



Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales
ICADE

Variables al éxito deportivo aplicado al contexto de espacios de formación y alto rendimiento competitivo en el fútbol

Autor: Diego Arteaga Jimeno
Director: Carlos Díaz Rodriguez

MADRID | Junio 2026

ÍNDICE:

ÍNDICE:

1. INTRODUCCIÓN	2
1.1 La psicología aplicada al deporte	2
1.2 La problemática	3
2. VARIABLES: RECOPILACIÓN DE ESTUDIOS	4
2.1 Métodos y especificaciones	4
2.2 Variables psicológicas	4
2.2.1 Resiliencia Psicológica	4
2.2.2 Motivación y Orientación a la Tarea	9
2.2.3 Personalidad y asociación con su rendimiento	13
3. BIBLIOGRAFÍA	14

INTRODUCCIÓN:

I. La psicología aplicada al deporte:

La psicología deportiva, disciplina en auge de crecimiento, pretende integrar saberes teóricos y prácticos de la psicología al mundo del deporte, con el fin último de la preparación, capacitación y posterior coordinación sinérgica entre cuerpo y mente, así optimizando el desempeño atlético bajo la priorización de la salud mental del individuo en el proceso. Dentro de esta disciplina, aspectos como la **competitividad, la motivación, el manejo del estrés y la capacidad de alcanzar el máximo potencial individual y colectivo** resultan esenciales en la planificación y ejecución de intervenciones psicológico-deportivas eficaces. En entornos de alta exigencia, como pueden ser los centros de alto rendimiento, la psicología del deporte revela un papel crucial en la formación del deportista. Su rol va más allá del acompañamiento, abarcando la preparación, y el apoyo holístico del deportista en desarrollo. En este marco, la psicología deportiva se consolida como un área multidimensional que no solo explica los procesos psicológicos implicados en el rendimiento, sino que también interviene activamente en la optimización de estos. Desde un enfoque conceptual, aborda fenómenos como la concentración, la regulación emocional, la ansiedad competitiva, el trabajo en equipo o la toma de decisiones, proporcionando modelos teóricos que permiten comprender cómo los estados psicológicos influyen en la ejecución deportiva.

Desde un enfoque aplicado, esta disciplina se materializa en programas de entrenamiento mental, evaluación psicológica, psicoeducación y diseño de estrategias de afrontamiento orientadas a mejorar la adaptación del deportista a contextos exigentes. Finalmente, en el plano institucional, se prevé que el psicólogo adopte un papel integral, esencial y multidisciplinar en clubes, federaciones y centros de alto rendimiento, participando en la coordinación de procesos formativos, la comunicación con entrenadores y el establecimiento de entornos que favorezcan tanto el bienestar como el rendimiento. En conjunto, la psicología deportiva constituye un pilar fundamental en la estructura contemporánea del deporte de alto rendimiento, permitiendo comprender, intervenir y potenciar la experiencia deportiva desde una perspectiva científica, integral y orientada al desarrollo humano, con el objetivo final de facilitar progreso hacia el denominado **éxito deportivo**, entendiéndose este como la **transición efectiva del deportista en formación hacia el deportista de élite profesional**.

II. La problemática:

El estudio del éxito deportivo, y la investigación sobre los posibles aspectos que puedan acercar un deportista a dicho objetivo, se ha convertido en un ámbito de creciente interés dentro de la psicología del deporte, especialmente en disciplinas caracterizadas por su **elevado nivel de exigencia**

y competitividad, como es el caso del fútbol. En este contexto, la transición desde el fútbol formativo hacia el fútbol de élite se configura como un proceso complejo, multifactorial, y en el que han de alinearse **aspectos psicológicos, sociales, físicos y contextuales**, entre otros, para asegurar una incorporación adecuada. Dicho proceso se define no sólo por su intensa competencia, sino también por su **baja efectividad**, condenando dicho proceso a convertirse en una significativa pérdida de talento humano: “Solo uno de cada 1.800 niños federados en las categorías inferiores consigue ser futbolista profesional, según datos de la Federación Española” (Hernández, 2021). Este dato, subraya un problema notable de gran repercusión para el sistema futbolístico español, necesitando así un análisis más detallado para descubrir sus orígenes y plantear soluciones.

El presente trabajo tiene como finalidad analizar y conocer dichas variables, mediante la **realización de una revisión bibliográfica** de estudios que hablen sobre los **indicadores que favorecen el éxito deportivo** en el contexto del alto rendimiento. El objetivo de este estudio será **identificar, clasificar y analizar las variables más relevantes** implicadas en la transición del deportista filial al profesional, y posteriormente presentar una **propuesta esquematizada**, orientada a impulsar la comprensión y el desarrollo de dichas variables clave, así como a optimizar los programas de formación deportiva y las trayectorias de desarrollo del talento, procurando así **preservar una mayor cantidad de talento deportivo e intentar elevar las probabilidades de éxito deportivo en España**.

Mediante este planteamiento, el estudio procura enriquecer el panorama del conocimiento en psicología deportiva aplicada a los espacios de alto rendimiento, ofreciendo una **perspectiva integradora** que contemple tanto los procesos individuales de desarrollo del deportista como las **particularidades estructurales y ambientales** de los entornos de alto rendimiento en España y Europa. De este modo, se pretende **proporcionar una base teórica y práctica** que oriente futuras intervenciones en academias y clubes profesionales, favoreciendo el **desarrollo óptimo del talento y la consolidación de trayectorias exitosas**.

VARIABLES: RECOPILACIÓN DE ESTUDIOS

I. Métodos y Especificaciones

En el presente estudio se recopilaron diversas investigaciones elaboradas desde 2012 a la actualidad, en base a la relevancia de dichos estudios con el tema principal, en formato revisión bibliográfica. Los estudios recopilados no expresan conflicto de interés alguno. Es importante especificar que dichas variables, aunque serán contextualizadas de manera general ofreciendo ejemplos de ámbitos deportivos diversos, serán aplicadas y posteriormente analizadas específicamente al contexto específico de las canteras de alto rendimiento futbolísticas, algo que puede sesgar o influir en las variables específicas decididas. Esto se puede deber a la mayor importancia que pueden tener aquellas variables psicológicas que influyen en la **cohesión grupal, el trabajo en equipo, y una posterior interacción adecuada con el entorno**. Además, es importante especificar que se hará un enfasis más profundo en las variables de dimensión específicamente psicológica debido a las especificaciones del presente trabajo, sin olvidar hacer mención a la presencia de otras variables de alta importancia, como puede ser el contexto socio-cultural o el apoyo del círculo cercano del jugador.

II. Variables psicológicas

A continuación, se hablará de las variables psicológicas escogidas para su análisis. La razón de la elección de dichas variables se debe a la cantidad de veces que ha aparecido dicha variable en los estudios seleccionados, y la fiabilidad e impacto de dicho estudio, analizado mediante la cantidad de veces que dicho estudio ha sido citado.

1. Resiliencia Psicológica

La **resiliencia psicológica** se define como la capacidad del deportista para mantener la estabilidad emocional, la motivación y el rendimiento ante situaciones de adversidad, presión o fracaso (Mills et al., 2012). La resiliencia psicológica es una característica clave en el deporte de élite, capaz de diferenciar a **jugadores que acaban en lo más alto y jugadores que se quedan a medio camino y no pueden llegar a dar el 100% de su potencial**. Es una característica que favorece la aparición de otras características clave a la hora de hablar del rendimiento, tanto deportivo como extradeporitivo, como pueden ser **la responsabilidad, el compromiso y la motivación intrínseca hacia la consecución de los objetivos, y la capacidad de sacrificar placeres actuales por los rendimientos futuros**: “Además, la resiliencia parece estar relacionada con muchas variables, como el nivel de motivación intrínseca, tolerancia a la frustración, la autoeficacia, el compromiso, perseverancia,” (Ortega et al., 2021). La resiliencia es una característica que correlaciona positivamente y de forma directa con otras características importantes al bienestar emocional, como explica Ortega et al (2021), que relaciona las personas resilientes con una serie de características como

una mayor autoestima, autoeficacia, sentimientos de propia valía, seguridad de afrontar las situaciones de adversidad y un punto de vista de que los errores son consecuencia de factores que se pueden modificar, algo que fomenta un locus de control activo y adecuado para el individuo. Además, en el deporte podemos encontrar múltiples ejemplos de resiliencia:

 “La joven surfista **Bethany Hamilton**. Está hawaiana de tan solo 23 años fue atacada por un tiburón mientras practicaba con tan solo 13 años el deporte que más disfrutaba. El escualo le seccionó el brazo izquierdo a la altura del hombro. Cuatro años después, Bethany llegó a la categoría profesional consiguiendo el segundo lugar en el Campeonato Mundial Junior de la ASP en 2009. Su historia ha sido motivo incluso de una película titulada **SOUL SURFER**” (Merino, 2013)

En este ejemplo Bethany Hamilton muestra resiliencia al pelear por volver a surfear y competir tras haber sufrido una tragedia, perder el brazo. A pesar de que los médicos expertos expresaron que no podría volver a surfear, ya que para surfear se necesitan los dos brazos, ella decidió no rendirse y seguir peleando por su pasión, hasta el punto en el que no solo consiguió volver a surfear y disfrutar del surf, sino que pudo volver a competir en el deporte de su pasión, posicionándose en el segundo lugar del Campeonato Mundial Junior de la ASP en 2009. Es un ejemplo de resiliencia por qué pudo superar las adversidades, reflejando una mentalidad de **no poder controlar lo que ocurre, pero si poder controlar su reacción, su compromiso y su capacidad de trabajo para poder hacer lo que ella más disfrutaba haciendo, surfear**. Otro ejemplo de resiliencia en el deporte más reciente, es Chris Wright:

“ Chris Wright, el primer jugador de la NBA con esclerosis múltiple. Su enfermedad fue detectada mientras jugaba en un modesto equipo de la liga turca de baloncesto. Mientras que médicos y todo su entorno trataron de hacerle ver que su vida deportiva llegaba a su fin con tan solo 23 años, Wright se sobrepuso a lo que parecía un final deportivo anticipado y fichó por los Iowa Energy, equipo de ligas menores en Estados Unidos con unos promedios de anotación que le sirvieron para conseguir este año un contrato por los Dallas Mavericks” (Merino, 2013)

Chris Wright se trata de un ejemplo de resiliencia por que recibe una noticia muy dura sobre su salud a los 23, cuando todavía estaba empezando su carrera deportiva, y él, lejos de rendirse, decidió seguir trabajando por su objetivo final, convirtiéndose en el primer jugador de la NBA con esclerosis múltiple y demostrando que el límite. Podemos ver que la resiliencia en el deporte, visualizado en los dos ejemplos, se trata de la capacidad de seguir trabajando y “salir adelante” ante las adversidades, de mantener la mirada enfocada en el objetivo incluso cuando parece que el objetivo es **físicamente imposible**. De escucharse a uno mismo y reafirmarse en sus propias convicciones

frente a las convicciones de expertos, y sobre todo, demostrar la gran importancia y valor del **trabajo y el esfuerzo como factor determinante para conseguir los objetivos y superar los obstáculos en el camino.**

En el contexto del fútbol de alto rendimiento, este constructo se manifiesta a través de la habilidad del jugador para afrontar de manera adaptativa los desafíos inherentes, sin que estos comprometan su equilibrio psicológico ni su desempeño competitivo. Se puede evaluar la calidad de los desafíos inherentes al fútbol de alto rendimiento según distintas dimensiones: En el plano físico, existen desafíos relacionados con la salud física, ejemplificado en **las lesiones o los sacrificios** que el jugador ha de hacer por mantenerse al nivel del equipo, como puede ser el ámbito social. En el plano **psicológico**, es importante valorar la **carga del contexto y la presión social de la necesidad de encajar y aportar valor al equipo**, como por ejemplo tener que sobrellevar las exclusiones de la convocatoria, la relación jugador-entrenador, soportar periodos de bajo rendimiento, e incluso aprender a gestionar el estrés y la ansiedad de la vida diaria de tal manera que no influya con el rendimiento. Sin embargo, la resiliencia psicológica es una característica que capacita a gestionar adecuadamente la presión y sobrellevar estas dificultades sin que ello conlleve un bajón de rendimiento o inestabilidad emocional. Una característica que **favorece y aumenta las probabilidades no sólo del éxito deportivo**, sino del éxito en cualquier ámbito laboral, resaltando la gran importancia de implantar actividades que fomenten la resiliencia.

Un ejemplo de esto último es el estudio llevado a cabo por Haukly et al. (2021), en donde se analiza el desarrollo de talento futbolístico en la cantera mejor valorada de Noruega, “el Stabaek football club”, una cantera atípica por apoyar su trabajo formativo en 3 valores diferenciales: “(1) ‘We believe in playing up’, (2) ‘We believe in the need for courage (3) ‘We believe in the need for cohesion’”. (Haukly et al., 2021) En este apartado, se profundizará en los dos primeros valores, pues estos valores pueden resumirse en la necesidad de fomentar **la ambición en la creación de objetivos**, y finalmente, **la resiliencia para poder trabajar por cumplirlos**.

El primer valor: ““(1) ‘We believe in playing up’,” se refiere, según Haukly et al (2021), a la importancia de que los jugadores jóvenes jueguen contra gente de mayor edad, entremezclando los equipos. Este primer valor favorece la cohesión grupal en el equipo y además en los equipos dentro del club, al haber compartido los jugadores de edades similares muchos minutos dentro del campo. Sin embargo, favorece algo mucho más importante, **favorece la autocapacidad** de los jugadores más mayores, al poder tener un hueco más predominante en el equipo, y **favorece la adaptación física y la resiliencia de los jugadores jóvenes**, al poder conocer de primera mano lo que es jugar contra gente físicamente más fuerte que él, y con mayor experiencia jugando al fútbol “A lot of advantages were mentioned resulting from this collaboration, as the oldest players got quality games and the younger players got to see a level of performance one year ahead.” (Haukly et al., 2021). Este valor que

defiende la cantera del Stabaek pretende ser un apoyo más a la hora de abordar el plan de formación en resiliencia de sus jugadores, un valor que además es apoyado por la filosofía de los entrenadores.

Y es que la filosofía de los entrenadores se trata de la filosofía “sink or swim approach”, denominado así por Haukly et al. (2021), o “airplane mechanic approach”: “.The aircraft mechanic approach is a failure-focused approach to coach feedback, exemplified by coaches only showing video clips of players making mistakes or handling the situation badly”. Básicamente, la filosofía de entrenamiento es el enfoque de los errores para su posterior tecnificación y perfeccionamiento, un método de entrenamiento muy controversial por su potencial influencia negativa en la salud mental de los jugadores. Sin embargo, esta filosofía va acompañada siempre desde una relación entrenador - jugador trabajada desde la confianza, y un enfoque en ofrecer feedback constructivo mediante el visionado de imágenes del partido anterior. Con este enfoque, el club pretende seguir fomentando el aprendizaje de la resiliencia al aumentar **la tolerancia a la frustración**, al presionarlos y guiarlos a **seguir mejorando y perfeccionando su estilo de juego con el objetivo final de llegar al éxito deportivo**: “The coaches understood that this was an unfamiliar approach in terms of talent development, but they believed that it was the right way to develop the best players possible.” (Haukly et al., 2021).

En cuanto al segundo valor: (2) ‘We believe in the need for courage’” (Haukly et al., 2021), se refiere a **fomentar la ambición** a la hora de establecer objetivos a largo plazo y a la hora de **empujar a los jugadores para la consecución de dichos objetivos**: “‘We have to be tougher; we have to make higher demands. We have to work differently. It must be allowed, in a way, to make demands early. You have to learn that competing early is a must to be able to go all the way’” (Haukly et al., 2021). Y es que es necesario fomentar la resiliencia en el contexto de canteras de alto rendimiento ya que el deporte de élite es un espacio competitivo que necesita de habilidades de todas las dimensiones, tanto capacidades físicas, destrezas y habilidades relacionadas con el fútbol, **como habilidades importantes para el desarrollo individual**: “Like most professional clubs, they knew the difficulty of becoming a professional player so the club sought to develop non-sport domain skills the players could use in other parts of their lives (e.g., life skills). The coaches focus on the need for courage, was also related to trying your best related to football, school or work” (Haukly et al., 2021). El ejemplo de la cantera del Stabaek football club, un ejemplo de cantera exitosa ya que, según Haukly et al. (2021) está considerada la cantera más prestigiosa de Noruega a la hora de formar jugadores, llegando a tener, en 2016, 10 jugadores de la cantera en la plantilla oficial, y sus valores **muestran la relevancia de trabajar la tolerancia a la frustración, la ambición a potenciarse y seguir mejorando, la gestión del estrés y el compromiso, características muy importantes que están relacionadas directamente con la resiliencia psicológica y el bienestar emocional**, mostrando la relevancia de trabajar y fomentar la resiliencia psicológica en el camino al éxito deportivo.

Diversos estudios coinciden en señalar la resiliencia como un **índicador determinante del éxito deportivo**, como es el caso de Mills et al. (2012), una recopilación de entrevistas semi estructuradas a una muestra de 10 entrenadores profesionales, representando un 25% de las academias existentes en las canteras futbolísticas inglesas, con una experiencia de 6 - 22 años, y con licenciaturas de entrenador UEFA PRO y/o UEFA A, para asegurar su proficiencia/ expertise. En este estudio recopilaron información sobre variables que los entrenadores perciben como factores esenciales para la evolución adecuada de un jugador en canteras de alto rendimiento y posteriormente los organizaron en 6 categorías denominadas “categorías de alto impacto” (“high-order categories”): “awareness, resilience, goal directed attributes, intelligence, sport-specific attributes, intelligence, sport-specific attributes and environmental factors”. (Mills et al., 2012) En este apartado profundizaremos en **la resiliencia** según Mills et al. (2012)

Dentro de la categoría de resiliencia es indispensable entender que existen varios componentes para definirla, algo que ya explicamos previamente en el principio de esta sección: “Confidence (e.g. trust in one’s ability, play without fear); Optimistic attitude (e.g. maintaining a positive outlook); Coping with setbacks (e.g. losing place in team, injury); and Coping with pressure (e.g. handling criticism, training with senior team)” (Mills et al., 2012). La confianza, actitud positiva, y capacidad de gestionar los obstáculos y/o el estrés son esenciales a la hora de avanzar en canteras de alto rendimiento y llegar al éxito deportivo, algo ejemplificado en el contexto futbolístico como la confianza en uno mismo y las habilidades propias, saber identificar los fallos como parte del proceso, y aprender a saber aprovechar las oportunidades cuando se presentan, con el objetivo final de tener, según uno de los entrenadores de la muestra de Mills et al. (2012), “the capacity to ‘play without fear’”: “He went [to senior team training] and took the session over because he’s so confident in what he does. It’s having belief in your ability. You’ve got to be able to say ‘Well I’m one of the best and I’m going to show ‘em’” (Mills et al., 2012). Asimismo, la revisión sistemática de Hamzah et al. (2025) que analiza 27 artículos en total con el objetivo de categorizar las variables en 7 constructos, incluye la resiliencia, junto con la fortaleza mental y la autoeficacia, como uno de los factores psicológicos más influyentes en la transición de futbolista juvenil a profesional, elaborando un concepto similar al explicado por Mills et al (2012): “The research consistently emphasized the importance of motivation, self-efficacy and cognitive abilities in shaping a younger player’s potential” (Hamzah et al., 2025)

En conclusión, en estos estudios se pudo analizar la relevancia de la resiliencia psicológica, alegando en muchos casos que aquellos futbolistas que lograban progresar dentro de academias hasta la élite pudieron hacerlo gracias a la elevada capacidad para sobreponerse a la frustración, la capacidad de transformar los fallos y las experiencias negativas en oportunidades de aprendizaje, y sobre todo aquellos que poseían la actitud de enfrentar las oportunidades ofrecidas con la confianza en

sus propias habilidades. En síntesis, la resiliencia psicológica constituye un **mecanismo clave de adaptación y sostenibilidad del rendimiento**, permitiendo al jugador afrontar las demandas del alto rendimiento con estabilidad, perseverancia y sentido de propósito, mostrando la **señalada relevancia de cultivar y fomentar esta característica** no solo en entornos de alto rendimiento, sino también en cualquier contexto aplicable

2. Motivación y orientación a la tarea

La motivación es una característica muy importante a la hora de abordar cualquier actividad, muy asociada con la concentración y con la iniciativa a mejorar el rendimiento personal. Es importante destacar que dentro de la motivación encontramos dos tipos: **la motivación extrínseca**, el impulso a la acción causado por **factores externos**, o la motivación **intrínseca, factores internos** que impulsan a la realización de actividades. Estos dos tipos de motivaciones se diferencian **por la intensidad de la motivación**, influyendo de manera directa en la posibilidad de **reincidencia de una conducta**, siendo de manera general más influyente la **motivación intrínseca**.

En el contexto del deporte, la motivación se trata de una característica clave para la reiteración de la conducta, sobre todo en contextos competitivos. Según el CIS, la sociedad española tiene razones distintas para practicar deporte: “Los motivos principales por los que practican deporte son: por la mejora o mantenimiento de la salud (74,9%), seguido del mantenimiento de la forma física (28,2%), en tercer lugar, está la opción de la diversión y pasar el tiempo (27,6%) y hay un 27,3% que asegura que lo hace porque le gusta el deporte.” (CIS, 2025) Estos datos nos revelan que la motivación principal de la sociedad española para hacer deporte es el **mantenimiento de la salud, forma física y finalmente por gusto de hacer deporte**, todas motivaciones intrínsecas. Esto se refleja claramente en la continuación de hábitos a nivel sociedad, en donde se revela que “un 40,6% de los españoles dice que lo hace “todos o casi todos los días”, un 14,2% “dos o tres veces por semana” y un 5,3% sale a caminar los fines de semana” (CIS, 2025).

Profundizando más en la motivación en el deporte, nos encontramos con el estudio *“Evaluación de la motivación en adolescentes que practican deportes en edad escolar”*, un estudio que pretende analizar el estado de motivación en el deporte en edad escolar en función del género, edad, modalidad deportiva y tipo de deporte (individual vs colectivo). Según Frajedas Medano et al. (2018), los resultados confirman, con respecto a la motivación y el género / edad, que no existe una diferencias estadísticamente significativas, pero sí destacan que la motivación se relaciona positivamente con las dimensiones psicológicas que analiza el cuestionario CPRD, **control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, habilidad mental, cohesión de equipo**: “Los

resultados mostraron que la motivación se relaciona estadísticamente con todas las otras dimensiones, teniendo ésta una dirección positiva, es decir a mayor nivel de motivación obtenido por el/la deportista, tendería a poseer mayores niveles de las otras dimensiones” (Fradejas Medano et al., 2018). Estos estudios nos hablan de la importancia de la motivación aplicada al deporte, una característica aplicable a cualquier ámbito vital relacionado con el rendimiento.

Sin embargo, la motivación en contextos de alto rendimiento deportivo, específicamente en el espacio de las canteras futbolísticas, toma una dimensión clave a la hora de abordar una formación deportiva adecuada, asegurar un contexto de competición sano para el deportista, y sobre todo, generar un espacio adecuado para poder exprimir el potencial individual y colectivo al máximo, algo que incide positivamente con la probabilidad de acercarse al éxito deportivo. La motivación intrínseca, entendida en el contexto de alto rendimiento deportivo, puede describirse como la tendencia del deportista a involucrarse en la actividad por interés, disfrute y satisfacción personal, conllevando una mayor facilidad para **sacrificar la evolución de otros ámbitos de la vida** por la evolución en el fútbol (i.e. Responsabilidad, tesón, orientación a la tarea), y la priorización del aprendizaje, mejora y desarrollo de competencias por encima del resultado inmediato (i.e. visión a largo plazo). Diversos estudios señalan la importancia de la motivación intrínseca, constituyéndose como un **indicador central del éxito deportivo**.

En el caso de Mills et al., (2012), se entiende la motivación intrínseca como una categoría de alto orden denominada **cualidades de orientación a la tarea**, favoreciendo la persistencia, dedicación y capacidad del jugador para sostener el esfuerzo en procesos prolongados: “As encapsulated by the following coach, determination combined with passionate ambition and a willingness to work hard were all qualities that interacted to drive players to succeed” (Mills et al., 2012). En este estudio se identificaron los factores percibidos por los entrenadores que más influyen en el crecimiento de futbolistas de élite en las canteras, agrupándolos en categorías de alto / bajo orden. Según Mills et al. (2012) Esta categoría de alto orden, **cualidades de orientación a la tarea**, está compuesta por temas de bajo orden muy relacionados con la motivación intrínseca: **Pasión/ Deseo, Determinación, Ética de trabajo, Actitud Profesional, y Foco**. En el caso de pasión, determinación, y foco, se relaciona con la motivación intrínseca por el **deseo interno de querer jugar, aportar al equipo y disfrutar del fútbol con tus compañeros**, asociado con el desarrollo del rendimiento deportivo positivo por deseo interior de querer rendir mejor, influyente en la característica iniciativa individual: “It's their responsibility to actually do what's required of them to take them to the next level... it's got to be player- driven” (Mills et al. 2012), mientras que en el caso de ética de trabajo y actitud profesional se refiere a la capacidad individual de sacrificarse, de tomar responsabilidad, de fomentar la autodisciplina, y la determinación a hacer todo lo posible por **seguir avanzando en la cantera hacia**

el éxito, algo que podría entenderse como el **deseo interno de asegurar la persistencia del rendimiento deportivo** mediante sacrificio y disciplina:

“A central element of this professional attitude involved being self-disciplined; and demonstrating a readiness to make sacrifices (...) players must reflect on what they want to achieve, be mindful of what it will take and consequently, be prepared to make certain sacrifices.” (Mills et al., 2012)

De hecho, en este estudio, se llega a expresar que un futbolista con fuertes creencias motivacionales, con una buena actitud profesional, una ética de trabajo consistente, una mente enfocada, y un deseo implacable de triunfar puede, **en ocasiones, compensar por una falta de técnica**. Es por ello **primordial** destacar la importancia de **preservar la motivación intrínseca y fomentar ese deseo interno de jugar al fútbol por deseo personal e individual**, especialmente en épocas formativas iniciales (9-16 años). Cabe destacar también la importancia de que los entrenadores entiendan el alcance de la motivación intrínseca de sus jugadores a la hora de enfocar los entrenamientos, evitando así priorizar excesivamente la motivación **extrínseca**, entendido en el caso de canteras futbolísticas de alto rendimiento como **el deseo de sacrificio, perseverancia, determinación, disciplina... con el objetivo único de ganar el siguiente partido**: “The trend to play down results should not come at the expense of developing competitiveness in young players, ‘The emphasis should not be on winning but being competitive because they’ll be games you lose.’” (Mills et al., 2012) Es importante entender la importancia de alternar **motivación intrínseca y extrínseca** de una forma que permita **comprometer al deportista a dar su máximo por deseo propio**, algo que fomentará no solo la aparición de un rendimiento deportivo adecuado, sino la prolongación de dicho rendimiento a largo plazo.

Podemos ver la importancia de la motivación intrínseca en otros estudios, como puede ser el de García-Naveira et al. (2020), el cual estudia la relación entre personalidad y rendimiento deportivo en jugadores de fútbol desde el modelo de Millón. En este estudio se generan 3 perfiles de personalidad en base a la muestra de 87 futbolistas (entre los 18-26 años) de ocho equipos de fútbol de la Comunidad de Madrid, dividiendo además la muestra en función de la demarcación en el campo, y evaluando su rendimiento en función de las acciones deportivas registradas. De este estudio se hablará más en detalle en la siguiente sección, “Personalidad y asociación con su rendimiento”, sin embargo **es importante destacar** que los resultados de dicho estudio confirma la **relevancia de la personalidad y facetas relacionadas con la motivación** (entre otras) a la hora de evaluar la capacidad de un futbolista:

“Ha quedado demostrado que la forma de relacionarse motivacionalmente con el medio, la búsqueda y el procesamiento de la información y las relaciones con los demás, no solo se

asocian con un mayor rendimiento, sino que también con una mayor estabilidad del mismo” (Garcia-Naveira et al., 2020)

En este estudio destaca la importancia del estilo motivacional de los distintos perfiles a la hora de entender posibles diferencias en el rendimiento en el campo. En relación con los distintos perfiles que se ha podido encontrar en el estudio, se puede ver que el Perfil 1 destaca por encima de los demás perfiles tanto en rendimiento como en la estabilidad de ello en el tiempo, siendo las tendencias motivacionales de la personalidad una **de las facetas clave para describir dicha diferencia en el rendimiento.**

 “En este sentido, dentro de la dimensión Metas Motivacionales, es necesario señalar que el perfil 1 es muy optimista (Expansión) y muy activo (Modificación), cualidades que puede que permitan al deportista obtener un mayor rendimiento frente a menores niveles en estas variables (perfiles 2 y 3). Las altas expectativas positivas de consecución de sus metas, así como de su alto estilo instrumental activo para conseguirlas, puede que aumenten la capacidad motivacional del deportista y de este modo su rendimiento deportivo” (García-Naveira et al., 2020).

En este estudio se debate la importancia de la motivación intrínseca, capaz de diferenciar un futbolista de élite de un futbolista promedio, además de destacar la importancia de mantener las expectativas de consecución de metas altas y la sensación activa de capacidad para alcanzarlas. Y es que otro de los argumentos expuestos en dicho estudio para explicar de manera indirecta **la excelencia del perfil 1 contrastado con el de los demás perfiles**, es la **alta sociabilidad de este perfil**. Según García-Naveira et al. (2020) esta faceta permite reducir la variabilidad del rendimiento deportivo ante situaciones de presencia de público, debido a la baja activación del sistema nervioso central del deportista, pero a su vez influye positivamente en su rendimiento, alegando que estas situaciones pueden producirle una alta estimulación motivacional, necesaria para poder competir adecuadamente como futbolista. Dicho argumento sobre la importancia motivacional es apoyado complementariamente, por la revisión sistemática de Hamzah et al. (2025), en donde se resalta la motivación intrínseca como uno de los factores psicológicos más influyentes en el desarrollo del talento, subrayando que los jugadores motivados internamente tienden a mostrar un rendimiento más estable y una mayor adaptabilidad ante la adversidad:

“The research consistently emphasized the importance of motivation, self-efficacy, and cognitive abilities in shaping a young player’s potential” (...) intrinsic drive and belief in one’s abilities are fundamental to a player’s development trajectory” (Hamzah et al., 2025)

En conclusión, la motivación intrínseca se trata de una característica esencial a la hora de abordar el futuro de una trayectoria profesional, tanto en su aplicación al deporte como en su aplicación a otros ámbitos vitales, e influye positivamente a que dicha trayectoria derive en el éxito deportivo. Se trata de un factor diferencial ya que permite favorecer **la resiliencia ante las adversidades**, ofrece la posibilidad de **generar una mayor estabilidad en el rendimiento deportivo**, y favorece la creación de unas **altas expectativas y un alto deseo o motivación de llevarlas a cabo**. Es por ello que es de vital importancia conocer y analizar la motivación individual y colectiva de los jugadores, para así poder motivar adecuadamente a un jugador hacia un **mayor deseo de aprendizaje** y facilitar el **sacrificio de otras áreas vitales de dichos jugadores** en pro del cumplimiento de su sueño. La motivación es el factor diferencial entre esos jugadores que quieren dar ese paso en dirección a una carrera futbolística, y aquellos que desean practicar el fútbol como un pasatiempo, y es de vital importancia la labor de los entrenadores y cuerpo técnico de saber diferenciar entre esos dos tipos de jugadores y asegurar una motivación lo más personalizada a los deseos individuales para así favorecer la consecución de objetivos grupales y eximir al máximo el rendimiento potencial de cada uno.

3. Personalidad y asociación con su rendimiento

BIBLIOGRAFÍA:

CIS. (2025, 2 octubre). El 47,9% de la población dice que practica “uno o varios deportes”.

Centro de Investigaciones Sociológicas - CIS.

[https://www.cis.es/es/w/el-47-9-de-la-poblacion-dice-que-practica-uno-o-varios-depor
tes-](https://www.cis.es/es/w/el-47-9-de-la-poblacion-dice-que-practica-uno-o-varios-deportes-)

Fradejas Medrano, E., & Espada Mateos, M. (2018). Evaluación de la motivación en adolescentes que practican deporte en edad escolar (Evaluation of motivation in teenagers who practice sports in school age). *Retos*, 33, 27-33.

<https://doi.org/10.47197/retos.v0i33.52779>

Garcia-Naveira, A., & Ruiz-Barquín, R. (2020). Personalidad y rendimiento deportivo en jugadores de fútbol desde el modelo de Millón [Personality and sports performance in soccer players using Millón 's model]. *Anuario de Psicología*, 50(3), 135–148
<https://revistes.ub.edu/index.php/Anuario-psicologia/article/view/anpsic2020.50.13/32637>



Ortega, A. M. S. y Montero, F. J. O. (2021). Relación entre resiliencia y rendimiento en deportistas. Revisión sistemática. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 6(2), Artículo e16. <https://doi.org/10.5093/rpedef2021a16>

Hamzah, N., Karim, Z. A., Yaakop, N., Akbar, A., & Fook Lee, J. L. (2025). Factores clave que influyen en el desarrollo del talento en el fútbol juvenil: una revisión sistemática de la literatura. *Retos*, 62, 948-957. <https://doi.org/10.47197/retos.v62.109470>

Haukli, J. S., Hvid Larsen, C., Feddersen, N., & Sæther, S. A. (2021). The athlete talent development environment in the best ranked football academy in Norwegian football: The case of the U16 team in Stabæk football club. *Current Issues in Sport Science (CISS)*, 6, 008.
<https://doi.org/10.36950/2021ciss008>

Hernández, O. (2021, 29 de agosto). *Niños tras los pasos de Messi: solo 1 de cada 1.800 federados llega a profesional*. *El Correo*.
<https://www.elcorreo.com/deportes/futbol/ninos-futbolistas-tras-los-pasos-messi20210829165740-ntrc.html>

Merino, A. (2013, 1 julio). *Resiliencia en el deporte – Alvaro Merino*. Recuperado 2 de diciembre de 2025, de <https://alvaromerino.com/resiliencia-en-el-deporte/>

Mills, A., Butt, J., Maynard, I., & Harwood, C. (2012). Identifying factors perceived to influence the development of elite youth football academy players. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1593–1604. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.710753>

Ortega, A. M. S. y Montero, F. J. O. (2021). Relación entre resiliencia y rendimiento en deportistas. Revisión sistemática. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 6(2), Artículo e16. <https://doi.org/10.5093/rpadef2021a16>