



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

ESTRÉS Y MOTIVACIÓN: UNA INTERVENCIÓN
DEPORTIVA

TESIS:

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

BERNARDO GÓMEZ GARCÍA

DIRECTOR DE TESIS: MTRO. SOTERO MORENO CAMACHO

ASESORA: DRA. RENATA LOPEZ HERNANDEZ

SINODALES: MTRA. MARTHA CUEVAS ABAD

MTRA. BLANCA GIRON HIDALGO

MTRA. LAURA SOMARRIBA ROCHA

MÉXICO, D.F, MAYO 2013



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

A ti mamá gracias, por estar siempre ahí cuando te necesito, por tus regaños consejos y por siempre saber cuando jalarme las orejas y cuando permitirme equivocarme para aprender y crecer, este trabajo es tuyo, porque a sido lo unico que me has pedido y aquí esta cumplido así que espero te guste; Javier, gracias por acompañarme en tantas cosas, juegos, travesuras, enojos y decepciones, gracias por ser esa vocesita en mi cabeza que me hace trabajar y mejorar cada día, hermano esta también es tu tesis, porque sin ti no la habría terminado nunca, papá, gracias por apoyarme cuando lo necesito, gracias por tus consejos, porque con pocas palabras dices mucho y sobretodo gracias por apoyarme en esta carrera tan aventurada y complicada; Blanca, hermana se que siempre peleamos, pero aún así siempre estas ahí para mí gracias por ese apoyo tan incondicional y por soportar mis enojos, te quiero mucho aunque por momentos no lo parezca.

Sammy gracias por acompañarme durante la carrera, por ser mi mejor amiga y mi confidente, gracias por enojos, sonrisas y tantas cosas que vivimos juntos, gracias por ser alguien tan importante para mi, te quiero mucho.

Carlos, gracias por acompañarme y enseñarme tanto en esta gran aventura que es la psicología del deporte, por ser maestro y amigo, y además de todo un apoyo en mi formación profesional y personal, a ti debo gran parte de lo que soy, esta tesis resume todas tus enseñanzas mezcladas con mis locuras, gracias por estar ahí.

Al Club Laguna y sobre todo a las entrenadoras Mercedes y Rubí, por permitirme ser parte de una gran institución, así como el desarrollarme profesionalmente, en el tiempo que llevo en el club, he aprendido mucho más que lo que se puede aprender dentro de un libro, esperemos que los exitos nunca terminen.

Adrian, Mary y Ana Laura porque a pesar de que ahora por tiempos y todo ya no nos vemos, han sido un gran apoyo emocional para mi gracias por escucharme y apoyarme, espero que nuestra amistad no termine aquí.

Ana, desde hace más de 6 años has sido mi amiga, gracias por estar siempre ahí para mí, aunque no te vea sabes que te quiero mucho amiga y sabes que siempre será así.

Paulina y Viridiana, no las podía olvidar verdad, las quiero mucho niñas, saben que son muy importantes para mi gracias por estar a mi lado durante los momentos felices y más aún durante los momentos difíciles.

Al gran equipo de psicólogos deportivos que me han enseñado tantas cosas y con los cuales he vivido tantas experiencias gratas, porque más que colegas son amigos

y compañeros de una misma pasión gracias Laura, Daniel, Alberto y David por compartir momentos en el basquetbol y en la psicología.

A mi terapeuta, que fue un apoyo durante el desarrollo del presente trabajo, ayudandome a darme cuenta de mis fortalezas y debilidades sin permitir que me estancara en una zona de seguridad, impulsandome a creer en mi y en mis capacidades, el nombre lo reservó pero la gratitud siempre estará presente.

ÍNDICE

	Página
RESUMEN.....	6
INTRODUCCIÓN.....	7
CAPÍTULO1.- GRUPO.....	8
1.2.- Como un Grupo se Convierte en Equipo.....	8
1.2.1.- Constitución.....	10
1.2.2.-Conflicto.....	11
1.2.3.-Normalización.....	11
1.2.4.- Ejecución.....	11
1.3.-El Equipo Deportivo.....	12
1.3.1.-Tipos de Equipos Deportivos.....	13
1.4.-Cohesión Grupal.....	14
1.4.1.- Factores que Afectan a la Cohesión Grupal.....	15
1.4.2.- Técnicas Para el Manejo de la Cohesión Grupal.....	16
1.5.-El Pentágono de la Iniciación Deportiva.....	17
1.5.1.- Los Deportistas.....	18
1.5.2.- Los Padres.....	19
1.5.3.- Los Entrenadores.....	23
1.5.4.- Los Directivos.....	26
1.5.5.- Los Árbitros.....	27
1.6.-El Equipo de Futbol.....	28
1.6.1.-La Jugadora de Futbol.....	29
1.6.2.-La Jugadora de Futbol y la entrenadora.....	30
1.6.3.- La Jugadora de Futbol y el Público.....	31
CAPITULO 2.- ESTRÉS Y MOTIVACIÓN.....	33
2.1.- Estrés.....	33
2.2.-Perspectiva Psicológica del Estrés.....	36
2.3.-Mecanismos Fisiológicos en la Respuesta del Estrés.....	37
2.4.-El Estrés Como Proceso.....	39
2.5.-Fuentes Estresantes en el Deporte.....	40
2.6.-Estrategias Psicológicas para Disminuir los Niveles de Estrés.....	41
2.6.1.-Atención.....	41
2.6.2.-Relajación y Activación.....	43
2.6.3.-Imaginación o Visualización.....	45
2.6.4.-Activación Preparatoria.....	46
2.7.-Ansiedad.....	46
2.8.- Qué es la Motivación.....	49
2.9.-Fuentes Motivacionales.....	51

2.10.-La Motivación Como Proceso.....	52
2.11.-Motivación Ligada al Logro	55
2.11.1.-Teorias de la Motivación Ligada al Logro.....	56
2.11.1.1.-Teoria de la Necesidad de Logro.....	56
2.11.1.2.-Teoria de la Atribución.....	58
2.12.- Desarrollo de la Motivación Ligada al Logro y de la Competitividad..	59
CAPITULO 3.- METODOLOGÍA.....	61
RESULTADOS.....	68
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN.....	74
CONCLUSIONES.....	76
LIMITACIONES Y SUGERENCIAS.....	78
FUENTES.....	79
ANEXOS.....	81

ÍNDICE DE GRAFICAS Y TABLAS

	Página
Cuadro 1.1. Descripción y repercusión de los diferentes estilos de entrenadores.....	26
Figura 2.1. Efecto del estrés sobre el bienestar y la ejecución.....	35
Figura 2.2. Modelo bidimensional del estrés.....	36
Figura 2.3. Atribuciones y motivación de logro.....	60
Tabla 3.1. Descripción de la población.....	63
Tabla 3.2. Descripción de las sesiones.....	67
Tabla para el factor estrés del CPRD.....	70
Grafica 4.1. Resultados de estrés.....	72
Tabla para el factor motivación del CPRD.....	73
Grafica 4.2. Resultados de motivación.....	74

RESUMEN

El presente trabajo hace un breve recorrido por quién es la jugadora de fútbol, en primer lugar desde el aspecto, individual así como su relación con: el público, su entrenador (a), sus padres, los árbitros y los directivos del club.

La población atendida estuvo conformada por 28 jugadoras de fútbol pertenecientes al Club Laguna de Fútbol Femenil, cuyo rango de edad oscilaba entre los 11 y los 18 años, originarias del Distrito Federal y el Estado de México.

Con base en este breve recorrido por la formación de la jugadora de fútbol se realizó una evaluación inicial por medio del Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), con la finalidad de establecer cuáles eran las áreas con mayor oportunidad dentro del Club Laguna.

A partir de esta evaluación se concluyó realizar un trabajo sobre dos variables psicológicas, tales como: el estrés y la motivación.

El objetivo del presente trabajo fue que las jugadoras del Club Laguna fueran capaces de realizar las técnicas realizadas durante la intervención; con los objetivos particulares de disminuir los niveles de estrés y aumentar sus niveles de motivación.

Se emplearon diversas técnicas de relajación, tales como: la relajación por medio de la respiración y la visualización guiada; por otra parte se emplearon diversas dinámicas para mejorar la motivación, tales como: la dinámica de la telaraña y los dos burros.

Los resultados obtenidos nos indican que el cambio que se presentó dentro de la población no fue significativo estadísticamente hablando, sin embargo si se lograron apreciar algunas modificaciones que son de resaltar.

PALABRAS CLAVE: Fútbol Femenil, Estrés, Motivación, Club Laguna.

INTRODUCCIÓN

“Pienso que la lealtad a un equipo es la última intransigencia emocional legítima. En la vida puedes cambiar de todo: orientación política, religión, vocación, pareja; pero cambiar de equipo de fútbol es como negar la infancia que tuviste y decirle no al niño que fuiste, el que se aficionó a un equipo y tuvo sus ídolos con esos colores”
Juan Villoro.

El fútbol en nuestro país es el deporte más visto y seguido, puede levantar pasiones, tanto en un restaurante como en una oficina, permite a las personas realizar largos debates de una sola jugada, el fútbol tiene su belleza en todo lo que lo rodea, desde la rivalidad deportiva, hasta la fraternidad del equipo, permite a cualquiera sentirse parte de un equipo.

Pero qué pasa con el fútbol femenino, en donde está la recompensa de las jugadoras que día a día se entrenan para estar en lo más alto del deporte más visto en el mundo; quién se interesa por saber cómo van en su liga o por ir a ver un partido suyo.

El fútbol femenino está olvidado en nuestro país, se vive una atmósfera de semiprofesionalismo, que lejos de quitarle lo romántico al deporte, lo recupera, una jugadora de fútbol no se deja tirada en el suelo por tres o cuatro minutos, se levanta y no porque los golpes les duelan más, sino porque ellas juegan por orgullo, por defender una camiseta, no por vender más playeras o por ser vistas en la televisión.

Cuando entran al campo aún tienen esa emoción por jugar, su máxima recompensa es ganar un trofeo, estar en una pequeña reseña de un periódico, que sus padres las vean en lo más alto del fútbol femenino.

Es por eso que el fútbol femenino regresa a los inicios del fútbol, la belleza y la complejidad de un juego hecho por hombres para hombres que busca ser dominado por mujeres y para las mujeres.

En esta intervención se tuvo la oportunidad de trabajar con uno de los clubes más grandes del fútbol femenino: el Club Laguna, un centro de formación que permite ver el proceso y el crecimiento de grandes jugadoras desde los 6 años hasta llegar a una maduración personal y profesional que solo se consigue con sacrificio y dedicación, algo que en el Club Laguna es más que su filosofía, es su vida.

La realidad del Fútbol Femenil es que en la actualidad se encuentra muy descuidado por lo la intervención realizada pretendía lograr un mayor conocimiento sobre el desarrollo de las jugadoras de fútbol con la finalidad de conocer que es lo que las

afecta, y con base en estos resultados comenzar a realizar un modelo de intervención adaptado directamente al Fútbol Femenil.

La intervención que se realizo está basada en un modelo Pre-test, post- test, con la finalidad de conocer cuáles fueron los alcances que tuvo la intervención realizada.

CAPÍTULO I: GRUPO

El fútbol es por naturaleza un proceso grupal, por lo que se hace necesarios realizar un recorrido, por el grupo, para así comprender de mejor manera el fútbol y en particular el fútbol femenino.

1.1.- ¿Qué es un Grupo?

Cuando nos referimos al término grupo, no podemos hablar de un fenómeno simple ya que como bien se sabe dentro de un grupo pueden ocurrir infinidad de procesos psicológicos que provocan un cambio en la forma de ver al grupo.

Por otra parte cuando se trata de dar una definición simple, sobre que es un grupo se corre el riesgo de ver al grupo como un conjunto de individuos que están juntos en un lugar determinado, cuando la realidad es, que esta definición de grupo no es admisible, pues para que se conforme un grupo se deben de tener dos elementos indispensables.

En primer lugar, para que a un conjunto de personas se les considere como un grupo, se debe tener una *interacción* entre sus integrantes, esto es, que entre las personas que conforman al grupo deben existir líneas de comunicación directas, las cuales les lleven a identificar objetivos comunes, lo cual nos lleva a el segundo elemento dentro de un grupo la *interdependencia* es decir, que estos objetivos comunes que tienen los miembros del grupo deben depender necesariamente de que todo el grupo trabaje por lograrlos.

Por otra parte es necesario aclarar que “Los grupos deben constar, por lo menos, de dos personas, ser lo suficientemente pequeños para proporcionar conocimiento mutuo, interacción, interdependencia y continuidad en el tiempo” (Lázaro, 1997).

1.2.- CÓMO UN GRUPO SE CONVIERTE EN UN EQUIPO

Por otra parte cuando se habla de un grupo, tenemos una noción muy superficial del verdadero proceso que nos interesa estudiar, lo cual es meramente un equipo deportivo, ya que como se puede ver un grupo necesita dos factores fundamentales: interacción e interdependencia, pero cuando comenzamos a utilizar el término

equipo deportivo nos encontramos con factores psicológicos que nos ayudan a comprender la interacción dentro del grupo, tales como, la motivación, el estrés, liderazgo, etc. Es por esto que estudiar el proceso que sufre un grupo para llegar a ser un equipo, será fundamental para poder comprender todos los factores que les afectan.

Este proceso de transformación que debe presentar un grupo, para convertirse en un equipo, consta de cuatro fases como mencionan Weinber y Gould (1996) “la duración de cada fase puede variar para los distintos grupos, en el proceso de desarrollo del equipo la secuencia que siguen es invariable.” Estas cuatro fases del proceso de grupo a equipo son:

- Constitución
- Conflicto
- Normalización
- Ejecución

1.2.1.- CONSTITUCIÓN

Dentro de un grupo, se tiene una primera etapa de constitución, en donde se asignan quienes serán las personas que conformarán el grupo; de esta manera comienza una etapa de familiarización entre todos los integrantes del grupo, es también durante esta fase donde se les asignan los roles que cada miembro realizará, poniendo de esta manera a prueba las relaciones interpersonales de los integrantes con los líderes que han sido impuestos por los mismos entrenadores o autoridades.

Durante la constitución nos podemos encontrar con que los integrantes del equipo que carezcan de una identificación fuerte con el mismo, les costará demasiado trabajo poder construir relaciones positivas con otros compañeros; por lo que es

recomendable que los entrenadores o figuras de autoridad desarrollen estrategias que faciliten la interacción del equipo.

1.2.2.- CONFLICTO

Esta etapa está caracterizada por una rebeldía en contra del líder impuesto, una resistencia a dejarse dirigir por una persona, por lo que surgen los enfrentamientos interpersonales, y comienza a surgir un aire de inseguridad en el ambiente del equipo y no se consigue alcanzar el alto rendimiento.

Es en este punto donde el trabajo del entrenador será fundamental, pues debe generar un diálogo tanto grupal como individual con los integrantes del equipo, en donde se debe establecer tanto las fortalezas, como las debilidades de cada uno de los miembros, con lo cual se espera que cada uno comprenda el rol que está jugando dentro del mismo y el por qué se le otorgó ese rol, lo que ayudará a eliminar la incertidumbre de cada uno de los deportistas, por lo que se deberían reducir las agresiones entre los integrantes del equipo.

1.2.3.- NORMALIZACIÓN

Es en esta fase en donde la agresión y la hostilidad son sustituidas por la solidaridad y la cooperación, y los integrantes del equipo comienzan a preocuparse más por el resultado grupal que por el status propio.

Esta fase da paso a un proceso sumamente importante dentro del trabajo de la psicología del deporte: la cohesión de grupo, un tema muy amplio, que nos permite ya comprender al equipo como un todo unificado que es más que la suma de sus partes.

1.2.4.- EJECUCIÓN

En esta fase final, los miembros del equipo se unen para canalizar sus energías a fin de lograr el éxito del equipo. Las cuestiones estructurales están resueltas, y las relaciones interpersonales, estabilizadas. Los papeles están bien definidos y los jugadores se ayudan unos a otros para triunfar: el objetivo principal es el éxito del

equipo. El entrenador proporciona a cada jugador *feedback* sobre sus contribuciones específicas y se asegura de que nadie se sienta excluido.

1.3.- EL EQUIPO DEPORTIVO

“El equipo deportivo pertenece a un tipo de grupos que los psicólogos califican como grupos restringidos” (Chappius, R. y Thomas, R. 1989). Debido a esta restricción este tipo de grupos presenta interacciones de una intensidad mayor de las que se pueden presentar en grupos más amplios, en donde las interacciones entre los miembros no siempre se deben de dar de manera cara a cara, lo que permite que existe algo de anonimato entre los miembros de un grupo, algo que desaparece cuando denominamos un equipo deportivo, por el hecho de ser un grupo pequeño y delimitado, el anonimato desaparece, pues cada miembro del equipo debe tener una imagen de los integrantes del equipo deportivo al que pertenecen.

Aunque lo que se puede apreciar dentro de cualquier equipo, es que, “el conjunto está estructurado por relaciones afectivas, que pueden ser muy intensas. Cabe la existencia de subgrupos de afinidad. Estos sentimientos interpersonales no se muestran de manera inmediata a los ojos del observador. Lo mismo ocurre con los esfuerzos individuales de conseguir el poder, ya que hay uno o más líderes que tienden a destacarse del conjunto” (Chappius, R. y Thomas, R. 1989). Por lo que es necesario no perder de vista, el proceso de formación del equipo deportivo, de tal forma que, se puedan establecer las interacciones entre los miembros del equipo, con el fin de estar preparados ante cualquier eventualidad que se pudiera presentar.

Como se puede observar la principal característica de los denominados grupos restringidos o en este caso el equipo deportivo, es que, los integrantes del equipo se encuentran relacionados de una forma más cercana, permitiendo establecer objetivos específicos, un código de comportamiento definido desde el interior del equipo, y una mayor solidaridad entre los miembros del equipo, lo que permite que la mayor parte del tiempo los integrantes del equipo se centren en perseguir los

objetivos previstos con lo cual se evitan distractores, tanto externos como internos que pongan en riesgo la consecución del objetivo planteado.

1.3.1.- TIPOS DE EQUIPOS DEPORTIVOS

“El término de equipo deportivo designa a unos grupos de participantes que tienen asignadas tareas de carácter diferente” (Chappius, R. y Thomas, R. 1989).

Gracias a esta definición de equipo deportivo, Chappuis y Thomas en 1989 distinguen cuatro tipos de equipos deportivos, los cuales están designados por dos factores fundamentales en la psicología del deporte: el grado de interacción entre los miembros del equipo deportivo y por otra parte encontramos la diferenciación que cada miembro del equipo tiene en el rol que debe desempeñar dentro de la actividad deportiva que esté realizando.

Los primeros son los deportes colectivos, debido a que en éstos se remarca cada una de las situaciones que se pueden presentar dentro de un equipo, así pues las interacciones en este tipo de equipos son muy complejas, y la diferenciación que debe existir en el rol que cada miembro debe cumplir, debe ser clara y precisa. Dentro de la segunda categoría encontramos, otro tipo de equipos deportivos en donde se debe tener cierta cadencia dentro del esfuerzo colectivo. El remo es el principal ejemplo de este tipo de categorías, debido a que la sincronía es indispensable para la consecución del logro, las principales características de esta segunda tipología son que hay una disminución en la diferenciación de los roles, así como la reducción en la interacción entre los miembros del equipo.

En la tercera categoría nos encontramos con una disminución importante tanto de la interacción de los miembros del equipo, así como la disminución de la diferenciación de los roles. Es el ciclismo, en donde existen equipos que puntúan, para una clasificación global de los participantes de la competencia, pero realmente no existe una interacción entre los miembros del equipo, ni una diferenciación de roles debido a que ambos realizan las mismas acciones. Dentro de la cuarta categoría, “el término de equipo se utiliza para designar un grupo en el que sus

miembros llevan a cabo tareas independientes entre sí. La interacción es muy reducida, como es el caso del atletismo ya que la diferenciación de los roles puede ser muy grande. El término de equipo o de grupo restringido puede resultar aquí excesivo a veces, ya que el conjunto de sus miembros han sido agrupados de manera artificial” (Chappius, R. y Thomas, R. 1989).

1.4.- COHESIÓN GRUPAL

La cohesión grupal se define como un “proceso dinámico que se refleja en la tendencia de un grupo a estar juntos y permanecer unidos en la procura de objetivos instrumentales y/o por la satisfacción de las necesidades afectivas de sus miembros” (Carron, Brawley y Widmeyer. 1997 citados en Dosil (2008).

Dentro de la cohesión grupal se distinguen dos elementos relevantes que la conforman:

- Cohesión de tarea: esta se puede definir como el “grado en los miembros del equipo colaboran entre ellos para alcanzar un objetivo o meta común” (Dosil, J. 2008).
- Cohesión social: es el “grado en que los miembros del grupo se relacionan entre ellos, compañerismo dentro del grupo” (Dosil, J. 2008).

La cohesión grupal no puede ser estática, pues el flujo de factores externos, pueden provocar que ésta varíe radicalmente en cualquier momento del ciclo deportivo, es por esto que Carron y Hausenblas (1998) citados en Dosil (2008) mencionan que dentro de la cohesión grupal se destacan cuatro dimensiones que permiten entenderla de una mejor manera:

- Multidimensional: Esta dimensión nos hace referencia a que no se puede atribuir a un sólo factor la cohesión grupal, debido a que en la práctica deportiva existen numerosos factores que pueden provocar que un grupo sea más cercano o sea más reservado en sus interacciones intragrupalas.

- Dinámica: Esta dimensión hace hincapié en que debido a la temporalidad de la práctica deportiva, los factores que al principio podrían haber sido relevantes al comienzo de la temporada, al final de la misma estos factores pueden ya no ser tan relevantes para el grupo.
- Instrumental: “Significa que todos los grupos se conforman con un propósito instrumental, orientados hacia la tarea, hacia un objetivo o hacia la consecución de algo” (Dosil, J. 2008).
- Afectiva: Esta última dimensión se refiere a que en muchas ocasiones las relaciones afectivas entre los miembros del grupo son muy largas, por lo que éstas sufren diversas modificaciones conforme transcurre el paso del tiempo. Los factores, que afectan a este tipo de relaciones afectivas son: la tarea de los miembros, las interacciones sociales y la comunicación.

14.1.- FACTORES QUE AFECTAN A LA COHESIÓN GRUPAL

En la actualidad, es de suma importancia conocer, cuales son los factores que pueden afectar el rendimiento deportivo que tiene cualquier persona, debido a que de esta manera es posible realizar una intervención efectiva, que permita mejorar el clima que se vive dentro de cualquier club deportivo, logrando de esta manera mejorar el rendimiento que se está teniendo.

Dosil (2008) presenta cuatro factores que afectan la cohesión grupal de un equipo deportivo: situacionales/ambientales, personales, de liderazgo y de equipo.

- Factores situacionales/ambientales: éstos ponen énfasis en lo que se refiere al lugar físico en donde se llevara a cabo la actividad física; es decir que sea un lugar adecuado (espacio, luz, tiempo y equipo deportivo) para realizar la práctica deportiva de la actividad física a realizar.
- Factores personales: hacen referencia a el compromiso que tiene la persona que va a practicar la actividad física, así como la motivación para realizar el

deporte, los recursos económicos y familiares que lo apoyen para realizar su práctica deportiva.

- Factores de liderazgo: en este factor se hace referencia a la forma en que se relaciona el líder del grupo con sus integrantes; es decir, la toma de decisiones, la compatibilidad en ideas entre otras.
- Factores de equipo: dentro de este tipo de factores se encuentran la comunicación entre los miembros del equipo, los objetivos que se persiguen individual ó grupalmente, el establecimiento de normas y la forma en que se aplica esta normatividad.

1.4.2.- TÉCNICAS PARA EL MANEJO DE LA COHESIÓN GRUPAL

Cuando se trabaja la cohesión grupal se debe conocer cuánto tiempo llevan los deportistas estando juntos, lo cual permitirá al especialista en Psicología del deporte, seleccionar de mejor manera las técnicas para trabajar en la cohesión grupal.

Mora et al. (2000) citado en Dosil (2008) nos presenta algunas técnicas psicológicas aplicadas en otras ramas de la psicología adaptadas a la psicología del deporte:

- Discusión guiada: esta técnica consiste en que se formen dos grupos entre los miembros del equipo deportivo, con la finalidad de poder discutir algún tema en específico (puede ser algo que esté afectando el rendimiento), y que los dos grupos den sus puntos de vista y se discuta una posible solución para el conflicto. Es necesario que este tipo de técnicas sean mediadas por un profesional de la psicología deportiva con la finalidad de intervenir si la técnica se sale de control.
- Phillips 66: en este tipo de técnicas se deben realizar equipos de seis integrantes cada uno con la finalidad de que los equipos discutan un tema durante seis minutos, por lo que cada equipo tendrá un mensajero, el cual

será el encargado de comentar con el resto de los equipos las conclusiones a las que llegaron.

- Clínica del rumor: esta técnica sirve cuando existe un conflicto entre los integrantes del equipo, causado por algún rumor, la técnica consiste en formar en una fila a los miembros del grupo, y al primer integrante del grupo se le da un mensaje largo, con lo cual este mensaje se irá modificando al pasar por cada miembro del grupo, siendo totalmente diferente al original cuando este llegue al final de la fila, por lo que se les menciona a los miembros del grupo si pueden ver como un rumor se modifica a través de cada persona que lo cuenta, lo anterior permite abrir más canales de comunicación entre los miembros del grupo.
- Torbellino de ideas: Se realiza juntando a todos los miembros del grupo en un sitio determinado con la finalidad de que éstos den todas las ideas posibles que tengan para resolver ya sea un conflicto o alguna adversidad que se esté presentando durante la práctica deportiva que estén llevando a cabo.

1.5.- EL PENTÁGONO DE LA INICIACIÓN DEPORTIVA

Smoll (1991) menciona que existen cinco elementos fundamentales para cualquier persona que comienza a realizar algún deporte: los deportistas, los entrenadores, los padres, los directivos y los árbitros. Es aquí en donde el psicólogo del deporte debe comenzar con su intervención, dando un énfasis especial a un triángulo conformado por los deportistas, los entrenadores y los padres.

Es fundamental que exista una buena comunicación entre las tres partes, sin dejar de lado el rol que debe tomar cada una de estas, debido a que cualquier falla en la comunicación puede provocar que el objetivo trazado al principio de la temporada se vea en riesgo de no cumplirse.

Es por eso que en primera instancia se debe trabajar en la comunicación entre la jugadora de fútbol y las entrenadoras, debido a que este fortalecimiento de los

canales de comunicación permitirá que tanto las jugadoras como las entrenadoras estén conscientes de cuáles son los objetivos trazados y cuáles son los pasos y acciones a seguir con el fin de llegar a los objetivos.

Los padres de familia ocupan un lugar muy importante, debido a que con frecuencia no favorecen esta comunicación entre jugadora y entrenadora, debido a que existen diversos tipos de padres: algunos pueden provocar que sus hijas no sigan las instrucciones de las entrenadoras, ya que muchas veces los padres gritan indicaciones no porque sea lo mejor para el equipo, sino porque en su visión, sus hijas pueden conseguir cambiar el partido, se deja de ver en el fútbol una competencia entre dos equipos, y se tiene una visión de “mi hija, contra once jugadoras contrarias”, una visión por momentos heroica, que cuando no se cumple, lejos de provocar apoyo por parte de los padres, provoca una serie de reclamos que afectan tanto en el estado futbolístico como anímico de la jugadora de fútbol.

Lo anterior, no siempre ocurre. En muchas ocasiones la sola presencia de los padres provoca que las jugadoras de fútbol eleven su rendimiento de una manera notable, algo que hasta cierto punto es benéfico, debido a que se sabe, en muchas ocasiones no es posible que los padres asistan a todos los partidos de sus hijas, lo que provoca en ellas una disminución tanto de su nivel futbolístico, como de su motivación, por lo que es necesario brindarles las herramientas que permitan a las jugadoras de fútbol disminuir estos efectos provocados por sus padres.

Pero es necesario hacer un análisis más exhaustivo de estos cinco factores elementales en el desarrollo de cualquier deportista.

1.5.1.- LOS DEPORTISTAS

El deportista dentro del deporte de iniciación tiene como principal objetivo, aprender un nuevo deporte, sus reglas, sus dificultades, pero también sus beneficios y gratificaciones.

El psicólogo del deporte tiene como principal objetivo brindar de herramientas psicológicas a los jóvenes deportistas, con la finalidad de que estos sean capaces

de enfrentarse con *éxito* tanto a sus entrenamientos, como a sus competiciones de la mejor manera posible.

“El éxito se entiende como la capacidad de sacar el máximo provecho de las diferentes situaciones, disfrutando de ellas y obteniendo un aprendizaje significativo. El resultado final es la consecuencia de esa actuación, por lo que el éxito se valorará por la realización, no por el resultado” (Dosil, J. 2008).

Con esto se espera que los jóvenes deportistas comiencen a tener una mentalidad ganadora, con base el esfuerzo día con día, más que a una idea de suerte o mala suerte.

1.5.2.- LOS PADRES

Como ya se mencionó, no podemos negar que los padres repercuten de una manera muy importante en el rendimiento de sus hijos, es por eso que saber cuáles son los tipos de padres con los que nos podemos encontrar y que es lo que se debe hacer para mejorar la comunicación con estos, es uno de los pilares cuando hablamos de un trabajo de la psicología del deporte en un equipo de formación. en primera instancia se debe hablar con los padres, haciéndoles entender que el que sus hijos practiquen algún deporte, no significa que se puedan deslindar de estos, y dejarlos ir a los entrenamientos y solo recogerlos, sin siquiera conocer él por qué y cómo es que decidió realizar ese deporte, y como ha ido evolucionando, durante el tiempo que lo lleva practicando; pero afortunadamente estos son casos aislados, por lo que no se debe generalizar a todos los padres en tal o cual categoría, sino que es necesario tener un trabajo individual con cada uno de ellos, de tal manera que la comunicación sea la más adecuada.

En la actualidad, se conocen cinco tipos de padres, los cuales se pueden definir como:

Padres entrenadores en la banda: este tipo de padres, como menciona Smoll (2001) son padres que entienden o creen entender el deporte que práctica su hijo, por lo cual deciden darles las instrucciones que ellos creen más convenientes, por lo que

hacen que su hijo no haga caso de las instrucciones que les da su entrenador, por lo tanto se provoca una desorganización de la estructura interna que presenta el equipo.

Padres excesivamente críticos: Este tipo de padres, nunca logran estar del todo satisfechos con el desempeño que ha presentado su hijo durante la competencia, por lo que provoca una disminución en los niveles motivacionales de su hijo. Este tipo de padres, enfoca la práctica deportiva que realiza su hijo como algo más suyo, que de su propio hijo, tratan de vivir a través de los logros que puede obtener su hijo.

Padres vociferantes detrás del banquillo: Este tipo de padres, no solo se centra en su hijo, sino que al no lograr controlar sus pensamientos, se comienza a mover, y transmite sus pensamientos en voz alta a cualquier miembro del equipo que este dentro del terreno de juego, provocando no solo una pérdida de concentración de su propio hijo, sino que se provoca que los jugadores pierdan ese foco atencional que han logrado durante la práctica de su deporte.

Padres sobreprotectores: Este tipo de padres, presentan una gran preocupación sobre cuáles pueden ser las consecuencias negativas que su hijo puede presentar durante la práctica de su deporte.

Padres desinteresados: Este tipo de padres es la contraparte de los padres sobreprotectores, pues no se preocupan por su hijo, solo lo dejan en los entrenamientos y lo recogen, pero nunca buscan tener una retroalimentación del avance que ha logrado su hijo.

Lo primordial para tratar con padres, entrenadores de banda, vociferantes y excesivamente críticos, será priorizar la comunicación entre los padres y el entrenador, para que los padres sientan que son tomados en cuenta, pero sin permitir que éstos tomen el control de la dirección técnica. Es esencial que conozcan los logros y la experiencia del director técnico, de tal forma que los padres comprendan que el entrenador está totalmente calificado y el sabe lo que hace, por

lo que se espera que en lo sucesivo traten de regular su conducta, también se les debe de explicar la importancia que tiene que su hijo no sea distraído durante su práctica deportiva, debido a que esto provocará que su rendimiento disminuya. Con estas pautas se espera que los padres de familia controlen sus emociones y conductas, en caso de modificar su accionar, será necesario planificar una sesión individual, con el fin de conocer más a fondo que es lo que está sucediendo.

Por otra parte, con los padres sobreprotectores y desinteresados, será necesario buscar que se llegue a un punto medio, es decir que no se preocupen mucho, pero que tampoco descuiden a sus hijos; por lo que se deberá hacer una lista por una parte, de los riesgos que pueden existir dentro de la práctica deportiva de su hijo, para propiciar que los padres sobreprotectores, estén más tranquilos y puedan darle más libertad a sus hijos, y por otro lado se deberá hacer un listado con la importancia que tiene que los padres estén implicados en el deporte de su hijo, buscando que los padres desinteresados muestren mayor interés en lo que está realizando su hijo.

Gordillo, 2000; Smoll y Smith. 1999 citados en Dosil (2008) presentan las características ideales que deben presentar los padres durante el desarrollo deportivo de su hijo:

Aprender a controlar las propias emociones y favorecer emociones positivas en los hijos sin dar instrucciones o hacer críticas durante los entrenamientos y competiciones;

Aceptar el papel del entrenador sin interferir en los planteamientos e instrucciones que este da a sus hijos;

Aceptar los éxitos y los fracasos sin realizar comentarios despectivos de los jugadores o padres del equipo contrario, entrenadores o árbitro/juez;

Expresar interés, darle ánimos y apoyo en los entrenamientos y competiciones;

Aceptar su rol en el campo, ser un modelo de autocontrol y permanecer en el área que les corresponde (gradas).

Es por todo lo anterior que se puede decir que, lo más importante es que los padres tengan una buena comunicación con sus hijos. Para los deportistas el sentir que su padres se interesan por su actividad deportiva y por sus emociones, es un apoyo emocional que permitirá que éstos den su máximo esfuerzo durante las competiciones; cuando se pide que los padres muestren interés en la actividad que realiza su hijo, realmente se intenta que los padres conozcan principalmente tres puntos relevantes en la percepción de sus hijos:

1. Cómo se siente el deportista realizando su actividad deportiva, si siente que está mejorando su rendimiento, si le gusta esta actividad, etc.;
2. Que es lo que opina sobre su entrenador, si se siente a gusto con él, si le gusta la forma en que trabaja, etc.;
3. Cómo se siente con sus compañeros de equipo, si siente que es apreciado por sus compañeros, si existe algún problema con sus compañeros de equipo, etc.

Algo de suma importancia dentro de la comunicación padres-hijo, es que los primeros, no deben dar por sentado cuales son los factores irrelevantes, en el desarrollo de su hijo, debido a que, factores que los padres pueden considerar irrelevantes, realmente pueden ser de suma importancia para el deportista, por lo que nunca se debe predisponer ninguna situación, cuando se habla con el deportista.

Por último y no por eso menos importante, es necesario que los padres, den más importancia al resultado de una competencia que al esfuerzo realizado por su hijo, es necesario que los padres comprendan que dentro de una competición, existen múltiples factores que afectan el resultado final, por lo que muchas veces no podemos atribuir el éxito o el fracaso completamente a un solo factor, por lo que se debe dar más mérito al esfuerzo realizado durante la competición que al resultado final de la misma, con esto se pretende lograr que el deportista sepa que lo que importa es dar su mejor esfuerzo mientras realiza su actividad deportiva, sin que se

presione por el resultado final de la misma; con esto se ayuda al deportista a disminuir sus niveles de ansiedad y a aumentar sus niveles de concentración, debido a que se elimina esta preocupación por el resultado final.

1.5.3.- LOS ENTRENADORES

La importancia que tienen los entrenadores en el deporte de formación, es innegable, pues en muchas ocasiones, estos entrenadores, son los primeros con los que tendrá contacto el deportista, por lo que dependerá de este primer acercamiento, la reacción de que el noble deportista, tenga sobre la actividad deportiva que quiere desarrollar.

Gran parte de la atmosfera deportiva que se tenga dentro de cualquier club, dependerá de cómo es la relación deportista-entrenador, es aquí en donde interviene el psicólogo del deporte, pues el trabajo psicológico permitirá que el entrenador, sepa cuál es la forma más adecuada de tratar con algunos deportista en específico, así como el permitir que los canales de comunicación estén siempre abiertos dentro del club.

Cuando se trabaja con los entrenadores se puede hacer de dos formas, de manera directa y de manera indirecta.

Dentro de la manera directa encontramos un trabajo psicológico personal para el entrenador, es decir, se trata de dar las herramientas necesarias al entrenador, para que este maximice sus capacidades, aquí podemos encontrar platicas individuales con el entrenador, con el fin de mejorar sus destrezas psicológicas.

Cuando nos referimos al trabajo indirecto con el entrenador estamos hablando de que el trabajo que realizará el psicólogo del deporte se centrará en enseñar al entrenador algunas técnicas de psicología del deporte que él puede implementar con sus deportistas; esta manera de trabajar se presenta por lo regular cuando el entrenador solicita al psicólogo del deporte, como un asesor y no como un complemento del cuerpo técnico.

Pero para poder intervenir de cualquiera de las dos maneras presentadas anteriormente, el psicólogo del deporte, deberá conocer el estilo de entrenador con el cual está trabajando, de esta manera se puede realizar un trabajo enfocado a maximizar las debilidades y fortalezas del entrenador, con la finalidad de realizar un trabajo, de la mejor manera posible. En la actualidad se han descrito cuatro tipos de entrenadores deportivos, los cuales presenta Dosil (2008) de la siguiente manera (véase cuadro 1.1)

En base a estos cuatro tipos de entrenadores, se debe realizar un trabajo psicológico que permita tanto al entrenador, como a los deportistas lograr los objetivos trazados al comenzar la temporada, sin perder de vista que el entrenador se convierte en la figura, en la que recae el peso del equipo, tanto aciertos como errores, así como la persona más cercana tanto a deportistas como a padres de familia por lo que la actitud que toma antes, durante y después de la competencia debe ser objetiva, positiva y constructiva, con la finalidad de que el ánimo del equipo no se vea afectado por esta situación.

Smoll y Smith (1997) citados en Dosil (2008) indican tres estrategias que se deben realizar para mejorar la relación deportista entrenador:

- Cambiar el concepto de resultado o victoria: se debe modificar la visión de muchos entrenadores de que lo que importa es el resultado final, por una visión donde resalten el esfuerzo que se brindó en la actividad deportiva sin importar cuál fue el resultado que se obtuvo.

Cuadro 1.1. Descripción y repercusión de los diferentes estilos de entrenadores (Dosil 2008).

Tipos/ estilos	Descripción y repercusión
Entrenadores Democráticos	Características: se considera el estilo de entrenador ideal, que se caracteriza por un alto grado de confianza en sí mismo, muestra de un nivel adecuado de afecto, buena comunicación con los jóvenes deportistas y utilización del razonamiento para las instrucciones y toma de decisiones.
	Ejemplo: un entrenador de baloncesto que explica por qué van a realizar un ejercicio de repetición de tiros libres que aun siendo tedioso, beneficiará para que adquieran una mayor facilidad para ejecutarlos.
	Consecuencias: deportistas más maduros, con motivación intrínseca, con mayor autoestima, seguros de sí mismos y con mayor capacidad de toma de decisiones y autocontrol. Son más creativos, más activos y participativos. Asimilan mejor las instrucciones del entrenador y se enfrentan con confianza a las situaciones deportivas.
Entrenadores autoritarios	Características: es un estilo típico en el deporte utilizado como modelo por muchos entrenadores. Se describen como entrenadores con alto nivel de control y de disciplina, pero bajo nivel de afecto. La comunicación e instrucciones son unidireccionales, imperativas y sin posibilidad de diálogo. Suelen utilizar el castigo.
	Ejemplo: el entrenador de baloncesto ordena a los jugadores que se sitúen en la línea de tiros libres para comenzar a realizar ejercicios de repetición sin ningún tipo de explicación.
	Consecuencias: son deportistas<<máquinas>> dirigidos por el entrenador, pero tienen poca iniciativa, son poco creativos, tienen dificultad para soportar tensiones y frustraciones, autoestima débil y con motivación extrínseca. Los deportistas suelen alcanzar buen rendimiento de resultado en el período en el que están con este tipo de entrenadores, pero las carencias de aprendizaje repercuten negativamente en el futuro bien abandonando o bien encontrándose a un nivel inferior al de otros compañeros.
Entrenadores permisivos	Características: tienen un elevado nivel de afecto y bajo nivel de control del entrenamiento y deportistas. Son inseguros en su rol de entrenador y varían las instrucciones en función de la demanda de los deportistas. Se aprecia la ausencia de reglas internas. No suelen ser un modelo con el que el deportista se identifique.
	Ejemplo: el entrenador de baloncesto plantea realizar ejercicios de repetición de tiros libres, pero como los deportistas se quejan, permite que jueguen un partido, pues es lo que todos quieren hacer.
	Consecuencias: son deportistas que adquieren la inseguridad del entrenador, inmaduros, dependientes y con poca autoconfianza y autocontrol, por lo que no les gusta asumir responsabilidades.
Entrenadores indiferentes	Características: tienen un bajo nivel de afecto y de control, exigiendo y ofreciendo poco a los deportistas. Suelen ser entrenadores que desempeñan ese rol por motivos que tienen poco que ver con el deporte (por ejemplo, económicos), por lo que muestran indiferencia hacia la actividad.
	Ejemplo: el entrenador de baloncesto plantea el ejercicio de repetición de tiros libres como la única actividad de la sesión, y cuando los deportistas se cansan, les manda jugar un partido... mientras lee un libro, llama por teléfono o charla con otras personas.
	Consecuencias: los deportistas carecen de aprendizaje y toman la actividad como una especie de <<recreo>>, por lo que apenas adquieren efectos positivos. No existe comprensión de la actividad deportiva y suele considerarse un momento para estar con los amigos.

- Abordar el entrenamiento de forma positiva: se debe favorecer el aprendizaje de los deportistas, así como hacerles ver que su trabajo y esfuerzo tienen una recompensa al ver que su rendimiento mejora, en muchas ocasiones el reforzamiento positivo al finalizar el entrenamiento ayuda a los deportistas que no vean el entrenamiento como algo negativo sino como un proceso de enseñanza aprendizaje que les permitirá mejorar sus capacidades, así como apoyar y apoyarse en sus compañeros con el fin de lograr que el equipo de su máximo esfuerzo.
- Autoevaluación de la propia conducta: es fundamental que el entrenador se autoevalúe a sí mismo antes de tratar de realizar una evaluación del equipo, debido a que de esta manera se puede dar cuenta de cuáles fueron sus aciertos y errores con el fin de mejorar día con día el entrenamiento y con esto el rendimiento del club.

Como se puede observar, el trabajo que se realiza con los entrenadores es similar al que se realiza con los padres, esto debido a que ambas figuras son representativas de autoridad y enseñanza para el deportista, por lo que tener un trabajo desde la psicología del deporte, permitirá al deportista tener una mejor comunicación tanto con sus padres como con el entrenador.

1.5.4.- LOS DIRECTIVOS

Cuando hablamos del deporte de iniciación por ningún motivo debemos olvidar a los directivos, pues son estos los que toman principalmente las decisiones dentro de un club, es por eso que es fundamental que los directivos mantengan una imagen adecuada frente a todas las partes que conforman el pentágono de la iniciación deportiva.

“Las funciones del directivo son numerosas, pero se podrían sintetizar utilizando el acrónimo PODER: planificar, organizar, decidir, educar y representar a las entidades” (Dosil, J. 2008).

Cuando no referimos a planificar, estamos hablando de realizar un cronograma de actividades que se deberán de seguir durante toda la temporada con la finalidad de cumplir los objetivos que se trazaron al principio de la misma; dentro de la organización se puede hablar del establecimiento de normas, así como del uso de las instalaciones y platicas con los diferentes miembros del cuerpo técnico; las decisiones, se refieren a que el directivo debe conocer su club y debe asegurarse de que todas las acciones que se están llevando a cabo son las correctas y en caso de que exista algún problema enmendarlo lo más rápido posible; en el deporte de iniciación la educación es primordial, debido a que los deportistas están aprendiendo el deporte, así como sus reglas, por lo que el directivo, debe ser el ejemplo que los jóvenes deportistas tengan para regirse con lealtad y entusiasmo; por último la representación, el directivo es la figura pública del club ante las máximas autoridades de sus deporte o federación, por lo que siempre debe de tener una imagen intachable, con la finalidad de que su presencia en cualquier lugar en el que se encuentre sea grata.

Como se pueden apreciar los directivos influyen directamente en el desarrollo deportivo y emocional de los deportistas por lo que tener varias reuniones programadas con estos, permitirá que exista una mejora en el ambiente del club, debido a la apertura de los directivos, al entablar una charla tanto con el psicólogo, como con los deportistas, con lo que se mejorarán los canales de comunicación existentes dentro del club.

1.5.5.- LOS ÁRBITROS

Dentro del deporte nos encontramos a los árbitros, estos tienen como principal objetivo hacer valer las reglas del juego, así como tratar de mantener el control mientras se realiza la actividad deportiva, procurando el bienestar físico de los deportistas.

El trabajo psicológico con este tipo de personajes se da directamente, tanto como con los entrenadores, como con los deportistas, debido a que deben de comprender que en muchas ocasiones existen árbitros que buscan el protagonismo del deporte,

por lo que en ocasiones su personalidad no ayuda en nada a la práctica deportiva, por lo que deben comprender que es mejor no poner en contra al árbitro, procurando no perder de vista el objetivo, así como que el resultado deportivo está determinado en gran medida por las capacidades deportivas más que por una decisión arbitral.

Suele pasar que los árbitros toman partido por el club que menos lo insulta o molesta durante el partido, por lo que es mejor confiar en la capacidad del árbitro y enfocarse en lo que se requiere hacer para conseguir el objetivo, más que comenzar a insultar al árbitro y arriesgarse a que el árbitro tome represalias contra el club.

Es por eso que el trabajo psicológico, debe estar encaminado a manejar por momentos la tolerancia a la frustración, así como la concentración y atención de los deportistas.

1.6.- EL EQUIPO DE FÚTBOL

La complejidad que se tiene al estudiar un equipo deportivo, es muy alta, y esta complejidad aumenta si tenemos en cuenta que se trata de uno de los deportes más populares alrededor del mundo; así pues el fútbol conlleva una gran complejidad psicológica, pero también una riqueza para el estudio de la psicología del deporte, es por esto que se tiene la necesidad de no continuar con este trabajo sin antes definir a grandes rasgos que es lo que entendemos cuando nos referimos a fútbol y en particular, cuando tratamos de hablar de un equipo de fútbol.

El fútbol, es fácil, solo cuando se es un espectador, siempre se ha mencionado que todos tenemos un director técnico dentro, y esta faceta de nuestra personalidad sale, cuando observamos a nuestro equipo favorito, pues es en ese momento en que creemos que nosotros tenemos la respuesta correcta para cada situación que se presenta durante un partido; pero lo importante de esto es saber ¿Por qué el fútbol mueve tantas pasiones?

La respuesta más simple es que, el fútbol no discrimina, realmente es un deporte, para toda la gente, y con esto me refiero a que el fútbol es visto en todas partes del mundo, y según datos de la Federación Internacional de Fútbol Asociación en el

año 2006, cerca de 265 millones de personas jugaban fútbol, en cualquiera de sus modalidades, por lo que el tener un gran conocimiento sobre esta disciplina deportiva, es muy sencillo, solo basta con prender el televisor para encontrarnos con diversos programas dedicados al fútbol; es en este punto en el que todos queremos opinar, pues esta misma globalización del deporte permite que en cualquier parte podamos realizar una discusión del por qué se debería realizar tal o cual movimiento dentro de un partido, es un punto de encuentro entre personas de todas las clases sociales, y es en donde esta simpleza del fútbol permite que sea el deporte del pueblo, pero también nos permite ver el por qué dentro de su facilidad, entraña una maravillosa dificultad, pues al ser un deporte en boca de todos, es un deporte que debe de mantener una evolución y adaptación constante.

“Mas (2005) se basa en distintos autores para definir “FÚTBOL”, según este autor, es una habilidad abierta fundamentalmente perceptiva con objetivos cognitivos que requiere del dominio del propio cuerpo y la relación con los demás una gran incertidumbre sociomotriz implícita en el juego (Parlebas, 1998) que exige un tercer nivel de dificultad que implica la movilidad constante del objeto y sujeto es decir, del balón y el futbolista (Fitts, 1965), además, conlleva el dominio de los desplazamientos y el conocimiento del oponente” (Tapia, A. y Hernández, A., 2010).

1.6.1.- LA JUGADORA DE FÚTBOL

La principal diferencia entre el futbol varonil y el femenino es la publicidad y todas las consecuencias que esto conlleva, una jugadora puede desempeñarse en la llamada “LMFF” (Liga Mexicana de Fútbol Femenil) sin percibir los salarios que se perciben en el futbol varonil; esto a simple vista es algo que se debería modificar, aunque debido a la organización que se maneja en el futbol femenino actual no se percibe un cambio a corto o mediano plazo.

Pero en el fútbol femenino mexicano no todo lo anterior tiene repercusiones negativas, pues a pesar que la mayoría de las jugadoras no perciben un salario por jugar, juegan por lo que tanto se ha mencionado que el fútbol varonil ha perdido “el amor por la camiseta”, para una jugadora de fútbol es casi impensable cambiar de club

debido a que gran parte de su vida han defendido una camiseta; aunque como siempre sucede existen varias excepciones entre los clubes, en donde se encuentran varios equipos que tienen los recursos para comprar jugadoras y armarse de mejor manera.

Cuando a una jugadora se le pregunta por qué es que juega fútbol la respuesta más frecuente que uno se va a encontrar es un simple “porque me gusta”, una respuesta que en el fútbol profesional varonil se ha desvirtualizado por las grandes cantidades de dinero que se manejan en donde el fútbol se ve más como un trabajo que como un deporte; por ningún motivo se menciona que esto sea incorrecto, simplemente se realiza una comparación entre algunas diferencias que se pueden encontrar entre los jugadores de futbol varonil y femenil.

1.6.2.- LA JUGADORA DE FÚTBOL Y LA ENTRENADORA

En la actualidad el fútbol femenil aún guarda un prejuicio sumamente arraigado, este es que un entrenador varón es mejor que una entrenadora, lo cual se acentúa dentro de la sociedad mexicana enmarcada por su posición machista dentro de la mayoría de los ámbitos grupales, comenzando con la familia, la escuela, la iglesia etc.

Lo cierto es, que sea entrenador varón o entrenadora lo fundamental dentro del fútbol femenil es la comunicación, si el entrenador no está al pendiente de todo lo que sucede con la jugadora de futbol se puede crear un ambiente de poca comunicación y hasta de un entorno social hostil por parte de las jugadoras hacia el técnico; en este punto y en una postura personal considero que lo mejor que se puede hacer es dejar que una entrenadora sea la encargada del equipo de futbol femenil, no solo por el tema de género en el que una mujer simplemente por su género tendrá mayor comprensión de los problemas que aquejan a las jugadoras sino porque al igual que ocurre en el fútbol varonil las entrenadoras por lo regular son ex jugadoras, por lo que comprenden lo que significa entregar su vida a un club no solo por dinero sino por “amor su deporte”.

Cuando entramos más a fondo en el estudio de la relación jugadora entrenador(a), se debe centrar la atención en la comunicación entre ambos debido a que una comunicación adecuada permitirá que las jugadoras desarrollen su máximo potencial dentro de la cancha, esto debido a que de esta forma ellas se sienten arropadas desde la banca, por lo que saben que en cualquier momento el entrenador(a) sabrá cómo responder ante una situación adversa; en este punto cabe la pena resaltar que un factor fundamental es la confianza que las jugadoras sienten hacia su entrenador(a), debido a que si no existe esa confianza simplemente las jugadoras no acatarán las órdenes que se le dicten desde la banca, por el simple hecho de que piensan que el entrenador(a) se encuentra equivocado.

Otro factor fundamental en esta relación es el respeto, la o él entrenador(a) deben procurar una atmósfera de diálogo dentro del club sin permitir que las jugadoras confundan este diálogo y esta apertura con una atmósfera de amistad, en este punto se debe identificar cuando las jugadoras dejan de ver a la o él entrenador(a) como una figura de autoridad y lo comienzan a ver como un “amigo más”; lo más adecuado en estas situación es hacerle saber a las jugadoras de fútbol hasta qué punto él o la entrenadora perciben que esta relación “entrenador-jugadora” se comienza a perder, con lo cual se espera que la jugadora modifique su conducta, adaptándose a la situación que la o él entrenador(a) crea conveniente.

1.6.3.- LA JUGADORA DE FÚTBOL Y EL PÚBLICO

La realidad dentro del fútbol femenino, es, que no existe mucho público que vaya a verlas, por lo que sus familiares son los que llenan las gradas, lo que provoca que varias de las jugadoras estén más atentas a las indicaciones que llegan desde la grada, que a las indicaciones que la misma entrenadora le está indicando, provocando dos problemas para las jugadoras, en primer lugar, que no pueden concentrarse al 100% dentro de su juego y por el otro uno que va más con la manera táctica, pues aunque las jugadoras hagan lo que se les indica desde la tribuna, están afectando a todo el equipo, es por ello que el trabajo que se debe realizar en este tipo de aspectos es enseñarle a la jugadora a distinguir a quién debe escuchar

mientras esté en la cancha y a quién debe escuchar cuando esté en su casa, de esta manera las mismas jugadoras consiguen enfocarse al 100% en su juego y en las indicaciones que les ofrece la entrenadora.

Muchas veces se quisiera que hubiera una difusión mayor dentro del fútbol femenino, pero la realidad es que esto está lejos de cambiar, por lo que dentro del trabajo que se debe de hacer específicamente con el público que presencia este tipo de partidos (familiares) es hacerles conscientes de que su trabajo es apoyar, solo existe una entrenadora y está dentro del terreno de juego y el aficionado debe apoyar a su equipo, olvidándose de que su hija juega, debido a que deben aprender a que su hija hace su mayor esfuerzo y lo que menos necesita para poder realizar su tarea efectivamente, es escuchar a sus padres recriminándole por una jugada que hizo mal.

El trabajo con el público, es sumamente delicado a tratar, pues cada jugadora lo percibe de diferente forma, por lo que se debe en primera instancia, conocer a los familiares, por medio de una plática informativa, sobre cuál es el papel que se espera cumplan durante un partido, y con base a este trabajo inicial se debe tomar las medidas necesarias en caso de que exista algún conflicto entre público y jugadoras.

Como se puede apreciar la jugadora de fútbol puede percibir como una amenaza tanto para sus niveles de estrés y motivación, al entrenador, sus familiares, directivos, árbitros y público, por lo que se convierte en necesario el abordar estos factores psicológicos tan importantes.

CAPÍTULO II: ESTRÉS Y MOTIVACIÓN

2.- ESTRÉS:

“...la ansiedad y el estrés son variables psicológicas que se suelen utilizar indistintamente en el ámbito del deporte. Tanto en los entrenamientos como en las competiciones pueden aparecer síntomas de ansiedad y/o estrés que debiliten las capacidades de afrontamiento del deportista (Silva, 1990), por lo que se hace necesario su conocimiento con el fin de poder prevenir estas manifestaciones y conseguir su bienestar, así como un rendimiento adecuado.” (Dasil, J. 2008)

Claude Bernard en el siglo XIX mencionó que el funcionamiento de los seres vivos depende de la constancia de su medio interno cuando cambian las condiciones exteriores. Esta definición nos brinda un acercamiento a lo que ahora conocemos como estrés; aunque más tarde a comienzos del siglo XX Walter Cannon extendió esta noción hacia un concepto que denominó “Función de emergencia” lo que al paso del tiempo y estudios Cannon denominó homeostasis, como una función del organismo para buscar un equilibrio entre la lucha y la huida que presentan los seres vivos frente a situaciones demandantes del medio ambiente.

Seyle (1956), el estrés es el estado manifestado por un síndrome específico que consiste en todos los cambios no específicos indicados dentro de un sistema físico. Dentro de esta definición se debe rescatar la nominación de síndrome; dentro de sus investigaciones Seyle propone el síndrome de Adaptación General el cuál se compone de tres etapas (Figura 2.1):

1. Reacción de alarma, que representa la preparación para la resistencia.
2. Estado de resistencia, que involucra los mecanismos de afrontamiento y adaptación.
3. Estado de agotamiento, que se presenta cuando no hay éxito en el afrontamiento, declinando el nivel de persistencia y la caída fisiológica del organismo, siendo susceptible a la enfermedad e inclusive a la muerte.

Seyle llegó a considerar que la alteración que se presentaba en la homeostasis no era solo una respuesta que se presentaba por los cambios ambientales, sino que al contrario los sistemas fisiológicos podían aprender de estos cambios y que llegaban a presentar defensas adaptativas frente a futuras situaciones estresantes; por otro lado mencionaba que es necesaria la presencia de mínimas cantidades de estrés para tener buena salud y un funcionamiento adecuado de los organismos.

Dentro de su teoría Seyle diferencia dos tipos de estrés:

- El “eustrés” que es necesario para una salud óptima.
- Y el “distrés” que es el estrés que provoca la inhibición de las capacidades emocionales y fisiológicas del organismo.



Figura 2.1. Efecto del estrés sobre el bienestar y la ejecución.

El problema con este modelo es la falta de discriminación entre el tipo de respuesta (psicológica o fisiológica) ante el estrés por lo que diversos autores han señalado el impacto psicológico dentro del estrés por lo que lo definen como “las reacciones fisiológicas y psicológicas no placenteras, a estímulos nuevos, demandantes y

frecuentemente persistentes” (Ittelson, Proshansky, Rivlin, y Winkel, 1974, pág. 298.).

Karasek y colaboradores (1982) evolucionan la concepción de estrés cuando dan la base de un enfoque bidimensional. Sus dimensiones son la intensidad de la reacción de estrés y el grado de control sobre el mismo (figura 2.2); “el control supondría la posibilidad de que el individuo modificase las condiciones ambientales y los agentes estresantes, un tipo de intercambio ausente en la concepción clásica de Seyle” (Márquez, 2004).

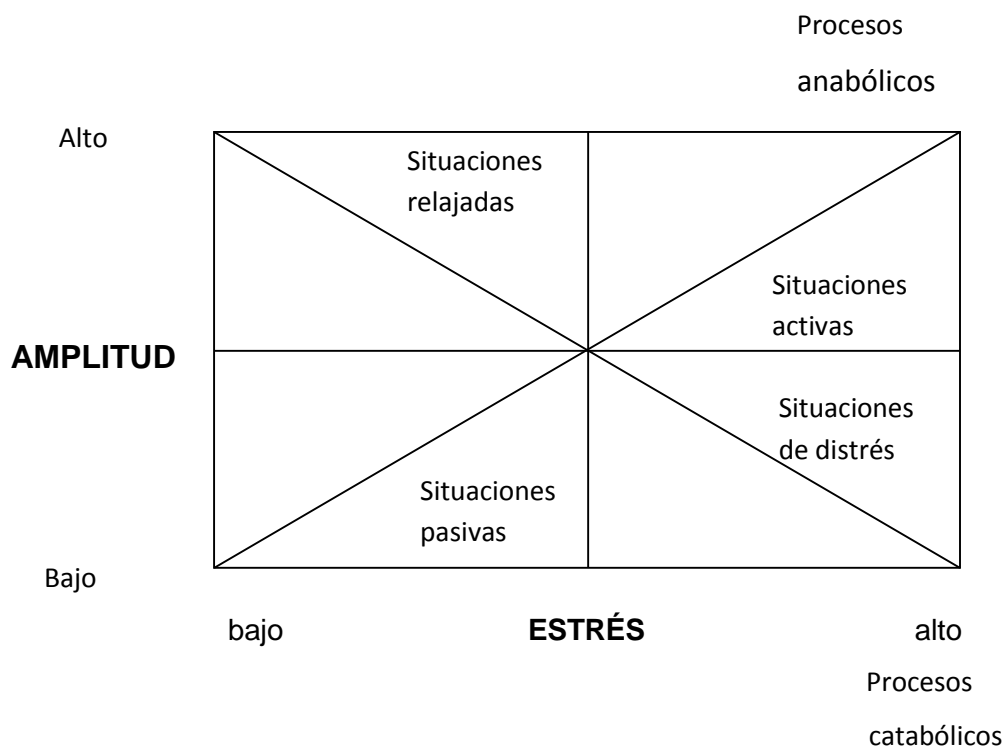


Figura 2.2 Modelo bidimensional del estrés

Otros autores sostienen la definición de que es el “proceso en el cual las demandas ambientales exceden la capacidad adaptativa de un organismo, produciendo diversos cambios psicológicos y biológicos que están objetivamente asociados con fuertes demandas adaptativas” (Cohen, Kessler y Underwood, 1997, pág. 3.). Distinguen también tres aproximaciones al estudio del estrés:

- Tradición Ambiental: se centra en fuertes demandas adaptativas hacia el individuo.
- Tradición Psicológica: Se centra en las autoevaluaciones del individuo hacia sus capacidades.
- Tradición Biológica: Se centra en la activación de sistemas fisiológicos, los cuales se ven afectados por las demandas físicas y psicológicas hacia el individuo.

En 1998 McEwen introduce el término “carga alostática” en donde ejemplifica los efectos que el estrés prolongado puede tener sobre los organismos. “Lo que incluirá la activación del sistema nervioso autónomo y del eje hipotálamo-hipofisario y las respuestas de los sistemas metabólico, inmune y cardiovascular. La homeostasis se entenderá como la capacidad para mantener la estabilidad a través del cambio y el precio que habría que pagar por tal adaptación sería carga alostática” (Márquez, 2004).

Cuando nos adentramos al estudio del estrés debe quedar claro que debe de ser visto desde una perspectiva integral con el fin de complementar la información de las diferentes corrientes teóricas que se dedican a su estudio.

2.2.- PERSPECTIVA PSICOLÓGICA DEL ESTRÉS:

Desde una perspectiva psicológica el estudio del estrés debe ser afrontado con mayor atención a la forma de cómo percibe el sujeto las diversas fuentes de demandas ambientales que pueden desencadenar ataques de estrés.

El término estrés es uno de los constructos más abordados, debido a su impacto en la salud física y mental (Karolczak-Biernacka, 1986). Este fenómeno se inicia cuando al individuo se le presentan diversas demandas que se pueden generar por el mismo o por su ambiente.

Por otro lado, cabe señalar que la percepción de estos elementos estresantes sólo se llevará a cabo por medio del sujeto que recibe las señales así como de la

interpretación que éste da a estos elementos y los recursos con los que cuenta el sujeto para afrontar estas situaciones.

Lazarus y Folkman (1991) presentan un modelo desde una perspectiva cognoscitiva mediante el cual definen el estrés como cualquier demanda o amenaza que desafía seriamente las habilidades adaptativas del individuo. Con lo que utilizan como unidad de análisis lo que denominan transacción, la cual Lazarus en (1990) menciona que esta transacción no proviene ni del ambiente ni de la persona, sino que refleja la conjunción de la persona con ciertos motivos y creencias en un ambiente, cuyas características ponen al sujeto en una situación de amenaza dependiendo de sus características personales.

Cuando hablamos del estrés desde una perspectiva psicológica encontramos que las definiciones de estrés contienen siempre componentes psicológicos, comportamentales y fisiológicos.

2.3.- MECANISMOS FISIOLÓGICOS DE LA RESPUESTA DE ESTRÉS:

Los componentes que se encuentran dentro de la respuesta de estrés implican respuestas neurales y hormonales que se encuentran reguladas principalmente por el sistema nervioso central y el sistema nervioso autónomo, incluyen regiones cerebrales moduladas por los neurotransmisores noradrenalina y serotonina, las divisiones simpática y parasimpática del sistema nervioso autónomo y el eje hipotálamo-hipofisario-adrenal (Buckworth y Dishman, 2002).

Para que este sistema de estrés funcione es necesario que se active por tres vías:

- Humoral, las cuales pueden ser por la temperatura central, toxinas u citocinas en la sangre.
- Neuronal; estos estímulos pueden proceder de centros superiores como los visuales y auditivos o de cualquier parte del organismo.

Por otra parte, debemos mencionar dos neurotransmisores que están íntimamente ligados a la respuesta de estrés como lo son la Serotonina que es liberada por las

células del núcleo de rafe, y Noradrenalina que es liberada por las células del locus ceruleus; este sistema se localiza en el tronco encefálico. Ambos neurotransmisores pasan al lóbulo frontal y al sistema límbico.

Otras funciones que puede cubrir la noradrenalina son las de regular algunos aspectos de la respuesta conductual, endocrina y cardiovascular; mientras que la serotonina se encarga de equilibrar de retomar el equilibrio dentro del organismo después de una conducta consumidora de energía.

Cuando se presenta una situación que provoca estrés en un individuo los nervios simpáticos que proceden de la médula espinal comienzan a estimular a diversos órganos tales como: el corazón, arterias, y las glándulas adrenales.

En el corazón se comenzará a experimentar un aumento en la velocidad de los latidos, las arterias por su parte comenzarán a aumentar la cantidad de sangre que transportan y la glándula adrenal comenzará la producción de las catecolaminas noradrenalina y adrenalina.

Cuando este estímulo que provoca este estado de estrés comienza a desaparecer la frecuencia cardiaca y la presión arterial también disminuyen debido a los incrementos del tono vagal, el cual es un nervio parasimpático que regula el neurotransmisor acetil colina.

“En múltiples regiones cerebrales entre las que se encuentra el núcleo paraventricular del hipotálamo se produce la hormona liberadora de corticotropina (CRH). La CRH estimula adenohipófisis para que libere a la sangre adenocorticotropina (ACTH) y otros péptidos (beta lipotropina, beta andorfina). La ACTH, a su vez, estimula la secreción de cortisol por la glándula adrenal. Este último presenta una serie de efectos generales sobre el metabolismo, pero también tiene un efecto permisivo, siendo necesario en pequeñas cantidades para el funcionamiento de toda la maquinaria metabólica del organismo (por ejemplo para los efectos vasoactivos de las catecolaminas)” (Márquez, 2004).

El sistema antes mencionado de la CRH-ACTH y el del lóculo ceruleus se activan mutuamente por la existencia de una retroalimentación positiva; por lo que se ha encontrado que algunos los péptidos opioides y los glucocorticoides los inhiben y en contra parte la ADH los estimula.

2.4.- ESTRÉS COMO PROCESO:

Debido a la gran apertura dentro de las distintas definiciones que se presentan en el estrés diversos autores piensan que el estrés es un proceso en el cual debe existir una secuencia de eventos que tengan un fin concreto.

Dentro de esta idea del estrés como proceso se considera que este es un desequilibrio que existen dentro de las demandas que tienen los individuos en las que se considera al entorno y la capacidad de respuesta, con lo que la idea del fracaso en el individuo puede tener serias consecuencias en él.

Con esta noción sobre el estrés como un proceso se encuentra una apertura que incluye a la ansiedad como un factor muy importante dentro del proceso, con lo que fungiría como una respuesta psicológica a las inconsistencias entre los estímulos ambientales y la capacidad de respuesta de los individuos, el cual debe ser acompañado de un grado muy alto de activación fisiológica.

McGrath en 1979 plantea cuatro fases cuando se estudia al estrés como un proceso social psicológico.

- Demandas Medio Ambientales. (Factores externos al individuo.)
- Percepción de las demandas. (Factor interno al individuo.)
- Respuesta de estrés. (Forma en que el individuo afronta estas demandas.)
- Consecuencias conductuales. (Aumento o disminución en su rendimiento deportivo.)

2.5.- FUENTES ESTRESANTES EN EL DEPORTE:

Existen múltiples fuentes de estrés en el ámbito deportivo que van desde la falta de confianza en las habilidades individuales, experiencias traumáticas que pueden llegar a ser externas al ámbito deportivo pero que siguen afectando el rendimiento del atleta, la preocupación por no poder rendir lo que se espera del atleta hasta problemas en el entrenamiento entre otras (Scanlan y Cols, 1991). Por otro lado, Williams en 1991 menciona que todos estos factores estresantes se pueden dividir en dos grandes ramas que son: Situacionales y Personales.

Dentro de los factores situacionales Martens menciona que se subdividen en: La importancia que se le atribuye a la competición y la incertidumbre sobre el resultado de la competencia.

- Importancia que se le atribuye a la competición: El rendimiento deportivo de los atletas se verá más afectado mientras más importancia tenga la competición en la que participa (mientras más cerca de una competencia final se encuentre el nivel de estrés será mayor debido a que en esa situación no hay forma de corregir los errores que puedan llegar a presentarse).
- Incertidumbre sobre el resultado de la competencia: este factor tiene que ver con los resultados que el atleta espera y las condiciones en que se va desarrollando la competencia.

Scanlan por otra parte subdivide los factores personales de estrés en el nivel de ansiedad rasgo elevado y la baja autoestima.

- Nivel de estrés rasgo elevado: Este factor hace referencia a la forma en que el individuo percibe ciertas situaciones como amenazantes, por lo que mientras más situaciones sean percibidas como amenazantes por el atleta mayor será la posibilidad que dentro de una competencia se presente un nivel alto de estrés.

- La autoestima: Dentro de este factor nos encontramos con situaciones que pueden ser de un ámbito muy personal del individuo por lo que este factor es muy inestable y dependerá de diversos factores para ser controlado.

2.6.- ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS PARA DISMINUIR LOS NIVEL DE ESTRÉS.

Por otra parte se encuentran inmersos diferentes procesos cognitivos de los cuales se tiene que tener mucho cuidado al abordarlos para mejorar los niveles de estrés en los deportistas, como pueden ser la atención o la relajación solo por mencionar a algunos de estos factores.

2.6.1.- ATENCIÓN.

Se utiliza para explicar diversas formas de la actividad deportiva así como de la vida cotidiana, el problema con ésta es que no se tiene una buena diferenciación del concepto de concentración y a menudo se confunden estos términos en su aplicación por lo que se definirá a la atención como: La “forma de interacción con el entorno en la que el sujeto establece contacto con los estímulos relevantes de la situación (procurando desechar los estímulos no pertinentes) en el momento presente (excepto cuando la situación reclame interactuar con el pasado o con el futuro –retrospectiva prospectivamente-) (Dasil, J. 2008).

Sus características se dividen en dos perspectivas (cognitiva, social), las cuales nos permiten entender de mejor forma este fenómeno atencional.

Perspectiva Cognitiva: Esta perspectiva es la más utilizada dentro de la psicología del deporte debido a que defiende la postura de que los deportistas reciben en todo momento factores ambientales que permiten explicar cómo es que responden ante esas situaciones.

Dentro de esta perspectiva se han estudiado tres factores fundamentales como lo es la llamada selectividad atencional la que nos menciona que debido a la práctica

de la actividad deportiva que se realiza los atletas comienzan a seleccionar los factores que son relevantes para tener un buen rendimiento; “Schneider, Dumais y Shiffrin (1984) explican el proceso diferenciando el procesamiento de tipo voluntario y el procesamiento de tipo automático” (Dasil, J. 2008).

El procesamiento de tipo voluntario hace referencia a los aspectos que los atletas realizan de una forma voluntaria por ejemplo un jugador de futbol al ejecutar un tiro libre tiene presente cual es la forma en que debe colocarse frente al balón y como debe patearlo para obtener el resultado deseado.

El segundo procesamiento hace referencia a las acciones que el atleta no se percata que está realizando por ejemplo el jugador de futbol que no tiene necesidad de observar en donde se encuentra parado ni cómo va a golpear el balón.

Al momento de iniciar en cualquier deporte es necesario el procesamiento de tipo voluntario debido a que se desconoce la forma de ejecutar las jugadas o los movimientos, aunque conforme transcurre el tiempo y se conoce el deporte y sus reglas comienza a actuar el procesamiento de tipo automático debido a que ya no es necesario enfocarse en la mecánica de los movimientos, lo que permite que el atleta se enfoque en otros aspectos importantes como su entorno.

El segundo factor al que hace alusión la atención es la capacidad atencional es importante recordar que la atención es limitada por lo que enfocarla resulta de suma importancia para cualquier deportista, por lo que el procesar la información de forma automática es el primer aspecto que se debe atender como se mencionó anteriormente.

El tercer factor de la atención es la activación o alerta atencional es importante mantener al atleta en un estado de activación óptimo para él debido a que en cuanto el nivel de activación comienza a aumentar el nivel de atención se estrecha lo cual no permite tener un buen rendimiento al atleta.

La perspectiva social se centra principalmente en el atleta y su entorno, por lo cual menciona a la teoría de la distracción la cual nos menciona que el atleta se centra en factores individuales que no permiten que su desempeño sea el óptimo en este apartado se podría mencionar como ejemplo el miedo al fracaso.

La declaración de la eficacia es una técnica de mucha utilidad para controlar los niveles de ansiedad pues en ésta el atleta habla consigo mismo, con lo cual se convence a sí mismo de lo que puede lograr, se basa principalmente en los trabajos de Bandura en 1977.

2.6.2.- RELAJACIÓN Y ACTIVACIÓN.

“Como es bien conocido en psicología, se suele denominar *arousal* al nivel general de activación fisiológica, que suele ser variable a lo largo de un continuo que iría desde el sueño profundo (nivel inferior) hasta la excitación intensa (nivel superior)” (Gould y Krane, 1992).

“Se trataría, por lo tanto, de una función energetizante que es responsable del aprovechamiento de los recursos del cuerpo ante actividades vigorosas e intensas” (Sage, 1984). “Entendida así, nos podemos referir tanto a la activación del cerebro, con sus diferentes niveles de activación, como a la inervación (inhibición) de los diferentes sistemas fisiológicos” (Mora, García, Toro y Zarco, 2000).

Por lo que el *arousal* es el estado natural de la activación corporal, que puede presentarse ante situaciones tanto agradables como difíciles.

“El nivel de activación va a depender, además de las condiciones y características individuales, de la dificultad de la tarea y de las demandas o exigencias de dicha tarea” (Mora, García, Toro y Zarco, 2000).

Manifestaciones que nos pueden servir de referente para el nivel de activación serían:

1. Tasa cardíaca.
2. Tensión muscular.
3. Ondas cerebrales.
4. Conductividad de la piel.” (Mora, García, Toro y Zarco, 2000).

Para la actividad física es importante destacar:

1. Ejecución motriz.
2. Toma de decisiones.
3. Percepción.
4. Retención del material aprendido.

Existen dos teorías del nivel de *arousal* las cuales son.

La teoría del impulso.- “Cuando tienen lugar aumentos del arousal, se entiende que deben potenciar la probabilidad de producir respuestas dominantes” (Spence y Spence, 1966).

Se suelen presentar relaciones lineales dentro de las tareas motoras gruesas en las cuales se presenta la fuerza, velocidad y resistencia, en las cuales se presentan las habilidades sobreaprendidas con patrones motrices fuertemente consolidados.

Este nivel de activación suele ser deseable, pero esto solo es hasta cierto punto debido a que en un nivel muy alto puede ser contraproducente.

La teoría de la u invertida.- “Conforme el arousal aumenta, se produce un incremento en la eficiencia de la ejecución. Sin embargo, una vez que el arousal continúa su aumento más allá de la alerta, hasta un estado de alta excitación, la

ejecución de la tarea va en detrimento. Las conductas, por lo tanto, han de estar dirigidas hacia un estado de equilibrio o activación óptima” (Landers y Boutcher, 1986).

La relajación es un método muy completo debido a que se puede utilizar para la reducción de la ansiedad cognitiva como para disminuir la ansiedad somática.

Jacobson en 1938 crea una técnica de relajación muscular progresiva, se creó debido a la observación que hizo de algunos de sus pacientes que presentaban tensión muscular tanto en la cara como en el cuello por lo que pensó que el disminuir esta tensión podría ayudar a su recuperación.

Por lo que esta técnica implica la tensión máxima de un grupo muscular y a continuación su relajación máxima de igual manera, los ciclos de esta técnica son progresivos de ahí su nombre, puede durar de 30 minutos al inicio hasta 5 minutos cuando el atleta tiene un dominio de la técnica.

2.6.3.- IMAGINACIÓN O VISUALIZACIÓN.

La imaginación toma una parte importante en el entrenamiento del deportista debido a que la efectúa el propio atleta y ayuda tanto a mejorar los niveles de estrés como a mejorar su técnica al realizar diversas actividades.

Este tipo de técnicas consisten en la creación o recreación de situaciones que pueden ser sumamente estresantes para los atletas por lo que el estar presentando estas situaciones puede suponer una disminución de estos niveles de ansiedad-estrés.

Estas visualizaciones deben contener elementos reales como público, el juez, el técnico, o cualquier estímulo que sea estresante para el atleta.

2.6.4.- ACTIVACIÓN PREPARATORIA.

Por otra parte podemos encontrar la llamada activación preparatoria, esta “puede ser efectiva sólo cuando el atleta ha logrado identificar su estado competitivo óptimo conforme a las demandas de la disciplina que practica” (González, L., 2001).

El conocer este nivel óptimo le permite al atleta utilizar las estrategias antes mencionadas para lograr con estas modificar sus niveles de tensión o estrés y de esta forma enfrentarse a las situaciones deportivas de la mejor manera.

2.7.- ANSIEDAD:

La ansiedad es uno de los constructos más discutidos dentro de la psicología debido a que no se ha llegado a una concepción universal del mismo. “Las múltiples definiciones dadas hasta la fecha no son en absoluto completas. Podemos deducir de estas definiciones que se trata de un estado especial de agitación y tensión, con reacciones somáticas y psíquicas especiales por anticipación, recuerdo o experimentación actual de situaciones de inseguridad o amenaza, tanto real como imaginaria” (Márquez, 2004).

Por otra parte, la ansiedad es considerada por muchos teóricos como una emoción por lo cual las definiciones de la misma se encuentran íntimamente ligadas a este constructo. “Dasil y Caracuel (2003) hacen referencia a que es una de las emociones que antes se aprende y la definen como <<un conjunto de reacciones suscitadas por una situación (estímulos) en la que puede ocurrir algo amenazante, aversivo, nocivo, peligroso o, simplemente no deseado>>. Estas reacciones las describen Gould, Greenleaf y Krane (2002) como <<sensaciones de nerviosismo y tensión asociados al nivel de activación del organismo>> (Dasil, J. 2008).

Con esta definición de la ansiedad podemos observar el por qué este factor afecta tanto a los deportistas. Debido a que muchas de las competencias deportivas pueden resultar amenazadoras para los atletas, aunque se debe puntualizar que estas situaciones en realidad son neutras y es el propio atleta el que las observa

como amenazantes lo que nos permite apreciar como en una misma situación nos podemos encontrar con un atleta muy ansioso y con uno que se encuentre muy tranquilo.

Para complementar esta definición de la ansiedad se deben mencionar “los trabajos de Spielberger (1966) y Martens (1977), donde se pueden distinguir dos tipos de ansiedad” (Dosil, J. 2008).

- Rasgo (ansiedad-rasgo): Cuando el deportista está predispuesto a percibir determinados estímulos o situaciones como amenazantes y responde a ellos aumentando su nivel de activación y ansiedad estado.
- Estado (ansiedad-estado): Cuando el deportista responde con ansiedad de forma circunstancial, en un momento determinado (por ejemplo, ante el temor de fracasar, cuando está preocupado, etc.). Se considera un estado emocional inmediato ante estas situaciones específicas y se caracteriza por aprensión, miedo, tensión e incremento de la activación fisiológica.

Esta clasificación es bien aceptada dentro del trabajo de la psicología del deporte “sin embargo existe otra corriente que defiende el carácter multidimensional de la ansiedad (Gould, Greenleaf y Krane, 2002; Martens, Vealey y Burton, 1990) que se ha desarrollado a partir de los trabajos de Borkovec (1976) y Davidson y Schwartz (1976). Desde este planteamiento, se distingue:” (Dosil, J. 2008)

- Ansiedad cognitiva: se operativiza como un conjunto de preocupaciones negativas sobre el rendimiento, incapacidad de concentración y continuas interrupciones de la atención.
- Ansiedad somática: se define como la percepción de una serie de síntomas corporales que se producen automáticamente (por ejemplo, nudo en el estómago, sudoración, incremento de la frecuencia cardiaca, etc.).

Estas definiciones de la ansiedad se encuentran complementadas con las ideas de Hanin quien enfatiza la importancia de dos de los factores más importantes dentro

de la actividad física (las relaciones sociales y el ambiente deportivo) y cuál es la relación que estos tienen con la ansiedad por lo cual diferencia:

- Ansiedad interpersonal: dentro de esta enfatiza la relación que el atleta pueda tener con una persona en particular.
- Ansiedad Intragrupo: esta categoría enfatiza las diferentes reacciones emocionales que se pueden presentar al ser parte de un grupo.

El estrés y la ansiedad son factores muy importantes sobre el rendimiento deportivo como quedó de manifiesto con este capítulo, aunque es muy importante no quedarnos solo con una variable debido a que esto puede provocar sesgos en el trabajo psicológico.

Es por ello que en el siguiente capítulo se abordará a la motivación, la cual es otro factor que cobra demasiada relevancia con el trabajo deportivo debido a que el nivel de motivación que presentan los atletas puede provocar que su rendimiento sea muy alto o al contrario sea muy pobre.

2.8.- MOTIVACIÓN

La motivación se puede definir en primera instancia como el o los procesos que provocan que el individuo realice una conducta determinada, las cuales se efectúan para aumentar la probabilidad de que el organismo sobreviva tanto en el ámbito biológico como en el social.

“Como señala Petri (1991), también se puede utilizar el término <<motivación>> para explicar y entender las diferencias en la intensidad de la conducta. Es decir, las conductas más intensas pueden ser consideradas como el resultado de los más elevados niveles de motivación. Igualmente, el término <<motivación>> puede usarse para indicar la dirección de una conducta” (Palmero y Martínez, 2008).”

Es importante señalar que los patrones de la conducta motivacional tienen su inicio en la interacción de los organismos con su ambiente, por lo tanto podemos decir que la motivación es un proceso de carácter interno que tiene relación con algún aspecto del ambiente que rodea al organismo.

Por tanto la motivación tiene una gran influencia social la cual se expresa por la cultura en la que se desarrolla el organismo pues en esta se observan ciertas peculiaridades que provocan que las necesidades tanto biológicas como psicológicas se orienten en un determinado sentido. “La finalidad es tratar de relacionar de forma coherente y adaptativa el medio ambiente interno y el medio ambiente externo de un determinado individuo (Cacciopo y Bernston, 1992). Las metas dirigen al individuo dependiendo de las condiciones del estímulo, y la motivación moviliza las acciones pertinentes” (Palmero y Martínez, 2008).

La motivación es entendida como un proceso dinámico interno, por lo tanto este proceso puede variar o cambiar en cualquier momento. “Dreikurs (2000) se refiere a la motivación proponiendo que, cuando la motivación es descrita como un proceso dinámico momentáneo, nos referimos a un *estado motivacional*; pero, cuando nos referimos una predisposición referida a las tendencias de acción, estamos hablando de *rasgo motivacional*. Mientras el estudio de las disposiciones motivacionales

enfatisa las diferencias interindividuales, el estudio de los estados motivacionales enfatiza las diferencias en la dinámica de la acción en ese individuo, que es cambiante por naturaleza: esto es, se enfatizan las diferencias intraindividuales” (Palmero y Martínez, 2008).

La variación y la variabilidad que puede presentar la motivación, se presentan en dos direcciones o formas. La variabilidad implica un aumento o una disminución en la motivación; por otra parte la variación de la misma implica una selección sobre la dirección que la motivación debe seguir para conseguir las diversas metas que el organismo se propone a lo largo de su vida.

El aspecto relacionado con la intensidad de la motivación refiere a dos conceptos principalmente el *arousal* y la *activación* los cuales se han ejemplificado con anterioridad (ver capítulo II). “Hay que señalar que la intensidad de la motivación ha sido considerada de dos formas básicas: en la dimensión fásica y en dimensión tónica. Por lo que respecta a la *dimensión fásica*, hace referencia a reacciones o excitaciones breves, asociadas a un estímulo u objeto que, por alguna circunstancia, es significativo para ese individuo. Por lo respecta a la *dimensión tónica*, hace referencia a respuestas o excitaciones sostenidas, temporalmente más duraderas que las reacciones fásicas, que también están provocadas por un estímulo u objetivo de relevancia para el individuo, exigiéndole a éste una notable dedicación” (Palmero y Chóliz, 1991).

Por último cabe señalar que “el aspecto relacionado con la dirección de la motivación no tiene connotaciones cuantitativas sino de cualidad de las acciones y las conductas. El aspecto direccional de la motivación se refiere a la variación referida a los tipos de metas o antecedentes a los que responde un organismo; esto es, tiene que ver con la selección de objetivos” (Palmero y Martínez, 2008).

2.9.- FUENTES MOTIVACIONALES

Las fuentes de la motivación de un individuo son reconocidas como el origen de los estímulos que provocan la activación de éste.

“Las fuentes de la motivación varían a lo largo de dos ejes: el interno-externo y el psicológico-neurofisiológico. De forma reducida, podemos decir que existen fuentes internas y fuentes externas” (Palmero y Martínez, 2008).

La conducta motivada de los individuos puede ser involuntaria o voluntaria, la conducta involuntaria se aprecia en presencia de un factor ambiental y muestra una relación uniforme con estos estímulos externos; por el contrario, la conducta motivada voluntaria puede producirse inmediatamente después de que se presente un estímulo externo, como también es posible que ocurra después de un determinado tiempo que puede ser mayor o menor.

“También se puede producir la conducta motivada en un individuo como consecuencia de algunos fenómenos internos, que adquieren connotaciones psicológicas... Dentro de los estímulos internos, además, las variables neurofisiológicas, biológicas en general, también pueden dar lugar a la conducta motivada” (Palmero y Martínez, 2008). La finalidad de estos procesos internos es enviar una señal para que el individuo sea consciente de que necesita realizar una conducta determinada para conseguir el fin que desea.

En cuanto a las fuentes motivacionales internas habrá que separar tres grandes grupos:

- Historia genética.- este apartado hace referencia a los cambios que ha sufrido la especie humana a través de otro proceso como lo es la evolución.
- Historia personal.- la cual hace referencia a la experiencia que cada individuo adquiere a medida que transcurre su vida, desde su nacimiento y hasta su muerte.
- Variables psicológicas.- la tercera de estas fuentes internas, hacen referencia a la diversidad de formas en que los individuos pueden dirigir sus conductas para obtener las metas deseadas, esto gracias a la individualidad que tiene la raza humana.

Por otra parte se encuentran las fuentes ambientales que provocan la conducta motivada de los individuos, éstas hacen referencia a los estímulos externos que afectan las conductas de los individuos.

Al final debemos mencionar que toda conducta motivada se ve afectada por la interacción que se presenta entre los estímulos internos y externos que encontramos en la vida de cualquier individuo, por lo que la falta de cualquiera de estos estímulos muy probablemente provoque que la conducta motivada no se presente.

“...El componente de aprendizaje juega un importante papel en la motivación, ya que los denominados <<motivos adquiridos>> (logro, poder, etc.) escapan a la pura determinación biológica. El componente cognitivo se relaciona con los procesos de conocimiento. Cognición implica pensamiento, percepción, abstracción, síntesis, organización, elección, etc. En una palabra, la relación del sujeto con su medio ambiente a partir del conocimiento causal de la conducta” (Palmero y Martínez, 2008).

2.10.- LA MOTIVACIÓN COMO PROCESO

Como se ha podido mencionar la motivación se ha descrito como un proceso adaptativo, el cual implica ser dinámico, el cual tiene como objetivo principal aumentar la probabilidad que tiene un organismo a adaptarse de mejor manera a las condiciones del medio ambiente que se le presenta.

Para diversos autores el proceso motivacional, consta de tres momentos fundamentales: elección de objetivo, dinamismo conductual y finalización o control sobre la acción realizada.

- *Elección del objetivo*, este se convierte en la meta del individuo el cual debe elegir qué motivo satisfará. “Esto es, existe una circunstancia previa o incentivo, que activa un motivo, junto con la potencial energía necesaria para ejecutar una conducta. La elección de un motivo depende de la intensidad del mismo, de lo atractivo que resulte el incentivo, de la probabilidad subjetiva

de éxito y de la estimación del esfuerzo necesario para conseguir el objetivo” (Palmero y Martínez, 2008).

- *Dinamismo conductual*, hace referencia a las conductas que un individuo debe realizar para conseguir la meta que desea, es decir, de la correcta ejecución que el sujeto tenga de las conductas que debe realizar dependerá que consiga o no la meta deseada.
- *Finalización y control sobre la acción realizada*, esta hace referencia al balance final que el individuo realiza sobre si las conductas que realizó en realidad le ayudaron a conseguir la meta deseada,

Es por esto que cuando hablamos de motivación es conveniente dividirla en dos apartados.

El primero que hace mención a la forma en que el individuo elige los objetivos que al cabo del tiempo se convertirán en metas y el segundo que habla del control que el sujeto debe tener sobre las conductas que realiza para conseguir esas metas deseadas.

En referencia a este proceso motivacional se deben puntualizar algunos factores importantes para que se lleve a cabo de una manera correcta.

- Ocurriencia o aparición del estímulo. Debe existir un estímulo que tenga la fuerza para provocar que el sujeto comience el proceso motivacional, como se ha mencionado anteriormente este estímulo puede proceder del exterior o del interior, el estímulo externo puede provocar el deseo de un individuo por conseguirlo, en el caso de que el estímulo sea interno hace referencia principalmente a la falta de un factor importante para el buen funcionamiento del organismo.
- Percepción del estímulo. La percepción puede presentarse de forma consciente y no consciente, en la percepción consciente de un estímulo externo el sujeto se siente atraído por este de tal manera que hace lo posible

por conseguirlo, en caso de la percepción consciente por un estímulo interno el sujeto experimenta un sentimiento de incomodidad por lo que el sujeto realiza diversas conductas con el fin de que estos cambios desaparezcan, en este tipo de percepción se presentan variables de tipo cognitivas, biológicas y afectivas; en el caso de la percepción no consciente de un estímulo externo, este no es capaz de llamar la atención del sujeto por lo cual no es capaz de provocar el proceso motivacional por completo, pero si provoca algunos pasos del proceso de la motivación, en el caso de la percepción no consciente de un estímulo interno este tipo de percepción se presenta principalmente cuando las acciones automáticas del organismo resuelve las exigencias de estos estímulos.

- Evaluación y valoración. La evaluación, en ésta el sujeto realiza un análisis sobre las diferentes características de los diferentes objetivos que se intentan conseguir, así, como el esfuerzo que tendrá que realizar para conseguirlos; en el caso de la valoración el sujeto realiza una distribución sobre el valor que cada de cada uno de los objetivos presente.
- Decisión o elección de la meta. En este caso pueden existir tres factores fundamentales los cuales son la necesidad o el deseo, el valor y la expectativa, aunque se considera fundamental considerar una interacción trídica de estos factores en muchos casos la necesidad es el factor que regula la elección de las metas que el sujeto debe intentar conseguir.
- Activación. Esta se presenta desde que el organismo detecta la necesidad o el deseo de un estímulo que quiere conseguir. Es principalmente de características homeostáticas, es decir, tiende a buscar un equilibrio en el individuo. Por otra parte se podría hablar de una activación de tipo parcial debido a que solo se activan los sistemas que son realmente necesarios para llegar a conseguir la meta que tiene.

Durante esta pequeña revisión sobre la motivación en el deportista, nos percatamos que este se encuentra motivado hacia la consecución de una meta pre-establecida tanto por él como por el equipo o el entrenador, por lo tanto nos enfocaremos en llamada “Motivación ligada al Logro”.

2.11.- MOTIVACIÓN LIGADA AL LOGRO

“...la motivación ligada de logro es la tendencia relativamente estable hacia la consecución del éxito en actividades o situaciones que serán evaluadas en relación con algún estándar de excelencia (Murray, 1938; McClelland, 1951; Atkinson, 1957). Dicho estándar de excelencia puede hacer referencia a tres aspectos diferentes (Reeve, 2003): relacionado con la tarea o actividad (conseguir un buen resultado, demostrar una habilidad), relacionado con uno mismo (auto-superación: superarse a sí mismo mediante el desempeño óptimo de una actividad), o relacionado con otros (compararse con los otros: ser mejor que los demás o ganar a los otros; conseguir la aprobación social). En las tres modalidades se produce una evaluación de competencia personal, con correlatos emocionales: orgullo, en el caso del éxito, y vergüenza, en el caso del fracaso” (Palmero y Martínez, 2008).

Cuando mencionamos la motivación ligada al logro dentro del ámbito deportivo, esta recibe el nombre de competitividad; por lo cual es necesario realizar una diferenciación entre estos conceptos.

Weinberg y Gould (1996) realizan esta diferenciación mencionando que, cuando nos referimos a la competitividad hacemos referencia a todas aquellas situaciones en donde el participante es evaluado socialmente, en contraparte cuando hacemos referencia a la motivación ligada al logro se pone de manifiesto la autocompetición, en donde solo importa la evaluación que el propio deportista realice de su propio rendimiento.

2.11.1.- TEORÍAS DE LA MOTIVACIÓN LIGADA AL LOGRO

A través del tiempo los psicólogos del deporte se han centrado en la motivación ligada al logro, para explicar cómo es que los deportistas realizan diversas

actividades, tales como: la elección de su deporte, la selección de sus objetivos y el esfuerzo que realizan por alcanzar dichos objetivos, reduciendo su investigación a tres teorías que tratan de explicar dicha relación y que se revisarán a continuación.

2.11.1.1.- TEORÍA DE LA NECESIDAD DE LOGRO

Dentro de esta *teoría de la necesidad de logro* (Atkinson, 1974; McClelland, 1961) se da igual valor tanto a los factores personales como a los factores situacionales.

Esta teoría consta de cinco componentes fundamentales los cuales son:

Factores de personalidad.- desde el punto de vista de la teoría de la necesidad de logro, cualquier persona tiene dos motivos de logro principales: en primera instancia se encuentra el motivo de alcanzar el éxito que Gill (1986, p.60) define como <<la capacidad de sentir orgullo o satisfacción en las realizaciones>>, por otra parte se encuentra el motivo de evitar el fracaso que Gill (1986, p.60) define como <<la capacidad de sentir vergüenza o humillación como consecuencia del fracaso>>; dentro de esta teoría se sostiene que el rendimiento que cualquier deportista presenta se ve afectado por el equilibrio que existe entre estos dos motivos principales.

Influencias situacionales.- en la teoría de la necesidad de logro se tienen dos factores situacionales principales, en primer lugar se debe conocer la probabilidad de éxito que se tiene en la tarea que se va a realizar y en segundo lugar se debe conocer el valor incentivo que tiene la consecución del éxito.

Tendencias resultantes.- dentro de los que se menciona como tendencias resultantes, nos encontramos con el resultado que se obtiene al realizar una comparación entre los niveles de motivación ligada al logro de una persona con respecto a las consideraciones situacionales tales como: la probabilidad de éxito y el valor incentivo que el participante percibe. La misma teoría menciona que el enfrentarse a una persona con una probabilidad del 50% de éxito es en donde un deportista se encuentra mayormente motivado; aunque aquí se debe enfatizar que se sabe que los atletas de alto rendimiento buscan este tipo de enfrentamientos,

mientras que deportistas de bajo rendimiento buscan situaciones extremistas, es decir o muy fáciles que el éxito este asegurado o muy difíciles, tanto que el fracaso sea casi seguro, debido a que lo que más les afecta a este tipo de deportistas es la evaluación negativa que el público pueda hacer de él.

Reacciones emocionales.- este tipo de reacciones emocionales se encuentran dirigidas hacia dos vertientes tal y como se viene presentando en la teoría de la necesidad del logro, la primer vertiente es el sentimiento de orgullo que un deportista siente en el momento en que consigue la victoria; por otra parte la segunda vertiente es tratar de disminuir el sentimiento de vergüenza que se puede llegar a sentir cuando un deportista sufre una derrota.

Conducta de logro.- en este último nivel se realiza la conjunción de cómo los cuatro factores anteriores interactúan en el rendimiento de cualquier deportista. Concluyendo que los deportistas de alto rendimiento buscan tareas exigentes, prefieren tener riesgos intermedios, y su rendimiento aumenta cuando saben que están siendo evaluados; por otra parte los deportistas con un bajo rendimiento evitan cualquier riesgo intermedio, pues la incertidumbre los lleva a un nivel de ansiedad muy elevado, su rendimiento disminuye de manera muy marcada en situaciones en que ellos saben que se encuentran siendo evaluados, seleccionan tareas tan difíciles que les asegura el fracaso o tareas tan fáciles que les asegura el éxito.

Al realizar una revisión sobre la teoría de la necesidad del logro se puede concluir que ésta realiza una predicción sobre la preferencia de la tarea y sobre el rendimiento de los deportistas que aún en la actualidad es muy aceptada.

2.11.1.2.- TEORÍA DE LA ATRIBUCIÓN

Esta teoría de la atribución pone énfasis en el cómo las personas explican tanto sus éxitos como sus fracasos. Heider (1958) sostiene que “las literalmente miles de posibles explicaciones sobre el éxito y el fracaso se pueden clasificar en unas pocas categorías. Esas categorías de atribución básicas son la estabilidad (el hecho de

ser bastante permanente o inestable)(figura 2.3), la casualidad (un factor interno o externo) y el control (un factor sobre si está o no bajo control).” (Weinberg y Gould, 1996).

La importancia que pueden tener las atribuciones que cualquier deportista realice sobre su rendimiento es que estas atribuciones no solo repercuten en el momento de la competencia sino que afectan directamente a las expectativas de éxitos o fracasos futuros así como a los factores emocionales de los deportistas, (véase, figura 1.3).

“Las atribuciones a factores internos (por ejemplo, capacidad, esfuerzo) más que a factores externos o fuera de control (por ejemplo, suerte, dificultad de la tarea) con frecuencia se traducen en reacciones emocionales como orgullo y vergüenza.” (Weinberg y Gould, 1996).

Atribuciones	Resultado Psicológico
<i>Factores de estabilidad</i>	<i>Expectativas</i>
Estable	Aumento de la expectativa de éxito
Inestable	Disminución de la expectativa de éxito
<i>Factores de causalidad</i>	<i>Influencias emocionales</i>
Causa interna	Aumento del orgullo o la vergüenza
Causa externa	Disminución del orgullo o la vergüenza
<i>Factores de control</i>	<i>Influencias emocionales</i>
Bajo control	Aumento de motivación
Fuera control	Disminución de la motivación

Figura 2.3 Atribuciones y motivación de logro

TEORÍA DE LAS METAS DE LOGRO

“Según la teoría de las metas de logro hay tres factores que interactúan para determinar la motivación de una persona: las metas de logro, la capacidad personal y la conducta de logro” (Weinberg y Gould, 1996).

Para esta teoría la motivación se puede alcanzar por dos orientaciones diferentes en donde la primera de estas orientaciones es la denominada orientación hacia una meta resultado, en donde lo que el deportista hace es compararse con otros deportistas y derrotarles; por otra parte se encuentra la orientación hacia una meta tarea que para la mayoría de los psicólogos del deporte es la orientación más adecuada para conseguir la mejor ejecución de los deportista, la cual implica centrarse en la ejecución de uno mismo y tratar de mejorar las ejecuciones pasadas.

2.12.- DESARROLLO DE LA MOTIVACIÓN LIGADA AL LOGRO Y DE LA COMPETITIVIDAD

“Se cree que la motivación ligada al logro y la competitividad se desarrollan en tres fases secuenciales (Scanlan, 1988; Veroff, 1969), es decir es posible desplazarse por una de ellas antes de pasar a la siguiente. No todo el mundo llega al estadio final, y la edad a la que se alcanza cada estadio varía notablemente”. (Weinberg y Gould, 1996).

Fase de competencia autónoma: Ésta fase se menciona que debe tener lugar antes de los cuatro años, en donde el niño solo se centra en el dominio de su entorno y se evalúa a sí mismo; rara vez se compara a sí mismo con los demás.

Fase de comparación social: Comienza normalmente a los cinco años de edad, el niño ya no centra su atención en sí mismo, sino que se compara con los demás niños que le rodean.

Fase integrada: Ésta fase no tienen edad de comienzo, tampoco se puede asegurar que el deportista llegará hasta este último estadio; aquí se incluyen estrategias ligadas al logro que van desde las autónomas hasta las de comparación

social, el deportista sabe cuándo es el momento de emplear estrategias autónomas y cuando será necesario que emplee estrategias de comparación social.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El Club Laguna de fútbol femenino, no contaba con un psicólogo del deporte, que permitiera a sus jugadoras tener un buen desarrollo psicológico; lo cual hace necesario realizar una intervención dentro del club, que permita tener un mejor desempeño tanto físico como mental por parte de las jugadoras.

De no existir una intervención en psicología del deporte, no se podrá garantizar que las jugadoras de fútbol tengan un rendimiento óptimo desde el aspecto psicológico, lo cual disminuirá su motivación.

3.2.- OBJETIVO

Desarrollar un programa de intervención para disminuir los niveles de estrés, y aumentar los niveles de motivación en las jugadoras del Club Laguna.

3.3.- HIPÓTESIS

Hi I: El programa de intervención incrementará el control de estrés de las atletas.

Ho I: El programa de intervención no influirá en el control de estrés de las atletas.

Hi II: El programa de intervención incrementará el nivel de motivación de las atletas.

Ho II: El programa de intervención no influirá en el nivel de motivación de las atletas.

3.4.- VARIABLE INDEPENDIENTE

Programa de intervención de psicología del deporte.

3.5.- VARIABLE DEPENDIENTE

Estrés

Definición Conceptual: El estrés es una respuesta no específica del organismo con carácter adaptativo a una determinada situación. Está condicionado por tres variables: el medio externo (la situación), la percepción personal de esa situación y las distintas respuestas ante ella (Dasil, J. 2008)

Definición Operacional: Esta variable será medida a través del Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) en su factor estrés y la rejilla numérica de Harris y Harris.

Motivación

Definición conceptual: La motivación puede definirse como la dirección e intensidad del esfuerzo (Dosil, J. 2008).

Definición operacional: Esta variable será medida por medio del factor Motivación medido en el CPRD.

3.6.- MUESTRA

- 28 deportistas de sexo femenino pertenecientes al Club Laguna
- Las jugadoras son procedentes del Distrito Federal y el Estado de México
- En general el nivel socioeconómico se puede expresar como medio
- Edad de 12 a 18 años

Tabla 3.1. Descripción de la población.

JUGADORA	CATEGORÍA	EDAD
1	SUB 15	13 años
2	SUB 15	13 años
3	SUB 15	13 años
4	SUB 15	13 años
5	SUB 15	12 años
6	SUB 15	13 años
7	SUB 15	13 años
8	SUB 15	13 años
9	SUB 15	13 años
10	SUB 15	13 años

11	SUB 15	13 años
12	SUB 17	15 años
13	SUB 17	14 años
14	SUB 17	14 años
15	SUB 17	14 años
16	SUB 17	14 años
17	SUB 17	14 años
18	SUB 17	15 años
19	ELITE	18 años
20	ELITE	18 años
21	ELITE	17 años
22	ELITE	18 años
23	ELITE	17 años
24	ELITE	18 años
25	ELITE	17 años
26	ELITE	17 años
27	ELITE	17 años
28	ELITE	16 años

3.7.- MATERIALES O INSTRUMENTOS

- Entrevista inicial: con la finalidad de conocer a las jugadoras del Club Laguna se realizó una primera entrevista, en donde se pudo identificar, la categoría a la que pertenecen las jugadoras, así como la posición donde se desempeñan, y como se sienten durante un partido de fútbol. (Anexo 1)
- El cuestionario «Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo» (CPRD) (Buceta, Gimeno y Pérez; 2001) el CPRD,

consta de 55 reactivos divididos en cinco variables psicológicas: Control de estrés; Influencia de la evaluación del rendimiento; Motivación; Habilidad mental; Cohesión de equipo. Con un coeficiente alfa en su conjunto de 0,85.(Anexo 2)

Para la presente intervención se procedieron a utilizar solo dos de estos factores psicológicos los cuales fueron:

-Control de estrés: el cual contiene un coeficiente alfa de 0,88 en donde si se toma como referencia el nivel mínimo de consistencia interna de 0,70 se puede apreciar que presentan un nivel de consistencia interna bueno.

-Motivación: el cual contiene un coeficiente alfa de 0,67 en donde si se toma como referencia el nivel mínimo de consistencia interna de 0,70 se puede apreciar que presentan un nivel de consistencia interna cercano a la norma.

- La rejilla numérica de Harris y Harris: con la finalidad de mejorar la atención de las jugadoras de fútbol, lo que permitirá que no pierdan la concentración durante los partidos, reduciendo los niveles de estrés de las jugadoras, debido a que al concentrarse solo en su actividad deportiva, no existen factores externos que provoquen un aumento el nivel de estrés.

3.8.- DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Se realizó un diseño pre-test, post-test, con la finalidad de conocer como impactó el programa de intervención de psicología del deporte a las jugadoras del Club Laguna.

3.9.- PROCEDIMIENTO

Durante las primeras sesiones se realizaron algunas observaciones desde las gradas con la finalidad de no intervenir en el comportamiento de las jugadoras en su entorno en donde se realizo un primer diagnóstico sobre cómo es que las jugadoras se relacionaban entre ellas. Al terminar estas sesiones de observación, se realizó una presentación con las deportistas, en donde se les explicó que es la psicología del deporte, cuál es su principal objetivo y que es lo que se esperaba conseguir con esta intervención.

Al realizar un rapport el cual se puede definir como crear un ambiente de confianza y cooperación en el equipo, se procedió a realizar entrevistas individuales con las deportistas, con la finalidad de conocer más a fondo cuál era el rol que cumplían en el club, así como su edad, y que factores la afectaban más en su práctica deportiva; terminando estas entrevistas, se realizó la aplicación del CPRD.

Al realizar el análisis del CPRD, se procedió a realizar una plática con las deportistas, con la finalidad de que ellas obtuvieran una retroalimentación sobre los resultados arrojados por la prueba, en donde se les explica cuáles serán los factores que se trabajarán, tales como el estrés y la motivación, así como el horario de las sesiones y los días que se trabajará con ellas.

En la etapa de la intervención se comienza por explicarles a las deportistas, cuales son los objetivos que se esperan conseguir durante el periodo de la intervención (estos objetivos fueron decididos anteriormente en conjunto con las entrenadoras), así como el manejo de estrés, en primera estancia buscando una mejoría en sus niveles atencionales, con la finalidad de que las deportistas sean capaces de no distraerse con factores externos, así como técnicas de relajación para evitar la distracción de los factores internos, que provoquen un aumento en sus niveles de estrés.

En las sesiones siguientes se procedió a realizar el trabajo sobre el factor motivación, en donde se buscó, que las deportistas fueran capaces de realizar su práctica deportiva, por gusto propio y no por una obligación o por factores externos a ellas.

Como se puede apreciar en la tabla 3.2 en ocasiones se necesitó realizar una intervención tanto de estrés como motivación, esto provocado por las diversas competencias que se presentaron durante la intervención, en donde se volvió necesario realizar un repaso por las técnicas de estrés y motivación revisados hasta esos momentos, en donde se puede hablar de una intervención en crisis debido a que se realizó antes de comenzar cada partido que tenían las jugadoras.

Para finalizar la presente investigación, se realizó una segunda aplicación del CPRD con la finalidad de conocer cuál fue el impacto de la intervención, así como el análisis de los objetivos planteados antes del inicio de la intervención y los resultados obtenidos al finalizar la misma.

Tabla 3.2. Descripción de las sesiones

SESIÓN	OBJETIVOS	ACTIVIDAD	FECHAS
1.- Observación	Observar, como es la dinámica grupal del club laguna.	Realizar un primer diagnóstico, sobre la situación del club laguna, sin afectar el desarrollo normal de la sesión de entrenamiento.	2 y 4 de octubre
2.- Presentación con el grupo	Conocer de manera directa a las jugadoras del club laguna	Se realiza una presentación sobre que es lo que hace el psicólogo del deporte y cuál será el trabajo que se realizará en el club.	9 de octubre
3.- Entrevistas iniciales	Obtener información relevante sobre cada una de las jugadoras.	Se realizó una entrevista individual con cada jugadora, para conocer su categoría, edad y el por qué comenzaron a jugar fútbol.	11, 16 y 18 de octubre
4.- Primera aplicación del CPRD	Realizar la aplicación del CPRD.	Se realizó la aplicación del CPRD con la finalidad de obtener un diagnóstico sobre cuáles son las variables que se trabajarán.	23 de octubre
5.- Objetivos	Que las jugadoras, sepan cuáles son los objetivos que se esperan obtener con la intervención.	Se realizó una plática con las jugadoras del club laguna con la finalidad de hacerles saber cuáles son los objetivos que se plantearon.	25 de octubre

6.- Intervención	Comenzar con la intervención en psicología del deporte.	Se realiza la intervención en psicología del deporte, primeramente, trabajando sobre la variable psicológica de estrés.	Del 6 de noviembre al 23 al 20 de diciembre
7.- Observación en competencia	Realizar una observación de las jugadoras dentro de una competencia.	Se realizó la observación directa, con las jugadoras del club laguna, dentro de una competencia.	23 de diciembre
8.- Intervención	Realizar la intervención sobre motivación.	Se realizó la intervención sobre el factor psicológico de la motivación.	Del 8 al 31 de enero
9.- Juego distritales	Realizar una observación en competencia.	Se realizó una observación directa con las jugadoras del club laguna durante los juegos distritales.	2 y 3 de febrero
10.- Intervención	Realizar la intervención sobre estrés y motivación.	Se realizó la intervención sobre los dos factores psicológicos que se espera trabajar estrés y motivación.	Del 5 al 21 de febrero
11.- Juego regionales	Realizar una observación en competencia.	Se realizó una observación directa con las jugadoras del club laguna durante los juegos regionales.	Del 22 al 24 de febrero
12.- Intervención	Realizar la intervención sobre estrés y motivación.	Se realizó la intervención sobre los dos factores psicológicos estrés y motivación.	De 5 al 28 de marzo

13.- Segunda aplicación del CPRD	Realizar la segunda aplicación del CPRD.	Se realizó la segunda aplicación del CPRD con la finalidad de realizar la comparación entre la primera y la segunda aplicación.	9 y 10 de abril
----------------------------------	--	---	-----------------

RESULTADOS

Los datos que se obtuvieron de la prueba realizada se analizaron estadísticamente por medio de la T de student para grupos relacionados, realizando un análisis de gráficas entre los datos arrojados en las aplicaciones pre y post del instrumento utilizado. Y de forma cualitativos por medio de observaciones y la entrevista inicial que se realizó a las jugadoras.

A continuación se muestran los resultados que se obtuvieron durante la intervención que se realizó para que las jugadoras controlaran de mejor manera sus niveles de estrés.

Se realizaron ejercicios de relajación por medio de la respiración y visualizaciones guiadas, así como la ya mencionada rejilla numérica de Harris y Harris.

TABLA 4.1. PARA EL FACTOR ESTRÉS DEL CPRD

Jugadoras	Sin Intervención	Con Intervención
1	24	45
2	24	36
3	53	45
4	34	55
5	64	53
6	56	42
7	35	45
8	60	47
9	52	35
10	62	46
11	55	60
12	54	48
13	59	50

14	43	49
15	54	49
16	68	42
17	34	37
18	58	63
19	54	47
20	20	35
21	74	55
22	71	68
23	42	46
24	56	53
25	51	43
26	24	40
27	46	38
28	57	50

A continuación se presenta la grafica del factor estrés que muestra los resultados de la intervención pre-post.

Grafica 4.1. Resultados de Estrés



RESULTADOS ESTADISTICOS PARA ESTRÉS

Se utilizó la prueba T de student para grupos correlacionados para encontrar las diferencias estadísticas.

Donde sí la T obtenida es mayor o igual a la T crítica, el resultado será estadísticamente significativo.

NIVEL DE SIGNIFICANCIA PARA 2 COLAS	T OBTENIDA	T CRÍTICA	GRADOS DE LIBERTAD
0.05	0.9421	2.052	27

Por lo que se debe rechazar la H_1 que nos dice que: “El programa de intervención incrementará el control de estrés de las atletas”, por lo que se acepta la H_0 que nos indica que: “El programa de intervención no influirá en el control de estrés de las atletas.”

A continuación se muestran los resultados que se obtuvieron durante la intervención que se realizó para que las jugadoras aumentaran sus niveles de motivación.

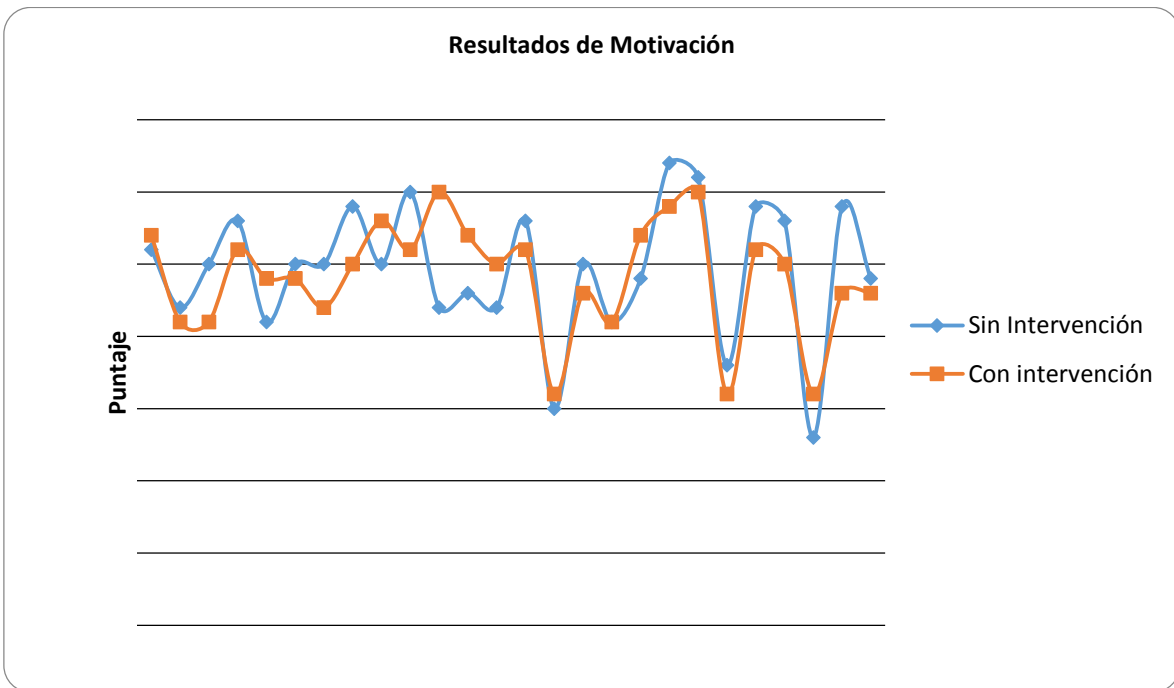
TABLA 4.2. PARA EL FACTOR MOTIVACIÓN DEL CPRD

Jugadoras	Sin Intervención	Con Intervención
1	13	17
2	25	22
3	26	27
4	22	21
5	25	21
6	28	26
7	21	24
8	25	24
9	25	22
10	29	25
11	25	28
12	30	26
13	22	30
14	23	27
15	22	25
16	28	26
17	15	16
18	25	23
19	21	21
20	24	27
21	32	29
22	31	30

23	18	16
24	29	26
25	28	25
26	13	16
27	29	23
28	24	23

A continuación se presenta la gráfica del factor estrés que muestra los resultados de la intervención pre-post.

Gráfica 4.2. Resultados de Motivación



RESULTADOS ESTADISTICOS PARA MOTIVACIÓN

Se utilizó la prueba T de student para grupos relacionados para encontrar las diferencias estadísticas.

Donde sí la T obtenida es mayor o igual a la T crítica, el resultado será estadísticamente significativo.

NIVEL DE SIGNIFICANCIA PARA 2 COLAS	T OBTENIDA	T CRÍTICA	GRADOS DE LIBERTAD
0.05	1.67	2.052	27

Por lo que se debe rechazar la H_1 que nos dice que: “El programa de intervención incrementará el nivel de motivación de las atletas”, por lo que se acepta la H_0 que nos indica que: “El programa de intervención no influirá en el nivel de motivación de las atletas.”

RESULTADOS CUALITATIVOS

Dentro de los resultados se ha podido ver que la intervención no permite ver un cambio estadísticamente significativo, por lo cual se buscó realizar dos entrevistas con jugadoras del Club Laguna con la finalidad de conocer cuál es su idea de la intervención que se realizó con el Club.

En primera instancia se presenta la entrevista a una jugadora que tuvo una intervención tanto en psicología del deporte, como algunas sesiones clínicas, con la finalidad de mejorar su atención y reducir sus niveles de ansiedad antes y durante las competencias.

ENTREVISTA A LA JUGADORA 22 (Y. H. Z.)

Y. H. Z.: Hola mi nombre es Y. H. Z. y mi posición es mediocampista derecha

Psicólogo: ok, Y. sientes que te sirvió el trabajo que tuviste conmigo

Y. H. Z.: si demasiado

Psicólogo: ok, que aspectos trabajaste conmigo

Y. H. Z.: el cómo manejar un partido, desde el inicio hasta el final, de no desesperarme y de salir adelante

Psicólogo: yo quiero que nos cuentes una anécdota que tenemos tú y yo, de aquel partido contra la PFP en la final de la Copa Telmex del Distrito Federal, sobre el penal que metiste, que paso ahí

Y. H. Z.: ahí tú me dijiste que íbamos a ganar y que confiara en mí y que lo iba a hacer bien y tranquila y conté hasta tres y todo salió perfecto

Psicólogo: ¿Metiste ese penal no?

Y. H. Z.: si metí el panal y todo estuvo...

Psicólogo: además metes el penal cuando tus dos compañeras anteriores lo habían fallado

Y. H. Z.: si y era uno antes del decisivo porque teníamos que meterla sino estábamos fuera

Psicólogo: y después que pasa ¿cómo te sientes?

Y. H. Z.: me siento relajada con menos presión porque la presión de una final es mucha, pero ya después de eso ya no sentí la presión y pues di un paso más a un logro

Psicólogo: ahora ¿Cuánto tiempo llevas trabajando conmigo?

Y. H. Z.:mmm medio año

Psicólogo: ok, ahora dinos algo que trabajabas en tus sesiones

Y. H. Z.: mucho juego en equipo y empezar bien un partido, no empezarlo mal

Psicólogo: y ¿antes de trabajar conmigo habías trabajado con algún psicólogo?

Y. H. Z.: no, nunca

Psicólogo: y ahora que has trabajado con un psicólogo ¿tu recomendarías que todos los equipos tuvieran uno?

Y. H. Z.: si, porque sirve muchísimo, para poder empezar bien un partido, sin miedo y para poder trabajar en equipo.

Se puede observar que la intervención se pudo efectuar durante las competencias algo que creo un clima de confianza en el trabajo psicológico, además de verse reflejado en la obtención de diversos torneos

En segundo plano presento la entrevista a una portera del Club de 12 años, la cual lleva un año practicando su deporte y medio año en sesiones psicológicas.

ENTREVISTA A LA JUGADORA 5 (J. A.)

J. A.: soy J. A. tengo 12 años y soy portera

Psicólogo: ¿por qué empezaste a jugar fútbol J.)

J. A.: porque es mi pasión

Psicólogo: y ¿hace cuánto tiempo juegas?

J. A.: un año

Psicólogo: ¿hace cuánto tienes sesiones conmigo?

J. A.: seis meses

Psicólogo: y tu sientes que te ha servido el tener estas sesiones

J. A.: si

Psicólogo: y en que te ha ayudado

J. A.: en que ya no pongo nerviosa en los partidos

Psicólogo: y antes te ponías muy nerviosa o poco nerviosa

J. A.: si, mucho

Psicólogo: recuerdas más o menos como eran tus sesiones

J. A.: tenía que respirar y apretaba muy fuerte mis brazos, hasta que temblaran y los soltara

Psicólogo: antes de tener estas sesiones conmigo conocías la psicología del deporte

J. A.: no

Psicólogo: tú sientes que es bueno que haya un psicólogo en el club

J. A.: si, porque ayuda bastante

Este es un claro ejemplo de que mientras más temprano comiencen tanto su práctica deportiva como un entrenamiento psicológico, se puede conseguir un alto rendimiento.

Estas entrevistas nos permiten conocer como fue percibida la intervención de la psicología en el fútbol femenino, debido a que las jugadoras fueron tirando sus barreras hacia la intervención, permitiéndose trabajar los aspectos psicológicos que se han vuelto tan indispensables en el deporte moderno.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

El deporte no es sólo un proceso físico, sino que es un proceso en donde lo físico y lo mental entran en una comunión que permite al deportista brindar lo mejor de sí mientras realiza su actividad deportiva. Muchas personas no ven en el deporte un escape para llegar al alto rendimiento o la fama y el dinero, sino que lo toman como un proceso que permite a cualquier persona que lo practique tener diversos beneficios, tales como una mejor comunicación con las personas que lo rodean, así como un bienestar físico y mental.

A través del presente trabajo también nos podemos dar cuenta que la psicología del deporte tiene su principal aporte, cuando hablamos ya de un alto rendimiento, debido a que los atletas que deciden seguir esta línea deportiva, dejan de ver al deporte como un beneficio de salud o social, sino que ya ven al deporte como su vida.

Es por esto que se puede afirmar que dentro de la psicología del deporte el estrés y la motivación permiten a un deportista llegar a sus metas, debido a que la motivación como se revisó anteriormente puede definirse como la dirección e intensidad del esfuerzo (1971), mientras que el estrés es una respuesta no específica del organismo con carácter adaptativo a una determinada situación. Está condicionado por tres variables: el medio externo (la situación), la percepción personal de esa situación y las distintas respuestas ante ella (Dossil, J. 2008).

Por lo que si conseguimos que estos niveles de estrés puedan ser dirigidos y utilizados como una forma de energía hacia este motor que es la motivación, los deportistas serán capaces de enfocar todas sus energías a su meta final sin desviarse durante el trayecto hasta conseguirla.

A pesar que la psicología del deporte comienza a tener un nivel de intervención cada vez mayor en nuestro país, resultó una sorpresa observar que el fútbol femenino está descuidado por nuestra profesión, no sólo por el hecho de que en la actualidad la mayoría de la población son mujeres, sino porque en la búsqueda bibliográfica no se obtuvieron muchas investigaciones en esta rama deportiva. Es por esto que resulta muy interesante poder descubrir y transmitir la belleza del fútbol jugado por mujeres una visión que resumo en la siguiente frase “La belleza hecha fútbol”.

Y esto no solo por el hecho de ver a las mujeres jugando un deporte tan bello, sino por descubrir una visión que en la actualidad el fútbol varonil ya no presenta, pude observar el verdadero amor por una playera, el deseo de jugar sin recibir más que un trofeo, una medalla o un reconocimiento.

Es por todo lo anterior que cuando se brinda la oportunidad de realizar una intervención con un equipo de fútbol femenino "Club Laguna", se comienza a realizar un trabajo serio, que da como resultado una visión más amplia de la psicología del deporte y sus aplicaciones.

Para esta intervención se plantearon dos hipótesis fundamentales, las cuales mencionaban que: la intervención deportiva permitiría a las jugadoras disminuir sus niveles de estrés y aumentar sus niveles de motivación.

Estas hipótesis como se mencionan se seleccionaron durante la aplicación del CPRD, debido a que las jugadoras presentaban problemas al controlar sus niveles de estrés antes de una competencia, y llegaban a verse muy afectadas por el resultado final de una competencia (niveles de motivación) lo cual no permitía que las jugadoras mantuvieran un nivel estable en su rendimiento.

En los resultados obtenidos, se puede apreciar que los cambios en los niveles de estrés y motivación, no fueron significativos para ninguna de las dos variables, aunque este análisis no nos permite observar la realidad de lo que se pudo apreciar durante la intervención.

En general las jugadoras tenían problemas para controlar estos niveles antes del inicio de un partido importante (esto depende de cada jugadora), por lo cual se permitió tener una plática en primer lugar con toda la categoría (sub 13, sub 15, sub 17 y sub 20) y en particular con las 28 jugadoras con las que se realizó la intervención, siendo un factor de cambio el trabajo que se realizó antes de cada partido, permitiendo a estas 28 jugadoras tanto si era necesario elevar o disminuir sus niveles de estrés.

Aunque por otra parte se debe tener mesura debido a que el trabajo se realizó intermitentemente durante los partidos, es decir no se trabajaba de esta manera con las jugadoras en cada partido, con la finalidad de que no se creara una dependencia al trabajo del psicólogo del deporte, antes de cada partido, debido a que esto provocaría un cambio radical ya sea para bien o para mal en el rendimiento de las jugadoras si por algún motivo no se tenían las facilidades para poder acercarse a ellas antes de cada compromiso.

Es por lo anterior que el trabajo en psicología del deporte ha ido creciendo en los últimos años en nuestro país, pero no podemos perder de vista que aún falta mucho trabajo por realizar, entre pruebas estandarizadas, nuevas formas de intervenir, dinámicas que reflejen la situación actual del deporte, etc.

CONCLUSIONES

Con base a lo presentado en este trabajo, podemos concluir que en muchas ocasiones los resultados que podemos tener presentes durante una intervención, son un indicativo de que la intervención necesita sufrir modificaciones con la finalidad de mejorar el trabajo realizado.

Durante el presente trabajo se trabajó el estrés y la motivación, debido a que son factores que resultan fundamentales para poder ser un deportista completo tanto física como mentalmente, por lo que se realizó un trabajo completo con las jugadoras, para trabajar estos factores.

Los resultados obtenidos al finalizar la intervención nos demuestran que ambos factores (estrés y motivación) afectan a la población estudiada aunque no se puede dejar de lado que existen otros factores que las afectan, en cierto sentido por el buen trabajo que se ha realizado con las jugadoras por parte del cuerpo técnico, tanto el estrés como la motivación son factores internos de las jugadoras y como tales el trabajo realizado estuvo encaminado a trabajar las percepciones que tenían las jugadoras de algunos factores externos que provocaban que estos factores se agravaran antes, durante y después de un partido importante (según la percepción de cada jugadora).

El trabajo psicológico muestra un cambio en estos factores, no llegando a ser significativo estadísticamente, pero los cambios se vieron al platicar con las jugadoras pues a su percepción ellas eran capaces de controlar de mejor manera sus niveles de estrés y motivación.

Por otra parte y debido a que nos enfrentamos a un equipo de formación, los padres eran un factor presente durante toda la intervención, lo que se puede considerar como un factor externo y fuera de mi control para poder trabajar con ellos, lo que provocó que las jugadoras que presentaban niveles altos de estrés por diversos factores tales como: sus padres; la escuela; las competencias etc. no tuvieran un cambio significativo, debido a que nunca pudieron desprenderse del objeto estresante para ellas.

En general por otra parte los niveles de motivación aumentaron, en la medida en que las jugadoras comenzaron a faltar menos los días que tenían sesión psicológica y de entrenamiento, por lo que podemos apreciar de forma cualitativa que las jugadoras se sentían cómodas durante la intervención.

Es importante recalcar que ninguna intervención en psicología del deporte puede ser significativa si no se realiza un trabajo multidisciplinario que permita a todos los

involucrados tener acceso a todos los datos relevantes para realizar un trabajo que no solo beneficiara a los especialistas que se encuentran trabajando en el proyecto sino que también se viera reflejado este trabajo en los resultados del equipo y en un ambiente de trabajo que permita un desarrollo adecuado de un cuerpo técnico completo.

La psicología del deporte en el fútbol femenino es muy reciente, pero estoy seguro que muy pronto crecerá pues ya es hora de comenzar a trabajar no solo en esta rama deportiva sino en muchas otras disciplinas que no han sido exploradas por la psicología y que esperan con un mundo de saberes que bien enfocados permitirán a la psicología del deporte crecer.

LIMITACIONES Y SUGERENCIAS

Durante el periodo que duró la presente intervención se pudieron observar algunas limitaciones, que ahora me permiten apreciar de otra manera la forma en que se está llevando a cabo la psicología del deporte.

En primer lugar, lo fundamental para que una intervención tenga resultado, es necesario tener un horario establecido, cosa que en muchas ocasiones no se podía lograr en el club en el cual estaba, principalmente porque los espacios de los que dispone el club para entrenar están condicionados muchas veces por los tiempos y en cuanto se tiene una oportunidad se debe aprovechar con la finalidad de que las jugadoras tengan el mejor entrenamiento posible.

Otra limitación importante, son los espacios con los que se cuenta para realizar la intervención debido a que en muchas ocasiones estos espacios no permiten el control de factores externos que afectan el desarrollo de las sesiones sobre psicología del deporte.

Por último una de las limitaciones que no solo afecta la presente intervención, sino que afectan cualquier intervención que se quiera realizar, es la falta de instrumentos estandarizados o creados para la población mexicana, y no solo lo digo como crítica hacia afuera sino que ahora también corresponde realizar las investigaciones necesarias para permitir que estas limitaciones sean cada vez menores.

A modo de sugerencia me parece que lo fundamental es estar convencido de que la psicología del deporte es el área en donde se desean desarrollar de manera profesional pues esto les permitirá sobrellevar cualquier limitación.

Por otra parte me parece importante mencionar que lo que tiene más peso durante una intervención de este tipo, es encontrar un club que les permita realizar su labor de la mejor manera posible.

FUENTES:

- Chappuis, R., Thomas, R. (1989). El Equipo Deportivo. Barcelona. España: Paídos.
- Cox, R. (2009). Psicología del Deporte Conceptos y sus Aplicaciones. México: Médica Panamericana.
- Cruz, J. (2001). Psicología del Deporte. España: Síntesis Psicología.
- González, L. (2001). Estrés y deporte de alto rendimiento. Jalisco. México: Iteso.
- Márquez, S. (2004). Ansiedad, Estrés y Deporte. Madrid. España: EOS.
- Ortega, P. (Eds.) (2005). Estrés Ambiental: Valoración Psicoambiental. D.F. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Dosil, J. (2008). Psicología de la actividad física y del deporte (2a. ed.). Madrid, España: McGraw-Hill.
- Dosil, J. (Ed.). El psicólogo del deporte: Asesoramiento e intervención. Madrid, España: Síntesis.
- Lorenzo, G., J. (1998). Psicología del Deporte. España: Biblioteca Nueva.
- Maslow, A. (1991). Motivación y personalidad (3ra. Ed.). Madrid, España: Díaz de Santos.
- Mora, J.; García, R.; Toro, S. y Zarco, J. (2000). Psicología Aplicada a la Actividad Físico-Deportiva. Madrid, España: Pirámide
- Palmero, F. y Martínez, F. (2008). Motivación y Emoción. Madrid, España: McGraw Hill.
- Programa de Educación Física y Deporte 1995-2000. - 23/08/1996. (s.f.). Recuperado el 17 de Julio de 2010, de <http://info4.juridicas.unam.mx/ijure/nrm/1/333/10.htm?s=iste>.
- Reeves, E. (1978). La Dinámica del Comportamiento de Grupos. México: Técnica, S. A.

- Roffé, M., Ucha F. (2005). Alto rendimiento Psicología y Deporte Tendencias Actuales. Buenos Aires: Lugar.
- Roffé, M. (2009). Evaluación Psicodeportológica: 30 test psicométricos y proyectivos. Buenos Aires, Argentina: Lugar Editorial
- Roffé, M. (2005). Fútbol de Presión Psicología Aplicada al Deporte. Buenos Aires: Lugar Editorial
- Roffé, M. (1999). Psicología del Jugador de Fútbol: con la Cabeza Hecha Pelota. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Toates, F. (1992). "Sistemas Motivacionales. Madrid, España: Debate.
- Stefano, T. (2004). Neurociencias y Deporte, Psicología Deportiva, Procesos Mentales del Atleta. España: Paidotribio.
- Viadé, A. Cols. (2003). Psicología del Rendimiento Deportivo. España: UOC.
- Weinberg, R., Gould, D. (1999). Fundamentos de Psicología del deporte y Ejercicio Físico. España: Ariel.

ANEXOS

ANEXO 1

ENTREVISTA INICIAL

NOMBRE: _____ EDAD: _____

CATEGORÍA: _____ POSICIÓN: _____ FECHA: _____

1.- ¿Por qué empezaste a jugar fútbol?

R.-

2.- ¿Cuánto tiempo llevas practicando este deporte?

R.-

3.- ¿Has recibido algún premio individual? (si/no) ¿Cuál?

R.-

4.- ¿Quién te va a ver jugar fútbol?

5.- ¿Te gusta que te vayan a ver jugar fútbol?

R.-

6.- ¿Dejarías de jugar fútbol? (si/no) ¿Por qué?

R.-

ANEXO 2

INSTRUCCIONES:

Conteste, por favor, a cada una de las siguientes cuestiones, indicando en qué medida se encuentra de acuerdo con ellas.

Como podrá observar existen seis opciones de respuesta, representadas cada una de ellas por un círculo. Elija la que desee, según se encuentre más o menos de acuerdo, marcando con una cruz el círculo correspondiente. En el caso de que no entienda lo que quiere decir exactamente alguna de las preguntas, marque con una cruz el círculo de la última columna.

PREGUNTAS:

TOTALMENTE EN DESACUERDO TOTALMENTE DE ACUERDO NO ENTIENDO

1.- Me encuentro muy nervioso(a) antes de una competición (o un partido) importante.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
--	-----------------------	----------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Esta respuesta significaría que no está de acuerdo con el enunciado, aunque no totalmente en desacuerdo.

2.- Me motivan más las competiciones (o los partidos) que los entrenamientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
---	-----------------------	-----------------------	----------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Esta respuesta significaría que uno se encuentra a mitad de camino entre <<totalmente en desacuerdo>> y <<totalmente de acuerdo>> con el enunciado.

3.- Suelo reponer electrolitos al finalizar una competición (o un partido).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
---	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------------------

Esta respuesta significaría que no se entiende lo que quiere decir exactamente el enunciado

	TOTALMENTE EN DESACUERDO		TOTALMENTE DE ACUERDO		NO ENTIENDO
1.- Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
2.- Mientras duermo, suelo <<darle muchas vueltas>> a la competición (o el partido) en la que voy a participar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
3.- Tengo una gran confianza en mi técnica.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
4.- Algunas veces no me encuentro motivado(a) por entrenar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
5.-Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
6.- Rara vez me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.-A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o de empezar a jugar en un partido).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
8.- En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío en que lo haré bien.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
9.- Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
10.- No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
11.- Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12.- A menudo estoy <<muerto(a) de miedo>> en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o en un partido).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
13.- Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
14.- Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
15.- Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
16.- Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

17.- Durante mi actuación en una competición (o en un partido) mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
18.- Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
19.- Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
20.- Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición(o un partido).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
21.- Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
22.- Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
23.- Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me <<veo>> haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
24.- Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
25.- Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación real.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
26.- Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
27.- Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
28.- Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
29.- En ese momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
30.- Soy eficaz controlando mi tensión.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
31.- Mi deporte es toda mi vida.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
32.- Tengo fé en mí mismo(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
33.- Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

34.- A menudo pierdo la concentración durante la competición (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
35.- Cuando cometo un error durante una competición (o durante un partido) suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
36.- El día anterior a una competición (o un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
37.- Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
38.- Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito deportivo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
39.- No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
40.- En las competiciones (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
41.- A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
42.- Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
43.- Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competencia (o un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
44.- Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
45.- Cuando finaliza una competición (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o el partido por separado).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
46.- A menudo pierdo la concentración en la competición (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	

47.- Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
48.- No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
49.- Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
50.- Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
51.- Mi confianza en la competición (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones (o partidos) anteriores.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
52.- Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
53.- Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competencia (o el partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
54.- Suelo confiar en mí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
55.- Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	

POR FAVOR, COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS PREGUNTAS ANTERIORES CON UNA SOLA RESPUESTA.

ANEXO 3

REJILLAS NUMÉRICAS.

INSTRUCCIONES:

1. Se realizarán dos rejillas numéricas por día.
2. La primera rejilla numérica se realizará con el menor ruido posible en el lugar donde se realice la actividad.
3. La segunda rejilla numérica se realizará en un lugar con distintas distracciones auditivas (radio, televisión, etc.)
4. Cada una de las situaciones anteriores tendrá un tiempo de ejecución de 1 minuto.

Esto se realizará con el fin de conocer en qué situación tienen un mayor dominio de su atención.

89	37	43	76	91	52	94	11	85	26
59	10	27	16	62	06	35	68	69	39
03	45	54	95	84	65	97	47	15	21
66	71	80	56	19	23	78	55	75	72
40	25	34	86	31	38	42	57	04	81
13	18	92	00	50	73	36	33	63	58
99	60	67	83	07	08	20	77	87	17
32	40	22	53	44	70	61	82	51	93
46	05	64	98	14	28	90	24	01	30
29	79	12	88	74	41	02	96	48	09