



**COMILLAS**  
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y  
SOCIALES

Fútbol femenino: Factores psicológicos y su papel en el  
rendimiento de las futbolistas. Una revisión narrativa.

Autor/a:

Daniela Díaz Gonzales

Director/a:

Ignacio López Moranchel

Madrid

2021/2022

## Índice

1.	Resumen y Abstract.....	3
2.	Introducción .....	4
3.	Justificación.....	5
4.	Objetivos.....	7
5.	Materiales y método de búsqueda .....	7
5.1	Estrategia de búsqueda .....	7
6.	Resultados .....	8
7.	Discusión.....	15
7.1	Factores psicológicos y su influencia en el rendimiento .....	15
7.2	Psicólogos deportivos en el fútbol.....	22
7.3	Intervenciones psicológicas realizadas con futbolistas.....	23
8.	Conclusiones .....	25
9.	Limitaciones .....	26
10.	Propuesta de intervención y futuro del fútbol femenino .....	27
11.	Referencias bibliográficas.....	29
12.	Anexos .....	34

## 1. Resumen y Abstract

El estudio acerca de los factores que influyen en el rendimiento deportivo es una de las mayores preocupaciones de la psicología deportiva. Si bien la mayoría de estos estudios están enfocados en el fútbol masculino, el crecimiento del fútbol femenino ha provocado que cada vez más estudios se centren en las futbolistas para ver qué factores perjudican su desempeño. Los factores psicológicos que afectan el rendimiento futbolístico de las futbolistas son diversos, pero los principales y más estudiados son el estrés, la autoconfianza y la motivación. Para poder incidir sobre estos factores para que no influyan en el rendimiento se requiere de la presencia de psicólogos deportivos en los clubes que implementen programas de intervención ajustados a las necesidades de cada futbolista. En la presente revisión narrativa se recaba información acerca de cómo la motivación, la autoconfianza y el estrés afectan el rendimiento deportivo de las futbolistas y las principales formas de intervención sobre estos factores. También se recopilan datos acerca de la presencia del psicólogo deportivo en los clubes de fútbol de las principales ligas de fútbol femenino.

**Palabras claves:** fútbol femenino profesional, rendimiento, autoconfianza, estrés, motivación, intervención.

The study of the factors that influence sports performance is one of the greatest concerns of sports psychology. Although most of these studies are focused on men's soccer, the growth of women's soccer has caused more studies to focus on female soccer players to see what factors affect their performance. The psychological factors that affect the soccer performance of female soccer players are diverse, but the main and most studied are stress, self-confidence and motivation. In order to work with these factors so that they do not influence performance, the presence of sports psychologists in clubs is required to implement intervention programs adjust to the needs of each soccer player. In this narrative review, information is collected about how motivation, self-confidence and stress alter the sports performance of soccer players and the main forms of intervention on these factors. Data is also collected about the presence of the sports psychologist in the soccer clubs of the main women's soccer leagues.

**Key words:** professional women's football, performance, self-confidence, stress, motivation, intervention.

## 2. Introducción

El fútbol es uno de los deportes más vistos por televisión a nivel mundial que sigue creciendo (Dahl Pettersen, Adolfsen y Martinussen, 2021). Este crecimiento también se puede aplicar al fútbol femenino ya que las mujeres se han ido abriendo camino en un deporte tradicionalmente considerado de hombres. Esto se puede observar en el incremento de licencias federativas de fútbol femenino en España y el mayor apoyo que reciben las secciones femeninas de los clubes de fútbol a nivel mundial (Martín García, 2003). El fútbol femenino ha ido ganando notoriedad con el paso del tiempo debido al aumento de ligas profesionales a nivel global, entre las que destacan la liga estadounidense, francesa, alemana, británica, italiana y española. El crecimiento también se observa en el aumento de audiencia televisiva y público en los estadios para ver los partidos (Dahl Pettersen, Adolfsen y Martinussen, 2021). Prueba de esto son los 91.553 espectadores que acudieron al Camp Nou para ver un partido entre el FC Barcelona Femenino y el Real Madrid el 30 de marzo del 2022. Este partido ostenta el record mundial de asistencia para un partido de fútbol femenino (Burhan, 2022). El crecimiento mediático del fútbol femenino implica una mayor exigencia a las futbolistas en lo que respecta al rendimiento y resultado. Por eso, la presencia del psicólogo deportivo es importante porque ha demostrado ser beneficioso y eficaz en el trabajo con las deportistas para evitar que su rendimiento se vea afectado (Peris-Delcampo y Cantón Chirivella, 2018).

En el fútbol, el trabajo psicológico en los últimos años ha comenzado a ganar mayor notoriedad debido a que cada vez son más los futbolistas que hablan abiertamente de la ayuda psicológica que reciben y los clubes y federaciones que cuentan con un departamento de Psicología Deportiva en su organigrama. La Psicología del Deporte es un área de la Psicología que se encarga de estudiar el comportamiento de los deportistas y de aplicar los fundamentos de la conducta humana al mundo del deporte y el ejercicio (González, 1998). Los objetivos que planteen los psicólogos en su intervención con las futbolistas deben ir dirigidos a optimizar su rendimiento y a la consecución de las metas propuestas para el equipo, sin dejar de lado su bienestar personal (Martín García, 2003). En la intervención para mejorar el rendimiento de las futbolistas, se tiene que observar que factores psicológicos pueden estar influyendo en este porque serán aspectos por trabajar. Hay diversos factores que pueden afectar la actuación sobre el terreno de juego, entre ellos la motivación, el estrés y la autoconfianza.

La motivación es “el conjunto de factores internos o externos que determinan en parte las acciones de una persona” (RAE, 2020). Esta definición menciona los dos tipos de motivación que existen, la motivación extrínseca, depende de algo externo a la persona, e intrínseca, propia de la persona. El estudio de Pérez Muñoz et al. (2018) halló que la principal motivación de las futbolistas para jugar al fútbol es intrínseca, lo hacían porque les gustaba y no por incentivos externos. La ausencia de motivación es importante porque afecta al desempeño debido a que no habrá factores que impulsen la acción. El estrés es una “afección psicológica que se produce cuando las personas observan un desequilibrio sustancial entre las exigencias que soportan y su capacidad para cumplirlas” (Kent, 2003). Es fundamental conocer los estresores presentes en el fútbol para así intervenir sobre ellos. Los psicólogos deben dotar a las futbolistas de herramientas psicológicas que las ayuden a manejar y canalizar los estresores que pueden ser perjudiciales para su rendimiento deportivo (González-Campos, Valdivia-Moral, Zagalaz y Romero, 2015). Por último, la autoconfianza es la impresión que se tiene sobre las propias habilidades necesarias para hacer frente a una situación (Nicolás, 2009). La disminución de la autoconfianza en situaciones de dificultad deportiva es esperable, lo importante es ver qué capacidad tienen las futbolistas para recuperar la autoconfianza perdida (González-Campos, Valdivia-Moral, Zagalaz y Romero, 2015).

El presente trabajo es una revisión narrativa que recopilará datos al respecto de la presencia del psicólogo deportivo en el fútbol femenino, así como valorar, en base a los resultados de la revisión, los efectos que tienen la motivación, el estrés y la autoconfianza en el rendimiento; en base a eso se realizará una propuesta de intervención.

### **3. Justificación**

Esta revisión narrativa surgió debido al interés derivado de los estudios que curso, Psicología, y aficiones personales que me han llevado a indagar acerca de esta cuestión. Considero que para que el fútbol femenino siga creciendo mundialmente tiene que haber un mayor interés, no solo por parte de los aficionados y la prensa sino también por parte de los investigadores. Es una temática que tiene perspectivas de futuro en expansión debido al aumento de la demanda de psicólogos deportivos en los equipos de fútbol (Peris-Delcampo y Cantón Chirivella, 2018). También se pueden hacer diversas investigaciones acerca de los factores que afectan a las futbolistas y su rendimiento para

que estas puedan contar con mayores recursos de apoyo que les permitan desarrollar al máximo su potencial.

El fútbol es un deporte practicado mundialmente por miles de personas, amateurs y profesionales, además de ser uno de los más seguidos y visualizados en los medios de comunicación (Dahl Pettersen, Adolfsen y Martinussen, 2021). Durante muchos años el fútbol, junto con otros deportes, era percibido como una actividad deportiva que solo podía ser practicada por los hombres. Sin embargo, en la actualidad vemos como cada vez son más las mujeres que deciden dedicarse al fútbol a nivel profesional (Rutkowska y Bergier, 2015). Debido a esto, los estudios realizados en futbolistas mujeres son muy escasos en comparación con los hombres. Si bien han ido aumentando por el mayor interés que genera el fútbol femenino, aún hay pocos estudios en lo que respecta a los factores psicológicos que influyen en el desempeño de las deportistas (Dahl Pettersen, Adolfsen y Martinussen, 2021). También, hay escasa información acerca de la presencia de los psicólogos deportivos en los principales clubes femeninos de fútbol.

La aparición de las ligas profesionales de fútbol implica una mayor competitividad y exigencia para las futbolistas que, si no es gestionada, puede afectarlas mentalmente y, en consecuencia, mermar su rendimiento sobre el terreno de juego. Diversos estudios señalan que trabajar el aspecto mental es sumamente importante para que las futbolistas consigan tener un desempeño impecable durante su carrera (González-Campos, Valdivia-Moral, Zagalaz y Romero, 2015). Por estas razones, la presencia de un psicólogo deportivo es fundamental porque trabajará juntamente con el club, staff técnico y las futbolistas en aquellos aspectos psicológicos que afecten su rendimiento. Un psicólogo deportivo, que trabaje con futbolistas, debe tener una serie de características como la capacidad de adaptación a las necesidades específicas y circunstancias que ocurran para ser capaz de proponer soluciones a las demandas psicológicas que tengan las futbolistas, el equipo, el cuerpo técnico, entre otros (Peris-Delcampo y Cantón Chirivella, 2018). Si la presencia de un psicólogo deportiva es beneficiosa para las futbolistas, ¿por qué son pocos los clubes que han decidido incorporar a uno en su organigrama? En la presente revisión narrativa, además de recabar información acerca de los factores psicológicos que afectan al rendimiento de las futbolistas para proponer una intervención, se intentará dar respuesta a esta pregunta.

#### **4. Objetivos**

En el siguiente trabajo se buscará responder a los siguientes objetivos:

- Analizar la presencia del psicólogo deportivo en los principales clubes femeninos de élite.
- Recopilar, a partir de una revisión narrativa, la influencia que tiene la motivación, autoconfianza y el estrés en el rendimiento de las futbolistas femeninas de élite.
- Realizar, en base a la revisión de la literatura, una propuesta de intervención para la gestión de estos aspectos psicológicos en el contexto del fútbol de élite femenino.

#### **5. Materiales y método de búsqueda**

En la presente revisión narrativa, se han recopilado 20 artículos que permiten analizar la presencia del psicólogo deportivo en el fútbol femenino y los efectos que tienen los factores psicológicos (motivación, estrés y autoconfianza) en el rendimiento de las futbolistas.

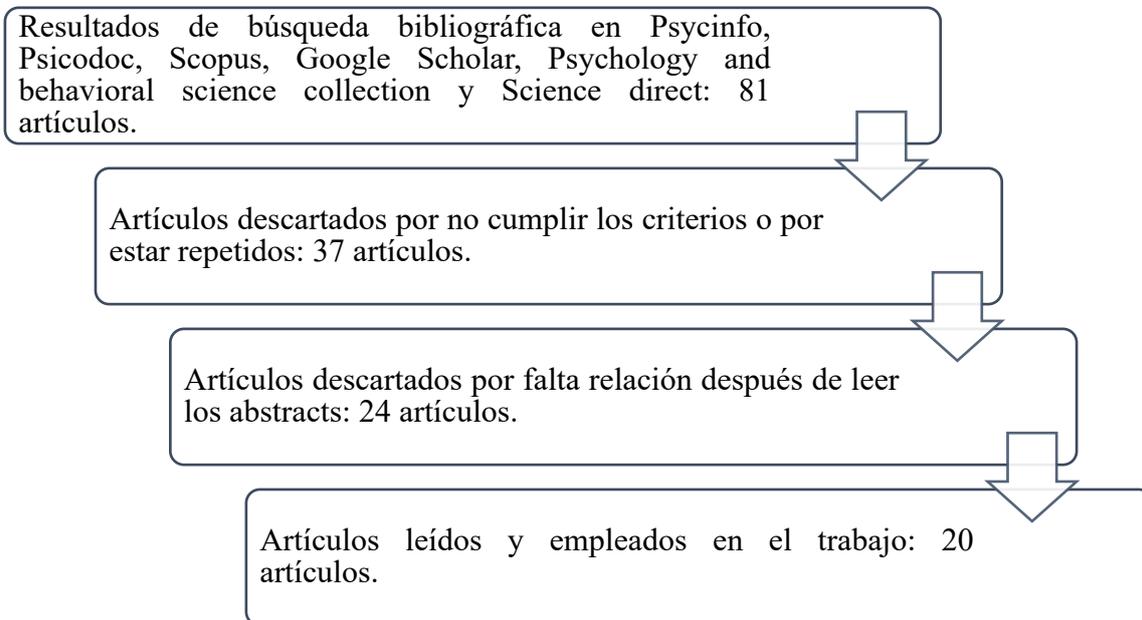
##### **5.1 Estrategia de búsqueda**

El primer paso del trabajo fue realizar una exhaustiva búsqueda bibliográfica en las bases de datos de Psycinfo, Psycodoc, Scopus, Google Scholar, Psychology and behavioral science collection y Science direct. La búsqueda bibliográfica se realizó en inglés y español utilizando las siguientes palabras claves: fútbol femenino profesional, rendimiento, autoconfianza, estrés, motivación, intervención, professional women's football, performance, self-confidence, stress, motivation, intervention. Tras esta primera revisión se obtuvieron 81 artículos, de los cuáles se descartaron aquellos artículos que se encontraran repetidos (5 artículos) y los que no cumplieran los criterios (32 artículos). Los criterios que se utilizaron para seleccionar artículos fueron que no sean tesis, que estén publicados en inglés o español, que mencionen el fútbol femenino y contengan algún ejemplo de intervención.

Para que la bibliografía obtenida se ajustara a los objetivos planteados en el trabajo, el siguiente paso fue descartar aquellos artículos que, tras leer el abstract, no guardaran relación con los objetivos que se buscan responder (24 artículos). Finalmente, de este

proceso de selección bibliográfica se obtuvieron 20 artículos, de los cuales 12 son en español y 7 en inglés.

*Figura 1. Esquema de estrategia de búsqueda*



A lo largo de la elaboración del trabajo se ha necesitado agregar a la bibliografía 12 artículos y 16 páginas webs de clubes de fútbol femenino. Estas nuevas fuentes bibliográficas permiten entender conceptos fundamentales para el desarrollo del trabajo. Además, se han consultado los sitios web de los clubes de fútbol femenino de las principales ligas y fuentes periodísticas para obtener datos acerca de la presencia del psicólogo en el fútbol femenino. Los artículos de la búsqueda bibliográfica y las nuevas fuentes han sido agregadas a la bibliografía del trabajo.

## **6. Resultados**

Para dar respuesta al segundo objetivo y recopilar la influencia que tienen variables psicológicas como la motivación, autoconfianza y estrés en el rendimiento deportivo de las futbolistas se han revisado 15 artículos. Los resultados de las investigaciones de los 15 artículos recopilados se recogen en la siguiente tabla:

*Tabla 1. Resultados de la búsqueda bibliográfica.*

<b>Autor</b>	<b>Variable</b>	<b>Estudio</b>	<b>Conclusión</b>
Iglesias, E., Cecchini, J.A., Cueli, M., y González-Castro, P. (2019)	Motivación	Cuestionario del clima motivacional percibido en el Deporte-2 (PMCSQ-2) a 175 futbolistas de la liga española.	Clima motivacional influye en el rendimiento de los futbolistas. Un clima motivacional de maestría mejora el rendimiento tanto individual como colectivo.
Holt, N. y Hogg, J. (2002)	Estrés	Entrevista a 7 jugadoras.	Se encontró 4 grandes estresores que afectan el rendimiento de las jugadoras: el estilo comunicativo del entrenador, las demandas del fútbol, la competición y los distractores. Las jugadoras tienen mecanismos que las ayudan a lidiar con estos estresores.
Meyer- Parlapanis, D., Siefert, S. y Weierstall, R. (2017)	Motivación	Questionnaire to Ascertain Appetitive Competition Motivation a 90 futbolistas alemanas.	Altos niveles de motivación son encontrados en la mayoría de los deportistas y estos tienen un efecto directo en el rendimiento.
Martín García, G. (2003)	Motivación	X	La motivación favorece el rendimiento debido a que aumenta la dedicación. Factores como el establecimiento de objetivos y el contexto influyen en la motivación intrínseca.

<p>Pérez-Muñoz, S., Castaño Calle, R., Sánchez Muñoz, A., Rodríguez Cayetano, A., de Mena Ramos, J.M., Fuentes Blanco, J.M., y Castaño Sáez, C. (2018)</p>	<p>Motivación</p>	<p>Implementación del Cuestionario de Motivos de Participación a 73 futbolistas españolas.</p>	<p>Las futbolistas juegan porque disfrutan y se divierten con este deporte. La motivación que más predomina es la intrínseca. Los factores intrínsecos que motivan a las deportistas son diversos y varían con la edad.</p>
<p>Valdivia-Moral, P., González Campos, G., Cachón Zagalaz, J., Zurita Ortega, F., y Romero, O. (2017)</p>	<p>Estrés y autoconfianza</p>	<p>Escala del control del estrés del cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo a 100 futbolistas.</p>	<p>Se encuentra que, a mayor autoconfianza, mayor capacidad de control del estrés. Además, el estrés funciona como predictor de la carrera deportiva e interfiere en el rendimiento.</p>
<p>Granero- Gallegos, A., Gómez-López, M., Abrales, J.A., y Baena Extremera, A. (2015)</p>	<p>Motivación</p>	<p>Cuestionario de percepción del éxito y escala de motivación deportiva a 247 futbolistas de la liga española femenina.</p>	<p>La motivación predominante es la intrínseca. Se practica el fútbol porque genera placer, diversión y aprendizaje. Hay una menor presencia de la motivación extrínseca y, casi nula, de amotivación.</p>
<p>Kristiansen, E., Murphy, D., y Roberts, G.C. (2011)</p>	<p>Estrés</p>	<p>Entrevistas semiestructuradas a 8 jugadores de fútbol</p>	<p>Los estresores ambientales alteran el rendimiento. Causan estrés en las jugadoras que repercute en el rendimiento individual y de todo el equipo.</p>

<p>Ruiz-Esteban, C., Olmedilla, A., Méndez, I., y Tobal, J.J. (2020)</p>	<p>Estrés y motivación.</p>	<p>Psychological characteristics related to sport performance questionnaire (CPRD) a 134 jugadoras de fútbol.</p>	<p>Hay una relación entre el estrés, la motivación y el rendimiento. Las jugadoras presentan altas puntuaciones en motivación, pero esta se puede ver afectada. Hay mayores dificultades para controlar el estrés y esto afecta a su rendimiento.</p>
<p>González-Campos, G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, M.L, y Romero, S. (2015)</p>	<p>Autoconfianza y estrés.</p>	<p>X</p>	<p>La autoconfianza y el estrés sirven como predictores del rendimiento deportivo. Se encuentra una gran variedad de factores estresores que disminuyen el rendimiento. Sin embargo, la presencia del estrés positivo puede fortalecer el rendimiento.</p>
<p>Zubiaur González, M., Pinilla San José, S., y Villamarín González, M.A. (2021)</p>	<p>Motivación</p>	<p>Sports Motivation Scale a 41 deportistas.</p>	<p>La motivación que predomina es la intrínseca, se practica el deporte por la satisfacción y placer que genera. Otros factores que motivan es el nivel de rendimiento y la habilidad para sobreponerse a las dificultades.</p>
<p>Olmedilla, A., y Dominguez-Igual, J.J. (2016)</p>	<p>Autoconfianza</p>	<p>Cuestionario de características Psicológicas para el Rendimiento Deportivo (CPRD)</p>	<p>Una alta autoconfianza hace que el futbolista tenga mayor seguridad en sus habilidades futbolísticas, por lo que su rendimiento mejora.</p>

<p>Olmedilla, A., Cánovas, M., Olmedilla- Caballero, B., y Ortega, E. (2021)</p>	<p>Estrés</p>	<p>Cuestionario características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD) a 329 futbolistas.</p>	<p>El estrés disminuye el rendimiento. Las futbolistas hacen una valoración de las situaciones estresantes como menos controlables. Además, sienten mayor presión debido a los estereotipos de género que les causan mayor estrés.</p>
<p>Olmedilla, A., Ruiz Barquin, R., Ponseti, F.J., Robles-Palazón, F. y García-Mas, A. (2019)</p>	<p>Motivación y estrés.</p>	<p>Psychological characteristics related to sports performance questionnaire (CPRD) a 108 futbolistas.</p>	<p>Hay una alta motivación intrínseca que sirve para que el rendimiento se ajuste a las demandas requeridas en el futbol. El estrés suele estar bien controlado porque son capaces de desplegar habilidades psicológicas para gestionarlo.</p>
<p>Dahl Pettersen, S., Adolfsen, F. y Martinussen, M. (2021).</p>	<p>Motivación y estrés</p>	<p>X</p>	<p>La motivación intrínseca es la predominante y se ve afectada por el contexto, tanto personal como deportivo, y por el feedback que recibe la futbolista. La incapacidad de gestionar el estrés guarda relación con el bajo rendimiento y abandono.</p>

Además de recopilar información acerca de la influencia de factores psicológicos en el rendimiento de las futbolistas, otro de los objetivos del presente trabajo era realizar una propuesta de intervención que ayude a gestionar las variables psicológicas mencionadas. Para conseguir responder a este tercer objetivo del presente trabajo, se han revisado 5 artículos que contenían información acerca de qué tipo de intervenciones suelen realizar los psicólogos deportivos con las futbolistas para ayudarlas a optimizar su rendimiento. La intervención psicológica con futbolistas juega un papel importante en la mejora de las

habilidades futbolísticas. Si bien se le suele otorgar mayor importancia a los entrenamientos y preparación física, se ha encontrado que la ayuda y entrenamiento psicológico tiene la misma importancia que la física (Angga Permadi et al., 2021). Para implementar un programa de intervención que sea exitoso, los psicólogos deportivos consideran que antes es necesario realizar una primera exploración mediante una entrevista y evaluación que les permitirá conocer cómo se encuentra psicológicamente el deportista (Ruiz-Esteban et al., 2020; y González-Campos et al., 2015). Las pruebas psicológicas que utilizan tienen como finalidad medir e identificar las variables psicológicas más presentes en los futbolistas y que pueden estar afectando su rendimiento. Son diversas las pruebas que disponen los psicólogos para evaluar a los futbolistas. En la siguiente tabla se presentan las pruebas psicológicas más comúnmente utilizadas para evaluar el rendimiento deportivo de las futbolistas y las variables que podrían afectarlo:

*Tabla 2. Pruebas psicológicas utilizadas para evaluar el rendimiento deportivo*

<b>Nombre de la prueba</b>	<b>Autores</b>	<b>Año</b>	<b>Variable evaluable</b>
Cuestionario de Motivos de Participación (PMQ)	Gill, D.L., Gross, J., y Huddleston, S.	1983	Motivaciones de la práctica deportiva
Sport Motivation Scale (SMS)	Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., y Blais, M. R.	1995	Motivación
Cuestionario del Clima Motivacional Percibido en el Deporte-2 (PMCSQ-2)	Newton, M., Duda, J.L., y Yin, Z.	2000	Clima motivacional
Psychological Characteristics Related to Sports Performance Questionnaire (CPRD)	Gimeno, F., Buceta, J.M., y Pérez-Llanta, M.C.	2001	Varias características psicológicas, entre ellas estrés y motivación.

Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED)	Hernández Mendo, A.	2006	Autoconfianza
Questionnaire to Ascertain Appetitive Competition Motivation	Meyer-Parlapanis, D., Siefert, S. y Weierstall, R.	2017	Motivación

La información recabada a través de estas pruebas y de las entrevistas les es de gran utilidad a los psicólogos deportivos debido a que les permite obtener información acerca de cómo se encuentra psicológicamente la futbolista para ver qué es lo que está afectando a su rendimiento deportivo (Olmedilla et al., 2021). La información recogida en las pruebas y las entrevistas se complementa con la información que aporta el entrenador acerca de cómo se encuentra la futbolista y su rendimiento y con las observaciones que se realicen de los entrenamientos y partidos para medir el rendimiento (Martín García, 2003). Toda esta información será de gran ayuda para los psicólogos porque se basarán en ella para diseñar programas de entrenamiento psicológico que se ajusten a las necesidades y características específicas de cada futbolista o del grupo en su totalidad (Martín García, 2003).

Los programas de entrenamiento psicológico que implementan los psicólogos pueden tener como destinatario a una futbolista o a todo el grupo y tienen como objetivo mejorar el rendimiento y los resultados deportivos (García-Naveira y Vaamonde, 2018). Estos programas de entrenamiento tienen como finalidad enseñarle a la deportista técnicas psicológicas que la ayuden a gestionarse psicológicamente para que se pueda enfrentar a diversas situaciones sin que su rendimiento se vea deteriorado (Almansa, 2018). Estos programas se pueden implementar de manera conjunta con los ejercicios de entrenamiento físico que realizan las futbolistas, haciendo que realicen ejercicios que combinen el ejercicio físico con el mental, o se pueden realizar forma aislada con la futbolista o con el grupo (Peris-Delcampo y Cantón Chirivella, 2018). Los estudios realizados con futbolistas demuestran que el entrenamiento psicológico tiene resultados positivos con los que las futbolistas están satisfechos (Andreu et al., 2010). Al final de la intervención las futbolistas han aprendido a gestionar aspectos psicológicos que pueden afectar su rendimiento durante las competiciones. También manifiestan haber aprendido nuevas técnicas

psicológicas que las ayudan a gestionarse de manera más óptima durante los entrenamientos y las competiciones para conseguir un rendimiento óptimo (Olmedilla y Dominguez-Igua, 2016). Para poder valorar los resultados que se han obtenido gracias a la aplicación de la intervención, es fundamental volver a realizar una evaluación que permitan comparar los resultados obtenidos antes de la intervención con los obtenidos una vez finalizada (García-Naveira y Vaamonde, 2018).

## **7. Discusión**

### **7.1 Factores psicológicos y su influencia en el rendimiento**

El estudio e investigación acerca de los factores que afectan el rendimiento deportivo en diversos deportes, sobretodo en el fútbol, es uno de los mayores focos de interés de la psicología deportiva (Meyer-Parlapanis, Siefert y Weierstall, 2017). Debido a que el fútbol ha sido considerado tradicionalmente como un deporte exclusivamente masculino, la mayoría de los estudios e investigaciones se suelen centrar en los futbolistas. Sin embargo, el creciente interés y notoriedad que ha ido ganando el fútbol practicado por mujeres en los últimos años en diversos países ha causado que se comiencen a realizar más estudios centrados en futbolistas mujeres para determinar qué factores psicológicos pueden impedir que alcancen un rendimiento óptimo en las competiciones (Almanza et al., 2018). El rendimiento en el fútbol se ve influenciado por diversos factores debido a que requiere que la futbolista posea una serie de habilidades tácticas, físicas y psicológicas que permitirán que alcance su máximo rendimiento (Olmedilla et al., 2019). Es por este motivo que resulta indispensable investigar acerca de cuáles son las variables psicológicas que tienen una mayor influencia y, por tanto, causan un mayor impacto en el rendimiento deportivo de las futbolistas. Identificar estas variables es primordial porque permitirá trabajar con ellas para conseguir que la productividad de las futbolistas sea óptima, tanto en las competiciones como durante los entrenamientos (Zubiaur González et al., 2021). Los estudios para ver la relación e influencia de variables psicológicas en el rendimiento deportivo en el fútbol se han incrementado y han encontrado que son diversos los factores que tienen un papel mediador en el rendimiento siendo las más comunes la autoconfianza, motivación y el estrés (Almansa et al., 2018; Ruiz-Esteban, 2020; y Valdivia-Moral, 2017).

La autoconfianza es el grado de seguridad o confianza que tiene la futbolista en sí misma y en sus habilidades futbolísticas para hacer frente a los desafíos que se presenten en los entrenamientos y en los partidos (Olmedilla y Domínguez-Igual, 2016). Una alta autoconfianza es esencial para conseguir una actuación deportiva excelsa que les permita a las futbolistas conseguir todos sus objetivos deportivos, tanto a nivel colectivo como individual (Valdivia-Moral et al., 2017). La autoconfianza se puede ver mermada por los errores propios de la práctica deportiva, afectando de esta manera el rendimiento (González Campos et al., 2015). La disminución de la autoconfianza por los resultados en las competiciones o por el rendimiento deportivo es esperable, lo primordial es la capacidad que tiene la futbolista para volver a sus niveles de autoconfianza originales. Esto es lo que conoce como resiliencia y tiene una relación estrecha con la autoconfianza. Los futbolistas que tienen esta capacidad de recuperarse, de resiliencia muestran una autoconfianza más estable y, por lo tanto, un mejor rendimiento (González Campos et al., 2015).

Es indispensable que las jugadoras mantengan y mejoren su autoconfianza porque permitirá, por un lado, que la confianza en ellas mismas se mantenga estable en el tiempo y no varíe durante los partidos por un mal resultado, un mal desempeño o error haciendo que su rendimiento no se vea afectado, sino que, por el contrario, mejore y alcance unos mejores resultados. Las futbolistas con alta autoconfianza son capaces de reponerse ante la presión y los errores cometidos durante la competición para que esto no la desconcentre y pueda tener una actuación notable durante el resto del encuentro (Olmedilla y Domínguez-Igual, 2016). Por otro lado, una autoconfianza trabajada y, por lo tanto, más estable, es fundamental para afrontar las críticas hacia el propio rendimiento deportivo o del equipo generados por resultados negativos en las competiciones. Se ha demostrado que un alto nivel de autoconfianza causa que las futbolistas, y deportistas en general, perciban las críticas como una oportunidad de aprendizaje y crecimiento. Una autoconfianza no trabajada se vería mermada por las críticas de periodistas, aficionados y entrenadores, pero si ésta es estable y se encuentra consolidada serán vistas como un aprendizaje por lo que las tendrá en cuenta para mejorar su rendimiento (Andreu et al., 2010).

La autoconfianza se debe trabajar diariamente y en este trabajo el entrenador tiene un papel muy destacado porque es quien, con una retroalimentación positiva y constructiva,

puede influenciar en la autoconfianza de la jugadora aumentándola y fortaleciéndola. Esto no quiere decir que el entrenador no le comunique a la jugadora sus fallos o puntos de mejora, pero debe evitar hacerlo de manera negativa y con amenazas (Holt y Hogg, 2002). Debe hacerlo porque es parte de su trabajo como gestor del grupo, pero procurando utilizar un estilo de comunicación asertivo para que no merme la autoconfianza de la jugadora y le sirva como una oportunidad de aprendizaje (Kristiansen y Roberts, 2011).

La motivación es un variable psicológica fundamental para la practica del deporte de alta competición debido a que influye en la continuidad deportiva, pero también en el rendimiento (Dahl, Adolfsen y Martinussen, 2021). En el fútbol, la motivación supondría el esfuerzo que pone la futbolista para la consecución de unos determinados objetivos propuestos que le servirán para perfeccionar su rendimiento y así alcanzar el éxito deportivo (Pérez Muñoz et al., 2018). Es necesaria una motivación alta para conseguir los objetivos personales y grupales marcados, pero también para responder a las demandas propias del futbol de élite (Olmedilla et al., 2019). La motivación juega un papel importante para conseguir que la futbolista logre el rendimiento esperado en las competiciones y entrenamientos. Además, es un predictor de la continuidad deportiva (Granero-Gallegos et al., 2015). Se tiende a pensar que la motivación solo influye en el rendimiento durante las competiciones, pero la motivación diaria es necesaria para que la practica deportiva se prolongue en el tiempo. Una futbolista que presente una motivación diaria se involucrará más en la práctica deportiva y en todo lo que esta conlleva (entrenamientos, viajes, dietas, estilo de vida, entre otros) para conseguir que su rendimiento siga mejorando (Ruiz-Esteban et al., 2020).

El interés por conocer cuáles son los motivos que llevan a una persona a dedicarse a un deporte de manera profesional ha estado siempre presente. Las investigaciones han encontrado que son diversos los motivos que llevan a una persona a dedicarse a la practica del fútbol profesional, pero los dos más presentes son la motivación extrínseca e intrínseca, siendo esta última la predominante en el fútbol femenino (Pérez, Castaño y Castaño, 2014). En el fútbol masculino también predomina la motivación intrínseca, pero se acompaña de incentivos extrínsecos, en su mayoría económica, que sirven como estimulantes para los jugadores. Esto no ocurre en el fútbol femenino porque la compensación económica es aún mucho menor en comparación con el fútbol masculino

(Martín García, 2003). Si bien hay una motivación más predominante, las dos tienen una influencia significativa en el rendimiento.

La motivación intrínseca es la que es propia del deportista, es interna y no depende de los factores externos. Diversos estudios demuestran que las jugadoras practican el fútbol porque les causa placer, diversión y disfrutan con este deporte. Estas motivaciones pueden variar con la edad. Se ha encontrado que las jugadoras más veteranas siguen practicando el fútbol porque les causa placer y diversión, pero también por el desafío que supone competir contra otras futbolistas y por querer superarse a sí mismas (Pérez Muñoz et al., 2018). La motivación intrínseca influye en el inicio de la carrera deportiva, pero también en el mantenimiento de esta y, sobretodo, en el rendimiento en las competiciones. Las futbolistas buscan alcanzar las metas que se han propuesto, tanto a nivel individual como grupal, para poder seguir creciendo y aprendiendo nuevas habilidades futbolísticas que les permita tener un mejor desempeño (Granero-Gallegos et al., 2015). Las jugadoras ven reforzada su motivación intrínseca cuando están satisfechas con el rendimiento desempeñado. Sienten una enorme satisfacción cuando aprenden nuevas destrezas, movimientos, cuando juegan en nuevas posiciones dentro del campo correctamente o cuando se sobreponen en situaciones que son complicadas (Zubiaur González, Pinilla San José y Villamarín González, 2021). Esto es porque la motivación intrínseca guarda una estrecha relación con el aprendizaje personal. Las futbolistas en las que predomina la motivación intrínseca muestran un mayor interés por superarse a ellas mismas. Buscan perfeccionar las habilidades existentes en su repertorio de conducta y, a su vez, aprender nuevas técnicas para alcanzar un mayor rendimiento para consolidarse en la elite profesional. Es por eso que valoran su rendimiento en función de si han alcanzado las metas establecidas, que suelen estar enfocadas en aprender nuevas destrezas y superar los retos alcanzados previamente. El conseguir las metas planteadas reforzará la motivación intrínseca de las jugadoras y esto será de gran ayuda para mantenerse comprometidas con la practica deportiva y en un nivel alto de competitividad (Granero-Gallegos et al., 2015). Por otro lado, es importante mencionar que la motivación intrínseca se ve afectada por el estado emocional de las jugadoras. Si las jugadoras se encuentran con un estado de ánimo decaído, la motivación intrínseca y, por consiguiente, el rendimiento también disminuirá. Se tiene que conseguir que las jugadoras tengan un estado de ánimo eufémico que aumente su motivación haciendo que entrenen y se desempeñen con mayor esfuerzo consiguiendo así un mejor rendimiento (Meyer-Parlapanis, Siefert y Weierstall, 2017).

Por su parte, la motivación extrínseca tiene que ver con la presencia de factores externos que fomentan la practica deportiva. Si bien en el fútbol femenino estos son menos predominantes, suelen estar presentes y también tienen un papel mediador en el rendimiento (Pérez Muñoz et al., 2018). Hay diversos incentivos externos, que no tienen porque ser económicos, que pueden fomentar la motivación extrínseca, que repercute a su vez en el rendimiento reforzándolo. La motivación extrínseca se verá reforzada por la retroalimentación positiva que haga el entrenador a las jugadoras acerca de su rendimiento. Cuando el entrenador, bien tras un partido o un entrenamiento, se muestra satisfecho por la actuación desempeñada, la jugadora se sentirá más satisfecha con su desempeño y la motivará para seguir manteniendo este nivel para volver a obtener esta valoración positiva en el futuro (Dahl, Adolfsen y Martinussen, 2021). Otro factor importante que tiene influencia en la motivación extrínseca es el apoyo social que recibe la futbolista por parte de su entorno cercano (familiares, amigos y compañeras). Si el apoyo que recibe es estable y positivo, la futbolista entrenará con mayor dedicación y esfuerzo mejorando así su rendimiento. En cambio, si no tienen un entorno que las respalde y las apoye, el rendimiento descenderá e incluso podrían plantearse dejar de practicar el fútbol (Martín García, 2003). El apoyo material también es fundamental y tiene una influencia en la motivación. Es importante que las jugadoras cuenten con unas instalaciones y medios adecuados en los que puedan entrenar y jugar los partidos. Si esos medios indispensables no están a su alcance o no son de calidad, las jugadoras no se encontrarán motivadas para entrenar y, por tanto, su rendimiento empeorará significativamente (Meyer-Parlapanis, Siefert y Weierstall, 2017).

El rendimiento también se relaciona directamente con el estrés. El fútbol profesional es un deporte de alta exigencia que conlleva múltiples factores estresores que pueden afectar negativamente a la futbolista empeorando su desempeño en el campo. Los deportistas que se dedican al deporte de alto rendimiento deben aprender a controlar el estrés propio de la competición y de las exigencias deportivas para que su rendimiento no se vea afectado (González Campos et al., 2017). Son diversos estudios los que han encontrado que altos niveles de estrés pueden causar el abandono de la actividad deportiva debido a que las futbolistas perciben la situación como incontrolable (Meyer-Parlapanis, Siefert y Weierstall, 2017; y Dahl Pettersen, Adolfsen y Martinussen, 2021). Como se ha mencionado, las fuentes de estrés en el fútbol son diversas, pero entre las más

predominantes se encuentran los estereotipos, los estresores propios de la organización y los estresores inherentes a la competición.

Los estereotipos son una de las principales fuentes de estrés para las mujeres que se dedican al fútbol profesionalmente. El fútbol ha sido considerado durante mucho tiempo un deporte exclusivamente masculino al cual las mujeres no se podían dedicar. Si bien en la actualidad esta idea ha evolucionado, en muchos países el fútbol femenino aún no tiene la misma consideración que el masculino. Esto se puede observar en la falta de profesionalización y recursos, tanto económicos como materiales, que se destinan al fútbol femenino. Las futbolistas son conscientes de las comparaciones que existen con el fútbol masculino y suelen sentir presión por demostrar, con su rendimiento, que tienen las mismas cualidades y habilidades que los futbolistas (Ruiz-Esteban et al., 2020). Las futbolistas sienten una responsabilidad por demostrar que pueden desempeñarse en las competiciones igual de bien que su contraparte masculina. Este sentido de responsabilidad suele terminar siendo una fuente de estrés importante para las futbolistas que puede afectar su rendimiento. Esto también causa que las jugadoras valoren su desempeño en los partidos y entrenamientos de forma más crítica, aumentando aún más la presión que tienen sobre ellas mismas (Olmedilla et al., 2021). El querer cumplir con las exigencias para que se les valore positivamente hace que aumente el estrés y, como consecuencia, disminuya el rendimiento. En unas entrevistas realizadas a 30 futbolistas profesionales de la Women's Super League por Culvin (2021), las deportistas manifestaron que consideran que tienen que ser exitosas y cumplir con las expectativas que se tiene sobre ellas para demostrar su valía y poder contar con las mismas facilidades de entrenamiento que los futbolistas hombres.

Los estresores organizacionales son las exigencias ambientales propias de la organización que afectan el rendimiento de las jugadoras siendo las más comunes los viajes, la competitividad entre compañeras y la remuneración económica. Los viajes largos que requieren largas horas de vuelo y cambio de horario son percibidos como una fuente de estrés organizacional importante debido a que aumentan el cansancio afectando la preparación física necesaria para afrontar partidos de alta intensidad y exigencia. El no ser capaces de entrenar correctamente y a un ritmo alto causa frustración y puede afectar el desempeño durante la competición. Por otro lado, una alta competitividad entre compañeras de equipo puede tener un impacto negativo en el desempeño individual, pero

también de todo el equipo. La competitividad puede ser sana cuando hay un clima de cooperación que permite que las jugadoras se ayuden mutuamente a ser mejores, pero si la competitividad tiene como finalidad destacar por encima del resto del equipo tendrá una repercusión negativa debido a que causa estrés y malestar general afectando el rendimiento. Por último, otro estrés organizacional importante es la escasa remuneración económica. El no ganar lo suficiente es una fuente de estrés significativa para las jugadoras que afecta su rendimiento. La preocupación que les causa su bajo salario hace que se desconcentren y no entrenen con suficiente intensidad produciendo así un descenso en su rendimiento (Kristiansen y Roberts, 2011).

Los estresores inherentes a la competición más recurrentes son los relacionados con el rival y los errores cometidos durante los partidos. Holt y Hogg (2002), en su estudio realizado a futbolistas encontraron que las jugadoras presentan altos niveles de estrés y preocupación después de cometer errores durante los partidos mermando así su rendimiento para lo que resta del encuentro. Tienen dificultad para sobreponerse a los errores y volver a competir a un alto nivel. Por otro lado, encontraron que las continuas faltas por parte del rival aumentan los niveles de ira y estrés de las futbolistas haciendo que desconecten mentalmente del partido y cometan más errores y bajen su rendimiento.

Si bien los estudios se suelen centrar en los estresores que afectan negativamente el rendimiento, hay un tipo de estrés, llamado estrés positivo, que favorece el rendimiento de la futbolista. El estrés positivo es aquel que moviliza a la deportista para que active los recursos necesarios para conseguir un rendimiento óptimo, la ayuda a prepararse para hacer frente a las demandas de manera satisfactoria y con un buen rendimiento (González Campos et al., 2017; y González Campos et al., 2015).

Como se ha visto, el estrés es inherente a la práctica deportiva, por lo que resulta indispensable que las futbolistas aprendan a controlarlo y gestionarlo. Estudios, como los realizados por Ruiz-Esteban et al. (2020) y Olmedilla et al. (2021), señalan que las futbolistas mujeres presentan puntuaciones más bajas en control de estrés que los hombres debido a que consideran que las situaciones estresantes son más intensas y difíciles de gestionar. Por esto es primordial enseñar a las futbolistas habilidades psicológicas que les permitan gestionar los estímulos estresantes para que su actuación deportiva no sea

perjudicada. Además, las altas puntuaciones en control de estrés se relacionan con una carrera deportiva larga y próspera (González Campos et al., 2017).

## **7.2 Psicólogos deportivos en el fútbol**

La labor del psicólogo dentro del mundo del deporte es cada vez más reconocida y solicitada debido a la eficacia que han demostrado tener sus intervenciones psicológicas en la mejora del rendimiento de los deportistas y en el bienestar psicológico de las futbolistas (Peris-Delcampo y Cantón Chirivella, 2018). El trabajo de un psicólogo dentro de un club de fútbol puede ser de gran utilidad para el entrenador y las jugadoras debido a que con sus intervenciones y con las técnicas que les enseñe puede ayudarlos a conseguir los resultados deportivos que se quieren alcanzar. Esta no es una labor sencilla y para que se puedan obtener resultados positivos se debe planificar todas las intervenciones cuidadosamente y atendiendo a todos los detalles importantes que deben ser trabajados. Además, no se deben hacer exclusivamente en situaciones extremas como, por ejemplo, cuando hay resultados deportivos muy negativos o cuando se quiere evitar un descenso de categoría (García-Naveira Vaamonde, 2018). Si bien cada vez son más los clubes de fútbol que han incorporado un psicólogo en sus organigramas deportivos para trabajar con su sección masculina, en el fútbol femenino aún hay pocas plantillas que cuentan con la ayuda de un psicólogo. Además, resulta muy difícil encontrar información acerca de ellos en artículos científicos o revistas deportivas, por lo que para conseguir información se debe indagar en las páginas webs de los clubes de fútbol. Esta falta de información accesible acerca de los psicólogos que trabajan en clubes se debe a varios factores como la confidencialidad, el anonimato anonimidad y el Código Deontológico (García-Naveira Vaamonde, 2018).

Para obtener información acerca de la presencia del psicólogo deportivo, se han revisado las páginas web de los clubes de las principales ligas de fútbol femenino, sin embargo, no se han obtenido datos concretos. El resultado de la revisión de las páginas webs concluye que sólo 4 de los 16 equipos que conforman la Primera División Femenina de España, la máxima categoría de fútbol femenino en España, cuentan con un psicólogo deportivo en su cuerpo técnico. Estos cuatro clubes son el Sevilla FC (Isabel Beasley) (Sevilla FC, 2021), Real Sociedad (Edurne Munarriz) (Real Sociedad, 2021), Villarreal CF (Jahel Molina) (Villarreal CF, 2021) y FC Barcelona (Rocío Pomares) (FC Barcelona, 2021).

En el resto de Europa, podemos encontrar psicólogos en algunos clubes de la Women Super League, la liga inglesa. La Dra. Francesca Champ trabaja con la plantilla del Liverpool Femenino desde el 7 de diciembre del 2020 y tiene como función ayudar a las jugadoras a optimizar su rendimiento a través del trabajo de diversos aspectos psicológicos que las pueden estar afectando (Liverpool FC, 2021). El Tottenham Hotspur Femenino incorporó el 8 de marzo del 2021 a su cuerpo técnico a Helen Richardson Walsh, exmedallista olímpica británica de hockey. Richardson trabaja de manera conjunta con los demás miembros del staff técnico y las jugadoras para ver cómo mejorar el rendimiento psicológico y deportivo (Tottenham Hotspur, 2021). Matt Domville es el actual psicólogo del Everton Women y ha trabajado anteriormente en el Arsenal Women. En el Everton, Domville se encuentra en el área de “Player Care Manager”, en la que se encarga del monitoreo del bienestar psicológico de las jugadoras para que este se encuentre estable. Trabaja centrándose fundamentalmente en la motivación y en el aprendizaje de técnicas psicológicas que les permita a las jugadoras autorregularse para así poder enfrentarse a situaciones estresantes y difíciles (McNamara, 2020). Finalmente, en la National Women’s Soccer League, la liga femenina de Estados Unidos, hay 8 equipos que cuentan con un psicólogo en el equipo técnico. Estos 8 equipos son el Houston Dash (Corey Ashe) (Houston Dynamo FC, 2022), Kansas City Current (Ben Donachie) (Kansas City Current, 2022), NY Gotham FC (Philip Congleton) (Gotham FC, 2022), North Carolina Courage (Mike Young) (North Carolina Courage, 2021), OL Reign (Josh McAllister) (OL Reign, 2021), Washington Spirit (Michael Minthorne y Michael Trinh) (Washington Spirit, 2021), Orlando Pride (Michelle Akers) (Orlando City SC, 2022) y Portland Thorns FC (Luke Patrick) (Timbers, 2022).

### **7.3 Intervenciones psicológicas realizadas con futbolistas**

En base de la revisión realizada en este TFG podríamos afirmar que las intervenciones psicológicas en el fútbol son fundamentales porque ayudan a la futbolista a desarrollar habilidades que les permitirán gestionarse para así poder alcanzar el éxito deportivo y las metas que se propongan (Olmedilla y Dominguez-Igual, 2016). El entrenamiento psicológico, junto con el físico y táctico, es esencial para conseguir que la futbolista alcance un rendimiento máximo porque se trabajarán aquellos factores que pueden estar afectando a la deportista a través del aprendizaje de herramientas o habilidades (Olmedilla et al., 2010). Los psicólogos deportivos que trabajan dentro de los clubes de fútbol son los encargados de diseñar estas intervenciones que estarán adaptadas a las necesidades y

al perfil de cada futbolista para que así la intervención sea más exitosa a nivel de resultados (Pérez Muñoz et al., 2018). Estos programas de intervención tendrán como objetivo enseñar a las futbolistas estrategias psicológicas que puedan utilizar diariamente y que les permitan gestionar el estrés y aumentar y mantener la motivación y autoconfianza para que puedan rendir a un alto nivel (Zubiaur González, Pinilla San José y Villamarín González, 2021). Los programas de intervención se suelen realizar de manera individual, con una futbolista concreta a la que se quiere acompañar y ayudar para que consiga gestionarse emocionalmente. Si bien esta forma de intervención es la más predominante, los psicólogos deportivos también pueden trabajar con todo el equipo de manera conjunta para que el desempeño de todo el grupo se vea potenciado (García-Naveira Vaamonde, 2018).

Para diseñar los programas de intervención personalizados, es necesario realizar una primera evaluación que le permita al psicólogo conocer las áreas a trabajar con cada futbolista (Olmedilla et al., 2021). También se obtendrá información acerca de las técnicas psicológicas con las que ya cuenta la futbolista. Esta primera aproximación se hace a través de una entrevista y la implementación de un test psicológico (Martín García, 2003). Estas dos técnicas darán información que el psicólogo puede utilizar para plantearse hipótesis acerca de las áreas a trabajar y para diseñar el programa de intervención más adecuado (Almansa et al., 2018). Para comenzar la ejecución del programa de intervención, el psicólogo debe trabajar juntamente con el cuerpo técnico que además de ayudarlo a llevarlo a cabo, le dará información acerca del progreso de la futbolista que se verá reflejado en el rendimiento durante los partidos y entrenamientos. Si el entrenador lo considera conveniente, los programas de intervención psicológica se pueden desarrollar junto con los ejercicios físicos propios de los entrenamientos, pero también se pueden implementar fuera de estos (Peris-Delcampo y Cantón Chirivella, 2018). Tras la implementación de los programas de intervención es primordial una evaluación final a las deportistas para ver si sus puntuaciones han mejorado en comparación a las obtenidas antes de la intervención (Olmedilla y Domínguez-Igual, 2016). También es recomendable una entrevista para conocer la opinión de las futbolistas acerca del programa de intervención. Las futbolistas se suelen mostrar satisfechas con la intervención, pero sobretodo con los resultados obtenidos tras ella porque adquirieron nuevas técnicas psicológicas que les ayudaron a mejorar su rendimiento (Almansa et al., 2018). Los resultados del entrenamiento psicológico realizado por Olmedilla et al. (2010)

demonstraron que el control del estrés de los futbolistas mejora significativamente tras la intervención. Durante el programa aprendieron diversas técnicas que les sirven para gestionar el estrés que aparece debido a las exigencias del fútbol. Por su parte, Olmedilla y Domínguez-Igual (2016) señalan que, tras la intervención realizada con un futbolista para trabajar su autoconfianza, esta variable aumentó. La seguridad que tiene el futbolista en sí mismo y en sus propias habilidades es más estable y no se ve mermada por los errores durante los partidos o los malos resultados. Confía más en sí mismo y en sus habilidades incluso durante situaciones difíciles. Finalmente, respecto a la motivación, las intervenciones realizadas por Almansa et al. (2018) y Olmedilla et al. (2010) demuestran que tras la intervención esta mejora significativamente. Los deportistas se encuentran más motivados tras la intervención por lo que entrenan con mayor esfuerzo y dedicación por lo que su rendimiento mejorará significativamente.

## **8. Conclusiones**

El estudio de las variables psicológicas que afectan el desempeño deportivo de los futbolistas de élite ha demostrado ser fundamental para conseguir un rendimiento óptimo. Las investigaciones revisadas han encontrado que son varios los factores psicológicos que tienen un papel mediador en el rendimiento de las futbolistas y entre los más destacados se encuentran el estrés, la motivación y la autoconfianza.

La autoconfianza puede ser mermada por los malos resultados y los errores durante los partidos. Es esperable que disminuya en determinados momentos de la carrera deportiva y por eso es importante la capacidad de la deportista para volver a sus niveles de autoconfianza originales. Las jugadoras que cuenten con niveles de autoconfianza altos van a poder superar las presiones del entorno y los errores cometidos para verlos como una oportunidad de aprendizaje para seguir mejorando deportivamente. La motivación que más predomina en el fútbol femenino es la intrínseca y puede ser fortalecido a través del cumplimiento de metas y el aprendizaje de nuevas destrezas. Al mismo tiempo es afectado por un estado emocional decaído que causa que la futbolista entrene con menor esfuerzo afectando su rendimiento. Por otro lado, tenemos la motivación extrínseca que se refuerza con el feedback positivo del entrenador a la futbolista que provocará que siga trabajando para mejorar su rendimiento y volver a recibir este reconocimiento. En este tipo de motivación también influye el apoyo, tanto social como material, que son primordiales para que la futbolista siga mejorando su rendimiento. Respecto al estrés, los

estudios señalan que existen dos tipos de estrés. Por un lado, está el estrés positivo que es favorable para el rendimiento porque hace que la futbolista este preparada para enfrentarse a cualquier circunstancia que se le presente. Por otro lado, están los diversos estresores propios del deporte de alta competición que, si no son gestionados, disminuyen significativamente el rendimiento. Entre estos estresores presentes en el fútbol femenino se encuentran los estereotipos, los estresores propios de la organización (viajes, competitividad en el vestuario y salarios) y de la competición (faltas de las rivales y errores en el campo). Estos estresores causan un alto grado de preocupación haciendo que se produzca un descenso en la actuación deportiva. Es vital gestionar estos estresores porque puntuaciones bajas en control del estrés se relacionan con el abandono de la actividad deportiva.

Todas estas investigaciones acerca de la influencia de factores psicológicos en el rendimiento demuestran que el papel del psicólogo deportivo en los clubes de fútbol es primordial si se quiere conseguir que la deportista siga creciendo futbolísticamente. Si bien cada vez son más los psicólogos que trabajan con futbolistas hombres, en el fútbol femenino aún son muy pocos los clubes que cuentan con la ayuda de un profesional de la Psicología. Es importante que los psicólogos implementen programas de intervención adaptados a las necesidades de cada futbolista que tengan como objetivo proporcionarles a las futbolistas herramientas psicológicas que les permitan autorregularse y seguir creciendo deportivamente para conseguir consolidarse en la élite del fútbol mundial.

## **9. Limitaciones**

Durante la realización del trabajo se han encontrado una serie de limitaciones metodológicas que han condicionado la búsqueda bibliográfica. La principal limitación es que el presente trabajo es una revisión narrativa, por lo que es menos rigurosa desde el punto de vista metodológico que una revisión sistemática. Otra limitación importante, que afectó a la búsqueda bibliográfica, es que hay escasos estudios con jugadoras de fútbol. La mayoría de las investigaciones y artículos sobre el rendimiento en el fútbol tienen como objeto de estudio a los futbolistas hombres. Debido a que el fútbol femenino ha ganado mayor reconocimiento en los últimos años, las investigaciones con futbolistas son aún muy escasas. De los artículos encontrados acerca del fútbol femenino, gran parte de los estudios son acerca futbolistas de ligas extranjeras (Estados Unidos, Reino Unido, Alemania, entre otros), debido a que el estudio con futbolistas españolas ha comenzado

muy recientemente. Además, la mayoría de las investigaciones enfocadas en los factores que afectan al rendimiento deportivo se centran en las lesiones y cómo éstas repercuten en el desempeño y la carrera deportiva.

Por último, los artículos científicos acerca del trabajo de los psicólogos en los clubes de fútbol son enfocados al trabajo con la sección masculino, pero no se indaga acerca de la femenina. Artículos, como el elaborado por García-Naveira Vaamonde (2018), subrayan que la escasa mención al fútbol femenino en estas investigaciones se debe a que es muy difícil acceder a esta información. Actualmente, la única manera de obtener estos datos es accediendo a las páginas webs de cada club para ver si cuentan con el apoyo de un psicólogo. Además de esta dificultad para acceder a la información, aún son muy pocos los clubes, sobretodo a nivel europeo, que cuentan con un psicólogo en el staff técnico de la plantilla de la sección femenina.

#### **10. Propuesta de intervención y futuro del fútbol femenino**

El programa de intervención con futbolistas debe comenzar con una evaluación y entrevista inicial de manera individual. La entrevista le permitirá al psicólogo conocer más en profundidad a la futbolista para saber cuáles son sus puntos fuertes y débiles y qué factores externos e internos están dificultando que tenga un rendimiento adecuado (Dosil, 2005; y Andreu et al., 2010). Respecto a la evaluación, hay diversos tests psicológicos que pueden arrojar información útil para que el psicólogo complemente lo recogido en la entrevista individual siendo el Cuestionario de Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo (CPRD) de Gimeno, F., Buceta, J.M., y Pérez-Llanta, M.C. (2001) uno de los más utilizados debido a que brinda información acerca de diversas variables psicológicas que perjudican el rendimiento (Almansa et al., 2018; y Andreu et al., 2010). Una vez recogida esta información, el siguiente paso es diseñar el programa teniendo en cuenta varios aspectos. Primero, el psicólogo debe decidir en qué contexto va a implementar esta intervención. La intervención se puede integrar en los entrenamientos diarios de la futbolista y para esto el psicólogo debe contar con el apoyo del cuerpo técnico para que juntos puedan unificar el entrenamiento psicológico y físico. También, se podría hablar con el entrenador para realizar ejercicios psicológicos antes de los partidos para que las futbolistas salgan más motivadas y con mayor confianza al encuentro y tengan un mejor rendimiento. La intervención también se puede llevar a cabo de manera aislada, fuera de los entrenamientos a través de la realización de tareas y ejercicios (García-

Naveira Vaamonde, 2018). Además de decidir en qué contexto se va a aplicar el programa, se debe decidir si se realizará de manera individual con la futbolista o con todo el equipo. Ambas formas de trabajo tienen una serie de ventajas. Por ejemplo, el entrenamiento grupal ayuda a la cohesión del grupo porque se trabajan aspectos que afectan a todo el equipo mejorando así el rendimiento grupal. En cambio, la intervención individual es recomendable cuando se quiere trabajar un aspecto específico que solo afecta al rendimiento de una deportista en concreto (Dasil, 2005). Es importante destacar que en cualquiera de las formas de intervención es indispensable el diseño de objetivos. El establecimiento de objetivos lo debe hacer tanto el psicólogo de manera individual, para establecer que quiere alcanzar con la implementación del programa, como con la futbolista, para saber qué metas quiere conseguir (Martín García, 2003). Una vez que se han abordado todos estos aspectos, se puede iniciar la intervención.

El programa de intervención tiene como objetivo mejorar el rendimiento incidiendo en factores externos y, sobretodo, internos que están afectando y la manera más útil de hacerlo es a través de la enseñanza de técnicas psicológicas que pueda utilizar la futbolista en cualquier situación. Es importante mencionar que las herramientas psicológicas por si solas no son suficientes para conseguir un desempeño óptimo y por eso es necesario complementar este aprendizaje con un adecuado entrenamiento a nivel físico y táctico (Olmedilla et al., 2019). Son diversas las herramientas psicológicas que se pueden enseñar a las futbolistas, pero entre las que han demostrado ser más adecuadas se encuentran la relajación, la visualización, establecimiento de metas, autorregistro, autoinstrucciones positivas y técnicas de respiración (Holt y Hogg, 2002; Andreu, 2010; Freitas, Dias y Fonseca, 2013; Olmedilla y Domínguez-Igual, 2016; y Ruiz-Esteban et al., 2020). Todas estas técnicas sirven para trabajar con varios factores que disminuyen el rendimiento, sobretodo inciden en la motivación, estrés y autoconfianza. El psicólogo debe tener como objetivo enseñarle estas técnicas a la futbolista para que luego ella pueda utilizarlas durante los partidos, entrenamientos e incluso en su vida diaria (Ruiz-Esteban et al., 2020). Para conseguir el aprendizaje de estas técnicas primero debe hacer una psicoeducación, es decir, explicarle en qué consisten y cuál es la finalidad de su aplicación para que sepa cómo la pueden ayudar (Olmedilla et al., 2019). Después deberá practicarlas varias veces con ella a través de ejercicios que se parezcan a las situaciones a las que la futbolista se va a enfrentar y que requieren que ponga en marcha estas habilidades. Para reforzar el aprendizaje, es primordial que el psicólogo deje en cada

sesión tareas para casa para que la futbolista practique lo aprendido en cada sesión y así el aprendizaje se consolide. La práctica conseguirá que la deportista incorpore en su repertorio estas técnicas psicológicas para que las use cuando las necesite (Andreu et al., 2010). Al finalizar la intervención, se deberá realizar una evaluación final con el mismo test utilizado al principio para comprobar la eficacia del programa. Esta segunda evaluación permitirá comparar las puntuaciones obtenidas en estrés, motivación y autoconfianza antes de la implantación del programa con las obtenidas una vez finalizado este para de esta manera observar si han mejorado. También, es recomendable finalizar con una entrevista a la futbolista para conocer su percepción acerca de la intervención y saber si le ha resultado útil (Olmedilla y Domínguez-Igual, 2016).

El futuro del fútbol femenino es esperanzador. El fútbol practicado por mujeres está creciendo significativamente en varios países, incluyendo España. Se ha demostrado que si se les da visibilidad y oportunidades pueden atraer a muchos espectadores y continuar creciendo. Cada vez son más los clubes importantes de fútbol los que cuentan o deciden apostar por su sección femenina. Un ejemplo de ello es el Real Madrid que abrió su sección femenina el 1 de julio del 2020 tras comprar el CD Tacón. Esta apuesta y la profesionalización de las grandes ligas permiten que las jugadoras cuenten con más medios materiales y psicológicos que favorecen que la sección crezca a nivel de rendimiento y, por consecuencia, resultados.

## 11. Referencias bibliográficas

1. Almansa, C.M., Fuensanta Sánchez-Aldeguer, M., Gómez-Espejo, V., Olmedilla, A., y Ortega, E. (2018). Entrenamiento psicológico y mejora de aspectos psicológicos relevantes para el rendimiento deportivo en jugadoras de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(1), 1-11. <https://doi.org/10.5093/rpadef2018a2>
2. Andreu, M.D., Ortega, E., Olmedilla, A., y Ortín, F.J. (2010). Programa de intervención psicológica en futbolistas: Evaluación de Habilidades Psicológicas mediante el CPRD. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(2), 249-263.
3. Angga Permadi, A., Subarjah, H., Zafar Sidik, D., y Nuryadi, N. (2021). The Influence of Psychological (Mental) Training to Improve the Performance of Football. *Juara: Journal Olahraga*, 6(2), 162-170. <https://doi.org/10.33222/juara.v6i2.1192>

4. Burhan, A. (2022). *World-Record Crowd Of 91,553 Treated to Women's Champions League Spectacle At Camp Nou*. Forbes. <https://www.forbes.com/sites/asifburhan/2022/03/30/world-record-crowd-of-91553-treated-to-spectacle-at-camp-nou/>
5. Culvin, A. (2021). Football as work: the lived realities of professional women footballers in England. *Managing Sport and Leisure*, 1-14. doi: 10.1080/23750472.2021.1959384
6. Dahl Pettersen, S., Adolfsen, F. y Martinussen, M. (2021). Psychological factors and performance in women's football: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 32(3). doi: 10.1111/sms.14043
7. Dosil, J. (ed.). (2005). *The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement*. John Wiley & Sons Ltd. doi:10.1002/9780470713174
8. FC Barcelona. (2021). El impulso del fútbol femenino y la fisiología de la mujer deportista centran la primera jornada del Sports Tomorrow Congress (WOM+N) 2021. <https://www.fcbarcelona.es/es/club/noticias/2345960/el-impulso-del-futbol-femenino-y-la-fisiologia-de-la-mujer-deportista-centran-la-primera-jornada-del-sports-tomorrow-congress-womn-2021>
9. Freitas, S., Dias, C., y Fonseca, A. (2013). Elite Soccer Coaches Use of Psychological Techniques. *International Journal of Psychological Studies*, 5(3), 56-70. doi: 10.5539/ijps.v5n3p56
10. García-Naveira Vaamonde, A. (2018). Pasado, presente y futuro del psicólogo del deporte en el fútbol español. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 3(1), 1-15. <https://doi.org/10.5093/rpadef2018a8>
11. González-Campos, G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, M.L. y Romero, S. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión de estudios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 95-101.
12. González, J.L. (1998). *Psicología del deporte*. Biblioteca Nueva.
13. Granero-Gallegos, A., Gómez-López, M., Abrales, J.A. y Baena-Extremera, A. (2015). Predicción de las orientaciones de meta en el fútbol femenino. *Journal of Sport and Health Research*, 7(1), 31-42.
14. Gotham FC. (2022). Philip Congleton. High Performance Director. <https://www.gothamfc.com/tech-staff>

15. Hernández Mendo, A. (2006). Un cuestionario para la evaluación psicológica de la ejecución deportiva: estudio complementario entre TCT y TRI. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 71-93.
16. Holt, N.L., y Hogg, J.M. (2002). Perceptions of Stress and Coping During Preparations for the 1999 Women's Soccer World Cup Finals. *The Sport Psychologist*, 16(3), 251-271. Doi: [10.1123/tsp.16.3.251](https://doi.org/10.1123/tsp.16.3.251)
17. Houston Dynamo FC. (2022). Staff. <https://www.houstondynamofc.com/houstondash/roster/staff>
18. Iglesias, E., Cecchini, J.A., Cueli, M., y González-Castro, P. (2019). Análisis de la relación entre diferentes variables psicológicas en el contexto deportivo de los futbolistas. *Universitas Psychologica*, 18(4), 1-12. doi: [10.11144/Javeriana.upsy18-4.ardv](https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy18-4.ardv)
19. Kansas City Current. (2022). Team. <https://www.kansascitycurrent.com/team>
20. Kent, M. (2003). Diccionario Oxford de Medicina y Ciencias del Deporte. *Paidotribo*.
21. Kristiansen, E., Murphy, D., y Roberts, G.C. (2011). Organizational Stress and Coping in US Professional Soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(2), 1-25. Doi: [10.1080/10413200.2011.614319](https://doi.org/10.1080/10413200.2011.614319)
22. Liverpool FC. (2021). Dr. Francesca Champ. Performance Psychologist. <https://www.liverpoolfc.com/team/women/staff/dr-francesca-champ>
23. Martín García, G. (2003). La mujer futbolista desde la perspectiva psicológica. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3(2), 7-15. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/112341>
24. McNamara, P. (2020). How Everton women are looking after players' mental and physical health. Everton FC. [https://www.evertonfc.com/news/1649029/how-everton-women-are-looking-after-players-mental-and-physical-health%20\(26](https://www.evertonfc.com/news/1649029/how-everton-women-are-looking-after-players-mental-and-physical-health%20(26)
25. Meyer-Parlapanis, D., Siefert, S., y Weierstall, R. (2017). More Than the Win: The Relation between Appetitive Competition Motivation, Socialization, and Gender Role Orientation in Women's Football. *Frontiers in Psychology*, 8(547), 1-9. doi: [10.3389/fpsyg.2017.00547](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00547)
26. Nicolás Marín, A. (2009). Autoconfianza y deporte. *Revista Digital EF deportes*, (128), 1-1.
27. North Carolina Courage. (2021). Coaching Staff. <https://www.nccourage.com/coaching-staff>

28. Olmedilla, A., Cánovas, M., Olmedilla-Caballero, B., y Ortega, E. (2021). Características psicológicas relevantes para el rendimiento deportivo: diferencias de género en fútbol juvenil. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 127-137. Doi <https://doi.org/10.6018/cpd.417711>
29. Olmedilla, A., y Domínguez-Igual, J.J. (2016). Entrenamiento psicológico para la mejora de la atención y la autoconfianza en un futbolista. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1(1), 1-11. Doi: <https://doi.org/10.5093/rpadef2016a4>
30. Olmedilla, A., Moreno-Fernández, I.M., Gómez-Espejo, V., Robles-Palazón, F.J., Verdú, I., y Ortega, E. (2019). Psychological Intervention Programs to Control Stress in Youth Soccer Players. *Frontiers in Psychology*, 10(1), 1-8. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02260
31. Olmedilla, A., Ruiz-Barquín, R., Ponseti, F.J., Robles-Palazón, F.J., y García-Mas, A. (2019). Competitive Psychological Disposition and Perception of Performance in Young Female Soccer Player. *Frontiers in Psychology*, 10(1168), 1-9. Doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01168>
32. Orlando City SC. (2022). Orlando Pride Staff. <https://www.orlandocitysc.com/pride/coaching-staff>
33. OL Reign. (2021). Roster. <https://www.olreign.com/roster>
34. Pérez Muñoz, S., Castaño Calle, R., Sánchez Muñoz, A., Rodríguez Cayetano, A., Mena Ramos, J.M., Fuentes Blanco, J.M. y Castaño Sáez, C. (2018). ¿Por qué juego al fútbol si soy una mujer?: Motivaciones para jugar al fútbol. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (34), 183-188. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6736332>
35. Peris-Delcampo, D. y Cantón Chirivella, E. (2018). El perfil profesional del especialista en psicología del deporte en fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(1), 1-12. <https://doi.org/10.5093/rpadef2018a6>
36. Real Academia Española. (2020). Motivación. En Diccionario de la lengua española (edición de tricentenario). Consultado el 20 de noviembre de 2021. <https://dle.rae.es/motivación?m=form>
37. Real Sociedad. (2021). Real Sociedad Femenino plantilla. <https://www.realsociedad.eus/es/equipo/plantilla/real-sociedad-femenino>
38. Ruiz-Esteban, C., Olmedilla, A., Méndez, I., y Tobal, J.J. (2020). Female Soccer Players' Psychological Profile: Differences between Professional and Amateur

- Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 1-9. doi: [10.3390/ijerph17124357](https://doi.org/10.3390/ijerph17124357)
39. Rutkowska, K. y Bergier, J. (2015). Psychological Gender and Emotional Intelligence in Youth Female Soccer Player. *Journal of Human Kinetics*, 47, 285-291. Doi: [10.1515/hukin-2015-0084](https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0084)
40. Sevilla FC. (2021). Femenino. <https://sevillafc.es/equipos/femenino>
41. Timbers. (2022). Technical Staff. <https://www.timbers.com/thornsfc/technical-staff/thorns-technical-staff>
42. Tottenham Hotspur. (2021). Helen Richardson-Walsh relishing her role with Spurs Women. <https://www.tottenhamhotspur.com/news/2021/march/helen-relishing-her-role-with-spurs-women/>
43. Valdivia-Moral, P., González Campos, G., Cachón Zagalaz, J., Zurita Ortega, F. y Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (32), 3-6. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.50895>
44. Villalonga, T., Garcia-Mas, A., de las Heras, R., Buceta, C., y Smith, R. E. (2015). Instauración y tareas de un servicio de psicología del deporte en un club de fútbol profesional. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(2), 1-8.
45. Villarreal CF. (2022). Villarreal Femenino. Primer Equipo plantilla. <https://villarrealcf.es/futbol-femenino/primer-equipo/plantilla>
46. Washington Spirit. (2021). Technical Staff. <https://washingtonspirit.com/technical-staff/>
47. Zubiaur González, M., Pinilla San José, S., y Villamarín González, M.A. (2021). Motivational analysis during one season in female football in Castillo y León (Spain). *Retos* (40), 8-17. Doi: [10.47197/retos.v1i40.79267](https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.79267)

## 12. Anexos

Tabla 3. Técnicas psicológicas enseñadas a las futbolistas.

Técnicas	Descripción
Relajación	Es muy útil para conseguir disminuir los niveles de activación muy elevados en situaciones estresantes. El psicólogo le dará a la futbolista una serie de instrucciones que deberá seguir para conseguir la disminución del nivel de activación aumentado por el estrés. En el fútbol es recomendable que las futbolistas la realicen antes de comenzar un partido para conseguir que puedan afrontar las distintas situaciones sin afectar el rendimiento (Freitas, Dias y Fonseca, 2013).
Visualización	Consiste en que la futbolista se imagine haciendo frente a situaciones estresantes, realizando una técnica o rindiendo satisfactoriamente en un partido para así aumentar la motivación y confianza en que puede hacer lo que se proponga (Freitas, Dias y Fonseca, 2013). También es recomendable que en la visualización se recuerden éxitos pasados o situaciones en las que logró sobreponerse a las dificultades porque le dará confianza para enfrentarse a nuevos estresores (Holt y Hogg, 2002).
Establecimiento de metas	El psicólogo deportivo trabaja con la futbolista para que aprenda a establecer una serie de objetivos que le permitirán alcanzar éxitos tanto a nivel individual como colectivo. Las metas deben ser a corto, medio y largo plazo y también deben ser realistas y ajustarse tanto a los medios con los que se cuentan como a las situaciones. El conseguir las metas propuestas ayudará a la motivación de la futbolista (Freitas, Dias y Fonseca, 2013; y Martín García, 2003).
Autorregistro	Es una técnica útil para recoger los distintos estados emocionales o el malestar que puede experimentar la futbolista a lo largo del día debido a situaciones que le produzcan estrés o disminuyan su motivación o confianza. El tener registrados estos datos permitirá que el psicólogo tenga información sobre

	<p>la que trabajar porque le dirán que situaciones causan mayor malestar a la deportista afectando su desempeño (Olmedilla y Domínguez-Igual, 2016).</p>
<p>Autoinstrucciones positivas</p>	<p>Consiste en que ante una situación estresante, la futbolista se diga a sí misma mensajes positivos que la ayudarán a superar esa situación y mantener un nivel de motivación y autoconfianza alta. Es importante que sean frases con palabras claves que puedan ayudar a que disminuyan pensamientos negativos que tenga y que puedan afectar el rendimiento. Algunos ejemplos son “tú puedes”, “eres capaz de lograr esto, vas a conseguirlo”, “respira, tranquila” (Holt y Hogg, 2002).</p>
<p>Técnicas de respiración</p>	<p>Consiste en enseñarle a la futbolista a respirar de manera adecuada y profunda para así conseguir que los niveles de arousal elevados, a causa del estrés, disminuyan. El aprendizaje de estos ejercicios de respiración resulta de gran utilidad para la futbolista porque la ayudará a tener un buen rendimiento (Andreu, 2010).</p>