donde la identidad del mismo, está constituida por un sentimiento que se desarrolla en la pluralidad de resonancias de las experiencias, de modo que es necesario que este sentimiento sea confrontado con los modelos simbólicos que dan forma al flujo de emociones y le atribuyen significación social. (Cornejo Zambrano, 2012)

El estado de disposición mental para la competencia, es la manifestación integra de la personalidad, lo cual se desarrolla como un sistema dinámico que comprende las siguientes estrategias que todo jugador de futbol masculino, debe llevar a cabo para lograr un resultado óptimo durante su carrera deportiva (Cornejo Zambrano, 2012):

- Adquirir la capacidad de dirigir voluntariamente sus acciones, sentimientos y conducta. Por lo tanto el jugador deberá prever con la mayor exactitud posible

## Diferencia en la fortaleza mental en el futbol de acuerdo al género

la marcha de los acontecimientos, tomar las decisiones racionales, regular las acciones respectivas y así concordarlas con las acciones de los socios (equipo), dominar sus emociones y realizar su conducta de acuerdo a las normas ético-morales del deporte.

- Lograr un nivel óptimo de la excitación emocional que corresponde a las condiciones y exigencias de la actividad competitiva, características psicológicas individuales y a la escala del rango de las competiciones.
- La formación del estado de la disposición psíquica para la competencia, básicamente, debe consistir en organizar la conciencia y las acciones del futbolista a partir de las condiciones que le exige la competencia, creando una actitud combativa-positiva hacia la participación de la misma.

La preparación mental en un deportista; le permitirá afrontar cada uno de los retos y obstáculos que la misma competencia le vaya presentando, siempre y cuando el futbolista con ayuda de su equipo, sepa dirigir las acciones adecuadamente para alcanzar la meta final. (Medina Burbano & Puerta Pulgarin, 2008)

Un futbolista debe poder y saber trabajar en equipo y de esta forma alcanzar cada uno de los objetivos propuestos desde un principio; debe desarrollar un buen desempeño desde la parte táctica, técnica y física. (Medina Burbano & Puerta Pulgarin, 2008)

Uno de los errores que más cometen los futbolistas de manera individual; es pensar que entre más entrenamiento físico haya; más van a rendir dentro del campo de juego, como correr más, marcar al oponente, y estar en cada una de las jugadas que generan el gol; sin embargo están totalmente errados, ya que la parte física si es importante pero siempre y cuando también tengan un equilibrio mental; ya que la experiencia en el campo de juego la cual se adquiere a partir de derrotas y juegos

ganados, también necesita de el equilibrio mental a través de vivencias que en un futuro le permitan tener un control de su mente. (Medina Burbano & Puerta Pulgarin, 2008)

### **3.3. “El futbol y su origen en el género femenino”.**

Alrededor del año 1910, el futbol se convirtió en uno de los deportes más populares en las escuelas de varones; pero por el lado de los colegios femeninos, solo se permitía jugar baloncesto, ya que era un deporte en el cual no se tenía tanto contacto físico, como en el caso del futbol.

En los ochenta, se empezó a concretar la ideal de implementar el futbol femenino; pero lamentablemente como las mujeres que practicaban dicho deporte, no eran muchas, jamás se tomó en serio por parte de la FIFA. Más adelante, específicamente en Europa, en donde una cultura, conocida por su machismo; se evidenciaba esa falta de apoyo, patrocinio; por el simple hecho de que en su mente, tienen la creencia y el concepto, que el futbol es un deporte exclusivamente para hombres y que la mujer que se atreva a practicarlo, puede perder su feminidad, y que se vuelve agresiva o en ocasiones ruda, lo cual lamentablemente conlleva a una discriminación general de género; afectando su actividad deportiva o preferencia por dicho deporte.

Posteriormente alrededor de 1991, hubo un cambio trascendental; pues se llevó a cabo el primer sudamericano, versión Copa América Femenina. Por otro lado la primera selección colombiana se formó al final de la década de los noventa. A pesar de los diferentes obstáculos, para lograr la implementación del futbol femenino, se logró luchar y pelear, para que el futbol femenino fuera reconocido como un deporte legítimo al igual que en el caso de los hombres; y esta lucha comienza su batalla en el Valle del Cauca. (Calvo, 2015)

## Diferencia en la fortaleza mental en el futbol de acuerdo al género

Ahora bien; si se habla en términos generales de la historia del futbol y específicamente del género; este, se comienza a institucionalizar exactamente hacia el siglo XIX, el cual se convertiría en ese punto de partida; para la escolarización, el esparcimiento y más adelante, la profesión en sí, la cual se deriva del futbol; convirtiendo a las mujeres en protagonistas, en plena época pre-moderna, en donde aprendían a jugar junto a niños y adultos varones. Más adelante, lamentablemente con la aparición de la época moderna, la práctica del futbol y la representación del mismo, se constituye en un mundo totalmente masculino, en el cual tanto las reglas y valores que circulan en medio de este deporte, pertenecen al dominio de este género. (Binello, Conde, Martínez & Rodríguez, 2010)

¿Qué ocurre entonces cuando las mujeres, especialmente en los últimos años, se introducen en un mundo en el cual los enunciadores y enunciados son del orden de lo masculino?

“Bourdieu & Wacquant, afirman que el poder de constituir lo dado, enunciándolo” (1995: p.106), la aparición de un “otro” que está afuera del discurso, se presenta como un extranjero que perturba el campo y al que es necesario definir”. (Binello, Conde, Martínez & Rodríguez, 2010)

Teniendo en cuenta la afirmación anterior de los autores; el futbol viene siendo una narración únicamente por hombres, el cual definirá el campo de las prácticas de las mujeres; ya que desde la opinión masculina, estas deberían ser únicamente espectadoras y asistentes a los estadios. Es por esto que, la identidad de las mujeres con respecto a el particular universo del futbol; deba ser necesariamente construido o basado en reglas y valores, impuestas por el hombre.

Lamentablemente, el desarrollo de la mujer como futbolista, se ha visto truncada; por esa influencia tanto social como cultural, y aun así aunque en las últimas décadas, el papel de la mujer tiene influencia en otros ámbitos como el campo

## Diferencia en la fortaleza mental en el futbol de acuerdo al género

político, económico, educativo y religioso; no está en igualdad de condiciones en cuanto al papel que desempeña el hombre en el campo deportivo. Pero sin embargo hay algo totalmente paradójico y es que en el caso de los hombres que deciden practicar algún tipo de deporte como por ejemplo la gimnasia, son considerados “poco varoniles y homosexuales; y por el lado de la mujer, la cual tome la decisión de practicar algún tipo de deporte de choque o rudos como es el caso del futbol; son señaladas como poco femeninas, marimachos, entre otros.

Por otra parte en la ciudad de Medellín, el futbol femenino, no ha tenido el impacto que se esperaba, ya que a pesar de que cada vez hay más mujeres las cuales deciden emprender una carrera en dicho deporte, no son bien recibidas por parte de la misma sociedad y en ocasiones las mismas familias de estas niñas; les niegan la oportunidad de participar en dicho deporte, haciéndolas desistir. (Cardona Álvarez, 2005)

Frente a este panorama, las mujeres mueven el balón con absoluta desventaja, en donde son vistas como extrañas e invasoras. La jugadora sueca del equipo francés Olympique de Lyon, en su división femenil, expreso: “El mundo es masculino, pero nosotras estamos en el futbol para cambiar eso, en donde lo que de verdad cuenta es que cada chica tenga la posibilidad de jugar al futbol si ese es su deseo”. (Pino Calad, 2015)

Todas estas expresiones no son machistas, nos argumentan; se trata de competitividad (o sea, que sepamos jugar como los hombres), de alto rendimiento (o sea, el aguante físico). El futbol es un juego de contacto (o sea, de golpearse); de hecho, ese es el mismo argumento que utilizan los hombres para inhibir, por ejemplo, la participación de las mujeres en la política, la cual es considerada como algo sucio, en donde hay golpes bajos, intrigas y crímenes. El futbol es espectáculo y las mujeres no hacen más que estragos. (García, 2003, p.10)

## Diferencia en la fortaleza mental en el futbol de acuerdo al género

Sin embargo en cuanto a la competitividad, una investigación indica que, en general, las mujeres recorren menos distancia total y lo hacen con intensidades más bajas, pero a nivel técnico y táctico, su juego se parece mucho al de los hombres. En un ejemplo claro, el Real Madrid, campeón de la liga española en el 2002/2003, fue el equipo que menor distancia recorrió. (Tusell Viladot, 2009)

A raíz de esto, el investigador José Tusell, señala que la participación igualitaria de las mujeres en el futbol, permitiría el aumento de número de jugadoras y de equipo, mejoraría la calidad en las ligas y se promovería una educación para y en favor de la igualdad entre hombres y mujeres en el mundo del deporte. Es decir, la igualdad también genera ganancias (Tusell Viladot, 2009, p. 6).

Lamentablemente lo planteado por Tusell no fue suficiente, ya que la FIFA contradiciendo su política incluyente, le exigió a las jugadoras en el mundial de Canadá realizarse la prueba del sexo, para comprobar que efectivamente fueran mujeres las que iban a disputar cada encuentro. Por tal motivo, las profundas brechas de desigualdad entre mujeres y hombres en el futbol demuestran la ausencia de políticas públicas para la igualdad en ese deporte, sobre todo en el aspecto profesional, que se maneja aparte, con sus reglas y con sus condiciones. El deporte profesional, no solo en el futbol, es un poder aparte; no se está hablando de las grandes figuras, que han tenido la oportunidad de estar en la élite deportiva, sino de las limitaciones implícitas y abiertamente explícitas que tiene la mayoría de las mujeres para el goce de un derecho. (Tusell Viladot, 2009)

A sí mismo, a nivel internacional no es diferente, la Entidad para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de la Mujer (ONU Mujeres) utilizó la figura de Isha Johansen para una campaña llamada “ANOTAR UN GOL PARA LA IGUALDAD”. En la práctica, las protagonistas, con juego limpio, han fracturado la fortaleza

machista, en donde muchas lo han hecho inclusive solas. (Gallego Noche & Estebaranz García, 2006)

En un trabajo, realizado por Conde (1998), se realizaron varias entrevistas en profundidad efectuadas a “hinchas militantes”, tanto femeninos como masculinos, en donde se señaló que la presencia de la mujer en el terreno futbolístico no se presenta como una disputa en torno a un conflicto de género y que la relación de la mujer con el varón en el marco de este territorio específico, no es una relación necesariamente marcada por la confrontación ya que asume diferentes modalidades según el eje sobre el que se esté operando (Gallego Noche & Estebaranz García, 2006, p. 7).

Esto como tal permite que la práctica de concurrir frecuentemente a los estadios, le permite a la mujer reconocer los territorios permitidos y los vedados, aun cuando muchas veces la prohibición de acceder a estos últimos no es una restricción reglamentada por los varones sino que deviene de particularidades o modalidades, específicamente femeninas.

### **3.4. Estrategias para aumentar la fortaleza mental en el género femenino.**

Dentro del futbol femenino, existen una serie de estrategias que aunque no son igual a la de los hombres, tienen una influencia positiva a la hora de jugar un partido de futbol y llevar una excelente carrera deportiva. Sin embargo antes de entrar a mencionar dichas estrategias, cabe resaltar que cuando se trabaja con jugadoras juveniles, es necesario afrontar sus problemas diarios, tanto en los entrenamientos como en la parte personal, siendo de esta forma fundamental que reciban y comprendan información externa, la cual les ayudara a ser conscientes de sus debilidades y fortalezas. (Ferrer Aranda, 2014)

## Diferencia en la fortaleza mental en el futbol de acuerdo al género

De todas formas, hay que tener en cuenta que el controlar, cuantificar y evaluar es complicado, ya que las herramientas que se utilizan para realizar el seguimiento a la jugadora es cada vez más complejo y está lleno de variables que en ocasiones son difíciles controlar y cambiar.

Ahora bien, a continuación se mencionaran tres estrategias las cuales se utilizan en el futbol femenino para mejorar y aumentar la fortaleza mental durante la competencia (Angeles Benítez & Hernández del Rosal, 2007).

- Evaluar las necesidades psicológicas ayuda a revelar las destrezas que son deficientes o que, parecen en la mayoría de las ocasiones tener efectos adversos sobre la ejecución y sobre la satisfacción personal, por tal razón es adecuado llevar a cabo la planificación de un programa adecuado junto con el entrenador, para evaluar las necesidades de cada jugadora, ya que es más probable que con la ayuda del mismo, se conozcan los puntos débiles y fuertes de sus jugadoras.
- Determinar cuáles destrezas se deben incluir y cuales se pueden secuenciar, de forma que el entrenador o el mismo psicólogo del equipo, decida cuantas de estas destrezas son las que deben enfatizarse, sin embargo se debe tener en cuenta que esta decisión debe de estar basada en el programa de practica llevado a cabo, como por ejemplo en la temporada de entrenamiento o temporada de competición, para así dedicarle a cada jugadora el entrenamiento y fortalecimiento de cada destreza mental.
- Establecer con las jugadoras una base para el entrenamiento de destrezas mentales mediante un programa psicológico, en el cual el entrenador deberá primero convencer a sus jugadoras de la necesidad de un entrenamiento mental sistemático y posteriormente crear una estructura positiva de creencia en los diferentes efectos del entrenamiento al cual se refiere.

### CAPITULO 3

#### MARCO METODOLÓGICO

**Tipo de estudio: Exploratorio.**

Con referencia a la investigación que se va a llevar a cabo; es importante resaltar que el tipo de estudio, es de carácter exploratorio; ya que se propone identificar, describir y analizar las diferencias percibidas en cuanto al género, con relación a la fortaleza mental en el futbol. Al querer explorar cada una de las características que se establecen en dicha investigación; sobresalen la motivación, el reconocimiento, el trabajo en equipo, las expectativas que cada uno de los jugadores tiene acerca de su desempeño individual dentro y fuera del campo de juego.

Como influye la edad en cada individuo, y la percepción y expectativas que se tienen ante este deporte. Se vuelve imprescindible analizar todo tipo de referencia familiar, social y cultural de cada persona dentro del estudio. Como incide en la identidad, comportamiento y carácter que son al fin y al cabo quienes determinan el molde comportamental del deportista. Su forma de pensar y sobre todo las ejecuciones que lleva a cabo junto con sus raciocinios al interactuar cotidianamente.

Es por esto, que esta investigación; permite no solo tomar como referente teórico otro tipo de investigaciones que se han hecho acerca del tema mencionado anteriormente; sino que permite conocer cada una de las experiencias de los futbolistas; pero teniendo en cuenta una variable muy importante como lo es el género; ya que nos permite explorar toda la parte de la fortaleza mental en un futbolista masculino y femenino, teniendo en cuenta toda una serie de aspectos que también influyen en el desempeño deportivo de cada uno de estos. Esto a su vez, permite tener como objetivo esencial, familiarizarse con un tema totalmente desconocido para la mayoría de la gente, y que se convierte en un punto de partida

## Diferencia en la fortaleza mental en el futbol de acuerdo al género

para estudios posteriores y que van a hacer la base de análisis de mayor profundidad en un futuro.

### **Método: Documental.**

En este tipo de método; se vincula todo lo relacionado con el conocimiento de las distintas etapas de cada uno de los objetos, en un orden cronológico; para conocer tanto la evolución como el desarrollo en general de los cambios que han venido existiendo en el futbol a nivel de género; en donde el femenino, ha surgido de una manera abismal; convirtiéndose hoy en una liga de futbol reconocida a nivel internacional. Es por esto que se hace necesario revelar la historia, las etapas principales y las conexiones históricas fundamentales que se han presentado a lo largo de la cronología del futbol.

En este momento es importante acudir al campo para empezar a analizar bajo registro fílmico y entrevistas; los conceptos y pensamientos de los diferentes jugadores, poder hacer un acompañamiento de los entornos que han creado cada uno de ellos y contornos que los rodean. Poder determinar los valores, tratos y pensamientos que la sociedad en general tiene de este deporte, de acuerdo a quien lo practica. Es un acompañamiento cotidiano que amerita compartir tiempo completo (con hombre y mujer) en el rol de jugador, comportamiento familiar, social y profesional; es decir en su diario vivir; y poder acercarnos con estos registros a sus comportamientos naturales y poder determinar qué aspecto(s) ha(n) influenciado emocionalmente en su forma de vivir, desarrollarse y comportarse.

No es solo el registro fílmico de las diferentes experiencias, sino también recopilar la mayor cantidad de fuentes y pruebas documentales (así sean escasas) que nos aproximen a esa realidad que no sea determinado. Es indudable que los dos métodos de estudio antes mencionados, nos van a dar como herramienta fundamental, las conclusiones necesarias y suficientes para poder

## Diferencia en la fortaleza mental en el futbol de acuerdo al género

entregar un resultado serio y profesional, para contribuir tanto al individuo, como a la familia y sociedad en los diagnósticos necesarios y formas o métodos de acompañar procesos de apoyo que nos ayuden en la prevención de conflictos o frustraciones que pueda presentar un individuo que está familiarizado con el esfuerzo, la disciplina, el margen de error y derrota como de acierto y victoria que hacen que muchas veces los comportamientos no sean los más adecuados y aceptados social y culturalmente.

### **Unidad de Análisis.**

1. ¿De qué hablamos cuando hablamos de fortaleza mental? Una revisión conceptual Carlos Giesenow cg@cimaperformance.com Licenciado en Psicología, especializado en clínica y deporte.
2. La fortaleza mental (la base para estar en forma en el futbolista) por Nesstor Fabián Trepode
3. Principios de Entrenamiento de la fuerza y el acondicionamiento físico. Editorial Médica Panamericana. Baechle & Earle. pp.7-210
4. Psicología aplicada al futbol, jugar con cabeza. Prensas de la Universidad de Zaragoza. Cantarero. pp. 10-367

## CAPITULO 4

### ANALISIS Y RESULTADOS

Desde que nace todo ser humano, dependiendo de su género, se estereotipa toda una forma de educar e impartir actividades que consoliden la sexualidad de cada uno. El afán porque cada individuo siga una educación acorde y adecuada, han creado desde el comienzo de la existencia de la humanidad, un desarrollo de tareas y oficios que conlleven socialmente a cada individuo a consolidarse con una misión específica que lo sitúe dentro del contexto familiar y cultural. Para ello ha diseñado oficios, estudios y actividades recreativas que le dan al hombre y a la mujer; una correspondiente enseñanza, programación y forma de pensar. Y es ahí cuando empezamos a mirar en qué contexto se sitúa el deporte y más exactamente el futbol.

Si, en un comienzo fue de una manera recreativa, que permitía desarrollar esfuerzos y ejercicios físicos que conllevaban a una salud mental mejor y más sana. Ahora, por tratarse de una experiencia física, donde se requiere de fuerza, destreza y mucha velocidad, se injerto en el prototipo masculino. Sin embargo a través de los años, este concepto fue cambiando a pasos agigantados, donde la técnica no era suficiente, sino que la táctica fue naciendo y predominando, convirtiendo a este, como a muchos deportes, en una planeación y organización previa para lograr el éxito. Es decir que la parte de analizar, pensar y diseñar en este ámbito se volvió imprescindible. Tanto así que se empezó a evaluar porque un individuo rendía más que otro, que información de formación presentaba desde sus primeros años de vida, que percepción tenía de este deporte, y que esperaba del mismo; desde luego, pasando de un ambiente de recreación, a un ambiente de alto rendimiento y profesional.

Es ahí que a nivel mundial, en los diferentes equipos de futbol, se empezó a trabajar fuertemente en el ser para poder hacer. Se necesitó de motivadores, psicólogos, consejeros y todo tipo de profesionales para que trabajaran desde cada

## Diferencia en la fortaleza mental en el futbol de acuerdo al género

una de sus ópticas, los fundamentos esenciales para tener a un futbolista altamente productivo.

Esto es lo que podemos empezar a aplicar, como fortaleza mental en el futbolista. Es todo un estudio desde su concepción familiar, personal y social que le brinda un carácter y que lo hace único entre los demás. Que le permite tener una concepción y desarrollos únicos de esta actividad, dentro y fuera de la cancha y que lo contextualiza en su modo de ver y desempeñarse en la vida, Le da un carácter y una personalidad específicos.

Por otro lado y no tan lejos de lo anterior, incursiona la mujer en este campo deportivo en los últimos años. Desde luego y como es lógico pensar, el género femenino, por su condición natural y de formación, presenta otras expectativas, con respecto a esta disciplina. Lo ve como un deporte netamente recreativo, como empezó con el hombre, y poco a poco se está convirtiendo en esa competencia que busca la victoria en cada juego, como lo es ahora en el género masculino. Pero ese fortalecimiento mental en la mujer, debe abarcar y saltar un primer obstáculo, y es la discriminación social que aún en algunos países se tiene de este tema... la mujer futbolista. Además de otros factores, como es el salir de su hogar y dedicarse de lleno, dejando tal vez hijos, esposos y actividades propias de su formación y que la llevan a desarrollar actividades antes netas del hombre. Si, la fortaleza mental es diferente según el género, así se pretenda el mismo resultado... ser vencedores de su deporte.

## CAPITULO 5

### DISCUSION Y CONCLUSIÓN.

A pesar de las limitaciones que tuvo como tal este proyecto, en cuanto a la escasa información que se encuentra sobre el tema que se está abordando; se logró realizar una exploración documental, acerca de los antecedentes del futbol, su historia y profundizar a ciencia cierta en las diferencias del futbol por géneros (femenino-masculino). Es un trabajo que sirve como base, para que futuros colegas que quieran ahondar en este tema, tengan ya un punto de partida bien cimentado que les permita no empezar de ceros, sino por el contrario con algo ya manifiesto y con una idea definida a investigar; sin olvidar que el deporte y en si el fútbol registran formas de proceder y de comportarse en la sociedad.

Definitivamente el contexto del futbol varía según el género, como lo hemos podido ver a lo largo del presente estudio, y un ejemplo claro y sencillo en la actualidad, es que el hombre ve el futbol de una forma individual, mientras que la mujer lo hace de forma colectiva. Luego el trato de la fortaleza, es totalmente diferente.

Debemos visualizar el futbol de una manera mixta, dando a cada género un ámbito general, sin estereotipos, ni programaciones previas. Seguramente a futuro los equipos de futbol serán unisexso, pero para ello hay que trabajar desde ahora en la forma como estamos educando a nuestros hijos, y sobre todo como les estamos focalizando sus actividades extracurriculares.

Es bueno concluir, con algunas ideas a futuro, para que la fortaleza mental según el género; nos deje como resultado final, deportistas de alto rendimiento y personas más estables en todos los ámbitos de su desarrollo.

- Se recomienda, continuar la exploración del mismo; y se deja como tal abierto a cualquier cambio o complemento; siempre y cuando se siga con la misma idea planteada en dicho texto.

## Diferencia en la fortaleza mental en el futbol de acuerdo al género

- Es importante no olvidar, trabajar a futuro en el diseño e implementación de una forma práctica en el campo de juego y en los diferentes entornos, donde el deportista incurre (trabajo de campo).
- Interactuar con cada deportista en todos los ámbitos.
- Tener una estrategia adecuada para que la enseñanza y programación del individuo, sea más generalizado ante este deporte.
- Darle el valor que le corresponde a la mujer en este deporte, trabajando con los administrativos y grupo técnico de cada equipo.
- Dedicar el tiempo necesario para trabajar la fortaleza mental y no tanta la física. Equilibrio.
- Hay que preocuparse por el ser humano y no prevalecer lo físico. De lo que piensas, en eso te conviertes.

## Referencias

- Alfaro Gandarillas, E., Bengoechea Bartolomé, M., & Vásquez Gómez, B. (2010). *Hablamos de Deporte* (7th ed., pp. 7-109). Madrid. Recuperado de: [http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/myd/hablamos\\_deporte.pdf](http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/myd/hablamos_deporte.pdf)
- Angeles Benitez, R., & Hernandez del Rosal, R. (2007). *Técnica de relajación como herramienta en la psicología deportiva para favorecer el rendimiento deportivo en el equipo de futbol* (1st ed., pp. 15-117). Pachuca. Recuperado de: [http://www.uaeh.edu.mx/nuestro\\_alumnado/icsa/licenciatura/documentos/Tecnica%20de%20relajacion%20de%20Jacobson.pdf](http://www.uaeh.edu.mx/nuestro_alumnado/icsa/licenciatura/documentos/Tecnica%20de%20relajacion%20de%20Jacobson.pdf)
- Beniscelli, V., & Torregrosa Álvarez, M. (2010). *Componentes del esfuerzo percibido en futbol de iniciación* (1st ed., pp. 7-21). Barcelona: Cuadernos de Psicología del Deporte. Recuperado de: <http://revistas.um.es/cpd/article/view/110251/104891>
- Binello, G., Conde, M., Martínez, A., & Rodríguez, M. (2010). *Mujeres y fútbol: ¿territorio conquistado o a conquistar?* (1st ed., pp. 33-53). Recuperado de: <http://biblioteca.clacso.edu.ar/ar/libros/deporte/1.pdf>
- Branz, J. (2008). *Las mujeres, el futbol y el deseo de la disputa: cuando lo deportivo debe volverse político*. (1st ed., pp. 45-57). Buenos Aires. Recuperado de: [http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art\\_revistas/pr.3696/pr.3696.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.3696/pr.3696.pdf)
- Bull, S. (1991). *Personal and Situational Influences on Adherence to Mental Skills Training* (2nd ed., pp. 121-132). Recuperado de: <http://journals.humankinetics.com/AcuCustom/Sitename/Documents/DocumentItem/9127.pdf>
- Calvo, M. (2015). *Historia general del futbol femenino en Colombia. Soccer Politics / The Politics of Football*. Recuperado de: <https://sites.duke.edu/wcwp/tournament-guides/world-cup-2015-guide/historia-principal-del-futbol-femenino-en-colombia/>
- Cantarero, L. (2013). *Psicología aplicada al fútbol: jugar con cabeza* (pp. 9-367). Zaragoza.
- Cardona Álvarez, L. (2005). *Influencia sociocultural en la mujer futbolista de la ciudad de Medellín* (1st ed., pp. 14-88). Medellín. Recuperado de: [http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/017\\_influencia\\_sociocultural\\_mujer\\_futbolista.pdf](http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/017_influencia_sociocultural_mujer_futbolista.pdf)
- Coelho, D., Coelho, L., Mortimer, L., Condessa, L., Ferreira Junior, J., & Oliveira, B. et al. (2010). *ENERGY Expenditure estimation during official soccer matches* (4th ed., pp. 246-255). Itaperuna: Brazilian Journal of Biomotricity. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/930/93021663004.pdf>
- Conde, M., & Rodríguez, M. (2002). *Intersectando prácticas y representaciones: mujeres en el futbol argentino*. (1st ed., pp. 1-32). Recuperado de: <http://lanic.utexas.edu/project/laoap/iigg/ji1.pdf>
- Cornejo Zambrano, A. (2012). *Intervención Psicológica en Futbolistas Juveniles*. (1st ed., pp. 1-93). Buenos Aires. Recuperado de:
- Cuartas Arias, J. (2013). *The leader and the cooperation strength* (2nd ed., pp. 6-7). Medellín. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/2990/299029768001.pdf>
- De Franceso, G. (2011). *Motivación extrínseca: fuente de estimulación y mejora en el rendimiento deportivo de los alumnos en la clase de educación física*. 1st ed. pp.2-69. Recuperado de: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104443.pdf>
- Dos Santos Pinheiro, G. (2014). *Análisis de las características psicológicas del fútbol femenino categoría sub 17 anfp - chile niveles medidos por el cuestionario psicológico*

## Diferencia en la fortaleza mental en el futbol de acuerdo al género

*de rendimiento deportivo (C.P.R.D (1st ed., pp. 6-71). Santiago. Recuperado de: <https://www.aiu.edu/applications/DocumentLibraryManager/upload>*

Espinosa Torres, P., & Vargas Basáñez, N. (2006). *Mujer y Deporte: Una visión de género* (1st ed., pp. 7-106). Recuperado de: [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/100559.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100559.pdf)

Favero, J. (1999). *Fortaleza Mental para técnicos y jugadores* (1st ed., pp. 1-8).

Recuperado de: <http://www.psicodeportes.com/apdawp/wp-content/uploads/2015/05/Favero-Fortaleza-Mental-para-T%C3%A9cnicos-y-Jugadores.pdf>

Ferrer Aranda, E. (2014). *Propuesta de Intervención en club de futbol base* (1st ed., pp. 1-23). Zaragoza. Recuperado de: <http://invenio2.unizar.es/record/15022/files/TAZ-TFG-2014-885.pdf>

Gallego Noche, B., & Estebaranz García, A. (2006). *Mujeres que abren camino en el deporte: factores influyentes en las situaciones de igualdad y discriminación*. (1st ed., pp. 1-8). Recuperado de:

<http://www.mujoydeporte.org/documentos/docs/MUJERES%20QUE%20ABREN%20CAMINO%20EN%20EL%20DEPORTE%20FACTORES%20INFLUYENTES%20EN%20LAS%20SITUACIONES%20DE%20IGUALDAD%20Y%20DISCRIMINACION%2093N.pdf>

García Ferrando, M., Puigi Barata, N., & Lagardera Otero, F. (2002). *Sociología del deporte*. Madrid: Alianza Editorial.

García Naveira Vaamonde, A. (2012). *Programa práctico para futbolista. Habilidades Psicológicas en el fútbol. Reseña de "Programa práctico para futbolista. Habilidades Psicológicas en el fútbol"* (1st ed., pp. 202-203). Mallorca.

Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/2351/235124455028.pdf>

García Naveira, A., & Remor, E. (2010). *Motivación de logro, indicadores de competitividad y rendimiento en un equipo de jugadores de futbol de competición*. (1st ed., pp. 477-487). Recuperado de:

[https://www.uam.es/otros/PSPDLab/default.html/Publicaciones\\_files/307-5619-1-PB.pdf](https://www.uam.es/otros/PSPDLab/default.html/Publicaciones_files/307-5619-1-PB.pdf)

García, G. (2003). *La mujer futbolista desde la perspectiva psicológica*. (1st ed., pp. 8-15). Recuperado de:

<https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/30617/1/La%20mujer%20futbolista.pdf>

Garzón, C., & Sanz, S. (2012). *La motivación y su aplicación al aprendizaje* (1st ed., pp. 1-24). Recuperado de:

[https://bibliotecadigital.icesi.edu.co/biblioteca\\_digital/bitstream/10906/68497/1/motivacion\\_aplicacion\\_aprendizaje.pdf](https://bibliotecadigital.icesi.edu.co/biblioteca_digital/bitstream/10906/68497/1/motivacion_aplicacion_aprendizaje.pdf)

Giesenow, C. (2011). *¿De qué hablamos cuando hablamos de fortaleza mental? Una revisión conceptual* (1st ed., pp. 1-15). Recuperado de:

<http://www.psicodeportes.com/apdawp/wp-content/uploads/2015/03/de-que-hablamos.pdf>

Gioftsidou, A., Malliou, P., Pafis, G., Beneka, A., & Godolias, G. (2012). Balance training programs for soccer injuries prevention (3rd ed., pp. 521-527). Alicante: Journal of human sport & exercise. Recuperado de:

[http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/18931/1/jhse\\_Vol\\_VI\\_N\\_III\\_521-527.pdf](http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/18931/1/jhse_Vol_VI_N_III_521-527.pdf)

## Diferencia en la fortaleza mental en el fútbol de acuerdo al género

- González Serra, D. (2008). *Psicología de la Motivación*. 1st ed. Ciudad de la Habana, pp.2-262. Recuperado de: [http://newpsi.bvs-psi.org.br/ebooks2010/en/Acervo\\_files/PsicologiadelaMotivacion.pdf](http://newpsi.bvs-psi.org.br/ebooks2010/en/Acervo_files/PsicologiadelaMotivacion.pdf)
- Guerrero, A. (2014). *Diez cosas que podemos aprender de Jorge Luis Pinto y la Selección | Crhoy.com. CRHoy.com | Periódico Digital | Costa Rica Noticias 24/7*. Recuperado de: <http://www.crhoy.com/diez-cosas-que-podemos-aprender-de-jorge-luis-pinto-y-la-seleccion/>
- Guzmán Juárez, M. (1975). *Psicología del Deporte*. Presentación.
- Ibáñez, J. (1969). *III Coloquio internacional sobre la preparación psicológica del deportista en torno a la preparación psicológica del deportista frente al hecho competitivo* (6th ed., pp. 44-47). Recuperado de [http://apps.elsevier.es/watermark/ctl\\_servlet?f=10&pident\\_articulo=13104234&pident\\_usuario=0&pcontactid=&pident\\_revista=277&ty=162&accion=L&origen=brnco%20&web=www.apunts.org&lan=es&fichero=277v6n021a13104234pdf001.pdf](http://apps.elsevier.es/watermark/ctl_servlet?f=10&pident_articulo=13104234&pident_usuario=0&pcontactid=&pident_revista=277&ty=162&accion=L&origen=brnco%20&web=www.apunts.org&lan=es&fichero=277v6n021a13104234pdf001.pdf)
- III Congreso de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte*. (2010) (1st ed., pp. 2-537). Bogotá. Recuperado de: <https://sipd.files.wordpress.com/2007/11/memorias-congreso-sipd20101.pdf>
- James, N & Cols (2012). *Analysing soccer using perturbation attempts*. Vol. 7, No. 2. pp. 413-420
- Linares, R. (2009). *Psicología del deporte la ventaja deportiva psicológica, una mirada distinta*. (pp. 19-200). Buenos Aires: Brujas.
- López García, G. (2014). *Las mujeres en el fútbol: una mirada feminista* (1st ed., pp. 1-8). Recuperado de: [https://mx.boell.org/sites/default/files/las\\_mujeres\\_en\\_el\\_futbol\\_guadalupe\\_lopez\\_garcia.pdf](https://mx.boell.org/sites/default/files/las_mujeres_en_el_futbol_guadalupe_lopez_garcia.pdf)
- Marques Junior, N. (2009). *The effect of the peripheral vision training of the quantity of actions during the attack of the indoor soccer* (1st ed., pp. 40-55). Rio de Janeiro. Recuperado de: [http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:j9wCuSU-leYJ:boletimef.org/biblioteca/2640/paper/BoletimEF.org\\_Effect-of-the-peripheral-vision-training-in-indoor-soccer.pdf+&cd=1&hl=es&ct=clnk](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:j9wCuSU-leYJ:boletimef.org/biblioteca/2640/paper/BoletimEF.org_Effect-of-the-peripheral-vision-training-in-indoor-soccer.pdf+&cd=1&hl=es&ct=clnk)
- Martin García, G. (2003). *La mujer futbolista desde la perspectiva psicológica* (2nd ed., pp. 8-15). Recuperado de: <https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/30617/1/La%20mujer%20futbolista.pdf>
- Matveev, L. (1985). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú: Raduga.
- McDuff, D. (2006). *Mental Skills Training for Soccer: Traits of High Achieving Players* (1st ed., pp. 1-3). Recuperado de: [http://wc.e2esoccer.com/Downloads/WC/Mental\\_Skills\\_Training\\_for\\_Soccer\\_Traits\\_of\\_High\\_Achievers.pdf](http://wc.e2esoccer.com/Downloads/WC/Mental_Skills_Training_for_Soccer_Traits_of_High_Achievers.pdf)
- Medina Burbano, M., & Puerta Pulgarin, L. (2008). *Perfil de habilidades mentales en tres equipos juveniles de fútbol de salón masculino del eje cafetero 2006* (1st ed., pp. 14-71). Pereira. Recuperado de: <http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/11059/964/1/7963348P977p.pdf>
- Mendo, A (2003). *Psicología del Deporte, Volumen 1, Fundamentos 1*. Editorial Efdportes. Volumen 1.

## Diferencia en la fortaleza mental en el futbol de acuerdo al género

- Miranda, N., & Antunez, M. (2006). *Los Estereotipos de Género en la Practicas de Actividades Físicas y Deportivas* (7th ed., pp. 1-7). Buenos Aires. Recuperado de: [http://www.fazendogenero.ufsc.br/7/artigos/A/Antunez-Miranda\\_21.pdf](http://www.fazendogenero.ufsc.br/7/artigos/A/Antunez-Miranda_21.pdf)
- Nieri Romero, D. (2005). *La importancia de la fortaleza mental en los deportes* (1st ed., pp. 1-10). Buenos Aires. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd90/mental.htm>
- Ortin Montero, F. (2006). *Factores Psicológicos y socio-deportivos y lesiones en jugadores de futbol semi-profesionales y profesionales* (1st ed., pp. 1-249). Recuperado de: <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/11024/OrtinMontero.pdf?sequence=1>
- Pino Calad, A. (2015). *Breve historia del fútbol femenino en Colombia: cuando ellas nos llevan a la gloria*. CaracolTV. Recuperado de: <http://www.golcaracol.com/seleccion-colombia/femenino/articulo-225476-breve-historia-del-futbol-femenino-colombia-cuando-ellas-nos-llevan-a-la-gloria>
- Pulido Mata, F. (2000). *Motivación y Autoconfianza en Deportistas* (1st ed., pp. 1-32). Recuperado de: <http://defidepor25.ugr.es/acrd/alumnos/document/clases/14.pdf>
- Rossi Luther, O., Sagastume Morales, B., Garcia Privado, K., & Gardiner Walton, S. (2009). *Programa de Preparacion del Futbolista* (1st ed., pp. 1-109). Guatemala. Recuperado de: [http://www.fedefutquate.org/files.php?force&file=docs/proprepfut\\_323643655.pdf](http://www.fedefutquate.org/files.php?force&file=docs/proprepfut_323643655.pdf)
- Sanchez, M. (2009). *Géneros violentos: Lo masculino, la desigualdad y la lucha del Otro. Estudio del caso de Fútbol Femenino de Estudiantes de La Plata* (1st ed., pp. 4-53). Buenos Aires. Recuperado de: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.346/te.346.pdf>
- Sousa, C., Torregrosa, M., Viladrich, C., Villamarin, F., & Cruz, J. (2007). *The commitment of young soccer players* (1st ed., pp. 256-262). Barcelona. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/727/72719212.pdf>
- Trepode, N. (2000). *Entrenadores de Futbol - www.entrenadores.info. Escoladefutbol.com*. Recuperado de: <http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/fortalez.htm>
- Tusell Viladot, J. (2009). *Deporte y discriminación por sexo: futbol, remo y salto de esquí*. (1st ed., pp. 2-14). Recuperado de: <http://www.raco.cat/index.php/InDret/article/viewFile/124343/172316.pdf>