

## ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO PARA LA MEJORA DEL AUTOCONTROL EN UN ENTRENADOR DE FÚTBOL

### PSYCHOLOGICAL TRAINING FOR IMPROVING SELF-CONTROL IN A FOOTBALL COACH

ALEJO GARCÍA-NAVEIRA

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:

García-Naveira, A. (2017). Entrenamiento psicológico para la mejora del autocontrol en un entrenador de fútbol [Psychological Training for Improving Self-Control in a Football Coach]. *Acción Psicológica*, 14(1), 27-42. <http://dx.doi.org/10.5944/ap.14.1.19252>

#### Resumen

El objetivo del presente estudio fue desarrollar un programa de entrenamiento psicológico para mejorar el autocontrol de un entrenador de fútbol, y favorecer la mejora del rendimiento y la salud psicológica. Se realizó una evaluación pre y post intervención, en el cual se midieron variables psicológicas y conductas del entrenador. Los instrumentos utilizados fueron el NEO-FFI, CPRD-EF, GHQ-12 y CBAS. En el estudio participó un entrenador de fútbol de 37 años de edad con 17 años de experiencia en la profesión. Tras la intervención, los datos indican una reducción del rasgo Neuroticismo del NEO-FFI y la percepción de distrés psicológico del GHQ-12, mientras mejora la Influencia de la Evaluación y el Control del Estrés del CPRD-EF.

Además, aumentan las conductas de apoyo y se reducen las punitivas del CBAS. Se concluye que el entrenamiento individualizado para la mejora del autocontrol del entrenador resulta efectivo, tanto para el incremento del rendimiento como la percepción de la salud psicológica del mismo.

**Palabras clave:** autocontrol; entrenamiento psicológico; rendimiento.

#### Abstract

The objective of the present study was to develop a psychological training program to improve the self-control of a soccer coach, and to improve performance and psy-

---

**Correspondencia:** Alejo García-Naveira Vaamonde. Universidad Pontificia de Comillas. Avenida Julio Fuentes 11. Bloque 4. 1º A. Boadilla del Monte. Madrid (28660). **Email:** [alejogarcianaveira@gmail.com](mailto:alejogarcianaveira@gmail.com)

<sup>1</sup>Universidad Pontificia de Comillas, España.

Recibido: 7 de enero de 2017.

Aceptado: 14 de marzo de 2017.

chological health. A pre-and post intervention evaluation was carried out, in which psychological variables and trainer behaviors were measured. The instruments used were NEO-FFI, CPRD-EF, GHQ-12 and CBAS. The study involved a 37-year-old soccer coach with 17 years of experience in the profession. After the intervention, the data indicate a reduction of the NEO-FFI Neuroticism trait and the perception of psychological distress of GHQ-12, while improving the Influence of Evaluation and Stress Management of CPRD-EF. In addition, support behaviors increase and CBAS punishments are reduced. It is concluded that the individualized training to improve the coach's self-control is effective, both for the increase of performance and the perception of the psychological health of the same.

**Keywords:** self-control; psychological training; performance.

## Introducción

El entrenador es uno de los responsables más importante del éxito del deportista y/o equipo debido al liderazgo que ejerce en el área deportiva (planificación, organización y gestión de los entrenamientos y la competición), la creación de ambientes de trabajo (relaciones inter-personales y climas motivacionales), gestión psicológica (manejo del estrés, motivación, comunicación, enseñanza-aprendizaje, etc.) e influencia personal sobre el deportista (guía, orientador, líder, etc.), entre otras cuestiones (Fransen, Decroos, Broek y Boen, 2016; Ruiz-Barquín, 2014; Tusak y Tusak, 2001). En este contexto, el psicólogo del deporte trabaja con el entrenador para que mejore el rendimiento y la salud psicológica, a través de la formación y el entrenamiento psicológico (Cruz, Torregrosa, Sousa, Mora y Viladrich, 2010; García-Naveira, 2014; Olmedilla, Ortín, Andréu y Lozano, 2004).

Como se irá describiendo en los próximos párrafos, tanto el conocimiento comportamental como las variables psicológicas asociadas a desempeños superiores de las personas, es información relevante para el psicólogo del deporte dentro de un proceso de evaluación e inter-

vención (Ezquerro, 2015). Así, diferentes investigadores han estudiado qué variables psicológicas son características de las personas de éxito, entre ellas, el estudio de la personalidad y las habilidades psicológicas se presentan como una de las más influyentes sobre el comportamiento humano en el deporte (Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada, 2007; Rivera, 2015; Ruiz-Barquín y García-Naveira, 2013).

Por un lado, el entrenador de éxito se caracteriza por unos rasgos como la estabilidad emocional, extraversión, amabilidad, apertura a la experiencia y responsabilidad (Pérez, 2002a, b; Ruiz-Barquín, 2004). En relación al presente trabajo, destacar que el rasgo neuroticismo se relaciona negativamente con el rendimiento y puede ser un indicador de inestabilidad emocional de la persona ante diferentes situaciones deportivas (García-Naveira y Ruiz-Barquín, 2013a; Rhodes y Smith, 2006; Sutin et al., 2016).

Por otro lado, el entrenador de éxito también es aquel que posee habilidades psicológicas para el liderazgo y la gestión de sus deportistas y/o equipo, tales como la comunicación, el aplicar refuerzo y/o castigo, incentivar y motivar, etc., así como habilidades psicológicas de autogestión y autoliderazgo, por ejemplo, ser un modelo de comportamiento y en valores, la automotivación, el autocontrol, etc. (Buceta, 1998; Mendoza, Izquierdo, Rodríguez y Ruiz, 2007; Rivera, 2015). Estas habilidades psicológicas sirven como estrategias de afrontamiento, enmarcadas dentro de una perspectiva interaccionista, donde la respuesta de los sujetos cobra sentido en relación con la situación deportiva (Márquez, 2006).

Los entrenadores requieren desarrollar por sí mismos, o mediante un entrenamiento específico, estrategias de afrontamiento eficaces a la situación en que participan, lo cual actúa como un indicador y promotor del rendimiento y la salud psicológica (Buceta, 1998, 2004; Romero et al., 2010). El afrontamiento representa aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales desarrollados para manejar aquellas demandas específicas externas y/o internas evaluadas como desbordantes para los recursos propios (Lazarus y Folkman, 1986).

Esta cuestión toma un especial interés debido a que el ejercicio continuado y regular de la profesión de entrenador, principalmente en el alto rendimiento, puede ser fuente de estrés y burnout laboral, perjudicando su rendimiento y salud en general, requiriendo ciertas habilidades de autogestión para hacer frente con éxito a su labor (Alcaraz, Torregrosa y Viladrich, 2015; Dimec y Kajtna, 2009; García-Naveira y Ruiz-Barquín, 2013b). Prueba de ello es que los entrenadores han de soportar mucha presión como es la alta dedicación, son el máximo responsable del proyecto deportivo, el trabajo es poco estable laboralmente, la evaluación constante por parte del público y la prensa, estar sujetos a los resultados deportivos, la poca atención que le puede llegar a dedicar a la familia, las exigencias deportivas, etc., así como ciertas características de personalidad (autoexigencia, perfeccionismo, inestabilidad emocional, etc.), entre otros factores, que pueden estar afectando al individuo (Alcaraz et al., 2015; Crespo y Balaguer, 1994; García-Naveira y Ruiz-Barquín, 2013b).

Por todo ello, el entrenamiento psicológico en autocontrol puede ser un recurso necesario para hacer frente a situaciones potencialmente estresantes, en el que existen áreas de la Psicología Clínica y de la Salud que han soportado históricamente gran parte de los trabajos realizados sobre esta temática (Carrasco, 2010; Díaz, Comeche y Vallejo, 2006; Reynoso-Eraza y Seligson, 2005), cuestión que se requiere adaptar y profundizar en la Psicología del Deporte.

Destacar que los programas personalizados frente a las actividades grupales, han demostrado las ventajas de adecuar los contenidos de entrenamiento psicológico a las necesidades de cada entrenador, en el que sus efectos son más estables a largo plazo (Cruz et al., 2010; Soriano, Ramis, Cruz y Sousa, 2014; Sousa, Cruz, Torregrosa, Vilches y Viladrich, 2006). Además, señalar que los estudios de caso único son un método muy valorados para evaluar la eficacia de las intervenciones, proporcionar un marco idóneo para reducir la brecha entre teoría y práctica y ofrecer visibilidad del trabajo realizado por el psicólogo del deporte (Barker, Mellalieu, McCarthy, Jones y Moran, 2013; Olmedilla y Dominguez-Igual, 2016; Turner y Barker, 2013).

Partiendo de la revisión realizada, en el presente trabajo, en un proceso de pre y post evaluación e intervención, se expone el entrenamiento psicológico individualizado realizado a un entrenador de fútbol, centrado en la mejora del autocontrol como estrategia de afrontamiento, debido a que ante el fallo en competición de sus jugadores (e.g., errar un pase no forzado), muestra conductas punitivas como gritos, reprimendas, comentarios despectivos, gestos de menosprecio, etc. (que se valoran como un descenso del rendimiento), aspecto que percibe como estresante para él y sus jugadores (salud psicológica). La hipótesis de trabajo que se plantea es que el entrenamiento psicológico en autocontrol mejora el rendimiento (aumento de conductas de apoyo y reducción de conductas punitivas) y la salud psicológica (disminución de la percepción del distrés) del entrenador.

## Método

### *Participantes*

El participante era un entrenador de 37 años de edad con 17 años de experiencia en su labor, siendo primer o segundo entrenador en diferentes equipos federados en España, desde las categorías que integran el fútbol base (e.g., infantil) hasta adultos (e.g., segunda "b"). Además, tiene el título de entrenador nacional en fútbol (nivel 3), con estudios de Bachillerato y ha sido jugador profesional (llegando a jugar en segunda división de España).

El equipo que entrena compite en la categoría de segunda división "b". Transcurrido 10 partidos de liga (sobre 38 partidos que tiene el campeonato), el equipo se encuentra en mitad de tabla con 13 puntos, con tres victorias, cuatro empates y tres derrotas.

Para conseguir los objetivos del estudio, la participación fue voluntaria bajo consentimiento informado, el cual no recibió remuneración o incentivo económico para realizar el entrenamiento psicológico. El entrenador nunca había recibido servicios psicológicos con anterioridad.

## Instrumentos

Se realizó una evaluación pre y post intervención, en el cual se midieron variables psicológicas y conductas del entrenador. Para ello, se utilizó:

*Entrevista conductual* (Llavona, 2010) para determinar los estímulos, respuestas y consecuencias de las conductas evaluadas, así como la frecuencia e intensidad de las mismas, entre otras cuestiones comportamentales.

*Five-Factor Inventory* (NEO-FFI; Costa y McCrae, 1992) en su versión española “inventario NEO reducido de Cinco Factores” (Costa y McCrae, 2008), que proviene del Revised Neo Personality Inventory (NEO-PI-R) o Inventario de Personalidad NEO Revisado. Es un cuestionario compuesto por 60 ítems que se agrupan en cinco grandes dimensiones de personalidad: Neuroticismo (ansiedad, hostilidad, depresión, ansiedad social, impulsividad y vulnerabilidad), Extraversión (cordialidad, gregarismo, asertividad, actividad, búsqueda de emociones y emociones positivas), Apertura a la Experiencia (fantasía, estética, sentimientos, acciones, ideas y valores), Amabilidad (franqueza, altruismo, actitud conciliadora, modestia, sensibilidad a los demás) y Responsabilidad (competencia, orden, sentido del deber, necesidad de logro, autodisciplina y deliberación). Cada ítem se valora en una escala de cinco puntos desde 0 = “totalmente en desacuerdo” hasta 4 = “totalmente de acuerdo”, por lo que cada rasgo (constituido por 12 ítems) tiene un rango de respuesta entre 0 y 48 puntos. A mayor puntuación, mayor presencia de ese rasgo. El NEO-FFI tiene una buena consistencia interna en la totalidad de las dimensiones, con valores en el Coeficiente Alfa de Cronbach entre .71 y .84 (Costa y McCrae, 2008; García-Naveira y Ruiz-Barquín, 2016).

El *Cuestionario Psicológico de Rendimiento Deportivo para Entrenadores de Fútbol* (CPRD-EF) de Mendoza et al. (2007) adaptado del cuestionario Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) de Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (2001). Este cuestionario consta de 55 reactivos distribuidos en cinco factores: Control de Estrés (indica los recursos que el entrenador tiene para regular el estrés en

competiciones deportivas), Influencia de la Evaluación del Rendimiento (también muy relacionado con el estrés y específicamente con la ansiedad social o la evaluación inapropiada que el sujeto hace de su propio rendimiento y las personas que emiten o pueden emitir juicios sobre sus actuaciones), Motivación (mide la valoración cognitiva y afectiva de las actividades realizadas con el equipo para alcanzar el rendimiento deportivo adecuado), Habilidad Mental (evalúa las capacidades psicológicas que utiliza para sacar el máximo partido de su actividad) y Cohesión de Equipo (se refiere a la integración del entrenador dentro del equipo deportivo y su nivel de comunicación, el estilo de liderazgo).

Cada ítem se valora en una escala de cinco puntos desde 1 = “Nada” hasta 5 = “mucho”, en función del planteamiento (dirección) de cada una de las cuestiones. La escala Control del Estrés tiene una puntuación mínima de 20 puntos y un máximo de 100, la Influencia de la Evaluación del Rendimiento el intervalo varía entre un mínimo de 12 puntos y un máximo de 60, la Motivación el mínimo es de ocho puntos y el máximo de 40, la Habilidad Mental la puntuación mínima es de nueve puntos y un máximo de 45, y finalmente la Cohesión tiene una puntuación mínima de seis puntos y un máximo de 30. A mayor puntuación el entrenador tiene un mejor dominio de esa característica psicológica. El CPRD-EF cuenta con buenas características psicométricas, con valores en el Coeficiente Alfa de Cronbach entre .65 y .77 en las diferentes escalas (Mendoza et al., 2007).

Como medida observacional para registrar los comportamientos de los entrenadores se utilizó el *Coaching Behavior Assesment System* (CBAS; Smith, Smoll y Hunt, 1977) en su adaptación al español (Sousa et al., 2006) basada en tres dimensiones conductuales para evaluar la reacción del entrenador ante los aciertos y los errores de los jugadores: dimensión de Apoyo que incluye las categorías del CBAS Refuerzo (e.g., reacción positiva verbal o no verbal ante una buena jugada) y Ánimo al Error (e.g., el entrenador anima después de un error cometido), dimensión Punitiva que incluye las categorías de Castigo (e.g., reacción negativa verbal o no verbal después de un error) e Instrucción Técnica Punitiva (e.g., instrucción técnica después de un error dada de manera hostil o en forma de castigo) y la dimensión de

Instrucción que incluye las categorías de Instrucción Técnica al Error (e.g., Instrucción o demostración de cómo corregir el error cometido por el deportista) e Instrucción Técnica General (e.g., instrucción transmitida de forma espontánea respecto a la técnica o estrategia de juego). El CBAS tiene un buen índice de fiabilidad inter-observadores a partir de .90, recalando así, que se puede obtener un grado elevado de fiabilidad y concordancia respecto al registro de las conductas de los entrenadores (Sousa et al., 2006).

La salud general y emocional se evaluó mediante la versión española (García-Viniegras, 1999; Sánchez-López y Dresch, 2008) del *12-item General Health Questionnaire* (GHQ-12; Goldberg y Hillier, 1979). Consta de 12 ítems, puntuable mediante una escala Likert de cuatro puntos. Puede evaluarse bidimensionalmente (Werneke, Goldberg, Yalcin, y Üstün, 2000) aunque también se ha interpretado de forma unidimensional (Padrón, Galán, Durbán, Gandarillas, y Rodríguez-Artalejo, 2012; Rivas et al., 2012). Esta segunda opción es la que se ha seguido en esta investigación, en la que a mayor puntuación en esta dimensión representa una peor percepción de salud y distrés psicológico (puntuaciones entre 0 y 36). En concreto, las puntuaciones menores de 12 puntos representa una buena percepción de salud, entre 12-25 puntos indica una mala percepción de salud y entre 25-36 puntos sería una muy mala percepción de salud (Rivas et al., 2012). El GHQ-12 cuenta con unas buenas propiedades psicométricas, con un Alfa de Cronbach de .76 (García-Viniegras, 1999; Sánchez-López y Dresch, 2008).

### ***Procedimiento y diseño de la intervención***

Previo al inicio del programa de entrenamiento psicológico en autocontrol, en un primer contacto no reglado (en las gradas de las instalaciones deportivas), el entrenador transmite la demanda inicial y el reclamo de ayuda para mejorar su autocontrol en los partidos. Dado que no tenía experiencia previa del trabajo psicológico, se le informa sobre el rol, funciones y ámbitos de actuación del psicólogo del deporte para contextualizar e in-

troducir la labor que se pretendía desarrollar (Cantón, 2010, 2016).

El presente estudio contiene tres fases: línea de base, entrenamiento psicológico en autocontrol y evaluación de la intervención. El programa tuvo un total de 12 sesiones (durante dos meses de trabajo), entre 60 y 90 minutos cada una, en un despacho privado que reunía las condiciones necesarias para su uso (luz, ruido, temperatura, etc.). Se establecieron dos días a la semana para realizar las sesiones (lunes y miércoles), después del entrenamiento del equipo (12.30 horas aproximadamente).

#### **Fase 1: Establecimiento de la línea de base**

- Sesión 1

Se evaluó al entrenador mediante una entrevista conductual, el NEO-FFI, CPRD-EF, GHQ-12 y CBAS. Partiendo de la evaluación realizada, destacar el análisis funcional de la conducta problema, el establecimiento de hipótesis y el compromiso al cambio.

Dentro del análisis funcional (García-Vera, 2010) de la conducta del entrenador, realizada en la entrevista conductual (Llavona, 2010), destacar que las situaciones estresantes para el entrenador eran “los errores no forzados de sus jugadores en diferentes acciones de juego (pases, regates, tiros, etc.)”, cuya respuestas eran “conductas punitivas” hacia el jugador (gritos, críticas, reclamos, etc.), con la consecuencia de “generar un mayor estrés” en el propio entrenador, así como en el jugador.

La hipótesis de origen de la conducta problema se centra en que el entrenador desde su niñez hasta la vida adulta se ha criado en un contexto de exceso de exigencia y perfeccionismo (padres, entrenadores, competición, etc.), aspectos que han facilitado el desarrollo de ciertas características de personalidad (e.g., neuroticismo) y creencias irracionales (como se describirán más adelante) que lo hacen más reactivo ante situaciones deportivas que percibe como estresantes. Además, el entrenador tiene una baja capacidad de autocontrol (e.g., control del estrés e influencia de la evaluación) por lo que no tiene una buena autogestión de las situaciones. Estas cuestiones hacen que el entrenador disminuya el rendimiento (con-

ductas punitivas) y empeore la salud psicológica (percepción de distrés).

La hipótesis de mantenimiento es que la conducta problema se refuerza de forma positiva (e.g., alivio de la tensión tras la punición) y negativa (e.g., culpabilizar al jugador de los errores o fracasos). Y, por último, la hipótesis de trabajo que se plantea es que el entrenamiento psicológico en autocontrol mejora el rendimiento (aumento de conductas de apoyo y reducción de conductas punitivas) y la salud psicológica (disminución de la percepción de distrés) del entrenador.

Para el análisis conductual del entrenador, se filmaron y registraron un total de seis partidos de liga (tres de local y tres de visitantes), de los cuales dos pertenecían a la línea de base, dos a la post intervención (tras dos meses de entrenamiento psicológico) y, por último, otros dos que integraban el seguimiento de la intervención (dos meses después de la post intervención), obteniéndose los perfiles conductuales del entrenador.

Se entrenaron dos observadores (entrenadores nacionales de fútbol, con al menos 10 años de experiencia profesional) en la utilización del CBAS (Sousa et al, 2006) que registraron los diferentes partidos de liga. En el presente estudio, todos los coeficientes de correlación de Pearson obtenidos por los pares de observadores, en

los seis partidos observados, están por encima de .95.

### **Fase 2: Entrenamiento psicológico en autocontrol.**

Las intervenciones psicológicas multicomponente muestran un ligero avance en cuanto a eficacia, respecto a cualquier técnica en exclusiva, lo que sugiere que una combinación adecuada de técnicas podría obtener resultados más satisfactorios (Ezquerro, 2015). Para esta fase, partiendo de trabajos sobre autocontrol provenientes de la Psicología Clínica y de la Salud (Carrasco, 2010; Díaz et al., 2006; Reynoso-Erazo y Seligson, 2005), se seleccionó y aplicó diferentes estrategias de intervención psicológica desde una perspectiva cognitiva-conductual, que fueron abordadas de forma independiente e integrada posteriormente en un plan psicológico de competición.

También destacar que hubo tareas inter-sesiones, en el que se solicitó al entrenador que practicase las técnicas aprendidas en su casa y diferentes situaciones deportivas (entrenamiento). Cada una de estas situaciones se registró en un diario semanal organizado por día, estímulo desencadenante, respuesta y consecuencia, el cual era material de apoyo y aprendizaje para un análisis posterior.

A continuación, se describe el entrenamiento psicológico desarrollado, organizado por sesiones y la estrategia psicológica abordada (ver Tabla 1).

Tabla 1

*Guía general del entrenamiento psicológico individualizado en autocontrol para un entrenador*

---

#### **Sesión 0: Detección de la demanda y asesoramiento sobre el psicólogo del deporte.**

##### **Fase 1: Establecimiento de la línea de base.**

###### *Sesión 1*

Evaluación comportamental: entrevista conductual, aplicación de cuestionarios (NEO-FFI, CPRD-EF, GHQ) y evaluación de la conducta del entrenador (CBAS).

Análisis funcional, hipótesis y compromiso al cambio.

---

##### **Fase 2: Entrenamiento psicológico en autocontrol.**

###### *Sesiones 2-11.*

Estrategias de intervención psicológicas empleadas: Sistema de Coaching Deportivo, TREC, contrato conductual, entrenamiento en respuesta alternativa, autoobservación y registro, autorreforzamiento y autocastigo, detención del pensamiento, autoinstrucciones, técnica en relajación, exposición en imaginación y en vivo, y plan psicológico de competición.

---

##### **Fase 3: Evaluación de la intervención.**

###### *Sesión 12.*

Evaluación comportamental: entrevista conductual, aplicación de cuestionarios (NEO-FFI, CPRD-EF, GHQ-12) y evaluación de la conducta del entrenador (CBAS).

---

- Sesiones 2-5:

En un primer momento, se aplicó el coaching como estrategia de intervención psicológica en modificación de la conducta, con la intención de concretar motivacionalmente el objetivo a alcanzar, detectar fortalezas y áreas de mejora, así como desarrollar el plan de acción para conseguirlo. El coaching representa una estrategia de acompañamiento no directivo, basado en el diálogo socrático y en el autodescubrimiento inducido por quien lo aplica, sin dar directamente soluciones, opiniones ni consejos al que lo recibe (García-Naveira, 2016). Para ello, se empleó el Sistema de Coaching Deportivo (SCD, García-Naveira, 2013) que integra las etapas de: (1) generar el contexto, el vínculo, explorar e indagar el tema a tratar, (2) establecer la situación actual en la que se encuentra respecto al tema a tratar, (3) establecer la situación ideal o meta a conseguir, (4) generar aprendizajes, (5) desarrollar un plan de acción, y (6) pasar a la acción, interiorizar y consolidar comportamientos.

En cuanto al proceso de coaching realizado, destacar la importancia de los procesos cognitivos en el desarrollo de las disfunciones emocionales y conductuales. Dentro de la etapa de aprendizaje, se aplicó la técnica de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC, Carrasco y Espinar, 2010) para el trabajo con las creencias. Siguiendo el esquema A (situación)-B (pensamiento)-C (consecuencia emocional y conductual), se detectó, analizó y modificó una creencia irracional (limitante o disfuncional). La secuencia sería: “tras el fallo no forzado del jugador” (A), surge la creencia “para ganar hay que jugar al 110 %, no puede fallar” (B), que “genera estrés y un exceso de tensión al entrenador y conductas punitivas” (C). También se trabajó con una creencia racional (potenciadora o funcional) “soy una buena persona, puedo ayudar a los jugadores”, la cual se integró posteriormente con la técnica de autoinstrucciones. Además, hubo una clarificación de valores como el respeto, la tolerancia, empatía y honestidad, los cuales servirían como perspectiva para desarrollar acciones orientadas hacia la consecución de los objetivos.

- Sesión 6:

Una vez establecido los objetivos de la intervención y su compromiso, así como el establecimiento de un plan de acción para conseguirlo, se realizó un contrato conductual (Díaz et al., 2006), que integrase todas estas cuestiones. Además, el entrenador hizo público el entrenamiento psicológico que iba a iniciar y su objetivo a alcanzar (e.g., pareja y cuerpo técnico del equipo).

También se realizó un entrenamiento en respuesta alternativa a la conducta problema (Carrasco, 2010), en el que se abordó todo lo relacionado con las conductas del CBAS (a partir de Sousa et al., 2006): (a) introducir el rol de los entrenadores de éxito y sus funciones, así como los beneficios personales y para el equipo de un estilo positivo de comportamiento; (b) toma de conciencia del entrenador de sus comportamientos y análisis, conjuntamente con el psicólogo, de las conductas que deben mantener y potenciar y cuáles evitar en su perfil conductual. Además, se le presentó trozos de video seleccionados de los partidos grabados anteriormente, que exhibían conductas a mantener y a mejorar del entrenador; (c) autoobservación y registro (se desarrolla posteriormente); (d) evaluación de la intervención, en el que se presentaba imágenes de los cambios conductuales posteriores a la intervención. Aunque esta acción corresponde a la fase 3, se utilizó para consolidar aprendizajes dentro del procedimiento descrito.

- Sesión 7:

Se realizó un entrenamiento en autoobservación y registro de las conductas de estudio (Rojo, 2010). El objetivo es introducir al entrenador en la rutina de la evaluación crítica de sus conductas. Para tal efecto, el entrenador contestaba a un autorregistro referente a las tres categorías del CBAS. Esto es, después de dos partidos de liga correspondiente a la fase de entrenamiento psicológico en autocontrol, cada una de estas cuestiones se valoraban en una escala de 1 (nada) hasta 5 (mucho) según su aparición. El autorregistro se realizaba una hora posterior a la finalización del partido.

Además, se preparó al entrenador en la técnica de autorreforzamiento y autocastigo (Díaz et al., 2006). En concreto, como autorrefuerzo el entrenador decidió generar un diálogo interno positivo tras las conductas deseadas (“bien”, “eso es, ayudando a los demás”), y si tras cada uno de los partidos con el que se aplicó el autorregistro, las puntuaciones eran de cuatro o cinco en cada una de las categorías, tendría el premio de ir a tomarse un refresco con unos amigos. Por el contrario, el entrenador tendría que autocastigarse tirándose de los pelos de la muñeca de la mano izquierda tras las conductas punitivas, y si tras cada uno de los partidos registrados, las puntuaciones eran de tres o menos en las conductas deseadas, tendría que irse a su casa, y al menos estar una hora en ella sin actividades lúdicas (e.g., TV).

- Sesión 8:

Se instruyó al entrenador en las técnicas de detención del pensamiento (Salgado, Gómez y Yela, 2010) y autoinstrucciones (Larroy, 2010). En primer lugar, se trabajó en la autoobservación y detección de pensamientos negativos (e.g., “que malo es”) asociados a la creencia irracional y limitante “para ganar hay que jugar al 110 %, no puede fallar” identificada en la TREC durante el proceso de coaching. Posteriormente, se introdujo una serie de autoinstrucciones (e.g., “todos pueden fallar, tengo que ayudarles”) asociadas a la creencia racional y potenciadora “soy buena persona, puedo ayudar a los jugadores”, detectada con anterioridad.

- Sesión 9:

El entrenador aprendió la técnica en relajación a través del control de la respiración abdominal o diafragmática y autoinstrucciones orientadas a dicho fin (Labrador, 2010).

Además, se aplicó la técnica de exposición en imaginación y en vivo (Echeburúa, de Corral y Ortiz, 2010). En primer lugar, se trabajó la exposición en imaginación de cada una de las situaciones estresantes detectadas para producir la habituación de la respuesta de

ansiedad (e.g., ante un mal control del jugador de su equipo), así como la realización de las conductas positivas a desarrollar (e.g., animar y apoyar). En segundo lugar, dado que los fines de semana continuaban los partidos de competición, se producía una exposición en vivo de las situaciones estresantes, en los cuales, se fue integrando las diferentes estrategias de afrontamiento, creando un plan psicológico de competición como se comentará posteriormente.

- Sesión 10:

Una vez entrenado las diferentes estrategias psicológicas anteriormente citadas, se desarrolló un plan psicológico de competición (Pérez-Recio, 1995), en el cual se establecieron secuencias conductuales y estrategias de afrontamiento integradas –antes de la competición, durante y después de competición– (ver Tabla 2).

### **Fase 3: Evaluación de la intervención**

- Sesión 11

Se evaluó al entrenador mediante el mismo procedimiento que la Fase 1 (entrevista conductual, el NEO-FFI, CPRD-EF, GHQ-12 y CBAS). Además, se realizó un seguimiento de la conducta del entrenador (CBAS) dos meses después de la evaluación post intervención.



Tabla 2

*Plan psicológico de competición para el entrenador*

Situación	Estrategias psicológicas
<b>Al levantarse por la mañana en el día del partido</b>	Dedicar 10 minutos a la práctica imaginada de su desempeño en el partido, centrando su atención en las conductas previamente establecidas del CBAS.
<b>Antes del partido</b> (durante el desplazamiento al partido, durante el calentamiento, en el vestuario y antes del inicio del partido).	Autoobservación del nivel de activación y pensamientos. Si se requiere: relajación + detección de pensamientos + autoinstrucciones.
<b>Durante el partido</b>	Autoobservación cada 15 minutos durante el partido del nivel de activación y pensamientos. Si se requiere: relajación + detección de pensamientos + autoinstrucciones.
<b>Ante el fallo del jugador en el que realiza conductas de apoyo</b>	Autorrefuerzo positivo: “muy bien”, “así, ayudando/ apoyando a los jugadores”, etc.
<b>Ante el fallo del jugador en el que se realiza conductas punitivas</b>	Autocastigo (“tirarse de los pelos de la muñeca”) + relajación + detección de pensamientos + autoinstrucciones.
<b>Durante el descanso del partido</b>	Autoobservación del nivel de activación y pensamientos. Si se requiere: relajación + detección de pensamientos + autoinstrucciones. Realizar una primera valoración subjetiva de su rendimiento en cuanto a las conductas establecidas: - Si hubo conductas de apoyo: autorrefuerzo positivo + objetivos deportivos del equipo y de rendimiento personal para el segundo tiempo. - Si hubo conductas punitivas: autocastigo + detección de pensamiento + autoinstrucciones + objetivos deportivos del equipo y de rendimiento personal para el segundo tiempo.
<b>Al finalizar el partido</b>	Completar autorregistro de categorías del CBAS. Si las puntuaciones son 4 o 5, autorrefuerzo (salir) Si las puntuaciones son 3 o menos, autocastigo (quedarse en casa)

## Resultados

Los resultados de las variables psicológicas (NEO-FFI, CPRD-EF Y GHQ-12) y conductuales (CBAS) del entrenador se presentan en dos fases (línea de base y post intervención). Además, hubo un seguimiento posterior solo con el CBAS.

### 1) Línea de base

En cuanto al NEO-FFI, partiendo del baremo para varones adultos establecidos por Costa y McCrae (2008), el entrenador obtiene unas puntuaciones muy altas en los

rasgos Neuroticismo (puntuación = 30, percentil 70) y Responsabilidad (puntuación = 45, percentil 65), mientras que son medias en Apertura a la Experiencia (puntuación = 26, percentil 45), Amabilidad (puntuación = 30, percentil 45) y Extraversión (puntuación = 35, percentil 50). En relación a estos datos, resaltar la alta ansiedad, hostilidad, depresión, ansiedad social, impulsividad y vulnerabilidad (Neuroticismo) del entrenador.

Respecto al CPRD-EF, siguiendo los baremos establecidos por Mendoza et al. (2007) con entrenadores, obtiene unas puntuaciones bajas en Control del Estrés (puntuación = 68, percentil = 10) e Influencia de la Evaluación (puntuación = 37, percentil = 10), medias en Habilidad Mental (puntuación = 33, percentil = 50) y altas en Motivación (puntuación = 36, percentil = 80) y Cohe-

Tabla 3

*Puntuaciones pre y post intervención del NEO-FFI, CPRD-EF y GHQ-12*

Instrumento	Variables	Línea base		Post intervención	
		Puntuación	Percentil	Puntuación	Percentil
NEO-FFI	Neuroticismo	30	70	16	50
	Responsabilidad	45	65	45	65
	Apertura	26	45	28	45
	Amabilidad	31	45	32	45
	Extraversión	35	50	33	50
GHQ	Distrés	24	-	11	-
	Estrés	68	10	82	55
CPRD-EF	Influencia	37	10	50	60
	Motivación	36	80	36	80
	Habilidad	33	50	34	55
	Cohesión	29	80	29	80

sión (puntuación = 29, percentil = 80). De estas puntuaciones, en relación al presente caso, se destaca los bajos recursos para regular el estrés (Control de Estrés) y la evaluación inapropiada que hace sobre su propio rendimiento (Influencia de la Evaluación del Rendimiento).

Además, en el GHQ-12 se obtiene una mala percepción de salud y distrés psicológico (puntuación = 24) debido a que sus puntuaciones se encuentran entre 12-25 puntos (Rivas et al., 2012).

Analizando las puntuaciones del CBAS, se codificaron una media de 250 conductas, de las cuales 74 eran de Apoyo (29.6 %), 94 Punitivas (37.6 %) y 82 de Instrucción (32.8 %), lo que sugiere un perfil de entrenador relativamente repartido entre las tres categorías, aunque existe un predominio de las conductas punitivas.

## 2) *Post intervención*

En cuanto al NEO-FFI (Costa y McCrae, 2008), el entrenador obtiene unas puntuaciones muy altas en el rasgo Responsabilidad (puntuación = 45, percentil 65), mientras que son medias en Neuroticismo (puntuación = 16, percentil 50), Apertura a la Experiencia (puntuación = 28, percentil 45), Amabilidad (puntuación = 32, percentil 45) y Extraversión (puntuación = 33, percentil 50).

Respecto al CPRD-EF (Mendoza et al., 2007), obtiene unas puntuaciones medias en Control del Estrés (puntuación = 82, percentil = 55), Influencia de la Evaluación (puntuación = 50, percentil = 60) y Habilidad Mental (puntuación = 34, percentil = 55), y altas en Motivación (puntuación = 36, percentil = 80) y Cohesión (puntuación = 29, percentil = 80).

Además, en el GHQ-12 se obtiene una buena percepción de salud y distrés psicológico (puntuación = 11) debido a que sus puntuaciones se encuentran entre 0-12 puntos (Rivas et al., 2012).

Analizando las puntuaciones del CBAS, se codificaron una media de 253 conductas, de las cuales 120 eran de Apoyo (47.43 %), 63 Punitivas (24.90 %) y 70 de Instrucción (27.67 %). En el posterior seguimiento (después de dos meses), se codificaron una media de 256 conductas, de las cuales 123 eran de Apoyo (48.06 %), 60 Punitivas (23.43 %) y 73 de Instrucción (28.51 %).

Realizando una comparativa entre la línea de base y la post intervención, como se puede observar en la Tabla 3, hay una reducción del rasgo Neuroticismo del NEO-FFI y la percepción de distrés psicológico del GHQ-12 y una mejora de la Influencia de la Evaluación y el Control del Estrés del CPRD-EF. No se obtiene variación en las variables responsabilidad, apertura a la experiencia,

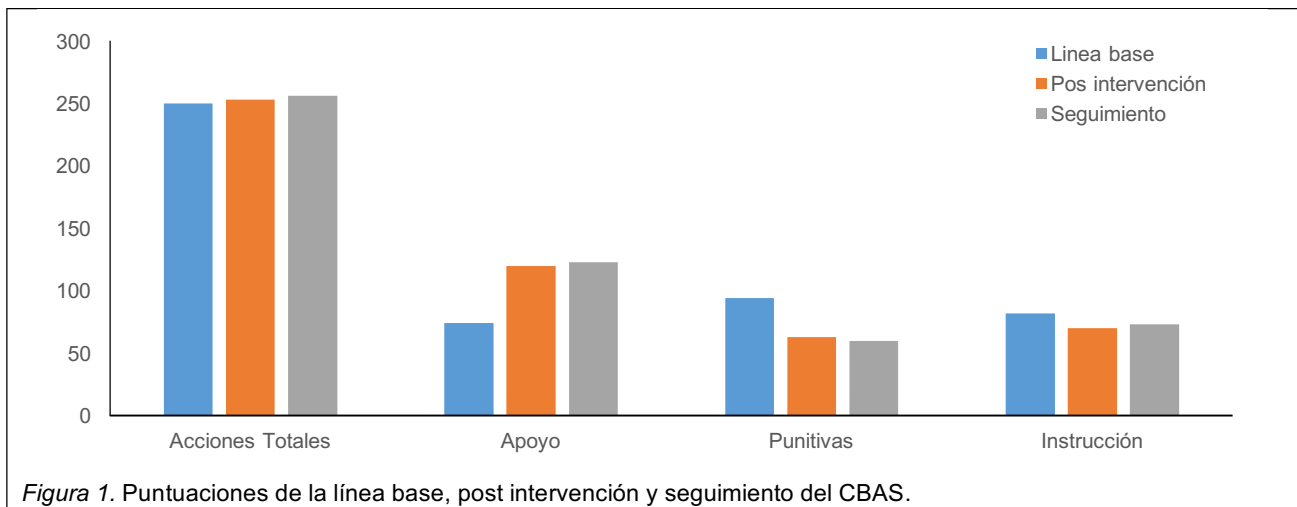


Figura 1. Puntuaciones de la línea base, post intervención y seguimiento del CBAS.

amabilidad y extraversión, motivación deportiva, habilidad mental y cohesión. Por su parte, en la Figura 1, los datos indican un claro aumento de las conductas de apoyo (17.83 %), mientras que se produce una disminución de las conductas punitivas (12.7 %) e instrucciones (5.13 %), no observándose variación en el seguimiento posterior.

Por último, tras la intervención, siguiendo a otros autores (Olmedilla y Dominguez-Igual, 2016) se evaluó el programa desarrollado y sus beneficios. Se estableció unos ítems para dar respuesta a esta cuestión. Las respuestas a estos ítems oscilaron entre 1 (poco) hasta 5 (muy bueno). El programa de entrenamiento psicológico en autocontrol fue valorado como muy bueno, así como la claridad de los contenidos y respuestas a dudas (4 puntos). Además, se manifestó muy motivado (4 puntos) para seguir empleando las estrategias psicológicas y un estilo de apoyo. También consideró que el autocontrol y este estilo conductual positivo puede tener efectos positivos en sus jugadores (5 puntos).

## Discusión

Los resultados muestran que un entrenamiento psicológico individualizado en autocontrol mejora el rendimiento y la salud psicológica del entrenador, por lo

que se cumpliría la hipótesis establecida. La eficacia del programa fue evaluada según el registro de cambios psicológicos (reducción del neuroticismo y distrés psicológico, y aumento del control del estrés y manejo de la influencia de la evaluación) y conductuales (aumento de conductas de apoyo y reducción de conductas de punición). Por ello, se puede concluir que el entrenamiento psicológico en autocontrol tuvo un alcance educativo y de modificación de la conducta en el entrenador.

Al respecto, destacar la necesidad de evaluar los rasgos de personalidad (García-Naveira y Ruiz-Barquín, 2013a; Rhodes y Smith, 2006; Sutin et al., 2016), las características psicológicas relacionadas con el rendimiento (Gimeno et al., 2001, 2007; Mendoza et al., 2007) y la salud psicológica (García-Naveira, 2016; Romero et al., 2010) como medio para conocer, comprender e intervenir en la conducta del entrenador. En este caso, el entrenador tenía altas puntuaciones en neuroticismo, bajo control del estrés e influencia de la evaluación, así como una mala percepción de salud psicológica, aspectos que pudieron haber facilitado la emocionalidad negativa y las conductas punitivas ante los fallos de sus jugadores.

En cuanto a la intervención, indicar que estos datos pueden ser considerados también como áreas de mejora del entrenador para el desarrollo eficaz de su labor y mejora de la salud psicológica (Alcaraz et al., 2015; Crespo y Balaguer, 1994; García-Naveira y Ruiz-

Barquín, 2013b). Por ello, más allá de las características personales iniciales, se pueden entrenar psicológicamente al entrenador para que compensen un posible déficit o vulnerabilidad inicial, tal y como ha sido descrito en el presente caso.

Al respecto, señalar que, dentro del proceso del coaching, hubo un trabajo con una creencia irracional (aplicando la TREC), sustituyéndola por patrones racionales y adaptativos, posibilitando de esta manera el cambio (Carrasco y Espinar, 2010), y la labor con una creencia racional que se utilizó posteriormente como contenido en la técnica en autoinstrucciones, aspectos que facilitaron la posterior incorporación y uso de estrategias de afrontamiento. Esta cuestión es relevante ya que en ocasiones el entrenamiento psicológico no es del todo eficaz debido a que la persona no está preparada para ello, existen ciertas creencias o barreras personales que requieren un trabajo previo (García-Naveira, 2013, 2016).

También es importante detectar las fortalezas que tiene el entrenador, ya que pueden facilitar la transferencia de lo entrenado a la propia competición. Por ejemplo, la responsabilidad se asocia positivamente con un mayor rendimiento (García-Naveira y Ruiz-Barquín, 2013a; Rhodes y Smith, 2006; Sutin et al., 2016), aspecto que puede estar asociado con el buen aprendizaje y excelente cumplimiento de las tareas encomendadas del entrenador durante el entrenamiento psicológico en autocontrol.

Además, es significativo que el entrenador valore positivamente el entrenamiento psicológico, vea su utilidad, los avances y la eficacia del mismo (Olmedilla y Dominguez-Igual, 2016), tal y como se ha observado en la valoración posterior. El entrenador realiza un balance entre los costes y beneficios que tiene su implicación y compromiso (tiempo dedicado, económico, etc.), el cual será crucial para la adherencia del programa.

Como limitaciones, señalar que ha sido un estudio de caso único, que refuerza la eficacia de la intervención psicológica con entrenadores, aunque no se pueden generalizar los resultados; los resultados son puramente descriptivos, en el que pueden existir diferentes variables que podrían explicar los cambios encontrados como el

momento de aplicación de la prueba (e.g., después de una victoria), además de un posible efecto placebo no controlado en el trabajo; tampoco se ha valorado la percepción de los jugadores en relación al comportamiento del entrenador o el efecto que tenía dichas conductas sobre ellos; también rescatar que todo el proceso de entrenamiento psicológico duró aproximadamente dos meses, tiempo que puede ser excesivo en el fútbol, el cual en ocasiones se mueve a la orden de los resultados.

Por tanto, en futuras investigaciones, se podría realizar programas individualizados en entrenamiento psicológico en autocontrol para un mayor número de entrenadores que lo requieran (e.g., 20 entrenadores), por lo que se necesitaría a más psicólogos del deporte para que realicen la intervención (e.g., cuatro o cinco entrenadores por cada psicólogo). Dentro del diseño del trabajo, habría que realizar un mayor control de las variables enmascaradas que pueden estar condicionando los resultados. Además, sería importante evaluar la percepción de los jugadores respecto a los comportamientos del entrenador, así como el impacto sobre el distrés psicológico de los mismos. Y, por último, buscar realizar intervenciones en espacios temporales más cortos (e.g., un mes), reduciendo el número de las estrategias psicológicas utilizadas, optimizándolas, y/ o integrando otras que su eficacia sea temporalmente acorde al contexto del fútbol, así como la mejora del desempeño del psicólogo del deporte a través de la formación y la práctica profesional.

## Referencias

- Alcaraz, S., Torregrosa, M. y Viladrich, C. (2015). El lado oscuro de entrenar: Influencia del contexto deportivo sobre la experiencia negativa de entrenadores de baloncesto [The Darker Side of Coaching: Influence of Sport Context on the Negative Experience of Basketball Coaches]. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 71-78.
- Barker, J. B., Mellalieu, S. D., McCarthy, P. J., Jones, M. V. y Moran, A. (2013). A Review of Single-Case Research in Sport Psychology 1997–2012: Research Trends and Future Directions. *Journal of Applied*

- Sport Psychology*, 25, 4-32. <http://dx.doi.org/10.1080/10413200.2012.709579>
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo [Psychology of Sports Training]*. Madrid, España: Dykinson.
- Buceta, J. M. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes [Psychological Strategies for Coaches of Young Athletes]*. Madrid, España: Dykinson.
- Cantón, E. (2010). La Psicología del Deporte como profesión especializada [Sport Psychology as a Specialized Profession]. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 237-245.
- Cantón, E. (2016). La especialidad profesional en Psicología del Deporte [Professional Specialization in Sport Psychology]. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1(e2), 1-12.
- Carrasco, M. J. (2010). Técnicas de autocontrol. En F. Labrador (Ed.), *Técnicas de modificación de conducta [Behavior Modification Techniques]* (pp. 379-400). Madrid, España: Pirámide.
- Carrasco, I. y Espinar, I. (2010) Terapia racional-conductual y reestructuración cognitiva. En F. Labrador (Ed.), *Técnicas de modificación de conducta [Behavior Modification Techniques]* (pp. 449-516). Madrid, España: Pirámide.
- Costa, P. T. y McCrae, R. R. (1992). *Neo-PI-R: Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R)*. Odessa, F.L: Psychological Assessment Resources.
- Costa, P. T., y McCrae, R. R. (2008). *Inventario de Personalidad NEO Revisado (NEO PI-R) e Inventario NEO Reducido de Cinco Factores (NEO-FFI) [Neo-PI-R: Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R)]*. Madrid, España: TEA.
- Crespo, M. y Balaguer, I. (1994). Las relaciones entre el deportista y el entrenador. En I. Balaguer (Dir.), *Entrenamiento psicológico en el deporte [Psychological Training in Sport]* (pp. 17-59). Valencia, España: Albatros.
- Cruz, J., Torregrosa, M., Sousa, C., Mora, A. y Viladrich, C. (2010). Efectos conductuales de programas personalizados de asesoramiento a entrenadores en estilo de comunicación y clima motivacional [Behavioral Effects of personalised Coach Interventions on Communication Style and Motivational Climate]. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 179-195.
- Díaz, M., Comeche, M. y Vallejo, M. (2006) Técnicas de autocontrol. En F. Labrador, J. A. Cruzado y M. Muñoz (Eds.), *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta [Handbook of modification and behavioral therapy techniques]* (pp. 577-593). Madrid, España: Pirámide.
- Dimec, T. y Kajtna, T. (2009). Psychological Characteristics of Younger and Older Coaches. *Kinesiology*, 41(2), 172-180.
- Echeburúa, E., de Corral, P. y Ortiz, C. (2010). Técnicas de exposición. En F. Labrador (Ed.), *Técnicas de modificación de conducta [Behavior Modification Techniques]* (pp. 261-286). Madrid, España: Pirámide.
- Ezquerro, M. (2015). Evaluación conductual e intervención psicológica en el deporte. En A. García-Naveira y L. Locatelli (Eds.), *Avances en psicología del deporte [Advances in Sports Psychology]* (pp. 3-36). Barcelona, España: Paidotribo.
- Fransen, K., Decroos, S., Broek, G. V. y Boen, F. (2016). Leading from the top or leading from within? A comparison between coaches' and athletes' leadership as predictors of team identification, team confidence, and team cohesion. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(6), 757-771.

- García-Naveira, A. (2013). Aplicación profesional del coaching en el deporte: un estudio de caso único [Professional coaching application in sport: a single case study]. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(2), 101-112.
- García-Naveira, A. (2014). Formación a entrenadores de cantera: Experiencias en el Club Atlético de Madrid. En M. Roffé y S. Rivera (Eds.), *Entrenamiento mental en el fútbol moderno: herramientas prácticas [Mental Training in Modern Football: Practical Tools]* (pp. 50-71). Madrid, España: Fútbol de libro.
- García-Naveira, A. (2016). Percepción del bienestar y de la salud psicológica, y la eficacia de un programa de intervención en coaching en deportistas de rendimiento [Perception of the Well-Being and of the Psychological Health, and the Efficiency of a Program of Intervention in Coaching in Sportsmen of Performance]. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(2), 211-219.
- García-Naveira, A. y Ruiz-Barquín, R. (2013a). La personalidad del deportista: una revisión teórica desde la perspectiva de rasgos [The Personality of the Athlete: A Theoretical Review from the Perspective of Traits]. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 13(51), 627-645.
- García-Naveira, A. y Ruiz-Barquín, R. (2013b). Diferencias de personalidad en entrenadores desde el modelo de Costa y McCrae [Personality Differences in Coaches from the Costa and MacCrae Model]. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(2), 53-62.
- García-Naveira, A. y Ruiz-Barquín, R. (2016). Diferencias en personalidad en función de la práctica o no deportiva y categoría por edad en jugadores de fútbol de rendimiento desde el modelo de Costa y McCrae. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 23-29.
- García-Vera, M. P. (2010). Análisis funcional de un caso de estrés. En F. Labrador, J. A. Cruzado y M. Muñoz (Eds.), *Manual de Técnicas de Modificación y Terapia de Conducta [Handbook of Modification and Behavioral Therapy Techniques]* (pp. 353-366). Madrid, España: Pirámide.
- García-Viniegras, C. R. (1999). Manual para la utilización del cuestionario de Salud General de Goldberg. Adaptación Cubana [Manual to use Goldberg's General Health Questionnaire. Cuban Adaptation]. *Revista Cubana de Medicina General Integrada*, 15(1), 88-97.
- Gimeno, F., Buceta, J. M. y Pérez-Llantada, M. C. (2001). El Cuestionario Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD): Características psicométricas [Questionnaire of Sports Performance-Related Psychological Characteristics (CPRD): Psychometrics Characteristics]. *Análise Psicológica*, 1(19), 93-133.
- Gimeno, F., Buceta, J. M. y Pérez-Llantada, M. C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo [The influence of psychological variables on sports performance: Assessment with the Questionnaire of Sports Performance-related Psychological Characteristics]. *Psicothema*, 19(4), 667-672.
- Goldberg, D. P. y Hillier, V. F. (1979). A scale version of the General Health Questionnaire. *Psychological Medicine*, 9, 139-145.
- Labrador, F. (2010). Técnicas de control de la activación. En F. Labrador (Ed.), *Técnicas de modificación de conducta [Behavior Modification Techniques]* (pp. 199-224). Madrid, España: Pirámide.
- Larroy, C. (2010). Entrenamiento en autoinstrucciones. En F. Labrador (Ed.), *Técnicas de modificación de conducta [Behavior Modification Techniques]* (pp. 453-460). Madrid, España: Pirámide.

- Lazarus, A. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos [Stress and Cognitive Processes]*. Barcelona, España: Martínez Roca.
- Llavona, L. M. (2010). Entrevista. En F. Labrador (Ed.), *Técnicas de modificación de conducta [Behavior Modification Techniques]* (pp. 103-120). Madrid, España: Pirámide.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: Fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación [Stress Coping Strategies in the Sports Field: Theoretical Foundations and Evaluation Tools]. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6, 359-378.
- Mendoza, A., Izquierdo, J. M., Rodríguez, M. C. y Ruiz, J. C. (2007). *Habilidades psicológicas de los entrenadores de fútbol [Psychological Skills of Football Coaches]*. Sevilla, España: Wanceulen.
- Olmedilla, A. y Dominguez-Igual, J. (2016). Entrenamiento psicológico para la mejora de la atención y la autoconfianza en un futbolista [Psychological Training to Improve Attention and Self-Confidence in a Soccer Player]. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1(e4), 1-11.
- Olmedilla, A., Ortín, F., Andréu, M. y Lozano, F. (2004). Formación en psicología para entrenadores de fútbol: una propuesta metodológica [Training in Psychology for Football Coaches: a Methodological Proposal]. *Revista de Psicología del Deporte*, 13(2), 247-262.
- Padrón, A., Galán, I., Durbán, M., Gandarillas, A. y Rodríguez-Artalejo (2012). Confirmatory factor analysis of the general health questionnaire (GHQ-12) in a population of Spanish Adolescents. *Quality of Life Research*, 21, 1291-1298. <http://dx.doi.org/10.1007/s11136-011-0038-x>
- Pérez, M. C. (2002a) Estudio cualitativo sobre entrenadores de alto rendimiento deportivo [Qualitative Study on High Performance Athletic Trainers]. *Revista de Psicología del Deporte*, 11(1), 9-33.
- Pérez, M. C. (2002b). Caracterización del entrenador de alto rendimiento deportivo [Characterization of the High Performance Sports Coach]. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(1), 15-37.
- Pérez-Recio, G. (1995). Planes de competición [Competition Plans]. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48(1), 77-94.
- Reynoso-Eraza, L. y Seligson, I. (2005). *Psicología clínica de la salud: un enfoque conductual [Clinical Psychology of Health: A Behavioral Approach]*. México: El Manual Moderno.
- Rhodes, R. y Smith, N. (2006). Personality correlatos of physical activity: a review and meta-análisis. *British Journal of Sports Medicine*, 40(12), 958-965. <http://dx.doi.org/10.1136/bjism.2006.028860>
- Rivas, C., Romero, A., Pérez-Llantada, M. C., López, A., Portau, M., Molina, I., González, J. y García-Mas, A. (2012). Bienestar psicológico, salud general, autonomía percibida y lesiones en futbolistas [Psychological Well Being, General Health, Perceived Autonomy and Injuries in Soccer Players]. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 365-371.
- Rivera, S. (2015). *Desarrollo de fortalezas para entrenadores de fútbol desde la Psicología Positiva [Development of Strengths for Soccer Coaches from Positive Psychology]*. (Tesis doctoral). Universidad de Vigo.
- Rojo, N. (2010). Observación y autoobservación. En F. Labrador (Ed.), *Técnicas de modificación de conducta [Behavior Modification Techniques]* (pp. 121-138). Madrid, España: Pirámide.
- Romero, A., Zapata, R., García-Más, A., Brustad, R., Garrido, R. y Letelier, A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes

- tenistas de competición [Coping Strategies and Psychological Well-Being in Adolescent Competition Tennis Player]. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 117-133.
- Ruiz-Barquín, R. (2004). *Análisis de las características psicológicas, deportivas y sociales en el deporte del judo a nivel competitivo: Una propuesta teórica y metodológica para la predicción del rendimiento* [Analysis of the Psychological, Sporting and Social Characteristics in the Competitive Sport of Judo: A Theoretical and Methodological Proposal for the Prediction of the Performance] (Tesis doctoral no publicada). Universidad Autónoma de Madrid.
- Ruiz-Barquín, R. (2014). Introducción al liderazgo en el deporte. En A. García-Naveira y R. Ruiz-Barquín (Eds.), *Liderazgo y habilidades de coaching deportivo* [Leadership and Sports Coaching Skills] (pp.17-62). Madrid, España: Síntesis.
- Ruiz-Barquín, R. y García-Naveira, A. (2013). Personalidad, edad y rendimiento deportivo en jugadores de fútbol desde el modelo de Costa y McCrae [Personality, age and athletic performance in soccer players from the model of Costa and McCrae]. *Anales de Psicología*, 29(3), 642- 655.
- Salgado, A., Gómez, M. A. y Yela, J. R. (2010). Detección del pensamiento e intención paradójica. En F. Labrador (Ed.), *Técnicas de modificación de conducta* [Behavioral Modification Techniques] (pp. 549-572). Madrid, España: Pirámide.
- Sánchez-López, M. P. y Dresch, V. (2008). The 12-item General Health Questionnaire (GHQ-12): Reliability, external validity and factor structure in the Spanish population. *Psicothema*, 20(4), 839-843.
- Smith, R. E., Smoll, F. L. y Hunt, E. B. (1977). A system for the behavioral assessment of athletic coaches. *Research Quarterly*, 48, 401-407.
- Soriano, G., Ramis, Y., Cruz, J. y Sousa, C. (2014). Un Programa de intervención individualizado con entrenadores de fútbol [An Individualized Intervention Program with Grass-root Soccer Coaches]. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 99-106.
- Sousa, C., Cruz, J., Torregrosa, M., Vilches, D. y Viladrich, C. (2006). Evaluación conductual y programa de asesoramiento personalizado a entrenadores (PAPE) de deportistas jóvenes [Behavioral Assessment and Individual Counselling Programme for Coaches of Young Athletes]. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(2), 263-278.
- Sutin, A. R., Stephan, Y., Luchetti, M., Artese, A., Oshio, A. y Terracciano, A. (2016). The five-factor model of personality and physical inactivity: A meta-analysis of 16 samples. *Journal of Research in Personality*, 63, 22-28. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2016.05.001>
- Turner, M. y Barker, J. B. (2013). Examining the Efficacy of Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) on Irrational Beliefs and Anxiety in Elite Youth Cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25, 131-147. <http://dx.doi.org/10.1080/10413200.2011.574311>
- Tušak, M. y Tušak, M. (2001). *Psihologija športa* [Sport Psychology]. Ljubljana, Eslovenia: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Werneke, U., Goldberg, D. P., Yalcin, I. y Üstün, B. T. (2000). The stability of the factor structure of the General Health Questionnaire. *Psychological Medicine*, 30, 823-829.