



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Faculta de Estudios Superiores Iztacala

“La influencia de la motivación y cooperación en el desempeño
de un equipo de fútbol”

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A (N)

Rodríguez Hernández Alma Daniela

Salazar Carrasco Michelle Marinette

Director: Lic. Marco Vinicio Velasco Del Valle

Los Reyes Iztacala, Edo. de México, 2015



Universidad Nacional
Autónoma de México



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.

ÍNDICE

RESUMEN.....	4
INTRODUCCIÓN.....	5
ANTECEDENTES.....	12
JUSTIFICACIÓN.....	14
1. Historia de la psicología deportiva.	
1.1 Etapas de la formación de la Psicología del Deporte.....	16
1.2 La Psicología del Deporte en México.....	20
1.3 La Psicología del Deporte como área tecnológica de la Psicología.....	21
1.3.1 Definición de Psicología del Deporte.....	24
1.3.2 ¿Qué hace un Psicólogo del Deporte?.....	25
1.3.3 La preparación psicológica.....	27
2. La investigación en la psicología del deporte	
2.1 La importancia de la investigación en Psicología del deporte.....	30
2.2 Principales áreas de estudios en los inicios de la Psicología del deporte.....	30
• Primera Etapa: Estudios sobre la personalidad (1950-1965).	
• Segunda Etapa: Estudios experimentales sobre facilitación social y relación entre activación-rendimiento (1966-1976),	
• Tercera Etapa: Acercamiento cognitivo y estudios de campo (1977 hasta el presente).	
2.3 Instrumentos de evaluación en la psicología deportiva.....	32
3. Estudio del Fútbol en psicología deportiva.	
3.1 El fútbol como deporte.....	41
3.2 Impacto del fútbol en la sociedad.....	43
3.3 Características de un equipo deportivo.....	44
3.4 Las funciones del psicólogo del deporte en el fútbol.....	49
3.5 La personalidad del entrenador.....	56
3.6 La personalidad del deportista con éxito.....	59

4. La influencia de la motivación y cooperación en el desempeño de un equipo de fútbol.	
4.1 Definición y tipos de motivación.....	62
4.2 Motivación en el deporte: Tipos de motivaciones utilizados en el deporte.....	66
4.3 El uso de las recompensas dentro de un equipo de fútbol.....	79
4.4 Definición de cooperación.....	81
CONCLUSIONES.....	84
BIBLIOGRAFÍA.....	87

RESUMEN

El deporte se ha implementado en todos los estratos sociales, constituyendo de esta manera uno de los fenómenos culturales más representativos de nuestros tiempos. El fútbol es ampliamente considerado el deporte más popular del mundo, se ha expandido rápidamente al pasar de los años, y debido a esto las personas se han involucrado dentro de esta práctica social por lo cual se convierte en un verdadero reto para el ser humano, tanto a nivel individual como colectivo y social, y no sólo para aquel que lo practica sino también para el equipo técnico que le rodea y para los investigadores interesados en la temática del alto rendimiento.

La comunicación dentro de un equipo de fútbol permite conocer como es su desempeño en cuanto a la comprensión mutua y la unidad dentro del equipo, la participación exitosa en los partidos, el sentirse bien física y mentalmente el día del partido, desarrollo de destrezas básicas y específicas de su posición en la cancha así como el comportamiento del entrenador (tranquilo, seguro y con autoridad). El conocer cómo funciona el equipo con base a su comunicación permite elaborar significados a través de trayectorias de participación, dentro de este proceso se encuentran diferentes significados involucrados tanto en las acciones como en el habla además del contexto en el que se encuentre.

Esto ayuda a optimizar el rendimiento del equipo e incrementar la posibilidad de conseguir el resultado deseado. Esto se hace mediante factores como la motivación y la cooperación lo cual en el presente trabajo está enfocado en analizar la influencia de estos factores en un equipo de fútbol.

INTRODUCCIÓN

El fútbol ejerce una atracción increíble tanto en adultos como en jóvenes, dado que a través de la televisión este deporte es capaz de retener a una persona mayor parte de su tiempo. Algunos de los problemas de este deporte radica en omitir a la familia o al trabajo, causar apuestas irracionales por los resultados de un partido, de intoxicar el cuerpo con alcohol y salir a festejar el triunfo del equipo preferido o sufrir de depresión por la pérdida, incluso poner en riesgo la vida de un ser humano (Velázquez, 2007). El fútbol no sólo implica que una persona se identifique con un equipo sino que también quiera pertenecer a uno, esto provoca que algunas personas formen equipos por gusto, lo que ayuda que existan nuevos lazos sociales.

Cuando una persona pasa a formar parte de un equipo de fútbol va a ir formando una identidad, la cual va a ser formada por el entrenador, pues es él, el que se encarga de posicionarlo en un sector de la cancha, le entrega una camiseta con un determinado número, que lo identifica con un puesto, motivo por el cual la persona comienza a percibir el mundo desde donde puede verlo, y comienza a organizar su actuar de acuerdo a todas las posibilidades que le entrega aquella posición (Parra, 2007).

Dentro de un equipo de fútbol o cualquier grupo social existen diferentes factores que influyen en el rendimiento y funcionamiento de estos, uno de los principales factores es la comunicación, por lo que si no se tiene una buena comunicación entre los miembros del grupo no se lograrían sus propósitos y el crecimiento espiritual de sus integrantes ya sea verbal o no verbal.

También podemos encontrar la cooperación deportiva. Si se acude al diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, cooperar es «obrar conjuntamente con otro u otros para un mismo fin» (Real Academia Española, 2001). Sabemos que un jugador se enfrenta repetidas veces en los entrenamientos y en las competiciones a tener que optar entre una conducta deportiva que puede ser más o menos cooperadora (con sus compañeros, con su entrenador, con la táctica o la estrategia) o más o menos competidora, mientras el otro jugador, o el entrenador, se enfrenta a la misma toma de decisiones. Así, las variables fundamentales del concepto de cooperación deportiva

son: toma de decisiones; objetivos de cada jugador, del entrenador y del equipo; objetivos comunes o contrapuestos; interacción e interdependencia; e información sobre los resultados de la cooperación y/o la competición. No todas las conductas sociales cooperativas se hallan exclusivamente motivadas por la consecución del propio interés, dado que en determinadas circunstancias, los jugadores de un equipo, en función de sus diferencias individuales, deben suspender en alguna proporción la consecución parcial o total de sus propios objetivos, con la finalidad de asegurar la continuidad de la existencia funcional del equipo (García, Olmedilla, Morilla, Rivas, García y Ortega, 2006).

Otro de estos factores es la motivación, la cual no sólo influye para que una persona tenga un buen desempeño dentro de una determinada actividad sino que también implica una mayor percepción de autonomía, competencia y relaciones sociales, las cuales se pueden dar dentro de una práctica deportiva, tal es el caso del fútbol rápido, entre más motivación exista los jugadores estarán más dispuestos a realizar las mismas acciones para conseguir el objetivo deseado. Esta genera en los participantes las ganas de realizar distintas acciones y persistir hasta lograr el objetivo deseado, esto está relacionado con la voluntad y los intereses que tengan en común los participantes. La motivación por parte de alguno de los integrantes de un equipo son las actitudes que dirigen el comportamiento de los demás jugadores, una vez que se inicie este comportamiento debe de ser guiado y mantenido para alcanzar el objetivo deseado.

Esta motivación va en conjunto con el reconocimiento, debido a que cuando un jugador realiza una buena acción, se le reconoce y se le anima para que continúe manteniendo ese buen rendimiento. El reconocimiento por parte de un entrenador es fundamental e imprescindible y por eso es necesario que el entrenador identifique cómo comunicarse con sus jugadores para poder transmitirles todo aquello que le satisface de tal modo que éste reconozca el esfuerzo de sus jugadores para así conseguir de ellos el máximo rendimiento con arreglo a las posibilidades individuales de cada uno (Gonzales y Fernández, 2000). Estas actitudes son básicas en un entrenador ya que de

esto depende el compromiso que demuestren los jugadores y el grado de diversión que se obtenga de la participación deportiva.

Si el entrenador consigue que el jugador se sienta importante dentro del grupo y sobre todo valorado y apreciado por este, habrá logrado algo de vital importancia para llevar a un buen nivel al equipo y alcanzar todos los objetivos que se haya trazado, ya que habrá conseguido canalizar todos los esfuerzos de los miembros del grupo para que se dirijan en una misma dirección, buscando siempre el bien común lo cual repercutirá muy positivamente en el buen funcionamiento del equipo, a su vez el entrenador sentirá una gran satisfacción por parte de su equipo ya que si lo que él propone, impone o logra su cometido dentro de los juegos, este sentirá que ha hecho un buen trabajo dentro de la cancha y con sus jugadores.

Un entrenador puede tener diferentes actitudes y con cualquiera de ellas puede obtener muchos y buenos resultados, pero básicamente debe de tener cualidades que se acerquen a la manera de actuar como lo es valorar y destacar el esfuerzo de los jugadores que se comprometen al asistir a los partidos, más que los resultados que consigan. Dentro de estas actitudes el entrenador puede ejercer el papel de líder, teniendo un conocimiento de los objetivos del equipo, proporcionando así la dirección y los recursos necesarios a los miembros de este, para alcanzar así los objetivos establecidos, dentro de éste rol el entrenador orienta y controla las acciones de los jugadores, esto dependiendo de la situación, características y del comportamiento exigido para el jugador, de la misma manera debe tomar las decisiones que él considere mejor para el bien del equipo. De acuerdo a Tapia y Hernández (2010) la autoridad que tenga un entrenador la concederán los jugadores, ya que esta es una concesión que se gana.

Una de las maneras de alcanzar los objetivos planteados por el entrenador para el equipo es detectando qué jugadores juegan el papel de líder en el grupo, ya que pueden ser de gran apoyo dentro de la cancha consiguiendo una mayor eficacia en la dirección del equipo, en la mayoría de las ocasiones la condición de líder no es

asignada por el entrenador, sino que es el jugador el que muestra esta capacidad de liderazgo espontáneamente.

De la misma manera es importante tomar en cuenta al jugador. En la determinación de los elementos básicos para diferenciar al deportista, destacaríamos aquellos que previsiblemente tienen una componente hereditaria y que difícilmente se pueden modificar. Los principales elementos que permiten identificar a los deportistas y que suelen ser relevantes en bastantes modalidades deportivas son:

- Las características físicas y biológicas como la fuerza explosiva, la fuerza máxima, la fuerza prolongada, la flexibilidad, la dominancia lateral, la altura y el peso contribuyen a la adaptación al medio y a responder con precisión, rapidez y con intensidad adecuada a los requerimientos del entorno deportivo.
- Las aptitudes intelectuales espacial, mecánica, emocional, numérica y abstracta son esenciales para encontrar soluciones rápidas y eficaces ante la incertidumbre de las diversas situaciones deportivas.
- Los rasgos de la personalidad del deportista como la extraversión, emocionabilidad y dureza mental intervienen en la elección del deporte, la persistencia en el entrenamiento y en el afrontamiento de las situaciones adversas (Riera, 1997).

La determinación de la forma del físico es una parte importante en la evaluación integral de un atleta y representa la base para la detección y selección, así como para la ubicación del deportista en una disciplina o en una posición específica y debe ser considerada dentro de la evaluación de la capacidad física del atleta. Un elemento característico en los jugadores de fútbol parece ser la prominente musculatura o una tendencia a la mesomorfia sin embargo puede existir una variabilidad de acuerdo a la posición de juego, ya que también se ha mostrado que existe una correlación significativa entre el nivel de endomorfia y la distancia total (Zúñiga y De León, 2007).

El deporte, en general, se considera un verdadero reto para el ser humano, tanto a nivel individual como colectivo y social, y no sólo para aquel que lo practica sino también para el equipo técnico que le rodea y para los investigadores interesados en la

temática del alto rendimiento. Es aquí donde la práctica deportiva y la psicológica entran en contacto. La psicología es la ciencia que estudia la conducta o comportamiento humano, y de manera más específica el psicólogo del deporte ayuda al jugador a controlar el **estrés**, que produce una desorganización emocional y conductual que puede afectar su rendimiento. Por otra parte, intenta pasar de la **expectativa de éxito** (cuando el deportista siente que su habilidad está directamente asociada a la victoria deportiva) a la **expectativa de eficacia** (para que las acciones y los movimientos técnicos ocupen su atención y sentimientos).

El Psicólogo del Deporte funge diferentes roles:

- Se ocupa de la asistencia a deportistas, atletas, equipos, así como también asesoramiento a entrenadores y profesores de educación física.
- El asesoramiento y asistencia se encuentra enfocado a optimizar los recursos personales del deportista y a contribuir en el progreso de la calidad del manejo táctico y de comunicación.
- Se realizan perfiles psicodeportológicos para identificar las variables mentales a potenciar.
- Se organizan técnicas para el entrenamiento de las habilidades mentales como la concentración, el manejo de estrés, el control de ansiedad, los miedos y la confianza entre otras variables a entrenar.
- El ámbito de trabajo no se limita al consultorio, sino que se extiende al campo mismo de la actividad física: gimnasio, cancha, club, entre otros.
- El secreto profesional rige del mismo modo que en la práctica clínica, salvo que con el consentimiento del deportista se intercambie información con el cuerpo técnico con el fin de optimizar las mutuas intervenciones.

La Psicología del deporte brinda a los deportistas la posibilidad de entrenar y potenciar sus propias habilidades mentales ocupándose principalmente de:

- ✓ La Concentración: Es esencial para alcanzar el máximo nivel para que cada uno de los jugadores está capacitado. El elemento principal de la

concentración es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando sin distraerse con estímulos internos o externos.

✓ La Atención: Está íntimamente relacionada con la concentración, las distintas demandas deportivas requieren diferentes demandas atencionales, pudiendo ser estas estrechas, amplias, internas o externas según la situación lo requiera.

✓ La Motivación: Es el eje fundamental de la vida en general y del deporte y deportista en particular, la motivación como proceso que permite al deportista participar de su deporte debidamente orientado hacia objetivos y metas determinados y delimitados.

✓ La Auto Confianza: Es la creencia o el grado de certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte, es la creencia que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada, por lo cual es de suma importancia trabajar esta variable.

✓ La Comunicación: Otra aptitud sumamente importante en la vida y mucho más aun en el ámbito deportivo. La comunicación es esencial a la hora de trabajar con deportistas, no solo para ellos sino para la optimización del trabajo del entrenador y demás miembros del cuerpo técnico.

Algunas de las principales herramientas que utilizan, que entrenan y que genera el psicólogo en el deportista para su autoconocimiento, autodominio y autocontrol son:

- El Autoconocimiento: El deportista debe con el tiempo de conocerse en detalle para saber cómo reaccionar ante determinadas situaciones o emociones que lo asaltan, debe poseer básicamente los conocimientos de sus respuestas, de la influencia del entorno sobre sí, como responde su cuerpo, entre otras, para poder utilizar adecuadamente alguna herramienta de autocontrol.
- La Relajación: Puede ayudar a eliminar tensiones locales, facilita la recuperación cuando se dispone de poco tiempo de descanso, ayuda a evitar el exceso de tensión muscular, ayuda al comienzo del sueño y reduce el insomnio que puede ser frecuente antes y después de la competencia.

- La Visualización: Es una técnica que programa la mente para una tarea, requiere práctica sistemática para ser efectiva, involucra todos los sentidos, aunque, en el deporte todos los sentidos son importantes.

De esta forma es como el psicólogo trabaja sobre las aptitudes mentales básicas de los jugadores, como la motivación, la autoconfianza, la autoestima y el auto percepción, que colaboran con el establecimiento de las metas, la autodisciplina en el entrenamiento, la actitud y el pensamiento positivo, establecer estrategias generales de desempeño, entre otras.

ANTECEDENTES

Se han realizado diversos estudios en relación a los factores mencionados anteriormente, sin embargo en estos se han investigado a los factores de manera separada, un ejemplo de ello es el estudio realizado por García, Olmedilla, Morilla, Rivas, García y Ortega 2006, en donde por medio de un cuestionario el cual se administró a un grupo de sujetos (N: 98) de dos deportes de equipo (fútbol y baloncesto); con 22,3 años de media; repartidos en los dos sexos y de tres niveles distintos de práctica y competición. En base a los resultados obtenidos se ha podido comprobar la cooperación deportiva es capaz de explicar parte de las interacciones y de la dinámica interna de un equipo deportivo, desde un punto de vista complementario a las teorías actualmente aceptadas, como es el caso de la cohesión deportiva. Asimismo se pudo confirmar que la fuente de las conductas de cooperación deportiva es doble. Por una parte existe la determinación de la conducta de cooperación deportiva debida a la toma de decisión por parte de cada jugador en función de la primacía de la racionalidad y de la motivación por la búsqueda o consecución de sus intereses u objetivos. Pero por la otra, de forma complementaria se ha confirmado la existencia de un factor correspondiente a una disposición personal a cooperar en ausencia, o al menos restando valor, de la motivación por la obtención prioritaria de los objetivos personales.

Por otra parte Torregrosa, Sousa, Viladrich, Villamarin y Cruz 2008, quienes realizaron una investigación donde se estudió el efecto que tiene el estilo de comunicación del entrenador y el clima motivacional inducido por él en el compromiso y la diversión de los futbolistas jóvenes. Se realizó por medio de diferentes cuestionarios, uno sobre la percepción del clima motivacional inducido por el entrenador, percepción de comportamientos del entrenador y compromiso deportivo. Los resultados mostraron que el papel de entrenador es determinante en el compromiso y la diversión de los futbolistas jóvenes. El clima motivacional generado por los entrenadores y sus estilos de comunicación están relacionados, es decir el clima motivacional inducido por el entrenador mediante la implicación a la tarea se relaciona con un entrenador que da

muchas instrucciones y apoya mucho a sus jugadores, mientras que un clima de implicación al ego se relaciona con entrenadores que castigan mucho y dan poco apoyo.

JUSTIFICACIÓN

El fútbol es ampliamente considerado el deporte más popular del mundo, se ha expandido rápidamente al pasar de los años, y debido a esto las personas se han involucrado dentro de esta práctica social y a su vez esta práctica ha impulsado la actividad física. Este deporte tiene una gran influencia en las personas, esto se puede observar en los jóvenes, pues suelen cantar con más pasión el Himno Nacional Mexicano cuando están en un partido que cuando se encuentran en las instalaciones escolares. Otro tipo de influencia se puede observar en el gran consumo de productos oficiales de su equipo deportivo (uniformes, gorras, llaveros, etcétera.) lo cual influye en la economía tanto de las familias como en la nacional (Meneses, J. 2008).

A pesar de que existe una gran variedad cultural entre las personas el fútbol es capaz de homogeneizar, ya que la palabra ¡Gooooo! es entendida en cualquier idioma. Asimismo parte del fanatismo que existe en una persona proviene de la familia; sin importar sexo, edad, nivel socioeconómico, etcétera. este fanatismo logra establecer vínculos amistosos entre personas desconocidas por el simple hecho apoyar al mismo equipo y este fenómeno se da a nivel mundial (Meneses, J. 2008).

El fanatismo es una pasión exacerbada, desmedida y tenaz, por ejemplo, para una causa ya sea religiosa, política, deportiva, etcétera. que consta de una apasionada e incondicional apego a una causa, un entusiasmo excesivo y obsesión persistente hacia determinados temas. En este caso, el fútbol ejerce una atracción increíble tanto en adultos como en jóvenes, dado que a través de la televisión este deporte es capaz de retener a una persona mayor parte de su tiempo. Algunos de los problemas de este deporte radica en omitir a la familia o al trabajo, causar apuestas irracionales por los resultados de un partido, de intoxicar el cuerpo con alcohol y salir a festejar el triunfo del equipo preferido o sufrir de depresión por la pérdida, incluso poner en riesgo la vida de un ser humano (Velázquez, 2007).

Esta práctica consiste en un aprendizaje social, en donde las personas observan las conductas de los jugadores y posteriormente intentan reproducirlas, para así

convertirse en un miembro de este grupo, a través de la comunicación que es un proceso entre dos o más personas que se influyen mutuamente transmitiéndose mensajes que tienen un significado similar para ambas partes. Una comunicación adecuada favorece el buen desenvolvimiento de los grupos, el logro de sus propósitos y el crecimiento espiritual de sus integrantes (Domínguez, Suárez & Casariego, 2008).

La relevancia de investigar la comunicación dentro de un equipo de fútbol permite conocer como es su desempeño en cuanto a la comprensión mutua y la unidad dentro del equipo, la participación exitosa en los partidos, el sentirse bien física y mentalmente el día del partido, desarrollo de destrezas básicas y específicas de su posición en la cancha así como el comportamiento del entrenador (tranquilo, seguro y con autoridad).

Esto ayuda a optimizar el rendimiento del equipo e incrementar la posibilidad de conseguir el resultado deseado. Esto se hace mediante la motivación, autoconfianza, concentración, etcétera. Por parte del entrenador a sus jugadores y entre ellos antes, durante y después de un partido, proporcionándose palabras de aliento ante diferentes circunstancias (ganar o perder) y los consejos para actuar ante estas. Esto concuerda con lo dicho por Buceta, J. (1995), donde conocer cómo funciona el equipo con base a su comunicación permite elaborar significados a través de trayectorias de participación, dentro de este proceso se encuentra diferentes significados involucrados tanto en las acciones como en el habla además del contexto en el que se encuentre.

OBJETIVO

El objetivo de este trabajo es analizar la influencia que tiene los factores de motivación y cooperación para el desempeño de un equipo de fútbol.

1. HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA

1.1 Etapas de la formación de la Psicología del Deporte.

El desarrollo histórico de una ciencia sirve como referencia para determinar cómo se ha ido construyendo a través del tiempo y porqué algunos contenidos se han mantenido y otros han sido modificados. Tal es el caso de la psicología, la cual tiene como objetivo estudiar la conducta humana, consta de diversas áreas tecnológicas, dentro de las cuales encontramos a la psicología del deporte.

Dentro del desarrollo de la psicología del deporte existen diferentes etapas; de acuerdo a Lorenzo (1997), se puede dividir en cuatro:

1. De los precursores (1890-1919).

Debido al movimiento olímpico la psicología adquiere un gran interés por el deporte, en donde se retoma el espíritu de las olimpiadas de la antigua Grecia con la aparición de los juegos olímpicos modernos. Los primeros escritos acerca de la psicología del deporte surgen entre los siglos XIX y XX, donde algunos psicólogos no mostraban interés en el estudio sistematizado del ejercicio físico y el deporte, sin embargo, comenzaron a realizar contribuciones que dieron origen a los fundamentos de esta área tecnológica de la psicología.

Los primeros trabajos que se realizaron fueron de carácter teórico, en donde se explicaba por qué los expertos de la actividad física y los deportistas debían tomar en cuenta los factores psicológicos y los beneficios que podrían obtenerse de la práctica del deporte y del ejercicio físico. Este periodo se caracterizó por la creación de laboratorios experimentales donde se abordaban temas como el tiempo de reacción, aprendizaje motor, etcétera.

2. De formación (1920-1940).

Abarca desde finales de la Primera Guerra Mundial hasta la culminación de la Segunda Guerra Mundial, se reconoce la relevancia de los factores psicológicos en el

deporte y realizan investigaciones dentro de este campo. Se destacan los trabajos de Alexander Puni, Peter Rudik en la Unión Soviética, Coleman Griffith en Estados Unidos y R. W. Schulte en Alemania, en temas relacionados con las habilidades motrices, aprendizaje, variables de la personalidad, motivación, intereses, etcétera, y la creación de centros deportivos especializados para tales efectos.

De igual manera en 1920 C. Diem, en colaboración de Schulte y Sippel fundan el primer laboratorio de psicología específicamente de deporte en Berlín y realizan varias publicaciones. Por su parte C. Griffith crea el laboratorio de psicología del deporte en la Universidad de Illinois (Chicago) en 1925 y publica dos obras: *Psychology of Coaching* en 1926 y *Psychology of Athletics* en 1928. Por otra parte, Alexander Puni y Meter Rudik crean el laboratorio de Leningrado, en Moscú.

En este periodo la psicología del deporte no había surgido aun como disciplina independiente, sin embargo, los trabajos que aportaron estos psicólogos dieron las bases de lo que hoy es una especialidad aplicada dentro de la psicología.

3. De crecimiento (1945-1964).

Posterior a la “creación informal” de esta área de la psicología, surgen más investigaciones sobre aprendizaje motor y el desarrollo de la psicología del deporte aplicada, estas investigaciones se produjeron principalmente en Estados Unidos y Europa.

Asimismo, se analiza la influencia del estrés sobre el rendimiento deportivo y se considera que la tensión emocional puede influir negativamente en la rapidez de reacción y en la ejecución motora. Además, se intentaba medir, mediante test, las características de personalidad que pudieran favorecer el rendimiento deportivo. En la década de los 60 surgieron nuevas líneas de estudio como fueron las aportaciones de la psicología cognitiva.

4. De consolidación (1965 en adelante).

Se presenta un mayor interés por delimitar el campo del psicólogo del deporte y establecer los criterios de competencia profesional del mismo. El 1° *Congreso Mundial de Psicología del Deporte*, celebrado en Roma en 1965, marca el comienzo de la psicología del deporte propiamente como ciencia. Posterior a este Congreso, la psicología del deporte se constituye como un área especializada dentro de la psicología.

Surge en la psicología del deporte nuevos enfoques, tal es el caso del enfoque conductual y el enfoque cognitivo. En 1972 en el libro *The development and Control of Behavior in Sport and Physical Education*, se aplicó por primera vez las técnicas derivadas de la Psicología del Aprendizaje a la Educación Física y el Deporte. A partir de 1975 aparecieron varios libros de orientación conductual sobre Psicología del Deporte y en 1983 se publica el primer manual desde un enfoque cognitivo.

Fue hasta 1979 que se continúa con la creación de asociaciones, y la organización de congresos y publicaciones. Destaca la fundación de la *Internacional Society of Sport Psychology* (ISSP) en 1965, también surge la *North American Society for the Sport and Physical Activity* (NASPSPA) en 1967, la cual tiene como función principal la celebración de reuniones anuales encaminadas a extender los nuevos conocimientos en tres áreas: aprendizaje motor, desarrollo motor y psicología del deporte. Además de la publicación semestral de un boletín de Psicología del Deporte (*Sport Psychology Bulletin*) dedicada al intercambio de ideas, libros, editoriales, resúmenes de investigaciones, comentarios, trabajos breves y cartas.

En cuanto a las publicaciones, en 1970 se destaca el nacimiento de la primera revista específica de Psicología del Deporte (*Internacional Journal of Sport Psychology*), entre otras como, *Journal of Sport Psychology*, *Sport Psychologist*, *Journal of Sport Behaviour*, *Journal of Motor Behavior*, las cuales dan una idea del crecimiento y de la importancia de la psicología del deporte.

Por su parte Cauas, R. (2007) subdivide esta última etapa de consolidación en las siguientes dos etapas:

A) Consolidación de la Psicología del deporte (1980-1993).

En Estados Unidos nace la *Association for the Advancement of Applied Sport Psychology* (AAASP) y en los países sudamericanos se crea la *Sociedad Sudamericana de Psicología del Deporte* (SOSUPE), asimismo, se crean asociaciones en los países árabes y los países asiáticos; por lo que en la mayoría de los continentes ya existen asociaciones que buscan impulsar fuertemente el desarrollo de la psicología de la actividad física y deportiva.

Dentro de este período es importante destacar dos publicaciones que, por su carácter mundial, marcan el final de una época y el principio de la siguiente, son: *The World Sport Psychology Sourcebook* (1992) de J. H. Salmela; y *Handbook of Research on Sport Psychology* (1993) editado por R. Singer, M. Murphey y L. Tennat. Además, se publican numerosos libros, tal es el caso de "*Psicología Aplicada al Deporte*", escrita por Jean Williams, la cual fue traducida a varias lenguas.

Por último es importante destacar que en esta época se establece una nueva área de trabajo e investigación: la psicología del ejercicio y de la salud.

B) Afianzamiento en la vertiente aplicada de la Psicología de la actividad física y deportiva (1994-hasta ahora).

Se caracteriza por la difusión de la psicología del deporte, llegando a un mayor número de contextos y personas relacionadas con la actividad física y el deporte.

En el año 2003 los países africanos crean la *African Association of Sport Psychology* (AFASP). Otra característica importante que se presenta en este período es el paso de los hechos teóricos a los hechos prácticos, en este sentido el psicólogo del deporte se muestra como un profesional que busca la incorporación definitiva dentro del personal y equipos deportivos que acompañan a los deportistas.

1.2 La Psicología del Deporte en México.

En México la psicología del deporte comenzó a adquirir importancia gracias a un coloquio sobre Psicología Aplicada al Deporte, el cual se realizó en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) en diciembre de 1983, en donde se contó con la asistencia de maestros de la UNAM, Subsecretaría del Deporte, Confederación Deportiva Mexicana (CODEME), Escuela Superior de Educación Física, Promoción Deportiva del Departamento del Distrito Federal, y el Instituto Mexicano del Seguro Social. En este evento se abordó la relación que tiene la psicología con el deporte, abordando temas como las actividades del Psicólogo en el área del deporte; la importancia de la Psicología en la formación de educación física, problemáticas del deportista y la motivación, entre otras.

Asimismo, se tienen documentos de tres cursos de psicología para entrenadores deportivos, realizados en la Dirección General de Actividades Deportivas (DGADyR) de la UNAM (1981-1984). Entre 1986-1987 se realizaron algunos estudios donde se puede resaltar el trabajo de la psicóloga María del Rocío Hernández, en el cual se medía la personalidad de los deportistas de los equipos universitarios. En ese mismo año (1987), se lleva a cabo un estudio de opinión en deportistas de alto rendimiento por la Facultad de Psicología-UNAM y CODEME, destacándose la importancia y las tareas del psicólogo del deporte.

De igual forma en la DGADyR, se realizó el Primer Diplomado de Psicología del Deporte, el cual se considera pionero no sólo en la UNAM sino en el país, éste fue impartido en el Centro de Educación Continua de Estudios Superiores de Deporte (CECESD), su duración fue de un año (1987-1988) y 300 horas, fue coordinado por la psicóloga Heredia Martha. Sin embargo, aun no había ninguna escuela formadora que preparara especialistas en psicología del deporte en México. Para 1994, la Universidad Autónoma de Chihuahua abre un Posgrado de dos años en Ciencias aplicadas al deporte, con un tronco común y al final una especialización. Es hasta 2004 en la Universidad Autónoma de Yucatán que se abre la maestría en psicología del deporte. En nuestro país es evidente que la psicología del deporte es una área mucho más

reciente, por lo que es necesario tener claro su objeto de estudio y las funciones que debe de realizar el psicólogo en esta área (Heredia, 2005).

1.3 La Psicología del Deporte como área tecnológica de la Psicología.

El deporte es uno de los fenómenos sociales más importante e influyente del siglo XX, ya que influye en la vida de personas de diferentes edades ya sea como practicantes, entrenadores, árbitros, directivos, simples espectadores de transmisiones deportivas en televisión; por este motivo, cada vez un mayor número de psicólogos están interesados por las interacciones que se producen en las situaciones deportivas, ya sea para la investigación de los procesos psicológicos que en ellas se desarrollan así como para aplicar técnicas de intervención psicológica que se derivan del estudio de estos procesos, este entorno sirve como laboratorio de forma natural para el estudio de un contexto social complejo, debido a esto ha surgido el desarrollo de un nuevo campo de investigación y aplicación de la Psicología: la Psicología del Deporte (Cruz, 1997).

La psicología como ciencia de apoyo hacia el deporte, está enfocada a proporcionar un análisis de la vertiente psicológica del deporte, esto con la finalidad de ayudar a la solución de diferentes problemas que se pueden presentar en la práctica del deporte (Lorenzo, 1992). Esta ciencia es considerada como una subdisciplina dentro de las ciencias del deporte o como área de estudio en la que se aplican los principios de la Psicología (Cruz, 1997).

Esta disciplina examina el papel de los factores psicológicos que afectan en la iniciación y el mantenimiento de la práctica deportiva; además de analizar los efectos psicológicos, tanto positivos, como negativos, derivados de la práctica. Es importante que no sólo se enfoque al deporte competitivo, sino que además se interese en la práctica de la actividad física y del deporte como diversión o mantenimiento de la condición física de la población.

Asimismo, no debe reducirse al estudio del deportista, sino que también es importante incluir el estudio de las diferentes interacciones que se dan en las prácticas

deportivas, es decir tomar en cuenta lo que hacen o dicen todas las personas que interactúan con el deportista (entrenadores, familia, entre otros) (Cruz, 1997).

La psicología del deporte interviene en diferentes aspectos, como:

1.- La influencia de la práctica sistemática y continua sobre la personalidad de los deportistas.

2.- El efecto positivo que tiene el deporte.

3.- La adquisición de procesos de aprendizaje y de destrezas motrices.

4.- La importancia educativa del deporte.

5.- La importancia de las motivaciones en la práctica deportiva y de la adherencia al deporte.

6.- Los procesos de atención en el rendimiento deportivo.

7.- La regulación y control de los estados emocionales negativos y el desarrollo de las emociones positivas.

Del mismo modo, la Psicología del deporte brinda a los deportistas la posibilidad de entrenar y potenciar sus propias habilidades ocupándose principalmente de:

✓ Concentración: Es esencial para que cada jugador alcance su máximo nivel. El elemento principal de la concentración es la habilidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando sin distraerse con estímulos internos o externos.

✓ Atención: Está estrechamente relacionada con la concentración, cada deporte requiere diferentes demandas atencionales, pudiendo ser estas estrechas, amplias, internas o externas según la situación lo requiera.

✓ Motivación: Es el eje fundamental del deporte y deportista en particular, la motivación como proceso permite al deportista participar debidamente orientado hacia objetivos y metas determinados y delimitados.

- ✓ Auto Confianza: Es la creencia o el grado de certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte, así como para realizar satisfactoriamente una conducta deseada, por lo cual es de suma importancia trabajar esta variable.
- ✓ Comunicación: Es esencial a la hora de trabajar con deportistas, no sólo para ellos sino para la optimización del trabajo del entrenador y demás miembros del cuerpo técnico, se puede decir que es una de las variables más importantes para un buen desempeño en el deporte.

Asimismo, es importante, para una mejor delimitación del ámbito de la Psicología del Deporte, identificar las cinco áreas principales de la realidad deportiva propuestas por Riera (1985):

- ✚ La psicología contribuye a la eficacia de los programas de entrenamiento; ayuda a los entrenadores y deportistas a identificar los factores que influyen en el comportamiento; asesora al entrenador sobre sus propias relaciones con los deportistas y de ellos entre sí, y prepara psicológicamente al/los deportista(s) mediante técnicas adecuadas al tipo de deporte y a las habilidades de cada deportista.
- ✚ La psicología contribuye a mejorar los sistemas de observación y registro de lo que acontece durante la competición; evalúa los criterios con los que el entrenador introduce cambios técnicos y tácticos; identifica los factores específicos que influyen en el rendimiento de cada deportista, y asesora al entrenador sobre el comportamiento del deportista durante la competición.
- ✚ La psicología contribuye a mejorar la objetividad y justicia de las decisiones arbitrales; disminuye la violencia y la agresión durante la competición modificando el reglamento y su aplicación; enseña a los árbitros a identificar las simulaciones y los engaños de los deportistas, así como a soportar la presión ambiental, y definir con mayor precisión los criterios para evaluar la legalidad o ilegalidad de las acciones del deportista.
- ✚ La psicología contribuye a mejorar la formación y selección de los técnicos y deportistas; perfecciona y adecua los criterios de contratación de técnicos y

deportistas para que se eviten agravios comparativos; elabora normas de evaluación que compaginen la justicia con la flexibilidad de su aplicación, y se establezcan procedimientos para fomentar la participación del deportista sin importar cual sea su edad, sexo y nivel social.

✚ La psicología contribuye a mejorar la vistosidad y emoción del espectáculo deportivo con nuevas normativas, arquitecturas, vestimentas, etcétera, prevenir accidentes, tumultos y agresiones durante la competición deportiva; incrementar la aceptación social del rol del árbitro, y explicar la influencia que los factores sociales tienen en el comportamiento individual y grupal de los aficionados.

✚ La psicología contribuye a analizar las motivaciones de los practicantes de actividades deportivas; estudia los factores personales, ambientales y de la propia actividad física que facilitan la práctica deportiva; identifica los factores que contribuyen al cumplimiento de un programa de ejercicio físico, y diseña estrategias de conducta para aumentar la práctica del deporte entre la población (Pérez, Cruz y Roca, 1995).

1.3.1 Definición de Psicología del Deporte.

Una vez revisadas las funciones de la Psicología del Deporte, es importante dar una definición de ella, sin embargo, en la actualidad existen diversas definiciones sobre la finalidad que tiene la Psicología del Deporte, algunas de las más destacadas son:

La Psicología del Deporte es:

“El efecto del Deporte en la conducta humana” (Alderman, 1980).

“Una subcategoría de la Psicología que se centra en los deportes y en los deportistas” (Cratty, 1989).

“La psicología deportiva es una subdisciplina de la psicología que aplica los principios de la psicología en el ámbito deportivo y del ejercicio físico” (Lorenzo, 1997).

“Es la psicología aplicada a los deportistas y a las situaciones donde se desarrolla el deporte y el ejercicio, se caracteriza por el uso de procedimientos psicológicos derivados de la investigación experimental y social” (Lorenzo, 1997).

“... Es el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del Deporte y la actividad física. Esta área de la Psicología identifica los principios y directrices que los profesionales pueden utilizar para ayudar a los niños y adultos a participar en actividades deportivas y de actividad física y a beneficiarse de ellas” (Weinberg y Gould, 1996).

Dentro de las definiciones que encontramos sobre la psicología del deporte, nosotros concordamos por lo establecido por Weinberg y Gould (1996) ya que consideramos que la psicología del deporte se basa en el estudio de las personas y su conducta dentro del contexto deportivo y situaciones donde se desarrolla, a esto podemos agregar lo establecido por Lorenzo (1997) quien menciona la importancia del uso de procedimientos psicológicos derivados de la investigación experimental y social.

1.3.2 ¿Qué hace un Psicólogo del Deporte?

El papel del Psicólogo del Deporte ha ido evolucionando a través de los años, a partir de los años ochenta, se ha dado un cambio progresivo de un modelo clínico a un modelo preventivo. El psicólogo especializado en esta área puede intervenir en las siguientes situaciones:

- **La formación psicológica de los entrenadores:** consiste en formar y asesorar a los entrenadores para que estos incorporen la preparación psicológica en sus entrenamientos diarios.
- **Elaboración de programas para deportistas jóvenes:** esto con la finalidad de que aprendan las técnicas y estrategias psicológicas necesarias para el deporte de alta competición.
- **Elaboración de programas con un enfoque educativo:** consiste en la evaluación de la efectividad de las diferentes técnicas y programas de entrenamiento psicológico utilizados.

- **Especialista en una ciencia básica:** investigación y generación de nuevos conocimientos sobre procesos psicológicos básicos aplicados a la actividad física y el deporte.
- **Función Educativa:** consiste en la enseñanza a deportistas, entrenadores, y árbitros los principios y técnicas psicológicas en cursos y seminarios.
- **Asesor:** dentro de un club o una federación, ofrece servicios psicológicos de apoyo a entrenadores, deportistas, padres o directivos para optimizar el rendimiento y bienestar de los jugadores del equipo, y para prevenir problemas psicológicos derivados del entorno deportivo.
- **Clínico:** consiste en la solución de algunos problemas psicológicos derivados de diversas circunstancias dentro del deporte (Cruz, 1997).

Algunas de las principales herramientas que utiliza, entrena y genera el psicólogo del deporte, con la finalidad de que el deportista desarrollo autoconocimiento, autodominio y autocontrol son:

- **Autoconocimiento:** El deportista debe conocerse a detalle para saber cómo responder ante determinadas situaciones o emociones que se le presenten, debe poseer básicamente los conocimientos de sus respuestas, de la influencia del entorno sobre si, como responde su cuerpo, entre otras, para poder utilizar adecuadamente alguna herramienta de autocontrol.
- **Relajación:** Ayuda a eliminar tensiones locales, facilita la recuperación cuando se dispone de poco tiempo de descanso, ayuda a evitar el exceso de tensión muscular, ayuda al comienzo del sueño y reduce el insomnio que puede ser frecuente antes y después de la competencia.
- **La Visualización:** Es una técnica que programa al deportista para una tarea específica, requiere práctica sistemática para ser efectiva, involucra todos los sentidos.

1.3.3 La preparación psicológica.

El psicólogo del deporte cuenta con diversos recursos le permiten conocer qué decisiones debe tomar en determinadas condiciones para incrementar el desarrollo personal y el rendimiento deportivo, una manera de lograr esto, es mediante la preparación psicológica.

El objetivo de la preparación psicológica es mejorar las habilidades psicológicas de los deportistas que influyen en su desempeño, así como su bienestar integral. Para que este entrenamiento psicológico dé los resultados esperados, es necesario que se cumplan ciertas condiciones como, tener claro lo que se realiza en cada deporte específico así como realizar un autoanálisis sobre el desempeño en el entrenamiento y en la competición. Posteriormente se deben tener objetivos establecidos sobre aquello que se quiere alcanzar psicológicamente, esto es indispensable para tener un entrenamiento regular y obtener resultados en la preparación psicológica. Finalmente es importante que en cada entrenamiento y en cada competición se esté aprendiendo algo nuevo (Pérez, Cruz y Roca, 1995).

El entrenamiento psicológico requiere de una enseñanza repetida y sistemática a lo largo del tiempo, no es una actividad paralela, sino de técnicas encaminadas a eliminar obstáculos y potenciar el máximo rendimiento en la conducta deportiva. **Gracias a la Psicología del deporte se ha podido observar que utilizando conjuntamente los factores fisiológicos y los psicológicos, el potencial del deportista incrementa más que cuando se utilizan los procedimientos físicos únicamente** (Lorenzo, 1997).

La importancia del entrenamiento en las destrezas psicológicas radica en que el deportista adquiera un mejor control en su rendimiento deportivo y de este modo pueda lograr sus objetivos, para que esto pueda lograrse necesita utilizar su inteligencia, aprender a dominar sus temores, acabar con las distracciones, el estrés, los errores, enfrentarse a los contratiempos, poder disfrutar con la experiencia competitiva y adquirir habilidades mentales (Buceta, 1998).

El análisis e intervención sobre los procesos psicológicos requiere de diversos conocimientos y aplicaciones técnicas derivadas de la psicología básica; la intervención profesional debe incluir aspectos relacionados con la psicología del trabajo y las organizaciones (Buceta, 1998).

Para poder llevar a cabo un programa de entrenamiento psicológico, es necesario que se planifique, realice y supervise por un psicólogo calificado en el deporte; asimismo para obtener los resultados deseados es necesario que el entrenador y el psicólogo del deporte tengan reuniones especiales para comentar de qué forma se pueden llevar a la práctica las técnicas psicológicas adecuadas.

El entrenamiento básico de estas estrategias debe llevarse a cabo bajo sesiones especiales, **el entrenamiento en destrezas psicológicas deberá integrarse con el entrenamiento en las destrezas físicas de cada deporte. Posteriormente se deberán practicar las destrezas en la competición simulada, y finalmente, las destrezas psicológicas deberán usarse en la competición real.** El tiempo necesario para el dominio de las estrategias psicológicas varía de unos deportistas a otros y en función de la dificultad de lo que se quiere aprender. Esto dependerá del deporte específico, del tiempo disponible, del nivel de habilidades psicológicas de inicio, de la dedicación de los deportistas, de la rapidez y sobre todo, del grado de dominio logrado, para determinar la duración del entrenamiento en destrezas psicológicas (Lorenzo, 1997).

En resumen, la psicología del deporte, que tiene como objetivo, el efecto del deporte en la conducta humana, En México, la Psicología del Deporte adquirió gran importancia gracias a la realización de un coloquio de Psicología Aplicada al Deporte; además de que es una ciencia de apoyo hacia el deporte, ya que se enfoca en proporcionar un análisis de la vertiente psicológica del deporte, con la finalidad de proporcionar ayuda a diferentes problemas que puedan presentarse durante la práctica deportiva, por otra parte ayuda a los deportistas a entrenar y potenciar las habilidades que poseen. Gracias a la Psicología del deporte se ha podido observar que utilizando conjuntamente los factores fisiológicos y los factores psicológicos, el potencial del

deportista incrementa más que cuando se utilizan los procedimientos físicos únicamente.

2. LA INVESTIGACIÓN EN LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.

En el capítulo anterior hemos enfocado nuestra atención hacia el concepto de la Psicología Deportiva, en este capítulo describiremos de sus procedimientos de investigación.

La investigación de la Psicología del deporte está dada por la demarcación conceptual de sus contenidos, los cuales determinan los métodos de investigación adecuados a cada ciencia.

2.1 La importancia de la investigación en Psicología del deporte.

La investigación de la Psicología aplicada hacia el deporte presenta diferentes contratiempos, uno de ellos es el cambio que se ha ido presentando a lo largo del tiempo, ya que anteriormente sólo se realizaba un estudio general de los deportistas, ahora se enfocan en la posición que ocupa él, el deporte que realiza y las metas que quiere alcanzar.

2.2 Principales áreas de estudios en los inicios de la Psicología del deporte.

Para poder entender el surgimiento de la investigación en el deporte podemos mencionar tres áreas principales de estudio en los inicios de la Psicología del deporte, las cuales han marcado los actuales conceptos de la Psicología encaminada hacia el deporte.

- **Primera Etapa: Estudios sobre la personalidad (1950-1965).**- el principal objetivo era el estudio de la personalidad y su influencia en el deporte, además de enfocarse en la identificación de los rasgos personales que deberían de poseer los deportistas con éxito; de igual manera se trato de identificar las principales características psicológicas que deberían de poseer los jugadores de un equipo de fútbol según su posición de juego. Los instrumentos más característicos de medición en psicología, son los test, mediante éstos se pretendía obtener perfiles de personalidad con una serie de características que

ayudaban a definir si los deportistas estaban realmente preparados para dedicarse al deporte; los test más utilizados eran de autoinforme.

- **Segunda Etapa: Estudios experimentales sobre facilitación social y relación entre activación-rendimiento (1966-1976).**- la evaluación psicológica tradicional exclusivamente basada en los test no proporciona elementos suficientes para un estudio científico de las conductas deportivas, sino solo mediciones de las mismas, por lo cual se comienza a utilizar el modelo del enfoque experimental, el cual postulaba un nuevo procedimiento de estudio, donde cada caso de investigación era un experimento. Los principales temas de estudio se centraron en la investigación de la facilitación social de la presencia del público en el rendimiento de los deportistas y la relación entre el estrés y el rendimiento deportivo. Además de que se investigó la relación entre ansiedad competitiva y rendimiento deportivo, los resultados demostraron que la presión psicológica produce ansiedad en la práctica deportiva, y si la ansiedad se presenta de forma excesiva, tiende a deteriorar el rendimiento.

- **Tercera Etapa: Acercamiento cognitivo y estudios de campo (1977 hasta el presente).**- debido al auge en la orientación cognitiva de la psicología en general, los psicólogos deportivos optaron por investigar los comportamientos deportivos desde este enfoque psicológico. Por una parte se estudia el incremento de la ansiedad en relación con la atención; además se estudia los procesos sobre la atribución, las expectativas, la confianza y el autocontrol como factores que influyen en el rendimiento deportivo; y finalmente se intentan encontrar los procesos cognitivos mediadores en la motivación, entre los que podemos mencionar, los conceptos de auto eficacia percibida, el establecimiento de metas y la información obtenida sobre los elementos de la tarea. En la psicología encaminada hacia el deporte existe una insistencia en que los cambios producidos en el tratamiento se generalicen a la vida cotidiana del deportista y que estas se mantengan a través del tiempo; debido a esto son importantes los programas de seguimiento y las estrategias de prevención de recaídas (Lorenzo, 1997).

Como podemos observar existe una evolución en la investigación sobre la psicología del deporte, donde el enfoque experimental presento una mayor contribución para el crecimiento de esta área en la psicología. A pesar de lo que los resultados no fueren los esperados marcaron un avance significativo para el desarrollo de la psicología del deporte. Sin embargo, hoy en día es evidente la falta de información y de investigación realizados específicamente en esta área.

2.3 Instrumentos de evaluación en la psicología deportiva.

Dentro de la investigación psicológica existen diferentes instrumentos diseñados para la evaluación deportiva, y no sólo de la personalidad sino que también se puede evaluar otros aspectos que influyen en el desempeño de los deportistas, en la Psicología deportiva el proceso de evaluación consiste en un procedimiento científico relativo a la recogida sistemática de datos mediante instrumentos adecuados, con el fin de desarrollar el diseño correspondiente al planteamiento de cada caso.

Se han considerado diversos criterios que permiten contemplar de forma organizada los diversos instrumentos de evaluación, el criterio básico de clasificación es el de instrumentos cualitativos y cuantitativos; los instrumentos cuantitativos permiten la obtención de datos numéricos, con valores que proceden de conteo o de medida, con la posibilidad de una posterior operatividad estadística, mientras que los cualitativos ofrecen información basada en una refinada y rigurosa descripción contextual del evento, en este caso deportivo.

Algunos instrumentos cualitativos son las entrevistas, la observación participante, los cuestionarios, las técnicas etnográficas y los análisis de historias de vida, dentro de los indicadores estadísticos están, la observación sistemática, las escalas de apreciación o cuestionarios/encuestas son instrumentos cuantitativos.

A continuación se mencionan algunos de los instrumentos más utilizados:

Observación

Permite el estudio científico del comportamiento humano dentro del ámbito físico-deportivo que reúne características especiales en su perfil básico. Es flexible y a la vez rigurosa. Las fases que constituyen este proceso van encaminadas a captar la espontaneidad y características de cualquier conducta perceptible, de manera que los individuos observados desarrollen sus diferentes actividades físico-deportivas en diversos contextos.

La evaluación deportiva presenta una serie de características que hacen indispensable la aplicación de la observación, éstas son:

- a) Realización de conductas espontaneas.
- b) Ejecución de éstas en un contexto natural al cumplirse el requisito de la habitualidad.
- c) Posibilidad de seguimiento temporal durante un cierto periodo.
- d) Carácter perceptible de los comportamientos estudiados, que sustenta la observabilidad del comportamiento.
- e) Posibilidad de estudio preferente de deportistas o practicantes de actividad física considerados individualmente o como integrantes de algún equipo.

La observación permite la descripción, codificación, cuantificación y análisis de las actividades de los deportistas y se desarrolla mediante diversas etapas de un proceso lógicamente enlazado y estructurado. Se debe realizar una correcta delimitación y observación de las conductas y situaciones a evaluar, además es importante delimitar el periodo de tiempo, los deportistas que se van a observar y el contexto situacional. En esta primera fase resulta imprescindible el cumplimiento de requisitos de homogeneidad inter e intrasesional, así como el planteamiento de evitación sesgos, especialmente los de reactividad y expectancia.

Posteriormente se elabora el instrumento de observación, la gran diversidad de situaciones susceptibles de ser sistemáticamente observadas en el ámbito deportivo

obliga a prescindir de instrumentos estándar y por el contrario dedicar el tiempo necesario a prepararlo adecuadamente a cada una de las situaciones profesionales.

Una vez elaborado el instrumento de observación, se debe recoger y optimizar los datos, el flujo conductual de una actividad deportiva presenta mucho más de lo que parece inicialmente, por lo que una vez que se ha delimitado el objetivo, se deberá proceder a la codificación de las conductas importantes, habiendo fijado cuáles son las unidades de conducta y habiendo construido el instrumento adecuado.

Finalmente se realiza el análisis de datos, la flexibilidad propia de la observación y su especificidad impiden el uso de diseños prototipo, por lo que, si bien se han elaborado unas pautas básicas de diseño, éstos no son restrictivos para la investigación en deporte, sino por el contrario, sugieren unos determinados análisis de datos que resultan especialmente adecuados por sus características.

Entrevista

Consiste en la obtención de información mediante una conversación profesional, es un proceso de comunicación en donde el individuo entrevistado responde a cuestiones planteadas oralmente y previamente diseñadas en función de los objetivos. Existen diversos criterios taxonómicos que permiten delimitar las diferentes modalidades de entrevista:

1. Según el grado de estructuración: a) Entrevista no estructurada, se utiliza esencialmente en estudios exploratorios, es flexible, el entrevistador tiene libertad para formular el contenido, el número y la secuencia de las preguntas, según considere conveniente. Las respuestas son abiertas. b) Entrevista semiestructurada, contiene cuestiones específicas sobre las cuales interesa recabar información, las preguntas se modulan de acuerdo con las características del entrevistado. El entrevistador puede adaptar la secuencia y presentación de las preguntas según crea conveniente. c) Entrevista estructurada, tiene una estructura y formulación de las preguntas inflexible, así como su orden y presentación. Presenta la ventaja de reducir los sesgos del entrevistador, pero impide la formulación de preguntas complementarias o aclaratorias.

2. Según la situación: a) La entrevista cara a cara es el tipo básico y convencional de entrevista y se caracteriza por su carácter presencial. b) La entrevista por teléfono resulta útil cuando se abordan temas delicados que se tratan mejor desde la posición impersonal del individuo.

3. Según el grado de directividad: a) La entrevista dirigida se caracteriza por disponer previamente de una lista de cuestiones que han de ser explorados. El entrevistador puede adaptar la forma y el orden de las preguntas. El estilo suele ser coloquial, espontáneo e informal. b) La entrevista no dirigida, en donde el entrevistador debe crear un clima para facilitar que el entrevistado exprese con libertad sus opiniones y sentimientos. Una modalidad de esta entrevista es la entrevista en profundidad, que sigue el modelo de conversación en lugar del intercambio formal de preguntas y respuestas.

4. Según su finalidad, se relaciona con los objetivos planteados en la evaluación: a) La entrevista de evaluación diagnóstica, la solicita el entrevistado y el objetivo es algún tipo de ayuda. b) La entrevista de estudio, suele pedirla el entrevistador y tiene como objetivo la realización de un estudio de interés propio.

5. Según el número de participantes: a) La entrevista individual, tiene mayores garantías de lograr una comprensión profunda de las respuestas. b) La entrevista en grupo, merece una atención propia debido a que proporciona una información difícilmente accesible a través de la entrevista individual, recoge datos en un contexto social donde los participantes pueden considerar sus propios puntos de vista frente a las opiniones de otros y a su vez la entrevista en grupo puede adoptar la forma de grupo focalizado, brain storming, técnica delphi y entrevista de campo.

En la elaboración de una entrevista se contempla la preparación y la ejecución. En la preparación de una entrevista debe cuidarse la elección del lugar y ambiente, se debe comunicar al entrevistado cuáles son los motivos para justificar su realización y se le debe garantizar la confidencialidad de la información que proporcione. Exige la elaboración de un guión que desarrolle los aspectos a tratar, y éste estará más o menos desarrollado según el grado de estructuración de la entrevista. La ejecución debe

desarrollarse de forma en que el entrevistador controle el ritmo de la entrevista, además debe mantener una posición neutral.

Cuestionario/encuesta

El cuestionario consiste en un procedimiento sistemático y flexible que abarca desde la decisión inicial de elaborar un protocolo de recogida de datos hasta los posibles controles sobre su calidad, y teniendo en cuenta la redacción y elaboración de las preguntas y la aplicación de una prueba piloto. Aporta información estandarizada, ahorra tiempo y facilita la confidencialidad, mientras que los inconvenientes básicos consisten en superficialidad de la información, respuesta a objetivos descriptivos y la elaboración del instrumento es compleja y laboriosa.

Los criterios más utilizados en la clasificación de los cuestionarios son los siguientes:

1. Según la científicidad: a) Los descriptivos, tienen por finalidad establecer la distribución de un determinado aspecto de la realidad en una determinada población. b) Los explicativos, tienen como finalidad determinar las razones por las que se produce un determinado fenómeno.

2. Según la forma de aplicación: a) El cuestionario cara a cara es el más utilizado, aunque también el más costoso, y consiste en obtener las opiniones, hechos o actitudes de un individuo mediante un formulario previamente redactado y suministrado por el entrevistador. b) El cuestionario por correo, es enviado por el evaluador con la finalidad de que se autoadministre el cuestionario y responda al mismo. Un inconveniente es las altas tasas de no respuesta, así como la dificultad de comprobar las que se reciben. c) El cuestionario por teléfono, suele estar previamente estructurado y se dirige a aspectos muy concretos, presenta la limitación de no poder preservar el anonimato.

3. Según el contenido: a) Los cuestionarios relativos a hechos tratan de recabar información sobre aquellos acontecimientos de los cuales el encuestado es protagonista principal y se refieren a su ámbito y características demográficas. b) Los

cuestionarios sobre acción son los que se refieren a actividades específicas de los encuestados. c) Los cuestionarios sobre opiniones pretenden conseguir información sobre datos subjetivos del individuo y están constituidos por sus declaraciones verbales sobre situaciones o informaciones. d) Los cuestionarios sobre intenciones pretenden conocer los propósitos de los encuestados. e) Los cuestionarios actitudinales tratan de lograr información sobre aspectos cognitivos. Se debe tomar en cuenta que los cuestionarios constituyen uno de los escasos instrumentos disponibles para el estudio de actitudes, valores, creencias y motivos dentro del deporte.

4. Según la dimensión temporal: a) Los cuestionarios sincrónicos o transversales pretenden obtener información de un momento específico. b) Los cuestionarios diacrónicos o longitudinales pretenden estudiar uno o más fenómenos en un periodo determinado de tiempo, con la finalidad de conocer la evolución seguida. c) Los cuestionarios de cohortes o longitudinales-transversales, estudian la sucesiva incorporación de cohortes de individuos caracterizados previamente.

El tipo de preguntas utilizadas son variadas y se orientan de acuerdo a:

- ✓ La apertura, las preguntas pueden ser abiertas, cerradas o intermedias.
- ✓ El modo de respuesta, las preguntas pueden ser abiertas, escalares, de clasificación o categorizadas.
- ✓ Su naturaleza, las preguntas pueden ser de hechos, de acción, de información, de intención, de opinión, de escalas subjetivas, sobre expectativas, sobre motivos, de identificación, de introducción o de contacto y de cambio de tema.
- ✓ Su finalidad, pueden ser directas o indirectas.
- ✓ Su función, preguntas con funciones especiales en el cuestionario, constituyendo mecanismos especiales de indagación y que sirven a distintos fines de información, como preguntas filtro, de sinceridad, de consistencia y de control, de relleno, amortiguadoras, de batería, de clasificación, de acceso y de aflojamiento.

La elaboración del cuestionario se divide en:

a) La planificación, debe delimitarse el propósito general, detallando las áreas específicas que abarcarán todo el contenido, así como especificar un conjunto de aspectos concretos para cada área específica. Es importante consultar información relacionada con la temática. Elegir la población de acuerdo a las características del cuestionario

b) La elaboración: se incluye la redacción de las preguntas que hacen referencia a los datos identificativos, esta formulación es punto clave dentro del proceso. Tiene la doble función de trasladar los objetivos del cuestionario a un lenguaje familiar para los encuestados y de ayudar al encuestador a que logre un alto nivel de motivación en el encuestado para responder.

c) La prueba piloto, consiste en poner a prueba el cuestionario antes de su aplicación con la finalidad de conocer si el cuestionario cumple con los requisitos establecidos, se juzga la calidad de las preguntas, para ello se selecciona un grupo reducido de individuos en el cual estén representados los diversos sectores que compondrán la muestra.

d) La redacción definitiva, donde se recogerán todas las correcciones necesarias a partir de la aplicación de la prueba piloto y de los procedimientos empíricos de revisión.

Pruebas estándar

Estas pruebas permiten efectuar la medición de un determinado atributo. Los test pueden tener una orientación psicométrica, que se centra en el estudio de los rasgos específicos, dando una puntuación total, su mayor interés es el producto final y se vale de elementos fuertemente estructurados que conducen a valoraciones objetivas de los atributos medidos; la orientación holística, tiene como finalidad una evaluación global de la personalidad; y los test proyectivos, presentan un elevado riesgo de subjetividad en

las interpretaciones de los resultados, cuestionando sólo su fiabilidad, validez y tipificación, e incluso la cuantificación a que se someten.

Las principales características de las pruebas estándar son las siguientes:

- Exigencia de un periodo de elaboración complejo y laborioso que requiere un profundo conocimiento del rasgo o atributo medido, de las técnicas de medición y de las características del colectivo al cual se dirige.
- Garantía de obtención de la misma puntuación a distintos individuos en distintas aplicaciones de la prueba, sea por uno o diversos correctores.
- Estandarización, en el doble sentido de presentar unas normas para interpretar las puntuaciones y de identificar el conjunto de reglas de presentación, aplicación y puntuación que permitan la comparación de los valores alcanzados por unos sujetos con los logrados por otros.
- Muestreo de conductas para la elaboración de ítems y la posterior selección de aquellos que reúnan las características de validez, discriminación, homogeneidad y dificultad.

En la última década se ha producido una autentica revolución con el uso de test informatizados, que originalmente pretendía optimizar fundamentalmente aspectos operativos relacionados con la corrección de respuestas y la interpretación de la puntuación obtenida. Esta revolución de los test informatizados ha tenido uno de los logros más importantes con los test adaptativos informatizados, basados en la idea fundamental de que el test a utilizar no será el mismo para todos los individuos, sino que se adaptará a su nivel de competencia, con la ventaja que ello implica de mejorarse la precisión de la medida y ahorrarse tiempo de aplicación al acortarse los test. Probablemente la Psicología del deporte presenta un mayor interés en el estudio de las aptitudes y los nuevos enfoques en la construcción de test desde la perspectiva cognitiva ha supuesto un importante vuelco.

Análisis de contenido

Permite tratar el material documental o textos obtenidos originariamente como tales o los que resultan de la transcripción de la conductual verbal emitida, se considera

un instrumento de observación indirecta. Se parte de un marco teórico de referencia, y la primera cuestión a abordar es la decisión acerca del volumen de material y criterio de selección. Posteriormente se hace la delimitación de unidades para después realizar un análisis.

Los criterios básicos fueron propuestos por Krippendorff (1980):

a) Ortográfico, se basa en signos de puntuación utilizados en la transcripción del texto o por su autor.

b) Sintáctico, es la delimitación en unidades, que se lleva a cabo en función de las oraciones compuestas presentes en el texto.

c) Contextual, son el tema o las partes en que se puede descomponer el texto, marcan la existencia de distintos fragmentos que son considerados como unidades, habitualmente molares.

Una vez que se ha efectuado la fragmentación del texto, se inicia un proceso de elaboración de sistemas de categorías, como ocurre en la observación, con la diferencia, de que las unidades que se toman como punto de partida son de carácter textual (El psicólogo del deporte, José Carlos Jaenes, Isabel Balaguer, Pino Díaz...)

En resumen, la investigación de la Psicología del Deporte está marcada por los métodos adecuados a su estudio, ya que ahora se enfoca a la posición del deportista, el deporte que realiza y las metas que quiere alcanzar. Para lograr una buena investigación, existen diferentes instrumentos de evaluación psicológica que abarcan la personalidad y los aspectos que puedan influir en el deportista; los más utilizados son la observación, la entrevista, los cuestionarios o encuestas, las pruebas estándar y los análisis de contenido.

3. ESTUDIO DEL FÚTBOL EN PSICOLOGÍA DEPORTIVA.

Dentro de la investigación psicológica del deporte una de las disciplinas más estudiadas es el fútbol, debido a que tiene una gran influencia en la sociedad de todo el mundo, sin importar edad, género, estatus social, etcétera. Para poder entender esta disciplina es necesario conocer los inicios y su evolución.

3.1 El fútbol como deporte.

Desde su inicio de manera oficial, en Gran Bretaña y Europa continental en el siglo XIX, el fútbol se ha extendido a casi el mundo, es uno de los deportes más antiguos, en la antigua China, Grecia y Roma ya existían juegos muy parecidos. Posteriormente en la Edad Media, solían hacerse concursos violentos entre dos equipos en las calles de los pueblos y ciudades, de un número ilimitado de participantes, los cuales utilizaban una vejiga de cerdo o la piel rellena de un animal. Al principio no existían normas, fue hasta en 1848 que un grupo de estudiantes de Cambridge elaboró las primeras "Reglas de Cambridge".

A pesar de las Reglas de Cambridge, seguía existiendo confusión con el rugby, en especial sobre el uso de manos y brazos en el fútbol. Algunos clubes y colegios eran adeptos de utilizar sólo las piernas; otros permitían agarrar la pelota con la mano. La decisión definitiva fue tomada en octubre de 1863, cuando los partidarios de utilizar sólo las piernas se reunieron en la taberna Freemason y fundaron la Football Association (FA), en la cual dentro de las reglas se prohibía el uso de las manos a cualquier jugador (todavía no existía el portero), ésta fue la primera federación del mundo. En la década siguiente surgieron las federaciones de Gales, Irlanda y Escocia, las cuales se unieron en 1882 formando el IFAB (International Football Association Board).

Hacia finales del siglo XIX, gracias a comerciantes y marineros ingleses el fútbol comenzó a extenderse a lo largo del mundo. Numerosos países, como Austria, Brasil, Hungría y Rusia, empezaron a formar sus propios equipos, partidos y asociaciones de

fútbol. Entre 1870 y 1880 los partidos de fútbol empezaron a adquirir mucha popularidad, la mayoría de las reglas básicas fueron fijadas en ese entonces. También se introdujeron modificaciones al juego, como los penales (1891) o los saques de banda ejecutados con las manos. Fue hasta 1910 que el portero podía tomar el balón con la mano en todo el campo, esta regla se cambió cuando los porteros marcaron numerosos goles lanzando el balón con las manos (1912). En 1904, independientes de la IFAB, Francia y otras seis naciones europeas fundaron la FIFA (Federación Internacional de Fútbol Asociación), máximo órgano rector del fútbol (Gifford, 2006).

El fútbol en México comenzó a jugarse en las minas de Real del Monte, en las fábricas y cafetos de Veracruz, en los campos del Casino Inglés y el British Club de la capital de la República. Fueron los ingleses, que apenas cuatro décadas atrás habían fundado el primer equipo de fútbol en el mundo (Sheffield Club), los que inauguraron el fútbol organizado en México, en 1900 crearon el Pachuca Athletic Club y esto se extendió en la capital mexicana, donde más ingleses formaron el Reforma Athletic Club, El British Club y el México Cricket Club. En Orizaba, un grupo de escoceses, trabajadores en la industria textil decidieron, también, armar su propia escuadra. En 1902 estos cinco equipos participaron en la primera competencia oficial de fútbol en México.

Al estallar la primera guerra mundial, la colonia inglesa se dispersó, sin embargo la afición por este nuevo deporte ya se había extendido por una buena parte del territorio. Por lo que **los españoles que radicaban en México fueron los que dieron un mayor impulso al juego, principalmente el Club España, que además de dominar el panorama futbolístico durante casi toda una década se encargó de sembrar la pasión por el fútbol en otras ciudades del país**, sin embargo, la inclinación centralista de la vida mexicana terminó por proponer un torneo en el que sólo participaban equipos del Distrito Federal. Fue hasta 1940 que se realizó el primer campeonato de Primera División que incluyó equipos de los otros estados (Bañuelos, 1998).

A partir del surgimiento del primer campeonato en donde participaron equipos de los diferentes estados de la República Mexicana, el fútbol se convierte no sólo en un juego sino que comienza a influir en el desarrollo de las personas, lo cual no sólo ocurrió en México, sino en todo el mundo.

3.2 Impacto del fútbol en la sociedad.

El fútbol es ampliamente considerado el deporte más popular del mundo, y debido a esto las personas se han involucrado dentro de esta práctica social y a su vez esta práctica ha impulsado la actividad física. Este deporte tiene una gran influencia en las personas, esto se puede observar en los jóvenes, pues suelen cantar con más pasión el Himno Nacional Mexicano cuando están en un partido que cuando se encuentran en las instalaciones escolares. **Otro tipo de influencia se puede observar en el gran consumo de productos oficiales de su equipo deportivo (uniformes, gorras, llaveros, etcétera.) lo cual influye en la economía tanto de las familias como de la nación.**

A pesar de que existe una gran variedad cultural entre las personas el fútbol es capaz de homogeneizar, ya que la palabra ¡Gooooo! es entendida en cualquier idioma. Asimismo, parte del fanatismo que existe en una persona proviene de la familia; sin importar sexo, edad, nivel socioeconómico, etcétera. Este fanatismo logra establecer vínculos amistosos entre personas desconocidas por el simple hecho de apoyar al mismo equipo y este fenómeno se da a nivel mundial (Meneses, 2008).

El fútbol ejerce una atracción increíble tanto en adultos como en jóvenes, dado que a través de la televisión este deporte es capaz de retener a una persona mayor parte de su tiempo, sin embargo, también puede tener una influencia negativa ya que algunos aficionados a este deporte pueden llegar a omitir a la familia o al trabajo, causar apuestas irracionales por los resultados de un partido, de intoxicar el cuerpo con alcohol y salir a festejar el triunfo del equipo preferido o sufrir de depresión por la pérdida, incluso poner en riesgo la vida de un ser humano (Velázquez, 2007).

3.3 Características de un equipo deportivo.

El fútbol es considerado un deporte de equipo, en el cual participan once jugadores, pero ¿qué es un equipo?, García y otros (1988) lo definen como “una entidad social altamente organizada y orientada hacia la consecución de una tarea en común. Comprendido por un número reducido de personas que adoptan e intercambian roles y funciones con flexibilidad, de acuerdo con unos procedimientos, y que disponen de habilidades para manejar su proceso socioafectivo en un clima de respeto y confianza”.

Mientras que por su parte Tannenbaum, Beard y Salas (1992) definen equipo como un “conjunto característico de dos personas o más que interaccionan de un modo dinámico, interdependiente y adaptativo respecto de una meta, objetivo o misión, donde cada uno tiene algunos roles o funciones específicas para ejecutar”.

Es importante mencionar y hacer distinción entre equipo y grupo, **un equipo es la interacción entre dos o más personas que se influyen mutuamente, perfectamente estructurada desde el punto de vista formal, con una clara distribución de roles y con una interdependencia de tareas estables hasta que se consiguen los objetivos comunes previamente establecidos.** Mientras que un grupo, comparte la mayor parte de los elementos del equipo, no dispone de una estructuración formalmente establecida, los objetivos son compartidos pero no están establecidos, los roles son espontáneos y no hay tanta estabilidad. Las características del equipo van más allá de las del grupo, ya que **un equipo también debe ser un grupo.**

De acuerdo con Viadé (2003) un equipo está definido por las siguientes características:

- Interdependencia de las tareas: las tareas deben estar bien definidas y perfectamente interrelacionadas, esto para conseguir el objetivo definido,

además de evitar repeticiones y duplicidad de tareas, lo cual supone esfuerzos innecesarios.

- Distribución del poder: el poder debe estar repartido entre los jugadores de modo que forme parte de sus responsabilidades y según su peso específico en el propio equipo. Este factor está relacionado con la autonomía: los equipos deben estar controlados, pero tienen que trabajar de modo autónomo en la búsqueda de sus objetivos.
- Responsabilidad compartida: es muy importante que cada jugador sea responsable de sus tareas, la evaluación de los resultados tiene que ser conjunta, la responsabilidad de los éxitos es de todos, igual que los fracasos.
- Estructura establecida: los equipos se elaboran y/o se imponen, por lo tanto, es necesario organizarlos para que funcionen correctamente. Esta función es propia del entrenador, pero éste tiene que buscar la participación, el consenso y la implicación de los jugadores, esto se consigue estableciendo una comunicación adecuada, distribuyendo las tareas, estableciendo roles o funciones, etcétera.
- Estructura en función de objetivos: el objetivo determina la composición, la duración y la estructura del equipo. Los equipos tienen objetivos que marcan su dinámica, así como también determinan el tipo de juego, de jugadores, de sistemas, etcétera. El establecimiento de objetivos es una técnica que consiste en establecer una serie de objetivos escalonados y realistas, prevé las maneras en que se deberá trabajar para conseguir dichos objetivos, así como los instrumentos para valorar si se alcanzaran las metas en los plazos establecidos. Los objetivos se deben establecer de manera positiva; individualizada y en función a las necesidades de los deportistas; también deberán ser desafiantes, es decir, que representen un esfuerzo para los deportistas; además de ser definidos operacionalmente, deben ser claros y detallados.
- Diversidad: en un equipo debe haber un respeto por la diversidad y la personalidad de cada integrante.
- Unión: muchas veces se confunde el ser un equipo con el ser grandes amigos y tener vínculos sentimentales fuertes. Está claro que las relaciones

informales o afectivas positivas mejoran y facilitan el trabajo grupal, pero un exceso de familiaridad va en contra de la disciplina, el rigor, la organización, etcétera. Para funcionar como equipo no hace falta ser uno solo, pero sí hay que estar unidos.

- **Consenso:** la toma de decisiones consensuadas aporta mayor compromiso, implicación y más objetividad.
- **Flexibilidad:** los jugadores de un equipo deben desarrollar un comportamiento flexible, no encerrarse en sí mismos, aprender de los demás, estar abiertos a diferentes opiniones y, dispuestos a cambiar y a mejorar.

Siguiendo con la base de Viadé (2003) **para que un equipo sea eficiente, debe desarrollar o potenciar una serie de características, e incluso llegar a convertir en habilidades las capacidades que el equipo posee:**

- **Objetivos:** generar un plan de acción que garantice la coordinación y la integración de la actividad y los objetivos.
- **Conflicto:** resolver y afrontar los conflictos en lugar de evitarlos, hay que buscar una solución adecuada. El conflicto es inevitable pero, si está bien dirigido, es un gran motor de crecimiento personal y social positivo.
- **Roles:** los roles están asignados de acuerdo a la posición, se pueden diferenciar dos tipos: los roles formales y los roles informales. Los **roles formales o roles asignados** son los que establece la organización, es decir, la persona que lo forma y dirige (entrenador). Es muy importante que los roles formales en los equipos cumplan los requisitos siguientes:

1) Deben ser conocidos por todos: las tareas y responsabilidades deben estar claramente definidas para evitar errores, dudas o duplicidades de esfuerzos y mala coordinación.

2) Tienen que estar consensuados con el jugador, las decisiones tomadas tienen que estar justificadas, razonadas y argumentadas.

3) Deben estar previamente evaluados, para prever la repercusión de unos roles sobre los demás y sus interacciones, y anticiparse a los posibles problemas.

Los **roles informales** son hasta cierto punto espontáneos y se construyen a lo largo de la historia del equipo. Estos roles dependen de las interacciones entre los jugadores, sus caracteres, las expectativas de los demás y, como siempre, del ambiente en que se encuentren.

Según la propuesta de Benne y Sheats (1948) (Citado en: Viadé, 2003), los roles pueden ser divididos tres categorías:

1) Roles por la tarea: su propósito es facilitar y coordinar los esfuerzos del equipo, algunos ejemplos son: iniciador, buscador de información, aportador de información, elaborador, opinante, coordinador.

2) Roles por la relación: surgen para establecer o mantener las normas de comportamiento, las relaciones y las interacciones entre los miembros del equipo y con otros equipos, algunos ejemplos son: animador, armonizador, negociador, ordenanza, observador, seguidor.

3) Roles individuales o negativos: son los que adoptan los jugadores del equipo que intentan satisfacer sus necesidades particulares por medio de éste, algunos ejemplos son: agresor, bloqueador, buscador de reconocimiento, confesor, dominador, interesado.

- **Liderazgo:** la existencia de un líder formal no debe impedir que puedan surgir liderazgos informales, ni que éstos se potencien según las circunstancias. El liderazgo debe ser compartido, participativo, unificador y coordinador.
- **Participación:** los jugadores de un equipo deben poder participar en los todos los procesos de decisión y/o estructuración, cada uno según su grado de responsabilidad.
- **Clima:** se debe generar un clima de tolerancia, apoyo y equilibrio, para un buen funcionamiento del equipo.

- **Comunicación:** debe ser flexible, descentralizada y conocida por todos los integrantes de equipo. La comunicación que el equipo establezca formalmente determinará la estructura de éste. Sin embargo, lo más importante es que la información llegue a todos con la finalidad de una mejor toma de decisiones y facilitar la coordinación, es decir la creación de una red de comunicaciones eficiente para facilitar el flujo de información entre los jugadores y evitar malentendidos.
- **Toma de decisiones:** las decisiones importantes tienen que estar de acuerdo con los objetivos establecidos. Es importante buscar el consenso, es decir, que todos los jugadores defiendan esa decisión.

Es importante mencionar que dentro de un equipo se ejerce una función de motivación, esto mediante:

- Desarrollo de las normas de funcionamiento del equipo. Es importante que todo equipo cuente con normas, ya que estas son la base de las actitudes, conductas y valores de los equipos; reflejan el consenso sobre las conductas que los miembros consideran aceptables. Las normas cumplen unas funciones cognitivas que sirven como marco de referencia para interpretar el mundo. También son necesarias para coordinar el equipo y controlar hasta cierto punto los conflictos, ya que regulan el comportamiento de los miembros. De acuerdo con Viadé (2003) las normas básicamente tienen dos funciones:

1) Nivel de productividad: la primera función de las normas es establecer un nivel de productividad; en el ámbito del deporte esto quiere decir que los equipos establecen implícitamente unas normas delimitadoras de su rendimiento, y si algún jugador no las cumple es advertido, rechazado o apartado del equipo por los compañeros.

2) Estabilidad: la otra función de las normas es la estabilidad, este aspecto subraya la importancia de establecer normas positivas y ajustadas, de vigilar que el equipo no acepte y consensue conductas negativas.

- Generación de la aceptación de las normas de funcionamiento de grupo.

- Establecimiento de la relación de las normas de funcionamiento-recompensa de nivel del equipo.
- Refuerzo de la orientación de la tarea.
- Balanceo de la orientación del equipo con la competición individual.
- Resolución de conflictos relevantes del funcionamiento.

Los equipos, desde el momento en que se crean y hasta que llegan al rendimiento o fase de producción, pasan por una serie de etapas. La primera es el rendimiento que es el objetivo final; la segunda es la moral o motivación, que está íntimamente relacionada con el rendimiento en el deporte. Su composición se estudia desde la perspectiva de la homogeneidad y la heterogeneidad. Se considera que los equipos heterogéneos multiplican las oportunidades de aprendizaje, pero suelen tener más problemas para configurar una estructura formal de relaciones entre los miembros, es decir, generan más problemas de comunicación y liderazgo. Si el propósito es el aprendizaje, la productividad o el cambio, resulta más efectivo diseñar equipos heterogéneos. En cambio, si el objetivo es la satisfacción, el apoyo o la cohesión, los equipos homogéneos son mejores.

3.4 Las funciones del psicólogo del deporte en el fútbol.

El fútbol al ser un deporte practicado en equipo, involucra diversos aspectos tanto físicos como psicológicos no sólo de los jugadores sino de todas las demás personas que participan, por lo que para el buen desempeño del equipo, es importante la intervención de terceros, entre ellos el psicólogo deportivo. Riera (1989), asegura que el principal desafío dentro del fútbol, “es el marco de un juego con oponentes, la coordinación de sus acciones para mover, conservar y recapturar el balón y de este modo poder desplazarlo a la zona de marca y conseguir, anotar un gol”.

Por otra parte Bunker T. y Almond (1986) definen el fútbol “como una lucha por el dominio territorial dentro de un marco de reglas que incluyen aspectos estratégicos y técnicos, entre los que destaca la anticipación. La contienda por la posesión territorial se decide mediante un sistema de tanteo que simboliza la amplitud de la victoria. El

código de reglas permite identificar el problema y asegura que ambos equipos y los jugadores tomados individualmente se hallen en la misma base”.

El primer aspecto que debe observar un psicólogo al hablar de la práctica del fútbol, es cuánto existe de genético y cuánto de aprendido en el desempeño de esta determinada disciplina deportiva, una vez que ha detectado estos puntos debe actuar respecto a las características heredadas, detectar, seleccionar y promover los posibles talentos; y, respecto a las características que se pueden aprender, ayudar a desarrollar y a aplicar las herramientas específicas de intervención de acuerdo a la situación.

El psicólogo aplicado al fútbol debe poner mayor atención en los siguientes aspectos:

a) Conocer cómo interactúan el conocimiento de base, las habilidades técnicas y las situaciones de juego de cada jugador.

b) Analizar el tipo de procesos cognitivos implicados en el fútbol.

c) Aclarar la relación que existe entre el conocimiento acerca del fútbol y ser competente en el fútbol.

d) Encontrar las posibles aplicaciones psicopedagógicas.

Otro aspecto importante a considerar, son las diversas fases que se han establecido dentro del fútbol, las cuales están relacionadas con el transcurso del juego, con el estado del marcador y con los cambios físicos y psicológicos de los jugadores a medida que transcurre el juego; esto los afecta de forma conductual, cognitiva o emocional. Este efecto no queda restringido al transcurso del partido, sino que afecta también a la periodización del entrenamiento, al proceso de la temporada y al transcurso de la carrera del deportista como futbolista.

- Tiempo de juego: la concentración, el traslado al campo, el calentamiento previo, el inicio del partido, todas las paradas dentro del juego, el medio tiempo, el segundo tiempo, los cambios de jugadores, las jugadas a balón parado, la

anotación de un gol a favor o en contra, la finalización del partido, el vestuario y el traslado después del partido.

Es importante que cada jugador posea diversas estrategias de afrontamiento para cada uno de estos momentos críticos, en los que algunos de sus factores psicológicos básicos ponen a prueba su capacidad de resistencia a las demandas situacionales, de acuerdo a cada jugador. El psicólogo especializado en el fútbol debe conocer estos perfiles en relación con los movimientos críticos y preservar o recuperar los puntos clave, debe prevenir los problemas e intervenir en las carencias y estrategias erróneas o desadaptativas de los jugadores o del equipo.

- Carrera del futbolista: el psicólogo especializado al fútbol debe conocer la preparación del jugador durante su carrera deportiva, su importancia absoluta y relativa respecto a los otros jugadores. Además es importante considerar a los padres, los compañeros, los entrenadores y los directivos como parte importante para el desarrollo de la carrera del futbolista como el propio jugador. Por otra parte el psicólogo deberá compaginar su interés por el deportista y el interés por los demás agentes que influyen y determinan en parte la conducta deportiva de entrenamiento y del juego.

Existen diferentes situaciones específicas individuales en donde el psicólogo especializado en fútbol tiene que presentar una mayor importancia, estas son:

- ❖ Alteraciones de los procesos básicos en función de las situaciones y la dinámica de juego.
- ❖ Alteraciones de los procesos cognitivos durante el entrenamiento y la competición.
- ❖ Alteraciones de los procesos atribucionales relacionados con las causas de éxito y fracaso percibidas por los futbolistas.
- ❖ Alteraciones en los procesos emocionales cuando predominan las emociones que el futbolista o entrenador percibe como debilitadoras o bloqueadoras relacionadas con una situación determinada.

Asimismo, el psicólogo especializado en el fútbol debe identificar las necesidades de cada jugador en relación a la posición que ocupa, tanto en la preparación como en la intervención, ya que dentro de un equipo de fútbol, cada uno de los jugadores tiene funciones establecidas con características particulares desde el punto de vista técnico o táctico, dependiendo de su posición. Los aspectos generales del entrenamiento psicológico hacia los jugadores que se deben abarcar son los siguientes:

- ✓ Flexibilidad de las condiciones de aprendizaje del futbolista y del entrenador.
- ✓ Planificación de objetivos concretos para el futbolista y que además permitan la evaluación del psicólogo deportivo.
- ✓ Aplicación de las leyes de aprendizaje, refuerzos, castigos, extinción, control de estímulos en relación con la activación, exposición, aprendizajes no asociativos, como la habituación.
- ✓ Aprendizaje de habilidades psicológicas para la mejora del rendimiento deportivo técnico y táctico.
- ✓ Ensayo repetitivo y aplicación a la competición. Establecimiento de rutinas integradas.
- ✓ Preparación específica para la competición y su recuperación.
- ✓ Prevención de casos específicos: fatiga, lesiones, abandono, etcétera.

El psicólogo especializado en el fútbol no sólo interviene de forma individual, sino que además lo hace de forma grupal. La forma en que el psicólogo lleva a cabo su dinámica dependerá de los problemas que se puedan presentar en un equipo y por lo tanto, con los mecanismos internos que se relacionan con la cohesión y cooperación. Sin embargo, las causas desencadenantes pueden ser diversas como: la llegada de jugadores nuevos; los jugadores suplentes; los jugadores de distinta cultura, religión o valores; cambio de entrenador; cambio de objetivos del equipo y fracasos continuos.

Existen tres técnicas importantes para la intervención en un equipo:

1. Grupo de autoayuda o psicoeducativos: es útil para plantear determinados conceptos relevantes para el equipo, como la responsabilidad, la predisposición frente a determinados partidos, cambios de objetivos, o, la recuperación después de una derrota. Además de que es útil para tratar de eliminar falsas atribuciones de culpabilidad y poder plantear un partido nuevo.

2. Desarrollo del equipo: se lleva a cabo diversas acciones dentro del equipo, con la finalidad de que se obtenga el objetivo previamente establecido. Los principios básicos incluyen la maximización de puntos de acuerdo y minimización de fronteras, la búsqueda de soluciones en común, la clarificación de objetivos y de fronteras con los demás equipos, la creencia de pertenencia al equipo, tanto conductual como cognitivamente, y el establecimiento de reglas conductuales para el desarrollo de estas características.

3. Cooperación: el rendimiento de un equipo deportivo puede explicarse por la existencia de factores de cooperación/competencia entre sus jugadores, y entre sus jugadores y el entrenador.

Gran parte de las intervenciones grupales deben ser realizadas indirectamente por el entrenador, ya que serán pocas las ocasiones en que se podrán llevar a cabo de forma directa con todo el equipo como receptor de la intervención, por lo que el entrenador juega un papel importante durante el desarrollo del futbolista. Los principales puntos de trabajo de los entrenadores son:

a) Formación de herramientas psicológicas que pueden aplicar y las que puede obtener conjuntamente con el trabajo de un psicólogo. El trabajo en las escuelas de entrenadores es decisivo, así como todas las aportaciones en forma de textos, cursos, simposios, etcétera.

b) Asesoramiento, fundamentalmente en la aproximación de dirección de personas y de trato con los futbolistas.

c) Desde la modalidad de trabajo directo e indirecto con el entrenador, por tanto, con el jugador y con el equipo, se debe ser capaz de trabajar con los siguientes aspectos:

1. Estilo de comunicación y de control de aprendizaje: el manejo de las instrucciones relativas a la conducta de los jugadores en el entrenamiento y en la competición, es fundamental para desarrollar una actividad.
2. Control de estímulos antecedentes y consecuentes a la conducta deportiva: permite al entrenador poseer el control de las conductas deportivas del jugador en el entrenamiento y en la competición. El trabajo del psicólogo es básico en la observación de la situación deportiva, el reconocimiento y detección de estímulos discriminativos, o en la aplicación del control de estímulos en el entrenamiento.
3. Manejo del equipo y de los jugadores: resolución de conflictos y manejo de la cohesión y de la cooperación.

El trabajo del psicólogo aplicado al fútbol incluye la observación, evaluación e intervención de la conducta del entrenador:

- Control emocional mediante entrenamiento emocional y en la activación competitiva.
- Establecimiento de objetivos, para el manejo de la motivación de los jugadores, a corto y mediano plazo, durante el entrenamiento y la competición.
- Manejo del clima motivacional durante el entrenamiento, esto mediante técnicas de control de los tiempos, del espacio, del agrupamiento de los futbolistas y de las tareas.
- Técnicas de afrontamiento de sus situaciones estresantes, que se plantean realmente desde la propia eventualidad de los entrenadores en su lugar de trabajo, hasta la situación durante la competición.
- Toma de decisiones, las cuales son de riesgo, desde aquellas que parecen las más irrelevantes hasta las más definitivas.
- Prevención del burn out. El estrés continuado en los entrenadores puede conducir a situaciones en las que su motivación cesa y puede producir tanto el

abandono o la aparición de respuestas psicológicas y deportivas desadaptativas por parte de sus jugadores.

Asimismo, es importante el trabajo realizado con el equipo, ya que estos son fuente de información acerca del fútbol y son susceptibles de ser objetivos directos o indirectos para la intervención del psicólogo. Las intervenciones que se llevan a cabo con estas personas se deben dirigir a trabajar una determinada variable psicológica: la autoeficacia, la cual tiene efectos muy conocidos sobre la percepción de la competencia, las atribuciones, la motivación y la autoestima del futbolista.

Otro de los factores psicosociales que se presenta en la fase de inicio en los deportes, son los familiares, no cabe duda de que el trabajo del psicólogo especializado en el fútbol, es conocer el estado de apoyo o presión para los jugadores e intervenir en caso de que sea necesario.

Además de los factores antes mencionados, el psicólogo relacionado al deporte debe tomar en cuenta las funciones de los árbitros durante el juego, así como en sus interacciones actuales, pasadas y esperadas con los entrenadores y jugadores. Existen tres niveles de intervención en este campo:

1. Colaboración con otros profesionales del deporte para introducir cambios en los reglamentos deportivos y para adaptarlos a las características de los agentes y del fútbol.
2. El entrenamiento psicológico de árbitros para la competición.
3. El asesoramiento psicológico a árbitros para su formación, aumento de su bienestar y para evitar el abandono.

Los aficionados también son un factor muy importante que influye en el desempeño de los futbolistas, ya que no todos los jugadores perciben de la misma manera el interés que presentan los espectadores o aficionados sobre su juego o su persona. La presión social por parte de estos, puede provocar cambios en el futbolista que involucrarán aspectos del juego e incluso personales. De igual manera un

psicólogo del deporte especializado en el fútbol debe tomar en cuenta a los medios de comunicación en el momento en que hace referencia a los procesos motivacionales y de conocimiento de resultados de sus jugadores. Debe ayudar a desarrollar en los jugadores las habilidades necesarias para el manejo de los periodistas, el control para que sepa conocer el peso real y figurado de las informaciones periodísticas.

Tomando en cuenta los factores mencionados anteriormente, el psicólogo especializado en el fútbol debe ser capaz de decidir qué tipo de intervención es más adecuada a la situación y al jugador. Una correcta aproximación cognitivo-conductual debería tomar en cuenta estos factores, así como el modelo de formulación de casos que conceptualiza los problemas como aquellos que se dan en dos niveles distintos: las dificultades aparentes (problemas observables y definibles en la situación deportiva a partir de la conducta) y los mecanismos psicológicos subyacentes (usualmente son cogniciones acerca de los procesos mentales del propio jugador). Las técnicas más tradicionales dentro de la Psicología del deporte, como la visualización, el control de pensamientos y la reestructuración cognitiva, son empleadas con las adaptaciones precisas para el fútbol.

Además, el psicólogo especializado en el fútbol deberá ser capaz de identificar y diferenciar los posibles signos y síntomas de algunos trastornos, y del planteamiento de un entrenamiento psicológico específico (El psicólogo del deporte, José Carlos Jaenes, Isabel Balaguer, Pino Díaz...)

3.5 La personalidad del entrenador.

Como ya se mencionó anteriormente, el entrenador es una parte fundamental para el desarrollo del jugador, y además de brindarle herramientas que le ayuden para dicho desarrollo el psicólogo especializado en el deporte debe identificar la personalidad que posee el entrenador para un mejor desempeño tanto de él como del equipo. Las diferencias que pueden existir entre los entrenadores hacen que el comportamiento de estos influya de manera diferente en un mismo jugador, y por eso es importante que el entrenador conozca su propia personalidad. Es de gran importancia que el jugador y el entrenador estén altamente comunicados, ya que

durante meses o quizás años compartirán el trabajo, el éxito, las derrotas, el sufrimiento y la gloria, lo cual puede producir una interacción muy importante entre ellos. Debido a la posición que juega el entrenador, existe una mayor probabilidad de que este influya de alguna forma en sus jugadores a que los jugadores influyan en el entrenador.

El entrenador como autoridad, toma mayor importancia a los ajustes de personalidad relacionarlos a los jugadores, sin el conocimiento de que dentro de la interacción con sus jugadores, el cambio se va dando y adaptándose no solo en el entrenador también se presenta en sus jugadores, además de que estos cambios van de acuerdo a las situaciones que se van presentando. La personalidad del entrenador puede producir diferentes respuestas en el equipo.

Es importante tomar en cuenta la personalidad del entrenador, ya que ésta influye de dos formas, favorable o desfavorable en el jugador y en el equipo:

- 1.- La personalidad del entrenador afecta a la filosofía del deporte y se refleja en la conducta deportiva de los jugadores.
- 2.- La personalidad del entrenador puede influir profundamente a los deportistas con quienes trabaja, sobre todo en los más jóvenes quienes al poseer una menor madurez, tienen una personalidad menos estructurada y en consecuencia, son más modelables.

Tutko y Richards (1984) mencionan algunas características, ventajas y desventajas de los tipos de personalidad de los entrenadores:

a) **ENTRENADOR AUTORITARIO:** es el más admirado por otros entrenadores, enérgico, exigente y su principal meta es conseguir los objetivos propuestos.

- **CARACTERÍSTICAS:**

- ✓ Disciplinado.
- ✓ Cumple exactamente los programas de entrenamiento.
- ✓ Recurre a los castigos para guardar las normas.

- ✓ Critica a otros entrenadores y su punto de vista.
- ✓ Utiliza amenazas para motivar a sus deportistas.

- **VENTAJAS:**

- ✓ Consigue disciplina en su equipo.
- ✓ Logra un equipo duro y físicamente agresivo.
- ✓ Equipos bien organizados.
- ✓ Buen ambiente de equipo cuando se logra el triunfo.

- **DESVENTAJAS:**

- ✓ Los jugadores sensibles no son capaces de soportar las exigencias y presentan problemas.
- ✓ Equipo con conflictos cuando no se logran los triunfos.
- ✓ Deportistas presionados y tensos.
- ✓ Es temido pero no admirado.
- ✓ La preparación del equipo es simple y en técnicas es limitado.

b) **ENTRENADOR DEMOCRÁTICO:** es participativo; incluye la opinión de sus jugadores al momento de tomar decisiones, es dialogante y abierto a escuchar diferentes puntos de vista, es flexible y busca el bienestar de sus deportistas.

- **CARACTERÍSTICAS:**

- ✓ Jugadores tranquilos y presentan diversión al entrenar.
- ✓ Utiliza refuerzos positivos para motivar a sus deportistas.
- ✓ Es flexible.

- **VENTAJAS:**

- ✓ Mejor rendimiento de jugadores.
- ✓ Equipo relajado y disfruta de la competencia.
- ✓ Buena cohesión de grupo.

- **DESVENTAJAS:**

- ✓ Debilidad.

- ✓ Dificultad para manejar a los jugadores problema.
- ✓ Puede perder a ciertos jugadores.

c) **ENTRENADOR PERMISIVO:** suele delegar o diluir la toma de decisiones, el deporte es solo eso, deporte. Le interesa ganar, pero considera la derrota como parte del juego.

- **CARACTERÍSTICAS:**

- ✓ Toma las competencias como algo relajado y pasivo.
- ✓ No planifica y actúa según las circunstancias.
- ✓ Maneja los problemas con calma y no presenta nervios.

- **VENTAJAS:**

- ✓ Poco control sobre los deportistas.
- ✓ Poca motivación a los jugadores para el trabajo duro y constante.
- ✓ Independencia de los jugadores hacia el entrenador.

- **DESVENTAJAS:**

- ✓ Poco interés en el deporte.
- ✓ Los jugadores culpan al entrenador cuando algo falla.
- ✓ Los jugadores no están preparados para competir.
- ✓ Es considerado como descuidado y sin entusiasmo.
- ✓ No tiene respeto y admiración de sus deportistas.

3.6 La personalidad del deportista con éxito.

Es importante que el psicólogo no sólo identifique la personalidad del entrenador, sino que además debe identificar la personalidad de los futbolistas para un mejor funcionamiento dentro del equipo. No existen deportistas con la misma personalidad, pero existe la posibilidad de que en dos deportistas existan similitudes en la personalidad y sobre estas similitudes se pueden realizar comparaciones y deducir aspectos comunes. Es importante resaltar que aunque cada deportista posee diferentes características relacionadas con la práctica de su deporte, los deportistas con

éxito presentan características muy similares. Los diferentes deportes exigen ciertas cualidades para los deportistas.

Los deportistas con éxito poseen talento o destreza al realizar bien una actividad específica y la combinación de estas características con las cualidades físicas, dan una posibilidad de selección de los más aptos para llegar a ser deportistas elite.

En base a diferentes estudios realizados se han determinado ciertas características principales de personalidad asociadas al alto rendimiento deportivo:

- Decidir llegar a ser el mejor que pueda ser según sus características.
- Determinación de ser un triunfador.
- Motivación y fuerza mental.
- Inteligencia.
- Concentración de la atención.
- Confianza en sí mismo.
- Capacidad de ser entrenado al máximo.
- Control emocional.
- Responsabilidad.
- Liderazgo.

Estas características pueden ser entrenadas al igual que las habilidades físicas, es decir, estas características de personalidad de los deportistas con éxito, pueden ser aprendidas dentro del entrenamiento.

Existen algunos deportistas que desde el inicio poseen un nivel más alto que otros, es decir, que para el máximo desarrollo necesitaran menos esfuerzo que los deportistas que parten de un menor nivel, pero esto no quiere decir que no sean capaces de hacerlo, ya que todos los deportistas pueden adquirir dichas características y mejorarlas, para que puedan obtener un beneficio dentro de su rendimiento deportivo.

El trabajo del psicológico especializado en el deporte, es reforzar las características débiles y potenciar las más fuertes.

En resumen, una de las disciplinas mas estudiadas dentro de la psicología del deporte, es el fútbol, debido a que tiene una gran influencia y se ha extendido por todo los rincones del mundo. A partir de su surgimiento se ha convertido no solo en un simple juego sino que además influye en el desarrollo de las personas; además de que ha sido una gran factor para promover la actividad física. Es un juego que se practica en equipo, ya que deben de estar organizados y orientados para lograr obtener un objetivo en común; donde se deben abarcar temas como la motivación, cooperación, entre otros. Dentro del equipo existen diferentes roles que logran la organización del equipo, el entrenador, los jugadores, los psicólogos, entre otros profesionales. Por otra parte es importante conocer las diferentes personalidades del entrenador y de los jugadores para el buen desempeño del equipo.

4. LA INFLUENCIA DE LA MOTIVACIÓN Y COOPERACIÓN EN EL DESEMPEÑO DE UN EQUIPO DE FÚTBOL.

Para el buen desempeño de un equipo de fútbol no sólo influye la personalidad del entrenador y del jugador, sino que también existen otros factores tales como **la motivación y la cooperación, aspectos importantes que influyen directamente en el rendimiento del equipo**, para poder comprender mejor dicha influencia es necesario definir y desarrollar dichos conceptos.

4.1 Definición y tipos de motivación.

La motivación es un concepto con amplios significados puede abarcar diferentes aspectos de la conducta y que desde una perspectiva muy general aborda cuestiones del por qué las personas se comportan como lo hacen, se relaciona con el estado del organismo al que se considera responsable de la realización de una determinada actividad en un punto preciso de tiempo. Tal estado del organismo es, como norma, la consecuencia de una combinación de factores internos (personales) y externos (de situación). (Bakker, Whiting & Van der Brug, 1993).

Por lo general, el término motivación se refiere al porqué de la intensidad y de la dirección de un comportamiento. La intensidad del comportamiento está estrechamente relacionada con el grado de esfuerzo que se genera para lograr un comportamiento o tarea, y la dirección del comportamiento se refiere a la orientación que adopta el mismo, es decir, que indica si el individuo se aproxima o evita una situación particular. De manera más específica Buceta (2002), define a la motivación como el motor que pone en marcha y guía un comportamiento. Por su parte Cashmore (2002), define la motivación como un estado o proceso interno que activa, dirige y mantiene la conducta hacia un objetivo (Citado en: García, 2006).

En la motivación se utiliza el concepto de motivo para explicar la activación, dirección y preparación de aspectos de reacción de la conducta o el porqué de la conducta. Existen en las personas características internas que desempeñan un papel

importante en la activación y regulación de la conducta, estas características influyen en otros aspectos del funcionamiento personal. (Casis & Zumalabe, 2008).

Las personas llevan a cabo ciertas actividades por diferentes razones, éstas pueden corresponder con motivos que se pueden incluir en las **cuatro categorías generales de motivación**:

- **Motivación hedonista o de reducción de la tensión.** Se basa en el modelo de los estados biológicos de tensión que llevan al organismo a buscar la disminución ésta, así pues este tipo de motivación se enfoca a la evitación del dolor (tensión) y a la búsqueda de placer. De acuerdo con Pervin (1998) las orientaciones que observan este tipo de motivación son denominadas teorías del drive. Drive es entendido como un estímulo interno asociado con un estado de tensión que conduce a esfuerzos dirigidos a la reducción de la misma. Por otra parte C. L. Hull (1943) distinguió entre drives primarios o innatos y drives secundarios o aprendidos. Los drives primarios están asociados con estados fisiológicos internos del organismo como el dolor y el hambre, mientras que los drives secundarios son los que se han adquirido en relación con una asociación con la satisfacción de los drives primarios. También, se han propuesto desde una perspectiva cognitiva teorías que incluyen un planteamiento motivacional basado en la reducción de la tensión, tal es el caso de la propuesta por L. Festinger (1957) quien elaboró la teoría de la disonancia cognitiva, la cual se refiere a un estado de tensión que se crea cuando dos o más cogniciones son contradictorias o están en conflicto una con otra (Casis & Zumalabe, 2008).

- **Motivación intencional o de las metas.** Pone un énfasis en la motivación de los incentivos, es decir, en la atracción motivacional de los objetivos esperados por el organismo. Los organismos se esfuerzan para lograr los objetivos que están compuestos por una jerarquía de metas superiores y subordinadas. Estas metas se asocian con la recompensa o el valor y también con la probabilidad de realización. La conducta está determinada por la

expectativa de lograr una meta y por el valor de la meta, además de estar dirigida y enfocada hacia la consecución de objetivos. Estas teorías incluyen un importante elemento cognitivo: las expectativas sobre el futuro, los acontecimientos futuros son relevantes ya que determinan la conducta presente, considerada como un medio instrumental para el logro de objetivos y metas hacia las que el organismo se dirige. Las metas de una persona están representadas por las ideas de los objetivos, los planes son desarrollados para lograr las metas, y las acciones se prueban en contraste con la representación mental de los objetivos para comprobar lo cercano que se está a la meta o si es necesario seguir intentándolo. Los tipos de metas que tienen las personas, las maneras de conseguirlas, las estrategias y los planes que utilizan en el funcionamiento del sistema de meta, dependen de las diferencias individuales de dicha persona (Casis & Zumalabe, 2008).

- **Teorías cognitivas de la motivación.** Este tipo de teorías subrayan la importancia de las consideraciones cognitivas. Kelly (1955, 1958) elaboró la teoría de los constructos personales en la cual reconoce al hombre como un ser básicamente activo, por lo que no cree necesario el término motivación, ya que para él, este término presupone que el hombre es un ser inerte que necesita de algo que lo ponga en movimiento. El sistema de constructos de la persona es una forma de representar el mundo que conlleva a realizar predicciones acerca de lo que es probable que ocurra en el futuro. Las personas tratan de ser cada vez más precisas en sus anticipaciones y de mejorar sus predicciones sobre una amplia serie de fenómenos, esto dependerá de la experiencia en un acontecimiento, la persona observa similitudes y contrastes y de esta manera establece constructos. A medida que construye replicas sucesivas de los eventos, el individuo va modificando sus constructos para conseguir una predicción más exacta y eficaz de su medio ambiente. Si el evento anticipado se produce y se cumple la predicción, el constructo es validado, por lo menos en esta ocasión. Si el evento anticipado no se produce, entonces el constructo queda invalidado, por lo que el individuo tendrá que buscar un nuevo constructo

o bien ampliar el constructo ya existente, de manera que dé cabida a la predicción del evento realmente acontecido. En estas teorías el individuo no intenta encontrar el refuerzo y evitar el dolor; lo que busca esencialmente es validar y expansionar su sistema de constructos. En este contexto de las teorías cognitivas de la motivación también se incluyen los modelos atribucionales, ya que las atribuciones tienen claras influencias en la motivación. La teoría de la atribución se ocupa de las explicaciones causales que las personas elaboran para los acontecimientos (Casis & Zumalabe, 2008).

- **Teorías de la motivación del crecimiento y la autorrealización.** En estas teorías hay una tendencia actualizante o de autorrealización que se incluye en las teorías de la motivación del crecimiento. Se pone un especial énfasis en la tendencia del organismo hacia el crecimiento y la autorrealización de naturaleza motivacional, se destaca el movimiento de la persona hacia el despliegue de su potencialidad y su interés en actividades independientes de recompensas externas. Rogers (1951, 1959) propugna que la tendencia básica del individuo y el único concepto motivacional es la autorrealización como motivo básico, esto ya que consideraba al hombre en continuo movimiento hacia adelante impulsado por la autorrealización o tendencia actualizante. Asimismo, Deci y Ryan (1985, 1991) proponen que los seres humanos tienen una tendencia innata, natural, a comprometer sus intereses, ejercitar sus habilidades y superar desafíos difíciles, esto es expresado en la motivación intrínseca o el motivo para participar en una tarea a causa del interés en la tarea por sí misma, en contraste con esto está la motivación extrínseca, en la que la persona se ocupa de una tarea a causa de las recompensas que se derivaran de su finalización exitosa. Desde esta perspectiva las estrategias de control tienen un impacto negativo en la motivación intrínseca, la creatividad y la realización, las recompensas externas y los incentivos no sólo no son necesarios para la motivación, ya que pueden obstaculizarla (Casis & Zumalabe, 2008).

4.2 Motivación en el deporte: Tipos de motivación utilizados en el deporte,

Existe una diferencia entre la motivación y la motivación en el ámbito del deporte, estar motivado es: tener un objetivo y hacer las cosas de la mejor manera posible para conseguirlo; mientras que **estar motivado en el deporte es: querer obtener un buen rendimiento y hacer lo máximo posible para conseguirlo** (Pérez, Cruz, & Roca, 1995).

La actividad física y el deporte exigen una importante dedicación con grandes dosis de trabajo, talento, esfuerzo y sacrificio. Cada deportista puede tener un motivo diferente y puede tener más de un motivo para dirigir sus esfuerzos a la práctica de un deporte en específico. **La motivación en este ámbito hace referencia a los factores de la personalidad, variables sociales y/o cogniciones que entran en juego cuando una persona realiza una tarea en la cual es evaluada, entra en competición con otros o intentan lograr cierto grado de maestría.** (Casis & Zumalabe, 2008).

El rasgo psicológico principal de los motivos que impulsan a una persona a dedicarse al deporte está en la sensación de satisfacción provocada por la práctica de determinado tipo de deporte y que es inseparable de la propia actividad deportiva. Los motivos directos se expresan en el placer que experimenta el deportista al demostrar una actividad motriz estética, precisión y destreza. Rudick (1990) planteó las siguientes etapas para la incursión al deporte, en la primera denominada *inicial en la práctica deportiva*, aparece una manifestación difusa de los intereses. En una segunda etapa llamada de *especialización en el tipo de deporte escogido*, aparece la motivación especial hacia determinado deporte. Y en la tercera etapa llamada de *maestría deportiva*, se aspira a obtener un elevado desarrollo deportivo que puede ser incrementado y mantenido en la búsqueda de altos logros a través de la confrontación que se agudiza gradualmente (Sánchez, 2002).

Por su parte, Alderman (1980) presenta la siguiente relación de acuerdo a los motivos que podrían llevar a los jóvenes deportistas a comprometerse en actividades deportivas:

- Necesidad de hacer amistades, intercambio social.
- Oportunidad de influir o controlar a otros.
- Posibilidad de hacer cosas por sí mismo.
- Realizar actividades caracterizadas por producir tensión, excitación, estrés o presión.
- Oportunidad de hacer bien algo difícil.
- Probabilidad de recibir refuerzos externos, como aprobación, admiración, trofeos, y posibilidad de dominar, someter o vencer a otros (Casis & Zumalabe, 2008).

La motivación es un proceso que se crea y se va transformando, es algo que puede entrenar. Existen una serie de fenómenos que entrenadores y deportista pueden identificar bajo el título de motivación:

- Cuando un deportista es muy constante en la asistencia a los entrenamientos y sigue al pie de la letra las indicaciones del entrenador sin quejas.
- Cuando un deportista persiste en intentar ganar una competición o aprender una habilidad a pesar de que sea muy difícil, le cueste mucho o sus posibilidades sean mínimas (Pérez, Cruz & Roca, 1995).

Las principales motivaciones en el deporte son: Competitiva (ganar), mejora personal (aprender), apoyo social (los demás valoran), recompensas (dinero, premios, etcétera.). **La motivación tiene que ver con la valoración que el deportista hace de su rendimiento personal en relación con él mismo, los demás, la reputación de sus oponentes, el interés público de la competición, la opinión de lo que es importante para él y con las ventajas que podría obtener del deporte;** si una persona tiene más inconvenientes que las ganancias que obtiene es posible que lo

deje. Los inconvenientes pueden ser: perder, no obtener crédito social, no aprender y no obtener recompensas materiales (Pérez, Cruz & Roca, 1995).

Una manera fácil de hacer que un deportista se motive es que el entrenador sepa influir en la motivación de éste, el entrenador puede disponer de varias estrategias:

- Hacer que el deportista aprenda y lo sepa.
- Hacer que el deportista gane competiciones.
- Tener una buena comunicación y empatía con sus deportistas.

El entrenador influye con lo que les dice sobre lo que espera de ellos, sobre los objetivos que quiere conseguir, hace que los deportistas estén atentos a estos objetivos y dirijan sus esfuerzos en la dirección correcta. Asimismo, les va indicando a los deportistas si están consiguiendo los objetivos fijados o no con la manera en la que éste distribuye los premios y elogios.

Para poder entrenar la motivación se debe conseguir que el deportista esté lo más seguro posible de que su rendimiento está mejorando, que se dé cuenta que va aprendiendo día a día en el entrenamiento y competición, si dicha mejora se produce, es probable que su rendimiento mejore, si gana más competiciones, el apoyo social y las recompensas aumentarán (Pérez, Cruz & Roca, 1995).

En el ámbito de la psicología del deporte es bastante frecuente clasificar la motivación en interna o intrínseca y externa o extrínseca. Se habla de motivación interna en los casos en el que el deporte se practica por placer inherente al mismo, es decir cuando la actividad física y el ejercicio proporcionan el gozo y disfrute por sí mismos; por el contrario nos referimos a motivación externa cuando tales actividades son llevadas a cabo para conseguir incentivos extrínsecos (externos) a la propia actividad deportiva.

Existen diferentes teorías que pretenden explicar la motivación en el deporte, las principales se enmarcan en una orientación de naturaleza cognitiva. Desde esta

perspectiva se considera a las personas como responsables de sus acciones y comportamientos, ya que participan activamente en los mismos con su propia interpretación subjetiva del contexto.

Los diferentes modelos y teorías motivacionales centran sus esfuerzos en la búsqueda de conceptos teóricos que sean útiles para entender e incrementar las conductas de ejecución en el deporte, a continuación se presentan los modelos más utilizados en el deporte. (Casis & Zumalabe, 2008).

Modelo de la necesidad de logro

La teoría y la investigación más influyentes sobre este modelo comenzaron con Murray (1938), y más adelante fueron desarrolladas por McClelland (1953, 1961) Atkinson (1953, 1957, 1958) y sus colaboradores Clark y Lowell (1953).

Murray identificó un amplio número de necesidades humanas que energizan, dirigen y organizan los pensamientos, percepciones y conductas; entre este grupo de necesidades incluyó la necesidad de logro, por lo que en 1938 propone el concepto de **motivación de logro, el cual se refiere a la orientación de la persona hacia el esfuerzo por tener éxito en una tarea determinada, la persistencia a pesar de los fracasos y la sensación de orgullo por las acciones ejecutadas.** Los eventos deportivos son situaciones típicas de logro que atraen a las personas motivadas para alcanzar el éxito y evitar el fracaso. Además, esta necesidad se caracterizaba por deseos como realizar tareas difíciles; organizar, manipular o dominar objetos físicos, seres humanos o ideas; hacer las cosas lo más rápida e independientemente posible; superar obstáculos y alcanzar grados de rendimiento elevados; superarse a sí mismo; competir con los demás y superarlos; fortalecer la autoestima por medio de la inteligencia y el talento. Asimismo, relacionó las características del ambiente con la satisfacción o frustración de una necesidad, a las cuales denominó presión, estas características eran definidas como aspectos del ambiente que afectaban al bienestar de la persona; se consideraba la presión ambiental como el complemento externo a la necesidad interna.

De acuerdo con este autor los deseos se manifestaban en determinados tipos de conducta. La conducta de logro a la que se refieren las teorías de la motivación representa patrones de conducta que se consideran suficientes para deducir si un individuo está motivado o no. En el deporte son conductas de logro aquellas que se llevan a cabo cuando los deportistas lo intentan en mayor medida, se concentran más, persisten más, ponen mayor atención, realizan mejores ejecuciones y deciden entrenar más. Los individuos con una elevada necesidad de logro realizaban esfuerzos intensos y prolongados para alcanzar metas de alto valor y dificultad, además de trabajar individualmente con el propósito de ganar, empleando el poder de la voluntad para superar el aburrimiento y la fatiga, y sobresalir entre los demás individuos.

Desde este modelo se defiende que la causa del éxito de la ejecución o la causa de la evitación del fracaso son el principio de la acción y que estos estados motivacionales componen los constructos centrales de la teoría. La motivación de logro fue definida como una necesidad de hacer mejor las cosas o de superar las normas de la excelencia y se consideró que funcionaba como un drive biológico en el sentido de activar, dirigir y seleccionar la conducta (Casis & Zumalabe, 2008).

Teoría de la atribución

Los teóricos cognitivos consideran que el estudio de la conducta en el deporte se aborda más eficazmente con los modelos que incluyen las cogniciones y creencias de los individuos, ya que si las cogniciones gobiernan la conducta, por lo tanto también influirán en el desarrollo de las acciones que se llevan a cabo en el deporte.

Weiner (1972) planteó que dependiendo de si los individuos tenían un alta o una baja motivación percibían de forma diferente el éxito y el fracaso, con la consideración de las cogniciones en el análisis de la motivación quedó transformado el estudio de este fenómeno. Se toma como variables fundamentales en el proceso de motivación a las ideas, y más en específico a las atribuciones, desde entonces, las atribuciones son el factor cognitivo más significativo en la comprensión de la conducta de ejecución. Tanto

la motivación como la conducta de ejecución son manifestaciones de cogniciones y procesos de pensamiento, estos procesos de pensamiento son los que rigen la acción motivacional.

Weiner estaba interesado en los dos tipos de explicaciones causales que las personas dan para diferentes acontecimientos; en las inferencias de las diferentes explicaciones causales en los sentimientos y comportamientos de las personas; en las implicaciones diferenciales de creer que el éxito es debido a la suerte o al trabajo duro; en las diferentes maneras de tratar a los demás; en qué medida la atribución de responsabilidad para los acontecimientos influye en cómo nos sentimos y cómo respondemos a nosotros mismos y a los demás. Además plantea que existen tres dimensiones pertinentes a las atribuciones causales:

1. Lugar de causalidad: se refiere a la localización de las causas de la conducta; si las causas se perciben como procedentes de dentro o de fuera de la persona.

2. Estabilidad: aborda la cuestión acerca de si la causa se percibe estable o relativamente fija, hace referencia a la persistencia o variación de las causas a lo largo del tiempo.

3. Controlabilidad: tiene que ver con la posibilidad de que los acontecimientos estén sujetos a control o a la influencia a través de un esfuerzo adicional.

Los resultados exitosos atribuidos a uno mismo conducen a una mayor autoestima que los resultados atribuidos a causas externas, sin embargo si los resultados atribuidos a uno mismo son desafortunados o negativos conducen a sentimientos de culpabilidad y a la disminución de la consideración de la propia valía. Las diferentes atribuciones tienen importantes implicaciones en el funcionamiento de las personas en las situaciones sociales y de aprendizaje.

En esta teoría de la atribución se considera al organismo humano como un procesador activo de información, el cual utiliza procesos mentales complejos para determinar la acción humana. La teoría centra su interés, en los métodos que las

personas utilizan y en los esquemas atribucionales o las teorías que las personas adoptan para dar sentido a sus vidas, es decir, en los criterios a los que recurre el individuo para intentar explicar las causas de la conducta, además considera que la conducta motivada es función de dos componentes básicos: la expectativa de alcanzar una meta (probabilidad del éxito) y las propiedades asignadas a su meta (valor del incentivo).

Por otra parte Dweck (1980) indicó que las atribuciones para los acontecimientos son importantes, pero que los estilos atribucionales inferiores son fundamentalmente creencias sobre uno mismo y el mundo, estas creencias o teorías implícitas sobre el Self y el mundo se consideran más importantes que los atributos. Asimismo pone énfasis en la importancia de las teorías implícitas, las metas y las respuestas cognitivas (creencias, metas y atribuciones) para la realización o no del objetivo. Estas teorías implícitas que las personas desarrollan sobre ellas mismas y el mundo las orientan hacia metas diferentes (metas de ejecución frente a metas de aprendizaje). Las teorías implícitas y las metas llevan a las personas a hacer diferentes atribuciones para los resultados de la conducta, así como a tener respuestas afectivas y conductuales diferentes para cada acontecimiento. A pesar de que esta autora incluye el concepto de metas le da un mayor énfasis a las variables cognitivas.

Desde la década de 1970 la cantidad de trabajos de investigación sobre atribución en el deporte se incrementaron, estos trabajos defienden que **la información sobre el resultado afecta a la expectativa sobre los futuros triunfos y fracasos, así como a los sentimientos de afecto y, a su vez, las expectativas afectan a las conductas de ejecución** (Casis & Zumalabe, 2008).

Teoría de la autoeficacia

En esta teoría se concibe a la autoeficacia como un mecanismo cognitivo mediador en la motivación de las personas, en sus patrones de pensamiento y en su conducta. El concepto de autoeficacia, introducido por Bandura en 1977, hace referencia a las convicciones que las personas tienen de lo que pueden llevar a cabo

con éxito en un curso de acción determinado, que satisfaga las demandas de la situación., así como la conducta que requieren para conseguir un resultado deseado en determinada situación.

La autoeficacia percibida es independiente de las habilidades reales; una persona puede ser muy competente en determinada tarea, pero si tiene poca confianza en su destreza no es muy probable que realice la tarea, además, influye en la cantidad de energía que se invierte y en la medida en que se persiste. En la medida en que sea mayor la autoeficacia, más fuerte y persistentes serán los esfuerzos realizados para afrontar obstáculos y retrocesos.

Los deportistas suelen realizar acciones que los conducen hacia las metas que creen que son capaces de conseguir y no llevan a cabo dichas acciones si creen que no son capaces de conseguir dichas metas. Por consiguiente, si se cambian las creencias de autoeficacia del deportista, cambiará su comportamiento. Estas creencias son el producto de un proceso complejo de autopersuasión que depende del procesamiento cognitivo de diversas fuentes de información de eficacia.

Las expectativas de autoeficacia surgen de cuatro importantes fuentes de información:

- Éxito de la ejecución, esta es la fuente más influyente de los juicios de autoeficacia. Cuando se realiza bien una tarea, las expectativas de autoeficacia para el futuro mejoran. Proporciona experiencias directas de la habilidad personal y del nivel de dominio y aptitud. Las experiencias propias de maestría afectan a los juicios de autoeficacia a través del procesamiento cognitivo de tal información, si se perciben reiteradamente estas experiencias como éxitos, aumentarán las expectativas de eficacia; si se perciben como fracasos, disminuirán las expectativas. Esta influencia de las experiencias de ejecución sobre la autoeficacia percibida también depende de la dificultad percibida de la tarea, del esfuerzo empleado, de la cantidad de ayuda guiada recibida y de los patrones temporales de éxito y fracaso.

- Experiencia vicaria. La información sobre la propia eficacia también se puede obtener mediante un proceso de comparación social. Al observar que otros tienen éxito en una tarea se puede desarrollar la expectativa de que nosotros también podemos lograrlo, es decir, si la gente a la que observamos es similar a nosotros en habilidades. En este contexto adquiere especial relevancia el modelamiento, esta es una técnica de modificación de la conducta que implica observar el comportamiento de otros (modelo) y participar con ellos en la realización de la conducta deseada. Mediante el modelamiento, al observar la conducta de un modelo y repetirla es posible adquirir respuestas o conductas que nunca se habían mostrado o realizado antes y fortalecer o debilitar respuestas existentes.
- Persuasión. Esta información incluye la persuasión verbal, el diálogo interno, la imagen y otras estrategias cognitivas. La persuasión verbal es la fuente más común de expectativas de autoeficacia porque puede proporcionarse con facilidad. Las expectativas de eficacia basadas en este tipo de información son más débiles que las basadas en los propios logros. La efectividad de las técnicas persuasivas depende de la credibilidad, el prestigio, la veracidad y la cualificación, así como de la experiencia del que persuade.
- Activación fisiológica y emocional. Es bastante común que la gente confíe en su estado de activación fisiológica para juzgar su grado de temor o ansiedad, sentirse tranquilo o relajado puede servir como una retroalimentación que influye en las expectativas de autoeficacia. Se cree que las personas entre más tranquilas estén serán más eficaces y que cuando sea mayor el grado de activación fisiológica y emocional, menor será la autoeficacia.

La información proveniente de cada una de estas fuentes sólo influirá en la autoeficacia si es interpretada como indicador de las propias habilidades, es decir, como reflejo de factores internos, por el contrario si las personas atribuyen sus éxitos a factores externos, se minimizan los efectos del éxito de la ejecución en la autoeficacia. Los juicios de autoeficacia basados en estas fuentes, determinan los niveles de motivación de las personas como reflejo de los desafíos que asumen, el esfuerzo que desempeñan en la actividad y su perseverancia frente a las dificultades. Las creencias

de autoeficacia afectan a determinados patrones de pensamiento que, a su vez, influyen en la motivación. La autoeficacia influye en los modelos de pensar, sentir y actuar de las personas y esta interacción es multidireccional y está multideterminada.

La teoría de la autoeficacia se centra en el pensamiento autorreferente sobre el funcionamiento psicosocial, y ofrece un mecanismo a través del cual las personas muestran diferentes grados de control sobre su propia motivación y conducta. Esta teoría ha sido la más ampliamente utilizada en la investigación para abordar las cuestiones referidas a la motivación en el deporte.

En el concepto de eficacia colectiva, Bandura (1986) indica que **la eficacia percibida de un equipo debería influir en lo que los miembros deciden hacer como equipo, en el esfuerzo que invierten en ello, y en la resistencia cuando los esfuerzos del equipo no logran el fin deseado.** La creencia de que el propio equipo puede ser capaz de conseguir la actuación esperada puede ser tan importante para el éxito como las creencias sobre las propias capacidades. Sin embargo, es necesario hacer mayores investigaciones sobre las creencias de eficacia vinculadas a la ejecución de equipo en el deporte. Respecto a la eficacia de equipo, Bandura (1989) expresó que la capacidad de pronóstico de la eficacia del equipo y del individuo puede variar, dependiendo del grado de interdependencia que exija la tarea en el deporte. Sería interesante determinar si las percepciones de los jugadores sobre la habilidad de sus equipos son más relevantes para la ejecución en equipo en deportes que requieren una alta interdependencia (fútbol), que en deportes que no requieren un gran esfuerzo interdependiente o en equipos que tienen elevada cohesión respecto a los que la tienen baja. Bandura indicó que una baja en la ejecución, especialmente del jugador clave o del líder del equipo, podría variar el sentido de eficacia de otros jugadores y la eficacia percibida por los entrenadores; a su vez, puede influir en la ejecución de equipo.

Las creencias de autoeficacia afectan a determinadas patrones de pensamiento, así como a las conductas. Dos patrones de pensamiento que son de particular interés para el estudio de la motivación en el deporte son: el establecimiento de metas que

influye en la motivación a través de las expectativas o anticipaciones y las atribuciones (Casis & Zumalabe, 2008).

Perspectiva de metas de ejecución

Maehr (1980), Ames (1984), Nichols (1984) y Dweck (1986) son parte importante de la investigación sobre motivación. En este planteamiento, tanto el éxito como el fracaso son importantes para entender la conducta de ejecución. El éxito y el fracaso son estados psicológicos que se basan en la interpretación personal de la efectividad del esfuerzo de ejecución; es decir que cada persona supone el éxito y fracaso de diferente manera. Si el resultado del esfuerzo de ejecución refleja atributos deseables del Self se interpreta como un éxito, si por el contrario refleja cualidades del Self indeseables entonces se percibe como un fracaso. Desde esta perspectiva, éxito, fracaso y ejecución son entendidos en términos de meta de conducta.

De las metas de ejecución en el ámbito del deporte se ha estudiado especialmente la meta de demostrar competencia y habilidad en contextos de ejecución. En estos contextos, la habilidad tiene dos concepciones y a partir de cada una de ellas se desarrolla una perspectiva de meta fundamental que los deportistas persiguen. La primera consiste en maximizar la probabilidad de atribuirse a sí mismo una alta habilidad y minimizar la probabilidad de una habilidad pobre; la segunda meta consiste en demostrar dominio del aprendizaje de una tarea. La primera de las metas dirige las conductas de ejecución en las circunstancias en las que se da una extensa comparación social. La segunda de las metas dirige la conducta de ejecución en las circunstancias en las que el aprendizaje o la maestría son muy importantes.

La mayoría de las teorías de motivación de logro relacionadas con la meta están de acuerdo en que la perspectiva (o estado de implicación en la tarea o en el Yo) de meta de cada deportista en un ambiente concreto tiende a ser función de factores situacionales y de diferencias individuales que predisponen a los diferentes tipos de implicación. Otro punto importante hace referencia a las interrelaciones entre perspectiva de meta, proceso de motivación y conducta; las metas influyen en las

formas de interpretar y responder a los eventos de logro. Más específicamente, **se plantea que la perspectiva de meta de un deportista afectara a las autoevaluaciones de la habilidad demostrada, al esfuerzo utilizado y a las atribuciones de éxito y fracaso.** También se supone que estas cogniciones influyen en el afecto relacionado con el logro, las estrategias y las conductas subsiguientes, como la ejecución, la elección de la tarea y la persistencia.

La perspectiva de meta que se adopte en una situación determinada influirá en las formas de sentir, interpretar y responder a esta actividad de logro. **Desde esta perspectiva se considera como determinante de la motivación y del abandono, la percepción subjetiva de competencia que los practicantes tienen en las situaciones deportivas.** La orientación de meta también influye en las diferentes visiones que los individuos tienen del hecho deportivo: las diferentes orientaciones motivacionales no son sólo tipos de deseos o metas; también se incluyen diferentes visiones del mundo (Casis & Zumalabe, 2008).

Teoría de la evaluación cognitiva

Desde esta perspectiva, Deci y Ryan (1980) consideran la implicación en la tarea como un estado en el que **la motivación para ejecutar una tarea surge de propiedades intrínsecas.** Sin embargo, la implicación en el Yo representa un tipo de control o regulación que fomenta un locus de causalidad percibido externo; en este caso la ejecución se concentra en encontrar un grado de ejecución más que en la tarea en sí misma. Por lo tanto, se predice que la implicación yoica, en relación con la implicación en la tarea, genera un decrecimiento en la motivación intrínseca (Casis & Zumalabe, 2008).

Teoría de la inversión personal

Esta teoría asume que la propia inversión conductual en una situación es función del significado de dicha situación para la persona. Maehr y Braskamp, (1986) consideran que el significado está integrado por tres componentes interrelacionados: metas personales o incentivos, características del sentido del Self y opciones

conductuales percibidas. Esta teoría sostiene que la implicación en la tarea y en el Yo son las dos perspectivas de meta fundamentales que los individuos pueden adoptar en una situación particular. Plantea que las personas pueden esforzarse por demostrar otras atribuciones, aparte de la competencia; los individuos pueden resaltar las consecuencias sociales de la participación en una actividad, más que la experiencia de aprendizaje o el superar a los demás.

Sostienen que además de la competencia percibida, otras variables del sentido del Self influyen en la inversión conductual del individuo, así como que las opciones conductuales percibidas de un individuo afectaran su inversión en un contexto particular. Las interrelaciones entre los incentivos personales, las variables del sentido del Self y las opciones conductuales son las tres dimensiones de significado que predecirán la conducta. Si una persona insiste en la adquisición de una destreza y en su mejora, y quita importancia a la comparación social, durante la actividad tenderá a responder a la experiencia del deporte con una visión más positiva (Casis & Zumalabe, 2008).

La motivación no solo influye para que un jugador tenga un buen desempeño dentro de la cancha sino que también implica una mayor percepción de autonomía, competencia y relaciones sociales, entre más motivación exista los jugadores estarán más dispuestos a realizar las mismas acciones para conseguir el objetivo deseado, esto está relacionado con la voluntad y los intereses que tengan en común los jugadores. La motivación por parte de alguno de los integrantes del equipo son las actitudes que dirigen el comportamiento de los demás jugadores, una vez que se inicie este comportamiento debe de ser guiado y mantenido para alcanzar el objetivo deseado. Esta motivación va en conjunto con el reconocimiento, debido a que cuando un jugador realiza una buena acción, se le reconoce y se le anima para que continúe manteniendo ese buen rendimiento.

4.3 El uso de las recompensas dentro de un equipo de fútbol.

Para poder guiar y mantener un comportamiento deseado, en el ámbito del deporte, especialmente en la competición, está ampliamente desarrollado el uso de recompensas. Con el uso de la recompensas se pretende reforzar las conductas positivas de los deportistas. Un refuerzo es todo aquello que aumenta la probabilidad de que tenga lugar una cierta conducta. Los refuerzos positivos (recompensas o premios) siguen la evidencia de una actuación correcta. Sin embargo, la penalización es un estímulo opuesto al refuerzo, que puede seguir a una respuesta con la finalidad de reducirla o eliminarla.

Los defensores de esta práctica sostienen que **los premios o recompensas incrementan el deseo de continuar practicando el deporte y la motivación de los deportistas**. La disminución de la motivación interna genera el deterioro en el rendimiento de los deportistas.

Ante la evidencia de que unas veces la recompensa disminuye la motivación interna y otras la aumenta, con la intención de explicar los efectos contradictorios de la recompensa sobre la motivación interna, Deci (1975) sugirió un modelo explicativo que denominó "Hipótesis de la evaluación cognitiva". Para esta teoría existen dos procesos a través de los cuales la recompensa extrínseca puede afectar a la motivación intrínseca: control e información. Ante una tarea, el deportista internamente motivado, puede interpretar que en unos casos la recompensa se le otorga como un medio para controlar su conducta, mientras que en otras ocasiones se le concede para informarle de la calidad de su ejecución. Toda recompensa tiene un aspecto de control y otro informativo. El efecto de la recompensa dependerá del aspecto que predomine en una situación concreta.

- Control: si el deportista tiene una verdadera motivación interna para realizar una tarea, disfruta de la actividad y se siente competente para realizarla; la causa de su comportamiento reside en ellos mismos. Cuando se percibe que la recompensa es la principal razón para participar en una actividad, la

motivación intrínseca tiende a disminuir. Si se actúa únicamente por la recompensa, la motivación interna deja de ser suficiente para llevar a cabo motivadamente esta actividad.

- Información: si una recompensa aumenta el sentimiento de competencia y la autoestima de un deportista también aumentará su motivación interna. Sin embargo, si la recompensa hace sentirse al deportista menos competente, su autoestima disminuirá al igual que su motivación interna. No es el hecho de recibir una recompensa lo que aumenta la motivación intrínseca, sino la información de que la recompensa constituye un reconocimiento de la valía del deportista.

El deportista profesional que tiene que competir por una recompensa puede ser controlado, o incluso sentirse obsesionado, con la necesidad de ganar. Aquí la victoria se convierte en el objetivo principal que sustituye a la diversión o al deseo de hacerlo mejor posible, lo que podría provocar, consecuentemente, un descenso en su rendimiento. Sin embargo competir también proporciona una información directa del entorno respecto a la capacidad individual, suministrando información positiva o negativa respecto a la habilidad de cada jugador en su deporte. La interpretación que acepte el deportista de esta información es determinante para considerar alta o baja su capacidad para rendir. La experiencia de éxito o fracaso en la competición son formas de suministrar información sobre la competencia de los perdedores y los ganadores.

Para la utilización de refuerzos la investigación ha indicado pautas de administración referidas a la frecuencia, proporción, intervalo, tipo y cuantía. Respecto a la frecuencia con que se deben aplicar las recompensas, hay que tener en cuenta que es muy probable que resulte ineficaz tanto cuando es excesiva como cuando es escasa. En cuanto a la proporción, conviene indicar que seguir un criterio predeterminado puede ser más eficaz que establecer una proporción no determinada previamente. En lo que a los intervalos se refiere, cuanto más inmediatamente siga el refuerzo a la acción, más eficacia, ya que así no puede intercalarse antes del refuerzo ninguna actividad adicional. Conviene determinar también el tipo de refuerzo a utilizarse sea el de mayor eficacia para la persona de entre varios disponibles. Si la cuantía de la

recompensa posee poco valor, no tendrá un efecto reforzante, pero tampoco conviene que esté sobrevalorada (Casis & Zumalabe, 2008).

4.4 Definición de cooperación.

En el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, encontramos que cooperar significa “obrar conjuntamente con otro u otros para un mismo fin” (Real Academia Española, 2001). Asimismo, algunas fuentes la sitúan en el origen de los primeros grupos sociales humanos, organizados (en función de la coordinación y de la similitud de los miembros del grupo) hacia la caza de una presa para la subsistencia del grupo (Whiten, 1999).

Sin embargo, **el concepto de cooperación dentro del ámbito deportivo es considerado como la toma de decisiones; objetivos de cada jugador, del entrenador y del equipo; objetivos comunes o contrapuestos; interacción e interdependencia; e información sobre los resultados de la cooperación y/o la competición** (Rabbie, 1995). También, de acuerdo Thibaut y Kelley (1959); Rico y Fernández-Ríos (2002) podría entenderse como la resolución de un conflicto entre intereses opuestos (Citado en: García, Olmedilla, Morilla, Rivas, García, y Ortega, 2006).

Cuando un entrenador logra que sus deportistas colaboren adecuadamente para cumplir con los objetivos propuestos, es a lo que llamamos cooperación. La cooperación genera necesariamente el aumento del rendimiento en los deportistas, el rendimiento se da debido a los esfuerzos individuales y grupales, de modo que da un aumento de la eficacia tanto individual o colectiva en los deportistas.

Cuando el rendimiento aumenta debido a la cooperación, se presentan dos diferentes causas: la primera es la motivación al rendimiento que crea una disposición al esfuerzo y la segunda es la coordinación óptima de los esfuerzos individuales, físicos e intelectuales en tiempo y en espacio.

Para que se pueda lograr una buena cooperación dentro de un equipo, es necesario coordinar adecuadamente los objetos de cooperación, ordenar las fuerzas individuales y las informaciones necesarias, para lograr esto, se requiere de la diferenciación de las principales funciones que desempeña cada jugador y además de las características psicológicas para el buen desempeño de dicho rol.

García – Mas y Vicens (1995), expresó que la cooperación es uno de los factores de rendimiento de un equipo deportivo, por eso la cohesión no es exactamente traducción del nivel de cooperación intragrupal. Son dos procesos distintos que tienen puntos en común, aunque muchas veces la cohesión grupal se halle en función de la red de cooperación en el interior del grupo.

Ch. Mallory (1989), menciona que existen cuatro tipos básicos de jugadores en el proceso de cooperación:

- El dominante: es el sujeto asertivo, no cooperador, apasionado, competitivo, perfeccionista y decisivo técnicamente.
- El influenciador: es el relajado, carismático, autocentrado, sociable, cooperador, comunicador.
- El equilibrador: es el paciente, cooperador, cauteloso, imparcial y mediador.
- El leal: corresponde al jugador confiable, inflexible, centrado en los otros y sistemático.

En la actualidad se hace mucho énfasis en el aprendizaje cooperativo, tratando de mostrar la relación unívoca entre la cooperación y el rendimiento en la competición.

Un jugador se enfrenta tanto en los entrenamientos como en los partidos a elegir entre una conducta deportiva que puede ser cooperadora (con sus compañeros, con su entrenador, con la táctica o la estrategia) o competidora, mientras que otro jugador, o el entrenador, se enfrenta a la misma toma de decisiones. No todas las conductas sociales cooperativas se hallan exclusivamente motivadas por la consecución del propio interés, dado que en determinadas circunstancias, los jugadores de un equipo, en función de sus diferencias individuales, deben suspender en alguna proporción la consecución parcial o total de sus propios objetivos, con la finalidad de asegurar la

continuidad de la existencia funcional del equipo (García, Olmedilla, Morilla, Rivas, García y Ortega, 2006).

En resumen, se puede decir que existen diferentes factores que intervienen en el buen desempeño de un equipo, la motivación y la cooperación son algunos de los más importantes. Existe una diferencia entre motivación y motivación enfocada en el deporte, ya que aquí se logra obtener un buen rendimiento y lograr lo máximo posible de acuerdo a un deporte en específico; ya que todo deporte requiere de dedicación, esfuerzo, sacrificio, talento y trabajo, no solo de los deportistas, sino que también es necesaria la intervención de todo su equipo de trabajo. Cuando los entrenadores logran que su o sus deportistas logren un buen rendimiento y con éxitos, es considerado trabajo de cooperación, ya que esta genera un gran aumento en el rendimiento debido a los esfuerzos individuales y grupales.

CONCLUSIONES

La psicología que está enfocada hacia el deporte, ayuda a los deportistas para poder desarrollar adecuadamente las habilidades que posee, tomando en cuenta la concentración y la atención que presenta el deportista, además de la motivación y la comunicación que este recibe del medio que lo rodea, es decir, su familia, el equipo al que pertenece, los profesionales que colaboran con su desarrollo, entre otras, esto con la finalidad de lograr un desarrollo adecuado para que logre ser un excelente deportista. Para lograr esto, el psicólogo especializado en el deporte, utiliza diferentes herramientas como el autoconocimiento que tiene el deportista, que alcance una relajación adecuada y en el momento adecuado y que posea una visualización clara de lo que quiere alcanzar de forma individual o en equipo y como es que lo quiere lograr.

Tomando en cuenta lo anterior es de suma importancia investigar si estos factores existen dentro de un equipo; enfocándonos principalmente en el fútbol, el cual es un deporte que ha causado un gran impacto de fuerza mundial y en todas las clases de población, desde los más pequeños hasta los más grandes, además de que este deporte ha ayudado a promover la activación física en niños, adolescentes y adultos, dejando a un lado el sedentarismo. Estos factores nos permiten conocer el desempeño que presenta el equipo dentro y fuera de la cancha, antes, durante y después de un partido, tomando en cuenta la comunicación que pueda existir entre los jugadores y el entrenador y entre los mismos jugadores, además de la comprensión y unidad que se fomente en el equipo por parte del entrenador y los deportistas, dentro y fuera de la cancha.

El papel que toma el psicólogo especializado en el deporte ayuda a perfeccionar y mejorar el desarrollo y desempeño que existe dentro del equipo, esto se lograra si existe un trabajo en conjunto con el entrenador, ya que este funge un papel sumamente importante antes, durante y después de una práctica, de un partido amistoso o de un partido importante, ya que debe existir una comunicación adecuada para que los deportistas estén siempre preparados para ganar, pero también para perder y como es que deben de actuar ante estas situaciones.

Por otra parte la Psicología del deporte utilizando conjuntamente los factores fisiológicos y los psicológicos, observaron que el potencial del deportista incrementa más que cuando se utilizan los procedimientos físicos o psicológicos únicamente.

Una vez revisado el texto anterior podemos decir que la psicología del deporte a través de los años ha presentado diferentes cambios, los cuales le han servido para su mejoramiento en la actualidad; es de suma importancia entender y comprender cuál es la función exacta de esta rama de la psicología ya que puede ser de gran ayuda a un deportista o a un conjunto de deportistas. Es importante conocer los principales roles que funge un psicólogo del deporte y como es que este puede ayudar a los deportistas y a sus entrenadores para lograr obtener el objetivo que tienen entre sí.

Además es importante mencionar que un psicólogo no solo se enfoca en las actividades que realizan las personas, sino que además tiene una gran inclusión tanto en su vida personal, como social y laboral, ya que si existiera una deficiencia en alguno de estos campos, el psicólogo de cualquier rama de la psicología, está preparado para brindar ayuda y lograr que el paciente logre obtener la meta deseada.

En el especial, el psicólogo dentro del deporte ha comenzado a tener un gran impacto, ya que cada vez son más los deportistas, equipos, que incluyen en su entrenamiento a este especialista, esto debido a los estudios que se han realizado y que han puesto a los factores psicológicos como contribuyentes para el buen desempeño de los deportistas, asimismo, el deporte al ser parte de un comportamiento social, hace que el psicólogo, también, tome parte importante en el desarrollo de la sociedad, brindando ayuda y las herramientas necesarias para una mejor relación entre las personas.

Tanto la motivación como la cooperación son factores importantes para un buen desarrollo y funcionamiento de un equipo en cualquier deporte, sin embargo estos factores han sido poco estudiados en nuestro país, especialmente en el fútbol. La motivación no sólo influye en que una persona decida realizar alguna actividad, sino que también es parte importante para que mantenga un buen desempeño, un jugador motivado aporta más al equipo. Sin embargo, consideramos que hacen falta estudios

sobre este factor de manera colectiva, es decir la motivación dentro de los equipos, sobre todo estudios que están adecuados a las condiciones de los jugadores de nuestro país, ya que la mayoría son realizados en otros países.

En nuestro paso por la Facultad de Estudios Superiores Iztacala aprendimos a realizar búsqueda de referencias bibliográficas, tanto de manera física, como por internet, a citar dichas referencias; a realizar síntesis de artículos; investigaciones sobre temas específicos, trabajos escritos; lo cual nos ha servido para la realización de este trabajo.

BIBLIOGRAFÍA CITADA EN EL PROYECTO

- Bakker, F., Whiting, H. & Van der Brug, H. (1993). *Psicología del deporte, conceptos y aplicaciones*. Madrid. Editorial Morata. Pp. 18 – 57, 206 – 221.
- Buceta, J. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. DYKINSON. Madrid.
- Casis, L. & Zumalabe, J. (2008). *Fisiología y Psicología de la actividad física u el deporte*. Barcelona. Editorial El sevier. Pp. 133 – 187.
- Cauas, R. (2007). La psicología del deporte en Chile y el mundo. *Portal deportivo*. CL. 1 (1), 1-14.
- García, A. y Vicens, P. (1995). Cooperación y rendimiento en un equipo deportivo. *Psicothema*, 7 (1).
- García, A., Olmedilla, A., Morilla, M., Rivas, C., García, E. y Ortega, E. (2006). Un nuevo modelo de cooperación deportiva y su evaluación mediante un cuestionario. *Psicothema*, 18 (3).
- Gifford, Clive (2006). El fútbol. La guía actualizada del deporte más popular del mundo. México, SEP-SM de Ediciones (Libros del Rincón).
- Heredia, M. (2005). La psicología deportiva y el fútbol. *Revista Digital Universitaria*, 6 (6).
- Jaenes, J., Balager, I. & Díaz, P. Dosil, J. (2002). El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención. España. Editorial Síntesis. Pp. 52-68, 102130
- Lorenzo, J. (1992). *Psicología del deporte*. Biblioteca Nueva. Madrid, España. Pp. 19 -55, 223 – 259.
- Meneses, J. (2008). El fútbol nos une: socialización, ritual e identidad en torno al fútbol. *Redalyc*, 8 (4).
- Pérez, G., Cruz, J. & Roca, J. (1995). *Psicología en el Deporte*. Madrid. Editorial Alianza. Pp. 11 – 57, 111 – 134.
- Renteria, J. (1998). *Crónica del Fútbol Mexicano: Balón a tierra 1896-1932*. (1). Editorial Clio, Libros y Videos, S. A. de C. V.
- Sánchez, M. E. (2002). *La preparación psicológica del deportista*. Colombia. Editorial Kinesis. Pp. 9 -45.
- Velazquez, M. (2007). El fanatismo del fútbol.
- Viadé, A. (2003). *Psicología del rendimiento deportivo*. Barcelona. Editorial UOC. Pp. 195-211.
- Weinberg & Gould, (1996). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. España. Editorial Médica Panamericana.

BIBLIOGRAFÍA INICIAL PARA DESARROLLAR EL TRABAJO

- Benavent, R., Agúlló, R., Agúlló, V. & Valderrama, J. (2007). Terminología y lenguaje deportivo del fútbol. CCD. (2) 6.
- Roberts, G. (1995). Motivación en el deporte y el ejercicio. Bilbao, España. Editorial Desclée de brouwer, S. A.
- Sánchez, D., Leo, F., Sánchez, P., Amado, D. & García, T. (2010). Relación del clima motivacional creado por el entrenador con la motivación autodeterminada y la implicación hacia la práctica deportiva. Revista Internacional de Ciencias del Deporte. (6) 20. Pp. 177 – 195.
- Sanzano, A. (2003). Psicología del rendimiento deportivo. Barcelona. Editorial UOC.