

Percepción de un equipo de futbol americano categoría mayor hacia la preparación psicológica

Zamarripa, Jorge¹, Marentes-Castillo, María¹, Arriola, Zaira¹, y Valdez, Jorge²,

¹Facultad de Organización Deportiva, Universidad Autónoma de Nuevo León, México

²Programa de Fútbol Americano Auténticos Tigres, Universidad Autónoma de Nuevo León, México

Autor de Correspondencia:

Dr. Jorge Zamarripa

Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Organización Deportiva, Cd. Universitaria, s/n, San

Nicolás de los Garza, N.L., México, C.P. 66451

Tel. + 52 (81) 13.40.44.50 y 51. (Ext. 7634) / Fax: 7640

jorge.zamarripav@uanl.edu.mx

El entrenamiento psicológico es cada vez más aceptado por equipos deportivos, debido al aumento del conocimiento y utilidad de las habilidades psicológicas en el rendimiento. Sin embargo, una aplicación inadecuada genera poca disponibilidad al trabajo psicológico por parte de los atletas y entrenadores, resaltando la importancia de conocer la percepción del colectivo deportivo acerca de la preparación psicológica como punto de partida ante la integración del psicólogo del deporte a un equipo deportivo. El objetivo de este trabajo fue identificar la percepción de los atletas hacia un programa de preparación psicológica llamado “Mental Skills” implementado por el cuerpo de entrenadores. Participaron 52 jugadores entre 19 y 25 años ($M= 21.45;DT= 1.66$), el 58% ($n =30$) son ofensivos y el 41.5% ($n =22$) defensivos, del programa “Futbol Americano Auténticos Tigres” de la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL), categoría mayor. Se utilizó un cuestionario de preguntas abiertas y una escala tipo Likert, explorando las dimensiones de rendimiento, calidad de las sesiones, habilidad y unión de equipo. Se realizó un análisis de contenido, descriptivo y de diferencias a través de la prueba t de Student. Los resultados indican que las categorías más importantes encontradas son: oportunidad de mejorar, valores, fortaleza mental, motivación, establecimiento de objetivos y cohesión de equipo. Además, se encontraron diferencias significativas en cinco indicadores de la escala tipo Likert, todas a favor de la ofensiva. Discutimos la apertura de los jugadores hacia la preparación psicológica, favoreciendo la integración del psicólogo deportivo en el equipo.

Palabras clave: futbol americano, percepción, entrenamiento psicológico

Referencias:

Cox, R. (2009). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones* (6ª ed.). México: Médica panamericana.

Morris, C. y Maisto, C. (2011). *Introducción a la psicología* (13ª ed.). México: Pearson.

Weinberg, R. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico* (4ª ed.) México: Médica panamericana.