



UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

TRABAJO DE FIN DE GRADO
CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

La Preparación del Portero de Fútbol Sala Desde la Perspectiva Psicológica. Una Revisión Sistemática

Autora:

Mónica Fernández Navío

Tutor académico:

Dr. Álvaro Sicilia Camacho

Curso académico: 2015-2016

Resumen

En los deportes de cooperación-oposición de finalización como el fútbol sala, la actuación que desempeña el guardameta puede ser decisiva puesto que se trata, normalmente, del último jugador que defiende la portería ante el contrario. Dicha actuación está determinada en gran medida por los factores psicológicos presentes en esa posición. Por ello, el objetivo de este estudio fue examinar literatura científica con información acerca de los parámetros psicológicos en concreto que pueden afectar a este jugador de cara a su rendimiento, tomando como referencia en todo momento las características de dicho deporte, y qué métodos podrían usarse para una preparación mental adecuada. Esta revisión ha constado de 41 artículos recogidos en bases de datos tales como Scopus, Web of Science y Dialnet, seleccionando estudios vinculados con el fútbol sala, el entrenamiento psicológico y el guardameta, y 5 libros sobre entrenamiento deportivo. Los resultados obtenidos giraron en torno a: a) variables psicológicas presentes en el portero, b) evidencias de propuestas de entrenamientos psicológicos que podrían ser de utilidad y c) metodología los estudios empíricos realizados en esta línea. Los hallazgos tras interpretar los resultados fueron: a) la mayoría de los trabajos encontrados se centraban en la toma de decisiones, la percepción y la anticipación, siendo las situaciones de penalti y deportes como el balonmano, el hockey, el baloncesto y el fútbol 11 lo más estudiado, b) no se encontraron evidencias científicas de que una habilidad mental sea más importante que otra ni de entrenamientos psicológicos aplicados al portero de fútbol sala y c) existen aún lagunas de información sobre el fútbol sala y más específicamente sobre el portero de esta disciplina en cuanto al ámbito psicológico, siendo así una línea de investigación con bastante camino por estudiar.

Palabras clave: fútbol sala, guardameta, entrenamiento mental, habilidades cognitivas

ÍNDICE

Introducción	2
Breve contextualización del deporte	2
Estructura del juego. Particularidades que afectan al portero.....	2
Importancia del entrenamiento psicológico	4
Método	5
Resultados	8
Características psicológicas presentes en el portero.....	8
Casos de entrenamiento psicológico aplicado a porteros	10
Metodología empleada en los casos	11
Discusión	13
Conclusiones	14
Referencias	15

Introducción

El fútbol es uno de los deportes más practicados del mundo, tanto a nivel recreacional, escolar y profesional (Tubagi, Ferreira, Augusto, Sales, y Figueira, 2015). Este deporte se juega en un campo de 40 x 20 m con porterías de 3 x 2 m en el que se enfrentan dos equipos de cinco jugadores (cuatro jugadores de campo más el portero) y consta de dos partes de 20 minutos a tiempo parado, que por lo general conlleva a que el juego presente un 75-85 % más de duración de los 40 minutos reglamentarios (Barbero-Álvarez, Soto, Barbero-Álvarez, y Granda-Vera, 2008) Además, se permiten sustituciones ilimitadas por lo que exigencias del juego tienden a ser altas (Castagna, Ottavio, Granda, y Álvarez, 2009).

En los deportes de cooperación-oposición de finalización como el fútbol sala, la actuación que lleva a cabo el guardameta puede ser decisiva puesto que “cada jugada termina con un lanzamiento o una acción próxima a la meta rival, por lo que la eficacia del portero supone una variable del rendimiento muy importante” (Pascual, Lago y Casáis, 2010, p.79, citado de Muñoz, Martín, Lorenzo, y Rivilla, 2012) Es más, (Srebro y Dosil, (2009) puntualizan que el portero es el 80% del equipo. Es por ello que se hace necesaria también una propuesta de entrenamiento para dicho jugador.

En lo que al entrenamiento se refiere, se ha demostrado que la preparación física, técnico-táctica y psicológica juega un papel muy significativo en el rendimiento deportivo (Platonov y Bulatova, 2015). En los deportes de equipo, cobra especial relevancia la individualización en el entrenamiento según la modalidad y la posición del jugador para hacer frente a las diferentes situaciones que se puedan presentar en un partido. De acuerdo con Gómez, Alcalde, Molina y Viejo (en Naclerio, 2010) la especificidad y diferenciación del entrenamiento debe ir en consonancia a las características estructurales de cada disciplina deportiva en particular. Por ello, hay que tener en cuenta diferentes parámetros competitivos tales como el reglamento, terreno de juego, adversarios y compañeros, etc. Álvarez (2012) aclara que las normas condicionan dicha especificidad del arquero. Centrándonos en él, algunas de las características a tener en cuenta, partiendo de las particularidades del fútbol, son:

- Dimensiones del campo y las porterías: Las medidas de las porterías son menores a las de fútbol 7 o 11 y, por ende, aumentan las posibilidades de éxito de labor defensiva. Sin embargo, la disminución del tamaño de campo acarreará

una mayor participación del portero, por lo que es imprescindible una máxima concentración y rapidez (Sainz De Baranda, Ortega, Llopis, Novo, y Rodríguez, 2005).

- Situación portero-jugador: Ante esta situación 5x4 (el portero contrario adopta el rol de atacante) que representa la segunda forma de juego más usada según Paz-Franco, Bores-Cerezal, Arcala-Furelos, y Mecias-Calvo (2014), los jugadores defensores se distribuirán con una estrategia defensiva basada en la zona (Travassos, Araújo, Vilar, y McGarry, 2011) ya que suele ser más efectiva a la hora de reducir espacios y así, contrarrestar ataques efectivos de los jugadores del equipo rival (Travassos, Araújo, Duarte, y McGarry, 2012). En otro estudio más reciente, Vilar, Araújo, Travassos, y Davids (2014) exponen que los defensores prefieren proteger la portería antes que ganar la posesión del balón. Partiendo de esa idea, el portero del equipo defensor tendrá que organizar a su equipo marcando la situación de los rivales para aumentar las posibilidades de que sus compañeros intercepten el balón; además de anticiparse o conseguir una actuación favorable ante los contrarios. Por tanto, la percepción y el buen uso del foco atencional podrían ser importantes.
- Penalti: Al tratarse de un disparo en el que los protagonistas son tanto portero como jugador elegido para el remate, las probabilidades de fracaso o éxito se establecen, a priori, en un 50% para cada uno. Son muchos los estudios que han girado en torno al penalti y cómo el portero puede aumentar sus posibilidades de éxito (Memmert, Hüttermann, Hagemann, Loffing, y Strauss, 2013; Navia y Ruiz, 2014), confiriéndose necesaria la preparación mental debido a la complejidad que presenta dicha situación (Lidor, Ziv, y Gershon, 2012; Murgia et al., 2014; Tomeo, Cesari, Anglioti, y Urgesi, 2013)
- Doble penalti: Al igual que el penalti, se trata de un disparo sin oposición de la defensa pero a una distancia de 10 m en lugar de 6 m. En este caso, el portero puede utilizar todo el área (en el lanzamiento de penalti normal debe permanecer sobre la línea de la portería). Esta diferencia, puede usarse a favor en cuanto a la reducción de espacios libres de tiro (si el portero sale de portería, para el lanzador será más difícil encontrar un espacio para contabilizar en gol). Sin embargo, al estar más próximo al atacante, el portero deberá tener una gran percepción tanto para saber colocarse como para adivinar hacia dónde irá el chut, pues si no supondrá una debilidad.

- Otros aspectos reglamentarios condicionantes en los que se torna importante la toma de decisiones y la concentración son:
 - o Inexistencia el fuera de juego, por lo que hay mayor probabilidad de finalizar jugada cerca de la portería. De hecho, según Abdel-Hakim, (2014) el 73'4% de los goles en el Campeonato Mundial de 2012 fueron en los últimos 10 m; dato parecido al obtenido por Martín (2009) que alcanza el 79%.
 - o Posesión limitada a 4 segundos en el propio campo. En caso de que la posesión del portero exceda los 4 segundos, será falta. Esta situación acostumbra a darse cuando el portero no visualiza con claridad un pase hacia uno de sus compañeros.

Como se puede observar, debido a la gran incertidumbre que puede derivar del propio reglamento, sumado a los factores externos (árbitro, adversarios, espectadores, entrenador...) o “estresores ambientales” como citan Karimi y Kangavari (2012), las habilidades mentales para gestionar todo lo mencionado es un tema a considerar de cara al entrenamiento del portero para que pueda alcanzar una buena performance. Así pues, los entrenadores no deben dejar a un lado los aspectos psicológicos, sino conferirles igual importancia que al entrenamiento físico, táctico y técnico. (Serrano, Shahidian, Sampaio, y Leite, 2013). Dentro de estos aspectos psicológicos se pueden englobar el control del estrés, la ansiedad, la concentración, la percepción, la anticipación, la autoconfianza, la autoestima, la seguridad, el coraje..., notorios en la actuación del portero. En el apartado de resultados se profundizará más sobre este tema.

Cabe destacar que, como propone Legaz-Arrese (2012), el conocimiento científico de las variables que inciden en la mejora del rendimiento deportivo está restringido por la dificultad de medir el rendimiento en algunas modalidades deportivas y algunos factores de rendimiento. Sin embargo, es necesario analizar la competición para mejorar el juego del portero desde una perspectiva técnico-táctica y física (Sainz De Baranda et al., 2005), y psicológica como indican Pacheco y Gómez (2005), con el fin de conseguir una preparación de calidad mediante programas de entrenamiento (Ziv y Lidor, 2011).

El objetivo de este estudio fue examinar la literatura científica con información acerca de los parámetros psicológicos que influyen en el portero de fútbol sala de cara a

su rendimiento, tomando como referencia en todo momento las características de dicho deporte, y qué herramientas podrían usarse para una preparación mental ajustada en esta posición.

Método

Para llevar a cabo esta revisión, se han consultado tres bases de datos; una de carácter nacional (Dialnet) y dos de carácter internacional (Scopus y Web of science). Los términos utilizados para la búsqueda fueron: “fútbol o five side soccer/indoor football”, “portero o goalkeeper”, “entrenamiento o training”, “psicológico o psychological”, “mental”, “características o characteristics” y “habilidades o abilities”. A partir de esta búsqueda, donde fueron seleccionados 511 artículos publicados en el desde 2005 hasta el 3 de Mayo de 2016, se incluyeron finalmente 41.

Los criterios de inclusión que se tuvieron en cuenta fueron:

a) El año de publicación, considerándose los trabajos publicados entre 2005 y 2016, ambos incluidos. Este criterio de selección se ha basado en dos aspectos. Por un lado, partimos de la consideración que la literatura reciente recoge de forma más apropiada la evolución que este deporte ha ido sufriendo. Además de este matiz, según la bibliometría sobre porteros de fútbol realizada por García-Angulo y Ortega (2015), se observa que 2012 y 2013 son los años con mayor volumen de estudio, destacando el año 2005 como el momento en que comienza a aumentar la producción.

b) El idioma en el que están redactados las obras, atendiendo a que hay un mayor predominio de artículos en inglés por la estandarización de esta lengua a nivel mundial, aunque también se han utilizado documentos en español e, incluso, en portugués debido al gran interés que presentan países como España y Brasil en la investigación del fútbol.

c) Las bases de datos utilizadas, estimando que era necesario tomar una de referencia nacional como Dialnet para recoger los artículos de interés publicados en español y portugués y Scopus y Web of Science ya que contienen un importante volumen de revistas de impacto y medios científicos en inglés, además de presentar herramientas útiles para la gestión de la bibliografía.

Por otro lado, también hay que señalar que se hizo uso de 5 libros relacionados con metodologías de entrenamiento en general y otras centradas en el portero, revisados 3 de ellos desde el propio repositorio de la biblioteca de la Universidad de Almería y los dos restantes en Google Books.

Por último, cabe destacar que se ha llevado a cabo un método de selección de documentos para esta revisión siguiendo un diagrama de flujo como se propone en la guía PRISMA (Urrútia y Bonfill, 2010) para facilitar la búsqueda de los artículos escogidos a futuros investigadores. El procedimiento para la selección de documentos constó de tres secuencias diferenciadas: una recopilación de obras inicial y dos filtrados posteriores.

En una primera búsqueda se usaron los términos “fútbol o five side soccer/indoor football”, “portero o goalkeeper”, “entrenamiento o training”, “psicológico o psychological”, “mental”, “características/cualidades o characteristics/qualities” y “habilidades o abilities”, dependiendo la base de datos consultada y agrupándose entre sí para obtener un rango de referencias variado. De esta búsqueda se captaron 511 de los cuales se guardaron 476 tras excluir duplicados.

El siguiente filtrado se realizó en base al título y al resumen. Se desecharon 387 documentos mayormente enfocados a aspectos fisiológicos, físicos, técnicos..., del portero, es decir, todos aquellos que no tratasen aspectos psicológicos o características del fútbol (se han usado artículos sobre generalidades del juego para el desarrollo del apartado de introducción). Otro criterio principal a seguir fue la inclusión de la figura del portero en los estudios (puesto que algunos sólo mencionaban jugadores sin diferenciar las posiciones) y que estos participasen en fútbol sala, de fútbol 11 y de balonmano. El motivo de esta ligera ampliación a otras disciplinas deportivas se debió a la escasez de obras referidas al portero y, en concreto, de fútbol que hay. Si tomamos como referencia el análisis bibliométrico sobre porteros de García-Angulo y Ortega (2015), se encuentran sólo 14 artículos vinculados al ámbito psicológico y 4 referidos al portero de fútbol. Palazón, Ortega, y García-Angulo, (2015) también realizaron otra bibliometría del fútbol que estimaba que el porcentaje de publicaciones sobre psicología no llegaba ni al 10% del total; siendo el campo de la fisiología el de mayor interés con un 27,1%. Un año antes, Moore, Bullough, Goldsmith, y Edmondson (2014) en otra revisión sistemática del fútbol recogieron solamente 2 artículos sobre psicología del total

(n = 44). Por último, Yeemin, Dias, y Fonseca, (2016) presentan una revisión de estudios psicológicos aplicados al fútbol con una muestra superior a la anterior (n = 24) pero no forma una categoría centrada las posiciones de los jugadores por lo que no se puede diferenciar al portero. Así pues, debido a la escasez y desconocimiento sobre trabajos que vinculen la psicología y al portero de fútbol sala portero, se han tomado como soporte también algunos estudios realizados tanto a porteros de balonmano como de fútbol para analizar propuestas de entrenamiento psicológico (sólo aquellos aparecidos con los términos iniciales; no se amplió), entendiendo la similitud del juego que estos pueden ofrecer (la rapidez y transiciones del balonmano, además del terreno de juego, y las reglas y acciones casi semejantes del fútbol 11).

Los artículos restantes de este filtrado (n = 89), fueron seleccionados para ser evaluados de forma más detallada a texto completo, de los que se escogieron 41 documentos finalmente (más 5 libros).

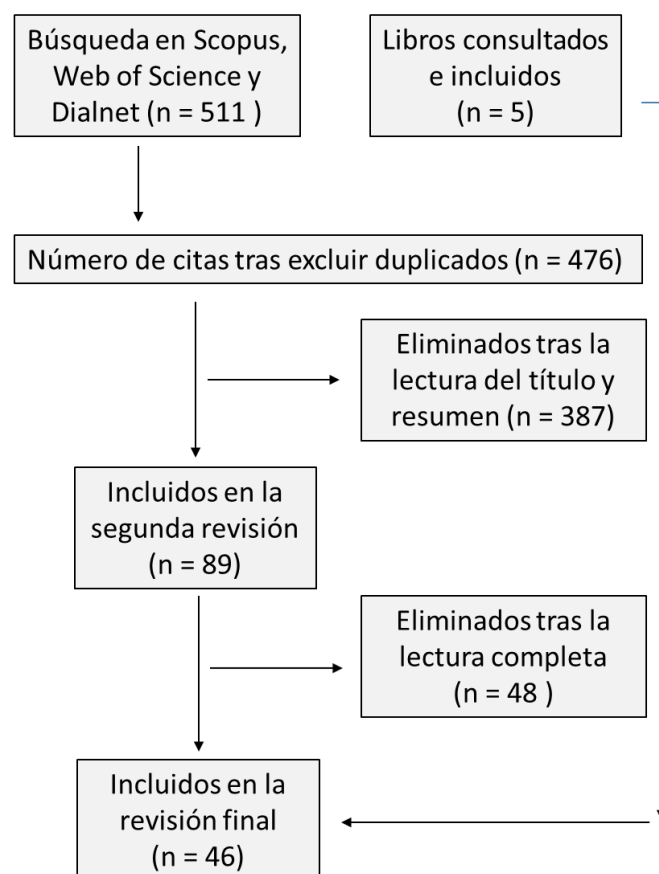


Imagen 1. Diagrama de flujo de la revisión sistemática.

Resultados

En las siguientes tablas (1, 2 y 3) se recogen las ideas de distintos autores relacionadas con las variables psicológicas destacables en el guardameta, algunos ejemplos de entrenamiento mental enfocados a éste y la metodología seguida por dichos entrenamientos.

Tabla 1.-Variables psicológicas percibidas en el portero

Autor y año	Muestra	Tipo de documento	Aportación
Ares y Chicharro, (2005)	-	Libro	En el portero es importante trabajar la motivación, la autoconfianza, el control del estrés, las supersticiones (reflejo de la ansiedad), la concentración y la percepción.
Pacheco y Gómez, (2005)	49 futbolistas profesionales (incluyendo porteros)	Estudio cualitativo con el cuestionario CPRD (Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo)	La capacidad psicológica que más incide en el rendimiento de los porteros es el mantenimiento del foco atencional, seguida del control del estrés psicológico.
Scopel et al., (2006)	28 porteros de fútbol profesionales y amateurs	Estudio cualitativo con el cuestionario QUATI (Questionário de Avaliação Tipológica)	Las habilidades psíquicas de mayor importancia son: valor y coraje, calma, capacidad de afrontamiento, fuerza de voluntad y confianza.
Meyers, Stewart, Laurent, LeUnes, y Bourgeois, (2008)	70 futbolistas profesionales (27 de ellos defensas y porteros)	Estudio cualitativo con dos cuestionarios: ACSI (Athletic Coping Skills Inventory) y Sports Inventory for Pain	Los defensas y los porteros tienen valores iguales o superiores a los centrocampistas y los delanteros en el cuestionario ACSI excepto en la libertad de preocupación.
Da Silva, (2012)	10 porteros escolares de fútbol	Estudio cualitativo con el cuestionario IDARE (Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado)	La mayoría de los porteros encuestados presentaban un nivel alto de ansiedad rasgo y estado de ansiedad.
Hughes et al., (2012)	51 futbolistas expertos	-	Las habilidades psicológicas que requiere el portero de

	(8-9 de ellos, porteros)		fútbol son la concentración, la actitud, el lenguaje corporal y la motivación
Claver, Gil, Alías, Moreno, y Del Villar, (2012)	247 futbolistas infantiles y cadetes de 1ª División (22 porteros incluidos)	Estudio cualitativo Con dos cuestionarios: TACSIS (Tactical Skills Inventory for Sports) y CETD (Cuestionario de Estilo de Decisión en el Deporte)	La percepción de habilidad táctica y la toma de decisiones son indiferentes a la posición en el campo. La concentración es la variable con mayor influencia sobre el rendimiento. La puntuación obtenida en cada variable tiende a ser inferior en el portero con respecto a otras posiciones en casi todos los casos, por lo que existe una necesidad de reforzarlas a través de entrenamiento psicológico.
Jooste, Steyn, y Van Den Berg, (2014)	152 futbolistas profesionales (incluyendo 17 porteros)	Estudio cualitativo con dos cuestionarios: el Bull's Mental Skills Questionnaire y el Athletic Coping Skills Inventory-28	La anticipación es uno de los factores que aumentan las opciones de que el portero pare un penalti. Se recomienda entrenar la percepción.
Navia y Ruiz, (2014)	-	Revisión sistemática	
Olmedilla et al., (2015)	80 jugadores profesionales de balonmano (10 porteros incluidos)	Estudio cualitativo con el cuestionario CPRD	El puesto específico de portero es el que mayor puntuación tiene en todas las características psicológicas evaluadas.
Ribeiro et al., (2015)	70 porteros de fútbol profesionales	Estudio cualitativo con cuatro cuestionarios: Sports Inventory of Mental Strategies Imagery Use, Questionnaire for Soccer Players, Sport Imagery Training y Sport Imagery Questionnaire	Los porteros necesitan ser informados sobre los beneficios del uso regular de técnicas de visualización para aumentar su rendimiento.

Sá, Gomes, Saavedra, y Fernández, (2015)	8 porteros de balonmano de la liga ASOBAL	Estudio cualitativo con entrevistas	Es importante el entrenamiento de factores psicológicos como la confianza, el coraje, el instinto y la concentración.
Tedesqui y Orlick, (2015)	8 jugadores de fútbol profesionales (incluido 1 portero)	Estudio cualitativo con entrevistas	Para el portero, el foco de atención se centra, ante todo, en la pelota. Además, tiende a gestionar el estado de ánimo del equipo, intentando calmarlos en situación de nervios.

En la segunda tabla se muestran algunos estudios en los que se llevaron a cabo un determinado entrenamiento psicológico en porteros para observar los efectos producidos por éste.

Tabla 2. Evidencias encontradas de entrenamientos psicológicos aplicados a porteros.

Autor y año	Muestra	Conclusiones
Abenza et al., (2006)	1 portera de balonmano de 1ª Div. Nacional Femenina	Tras un programa de intervención psicológica, la ansiedad de la deportista se redujo y su rendimiento mejoró notoriamente. El uso de un “Plan de competición” y “Establecimiento de objetivos”, aumentaron su autoconfianza y motivación.
Antúnez, García, Argudo, Ruiz, y Arias, (2010)	1 portera de balonmano de 1ª División Nacional	La eficacia de interceptación de la portera aumentó un 45% tras un programa perceptivo-motor con estímulos visuales.
Antúnez, García, Argudo, Ruiz, y Arias, (2010a)	2 porteras de balonmano de 2ª División Nacional	La portera sometida a un programa perceptivo-motor con estímulos visuales obtuvo una mayor eficacia de interceptación de los lanzamientos durante y después de la aplicación del programa.

Ryu, Kim, Abernethy y Mann, (2013)	28 porteros de fútbol sin experiencia	El entrenamiento perceptivo orientado a la información visual mejora la habilidad de anticipación de los porteros novatos.
Murgia et al., (2014)	38 porteros de fútbol profesionales y semiprofesionales	La aplicación de un entrenamiento perceptivo mediante video clips mejoró la capacidad de predicción de los porteros ante el tiro de penalti.

Por último, en la siguiente tabla se expone la metodología que se llevó a cabo en los estudios recogidos en la tabla 2 con el fin de detallar los instrumentos y el procedimiento que se llevó a cabo para obtener esas reflexiones finales.

Tabla 3. Metodología empleada en los casos de entrenamientos psicológicos recogidos

Autor y año	Instrumentos	Procedimiento
Abenza, Bravo, y Olmedilla, (2006)	CPRD Tabla de establecimiento de objetivos Autorregistro de situaciones problemáticas Plan de pensamientos alternativo Matriz de decisiones Plan de competición	Tras detectar carencias en el perfil psicodeportivo de la deportista (cumplimentando un primer CPRD), se intervino utilizando los instrumentos mencionados y, al terminar, se rellenó de nuevo un CPRD para evaluar posibles cambios.
Antúñez, García, Argudo, Ruiz, y Arias, (2010)	Programa perceptivo-motor con estímulos visuales variables (concentración visual, visión periférica, motilidad visual...) Registro de grabaciones y observación a pie de pista	Aplicación de un programa con estímulos visuales variables de 30 sesiones de 60 min repartidas en 6 semanas (a mitad de temporada). Se hicieron 3 valoraciones observacionales (una inicial, otra durante el proceso y una final) sobre la destreza de interceptación de la portera, para medir la efectividad del programa en condiciones reales de competición.

<p>Antúnez, García, Argudo, Ruiz, y Arias, (2010a)</p>	<p>Programa perceptivo-motor con estímulos visuales variables (concentración visual, visión periférica, motilidad visual...) Registro de grabaciones y observación a pie de pista</p>	<p>Empleo de un programa con estímulos visuales variables durante 6 semanas (a mitad de temporada) a una de las porterías y seguimiento de las dos durante toda la temporada. Se hicieron 3 valoraciones observacionales (una inicial, otra durante el proceso y una final) sobre la destreza de parada de ambas, para medir la efectividad del programa en condiciones reales de competición.</p>
<p>Ryu, Kim, Abernethy y Mann, (2013)</p>	<p>Test de anticipación basado en imágenes tomadas de vídeos de lanzamiento de penalti antes del impacto del jugador con el balón</p>	<p>Aplicación de un entrenamiento perceptivo en penaltis mediante imágenes tomadas de vídeos de lanzamiento de penalti antes del impacto del jugador con el balón y por las cuales los porteros tenían que predecir la dirección de la pelota. Tuvo una duración de 7 días y se realizó un pretest y posttest a 3 grupos diferenciados: un grupo con entrenamiento perceptual guiado, un grupo con entrenamiento perceptual sin guía y un grupo control sin ninguna preparación.</p>
<p>Murgia et al., (2014)</p>	<p>Test basados en videos con tiros de penalti temporalmente ocluidos en el momento de impacto del balón (recuento de fallos y aciertos)</p>	<p>Propuesta y uso de un entrenamiento perceptivo en penaltis mediante videos temporalmente ocluidos, en el cual los participantes tenían que predecir la dirección de la pelota, durante 8 semanas. Se realizó un pretest y posttest a 3 grupos diferenciados: un grupo experimental practica con una casa de entrenamiento interactivo con feedbacks positivos y negativos, basado en vídeos análogos a los de la prueba, un grupo placebo que atendía a penaltis en televisión sin feedbacks y un grupo control sin ningún tratamiento.</p>

Discusión

Todos los estudios recogidos sobre variables psicológicas fueron cualitativos en los que un grupo de jugadores cumplimentaba un cuestionario excepto la revisión de Navia y Ruiz, (2014), el libro de Ares y Chicharro, (2005) y dos propuestas más recientes con uso de entrevistas (Sá et al., 2015; Tedesqui y Orlick, 2015). Los test usados en los estudios son variados, aunque tres estudios hacen referencia al Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (Abenza et al., 2006; Olmedilla et al., 2015; Pacheco y Gómez, 2005).

Tomando como referencia la disciplina en la que se realizan los estudios de las tablas, se puede observar que 10 de ellos están enfocados al fútbol 11, 5 al balonmano y sólo uno al fútbol sala (Da Silva, 2012). Este último estudio mencionado además es el único en el que los jugadores no son de élite junto al de Ryu et al., (2013) en el que se observan porteros sin experiencia previa.

La mitad de los estudios (9) se centran únicamente en la posición del portero, siendo sólo el estudio de Ribeiro et al., (2015) el que presenta la mayor muestra de porteros ($n = 70$); y por tanto significativa, seguido de Murgia et al., (2014).

Tanto en las tablas 2 y 3, aunque los estudios no recogen ningún entrenamiento psicológico destinado a porteros de fútbol sala, los expuestos coinciden en el trabajo de la percepción a través de estrategias visuales. Murgia et al., (2014) y Ryu et al., (2013) proponen un programa de intervención que concluyó en la mejora de la anticipación del portero de fútbol ante al lanzamiento de penalti. Esta mejora en la percepción y anticipación también se observó en balonmano en los dos estudios de 2010 llevados a cabo por Antúnez, García, Argudo, Ruiz, y Arias mediante un programa perceptivo-motor con estímulos visuales variables. En otro extremo queda el estudio centrado en el perfil psicodeportivo del deportista (Abenza et al., 2006) como un caso poco común.

Conclusiones

El objetivo de este estudio fue examinar la literatura científica con información sobre los factores psicológicos del portero de fútbol sala de cara a su rendimiento, tomando como referencia en todo momento las características de dicho deporte, y qué herramientas podrían usarse para una preparación mental adecuada en esta posición.

Una de las conclusiones obtenidas después de esta revisión fue que no se encontraron evidencias científicas de que una habilidad mental sea más importante que otra ni de entrenamientos psicológicos aplicados al portero de fútbol sala como tal (aunque sí en porteros de balonmano y de fútbol 11). Una de las limitaciones de esta revisión es la ausencia de estudios propios sobre el portero de fútbol sala en el ámbito psicológico.

Además, la mayoría de los trabajos encontrados se centraban en las habilidades cognitivas de toma de decisiones, la percepción y la anticipación, siendo las situaciones de penalti y deportes como el balonmano, el hockey, el baloncesto y el fútbol 11 lo más estudiado.

Finalmente, a pesar del aumento de la popularidad de la práctica del fútbol sala, la gama de estudios científicos relacionados con este deporte no es demasiado amplia y pocos son las propuestas que incluyen variables relacionadas con los porteros, siendo en ocasiones las muestras de estos jugadores poco significativas, es decir, que presentan un número de participantes reducido. De hecho, otra de las debilidades que posee este estudio radica en ese matiz.

Partiendo de este último aspecto encontramos que, como líneas de investigación futuras, sería interesante un mayor volumen de propuestas con test de campo centrados en la figura del portero de fútbol sala, además de análisis sobre metodologías de entrenamiento mental que demuestren la efectividad de una preparación psicológica determinada para dicha posición.

Algunos ejemplos de investigaciones futuras podrían ser:

¿Cómo gestiona el portero sus habilidades mentales en base a la lógica interna del juego o situaciones determinadas de un partido (penalti, gol, faltas...) tanto en contra como a favor? ¿Qué diferencias a nivel cognitivo se manifiestan en el portero el tiro de doble penalti y el penalti? ¿Habría que priorizar algún entrenamiento psicológico en concreto?...

Referencias

- Abdel-Hakim, H. H. (2014). Quantitative analysis of performance indicators of goals scored in the futsal World Cup Thailand 2012. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 5(1), 113–127. Retrieved from <http://psbd.pau.edu.tr/index.php/pjss/article/view/190>
- Abenza, L., Bravo, J. F., y Olmedilla, A. (2006). Estrategias psicológicas para una intervención en crisis: un caso en balonmano femenino. *Revista de Psicología Del Deporte*, 15(1), 109–125.
- Álvarez, J. (2012). La actividad competitiva del portero de fútbol: análisis, objetivo y orientaciones para el entrenamiento específico. *Futbolpf: Revista de Preparación Física En El Fútbol*, 3, 69–83.
- Antúnez, A., García, M. ., Argudo, F. M., Ruiz, E., y Arias, J. L. (2010). Repercusión de un programa de entrenamiento perceptivo-motor sobre la eficacia en competición de la portera de balonmano según el tipo de lanzamiento. *Revista de Ciencias Del Deporte*, 6(3), 123–140.
- Antúnez, A., García, M. M., Argudo, F. M., Ruiz, E., y Arias, J. L. (2010). Programa de entrenamiento perceptivo-motor para mejorar la efectividad de la portera de balonmano. *Revista de Psicología Del Deporte*, 19(1), 151–165.
- Ares, A., y Chicharro, F. (2005). *Manual para el entrenamiento de porteros en fútbol base*. (Paidotribo, Ed.). Badalona, España: Paidotribo.
- Barbero-Álvarez, J. C., Soto, V. M., Barbero-Álvarez, V., y Granda-Vera, J. (2008). Match analysis and heart rate of futsal players during competition. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 63–73. <http://doi.org/10.1080/02640410701287289>
- Castagna, C., Ottavio, S. D., Granda, J., y Álvarez, B. (2009). Match demands of professional Futsal: A case study. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12, 490–494. <http://doi.org/10.1016/j.jsams.2008.02.001>
- Claver, F., Gil, A., Alías, P., Moreno, M. P., y Del Villar, F. (2012). La función del juego: ¿Afecta a la percepción de habilidad y al perfil decisional en jugadores en etapas de formación? *Movimiento Humano*, 4, 47–60.

- Da Silva, A. (2012). Relação ansiedade estado e desempenho dos goleiros de futsal nas olimpíadas escolares. *Revista Brasileira de Futsal E Futebol*, 4(14), 263–267.
- García-Angulo, A., y Ortega, E. (2015). Análisis bibliométrico de la producción científica sobre el portero en fútbol. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio Y El Deporte*, 10(2), 205–214.
- Hughes, M., Caudrelier, T., James, N., Redwood-brown, A., Donnelly, I., Kirkbride, A., y Duschesne, C. (2012). Moneyball and soccer - an analysis of the key performance indicators of elite male soccer players by position. *Journal of Human Sport & Exercise*, 7(2), 402–412. <http://doi.org/10.4100/jhse.2012.72.06>
- Jooste, J., Steyn, B. J. M., y Van Den Berg, L. (2014). Psychological skills, playing positions and performance of african youth soccer teams. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 36(1), 85–100.
- Karimi, S., y Kangavari, M. R. (2012). A computational model of personality. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 32, 184–196. <http://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.029>
- Legaz-Arrese, A. (2012). *Manual de entrenamiento deportivo*. Badalona, España: Paidotribo.
- Lidor, R., Ziv, G., y Gershon, T. (2012). Psychological preparation of goalkeepers for the 11-m penalty kick in soccer — A review. *The Sport Psychologist*, 26, 375–389.
- Martín, J. (2009). ¿Dónde radica el error del gol en el fútbol-sala? Análisis del portero. *Revista Internacional de Deportes Colectivos*, 2, 36–57.
- Memmert, D., Hüttermann, S., Hagemann, N., Loffing, F., y Strauss, B. (2013). Dueling in the penalty box: evidence- based recommendations on how shooters and goalkeepers can win penalty shootouts in soccer. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 37–41. <http://doi.org/10.1080/1750984X.2013.811533>
- Meyers, M. C., Stewart, C. C., Laurent, C. M., LeUnes, A. D., y Bourgeois, A. E. (2008). Coping skills of olympic developmental soccer athletes. *International Journal of Sports Medicine*, 29(12), 987–993. <http://doi.org/10.1055/s-2008-1038679>

- Moore, R., Bullough, S., Goldsmith, S., y Edmondson, L. (2014). A systematic review of futsal literature. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2(3), 108–116. <http://doi.org/10.12691/ajssm-2-3-8>
- Muñoz, A., Martín, E., Lorenzo, J., y Rivilla, J. (2012). Análisis de los diferentes modelos de entrenamiento para porteros de balonmano. *Journal of Sports Sciences*, 8(3), 223–232.
- Murgia, M., Sors, F., Muroi, A. F., Santoro, I., Prpic, V., Galmonte, A., y Agostini, T. (2014). Using perceptual home-training to improve anticipation skills of soccer goalkeepers. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(6), 642–648. <http://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.07.009>
- Naclerio, F. (2010). *Entrenamiento deportivo: fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes*. Madrid, España: Panamericana.
- Navia, J., y Ruiz, L. M. (2014). Análisis de la complejidad perceptivo-motriz y psicológica del penalti en el fútbol [Analysis of the perceptual-motor and psychological complexity of the soccer penalty kick]. *Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 10(37), 264–280.
- Olmedilla, A., Ortega, E., Garcés, E., Fayos, D. L., Blas, A., y Laguna, M. (2015). Perfil psicológico de los jugadores profesionales de balonmano y diferencias entre puestos específicos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(3), 177–184. <http://doi.org/10.1016/j.rlp.2015.06.005>
- Pacheco, M. P., y Gómez, J. (2005). Características psicológicas y rendimiento deportivo. Un estudio en jugadores bolivianos de fútbol profesional. *Ajayu*, 3(2), 1–26.
- Palazón, M. A., Ortega, E., y García-Angulo, A. (2015). Análisis bibliométrico de la producción científica en el fútbol sala. *Revista Euroamericana de Ciencias Del Deporte*, 4(2), 19–24.
- Paz-Franco, A., Bores-Cerezal, A., Arcala-Furelos, R., y Mecias-Calvo, M. (2014). Analysis of the Conducts of Elite Futsal Goalkeeper in the Different Situations of the Game. *American Journal of Sport Science and Medicine*, 2(3), 71–76. <http://doi.org/10.12691/ajssm-2-3-1>

- Platonov, B., y Bulatova, M. (2015). *La preparación física*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Polito, L. F. T., Brandão, M. R. F., Charro, M. A., Bocalini, D. S., y Figueira, A. J. (2015). Parâmetros de intensidade e sudorese de jogadores de futsal por posição de jogo. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 21(5), 355–359.
- Ribeiro, J., Madeira, J., Dias, C., Stewart, L. R., Corte-Real, N., y Fonseca, A. (2015). The use of imagery by portuguese soccer goalkeepers. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 10(1), 9–17. <http://doi.org/10.1515/jirspa-2014-0009>
- Ryu, D., Kim, S., Abernethy, B., y Mann, D. L. (2013). Guiding attention aids the acquisition of anticipatory skill in novice soccer goalkeepers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 84, 252–262.
- Sá, P., Gomes, A. R., Saavedra, M., y Fernández, J. (2015). Percepción de los porteros expertos en balonmano de los factores determinantes para el éxito deportivo. *Revista de Psicología Del Deporte*, 24(1), 21–27.
- Sainz De Baranda, P., Ortega, E., Llopis, L., Novo, J. F., y Rodríguez, D. (2005). Análisis de las acciones defensivas del portero en el fútbol 7. *Apunts Educación Física Y Deportes*, 80, 45–52.
- Scopel, E., Andrade, A., y Centenaro, D. (2006). Avaliação das características de personalidade de goleiros profissionais e amadores. *Psicologia Ciência E Profissão*, 26(2), 270–279.
- Serrano, J., Shahidian, S., Sampaio, J., y Leite, N. (2013). The importance of sport performance factors and training contents from the perspective of futsal coaches. *Journal of Human Kinetics*, 38, 151–160.
- Srebro, R., y Dosil, J. (2009). *Ganar con la cabeza. Una guía completa de entrenamiento mental en fútbol*. Badalona, España: Paidotribo.
- Tedesqui, R. A. B., y Orlick, T. (2015). Brazilian elite soccer players: exploring attentional focus in performance tasks and soccer positions. *The Sport Psychologist*, 29(1), 41–50.

- Tomeo, E., Cesari, P., Anglioti, S. M., y Urgesi, C. (2013). Fooling the kickers but not the goalkeepers: behavioral and neurophysiological correlates of fake action detection in soccer. *Cerebral Cortex*, *23*(27), 2765–2778.
- Travassos, B., Araújo, D., Duarte, R., y McGarry, T. (2012). Spatiotemporal coordination behaviors in futsal indoor football) are guided by informational game constraints. *Human Movement Science*, *31*(4), 932–945. <http://doi.org/10.1016/j.humov.2011.10.004>
- Travassos, B., Araújo, D., Vilar, L., y McGarry, T. (2011). Interpersonal coordination and ball dynamics in futsal (indoor football). *Human Movement Science*, *30*(6), 1245–1259. <http://doi.org/10.1016/j.humov.2011.04.003>
- Urrútia, G., y Bonfill, X. (2010). Declaración PRISMA: una propuesta para mejorar la publicación de revisiones sistemáticas y metaanálisis. *Medicina Clínica*, *135*(11), 507–511.
- Vilar, L., Araújo, D., Travassos, B., y Davids, K. (2014). Coordination tendencies are shaped by attacker and defender interactions with the goal and the ball in futsal. *Human Movement Science*, *33*, 14–24. <http://doi.org/10.1016/j.humov.2013.08.012>
- Yeemin, W., Dias, C. S., y Fonseca, A. M. (2016). A systematic review of psychological studies applied to futsal. *Journal of Human Kinetics*, *50*(1), 247–257. <http://doi.org/10.1515/hukin-2015-0162>
- Ziv, G. y Lidor, R. (2011). Physical characteristics, physiological attributes, and on-field performances of soccer goalkeepers. *International Journal of Sport Physiology and Performance*, *6*, 509–524.