



“Percepciones de la relación cohesión
grupal/rendimiento deportivo en hockey: estudio
cualicuantitativo en un equipo de hockey femenino sobre
césped”

Dirección de tesis:

Roberto Ribetti

Tesis de grado presentada por:

Paula Andrea Marino

Licenciatura en Psicología

Facultad de Psicología y Relaciones Humanas

Noviembre de 2013

Título de la Tesis

PERCEPCIONES DE LA RELACION COHESION GRUPAL/RENDIMIENTO DEPORTIVO EN HOCKEY: ESTUDIO CUALICUANTITATIVO EN UN EQUIPO DE HOCKEY FEMENINO SOBRE CESPED

Resumen

Este trabajo consistió en el estudio de las relaciones entre la cohesión grupal y el rendimiento deportivo en un equipo de hockey femenino sobre césped de un pueblo de 3.000 habitantes. Se trató de una investigación sobre los dos variables por separado para luego establecer las relaciones entre ambas. El método empleado para tal fin fue la utilización de dos cuestionarios, una para cada variable en estudio, y una entrevista para profundizar los datos. Los resultados obtenidos muestran que existe una relación entre cohesión grupal y rendimiento deportivo, principalmente basada en la tarea. La noción de objetivos aparece como base de ambas variables.

Palabras clave

Deporte – Psicología Aplicada al Deporte – Percepción - Cohesión grupal –
Rendimiento Deportivo

Prólogo

He aceptado sumamente complacido la invitación que me ha hecho Paula Marino para escribir unas líneas como prólogo de su obra.

La importancia de la Psicología en el Deporte es indudable. Los aprendizajes que se transmiten desde esta ciencia son claves para que las personas que participan, de una u otra forma, en el mundo del deporte tengan mayor capacidad para la gestión, organización, entrenamiento y competición.

El deporte debe contribuir a fomentar el valor, estimulando a sus practicantes a luchar contra las dificultades en vez de rendirse ante la adversidad; la moderación, enseñándoles la importancia del autocontrol y del sentido del orden; la justicia, exigiéndoles una actitud leal de juego limpio y también de respeto hacia las normas y reglamentos reguladores de la competición; y la modestia, haciéndoles evaluar las propias virtudes y cualidades de manera objetiva y en comparación con los demás. Es más difícil saber ganar que perder.

Esta obra supone un valioso aporte hacia la consolidación de la Psicología Aplicada al Deporte. El autor, ha conseguido desarrollar un trabajo de investigación en el que se desgranar elementos claves que debe conocer cualquier profesional vinculada al mundo del deporte.

Con total seguridad, estos aspectos, pueden ayudar a construir los cimientos de un deporte mejor que, basado en los principios del Olimpismo, haga que sus integrantes se desarrollen física y mentalmente por el simple hecho de ser practicantes.

Todos aquellos que amamos la Psicología Aplicada al Deporte, recibimos con absoluta reverencia tu trabajo de investigación que te posibilita acceder al título de grado de Licencia en Psicología.

Felicitaciones Paula, por el esfuerzo que has realizado para poner por escrito tus inquietudes y conclusiones de este trabajo de investigación. Es cierto que para crecer es indispensable desarrollar ideas, actitudes e investigaciones que nos eleven a promover, en este caso, el deporte en todos sus aspectos. Será de gran utilidad tanto para deportistas como para psicólogos, profesores y entrenadores, esta investigación como consulta para llevar adelante los diferentes planes de promoción y desarrollo en cada ámbito deportivo, y en especial en la Psicología Aplicada al Deporte.

Noviembre 2013

Roberto Ribetti
Licenciado en Psicología (Mat. 6202)
Posgrado en Psicología del Deporte (UBA)
Licenciado en Educación Física (Reg. 258/06)

Agradecimientos

El largo recorrido de formación profesional, incluyendo la realización del presente trabajo final, supone la intervención y colaboración de muchas personas.

En primer lugar, quisiera agradecer a todos los docentes de la carrera, a sus enseñanzas, sus personalidades, y sus experiencias.

Al grupo de jugadoras, que estuvieron siempre disponibles y predispuestas a colaborar con el estudio, lo que finalmente me permitió materializar mi idea y llevar a cabo el trabajo.

A Laura Paris y Raúl Gómez, agradezco a ambos su paciencia y horas invertidas para supervisar metodológicamente este trabajo.

A mi director de tesis, Roberto Ribetti, por escucharme, guiarme y ayudarme con el marco teórico de este trabajo.

A mi familia y allegados por acompañarme y sostenerme durante este trayecto.

Y a todos y cada uno de los que me han dado algún consejo, crítica, detalle que me ha ayudado a llegar hasta el final de esta etapa.

Índice

Título de la tesis.....	2
Resumen.....	2
Prólogo.....	3
Agradecimientos.....	4
Índice.....	5
Listado de Tablas y Figuras	8
CAPÍTULO 1: Introducción.....	10
1.1 Problema de Investigación	11
1.2 Objetivos	11
Objetivo General.....	11
Objetivos Específicos.....	11
CAPÍTULO 2: Marco Teórico	12
2.1 Antecedentes históricos.....	12
2.2 El Paradigma Cognitivo	14
2.2.1 La Psicología Cognitiva	14
2.2.2 Procesos Psicológicos	15
2.2.3 La Psicología Cognitiva y el Deporte	16
2.3 Orígenes del Deporte.....	17
2.3.1 El hockey como deporte. Reseña histórica.....	20
2.4 La Psicología del Deporte	21
2.4.1 Revisión de la historia de la Psicología del Deporte.....	22
2.4.2 La Psicología como ciencia y la Psicología del Deporte en Argentina.....	24
2.5 Intervención psicológica en deportes de equipo.....	32
2.5.1 Elección entre las diferentes orientaciones de la Psicología del Deporte	34
2.5.2 El rol del Psicólogo del Deporte	35
2.5.3 Servicios que puede ofrecer un Psicólogo Deportivo	36

2.5.4 Especialización en Psicología del Deporte.....	38
2.6 Del grupo al equipo deportivo	39
2.7 La Cohesión del equipo en el Deporte	43
2.7.1 Modelo conceptual de Cohesión de equipo.....	44
2.8 El Rendimiento Deportivo.....	48
2.8.1 Fijar las metas en equipo	50
2.8.2 Establecimiento de metas	50
2.8.3 Planteamiento inicial de objetivos	51
2.8.4 El perfil del rendimiento.....	53
2.8.5 Aprendizaje de habilidades deportivas y otras conductas relevantes	54
2.8.6 Aprendizaje de habilidades psicológicas.....	55
2.8.7 Establecimiento de objetivos	56
CAPÍTULO 3: Marco Metodológico.....	58
3.1 Tipo de estudio	58
3.2 Identificación y Definición de las Variables	58
3.3 Unidad de Análisis.....	59
3.3.1 Población.....	59
3.3.2 Muestra.....	59
3.4 Técnicas, Instrumentos y Procedimientos.....	59
3.4.1 Técnicas para la recolección de datos	59
3.4.2 Instrumentos	59
3.4.3 Procedimientos.....	61
3.5 Área de estudio	62
3.6 Consideraciones Éticas.....	62
CAPÍTULO 4: Resultados	63
4.1 Presentación de la muestra	63
4.2 Análisis e Interpretación de los Datos.....	63

4.2.1 Entrevista para ampliar datos sobre cohesión grupal y rendimiento deportivo.....	63
CAPÍTULO 5: Conclusiones.....	75
Referencias Bibliográficas	77
Anexos	80

Listado de Tablas y Figuras

Tablas

- Tabla 4.1 Frecuencias y porcentajes de cohesión grupal
- Tabla 4.2 Frecuencias y porcentajes de la relación cohesión/rendimiento
- Tabla 4.3 Frecuencias y porcentajes de rendimiento deportivo
- Tabla 4.4 Frecuencias y porcentajes de condicionamiento del rendimiento
- Tabla 4.5 Frecuencias y porcentajes de pertenencia al grupo
- Tabla 4.6 Frecuencias y porcentajes de roles
- Tabla 4.7 Frecuencias y porcentajes de objetivos
- Tabla 4.8 Frecuencias y porcentajes de trabajo en equipo

Figuras

- Figura 2.1 Distinción entre procesos psicológicos básicos y superiores
- Figura 2.2 Modelo conceptual de Carron para la cohesión en equipos deportivos
- Figura 6.1 Instrumento Multidimensional de Cohesión en Deporte
- Figura 6.2 Cuestionario de Rendimiento Deportivo
- Figura 6.3 Entrevista para ampliar los datos sobre las variables.

*“La convicción en uno mismo es lo que nos lleva a alcanzar la meta basándonos en
nuestra fortaleza y nuestra naturaleza”*

Sergio “Cahito” Vigil

Ex entrenador del Seleccionado Argentino de Hockey Femenino sobre Césped.

CAPÍTULO 1: Introducción

De muy diversas maneras, se está reconociendo la importancia de las cuestiones de tipo psicológico como determinantes en el rendimiento deportivo eficaz, y como elemento decisivo en el funcionamiento general de los deportistas. La importancia de la psicología del deporte como disciplina, radica en el hecho fundamental de que ningún deportista de cualquier especialidad, compite al margen de sus sensaciones, sentimientos, pensamientos o preocupaciones, y mucho menos aislado e imperturbable por el contexto y factores situacionales o ambientales. Poder desenvolverse en un ambiente deportivo, ya sea en situaciones de entrenamiento o momentos de competición, implica por parte del deportista, conocer y adaptarse a determinados factores que en gran medida pueden condicionar su actuación, y en definitiva, marcar la diferencia entre ser vencedor o vencido. Es por tanto lícito reconocer, la importancia y el peso que el factor psicológico va a adquirir en la configuración de la personalidad del deportista, así como en la formación de un determinado perfil para cada sujeto, que le permite afrontar la práctica deportiva con características intrínsecas definitorias de su carácter como deportista. Por lo tanto, “las demandas de rendimiento de cada especialidad deportiva, requieren que el deportista funcione, psicológicamente, de una determinada manera, para poder decidir y actuar con la mayor eficacia posible y tener, de esta forma, una opción más favorable de conseguir el éxito en la competición” (Buceta, 1998:17).

La psicología del deporte es la primera disciplina en el campo de las humanidades que formaliza al propio deporte como objeto de estudio e intervención, planteando un escenario ideal para el estudio y desarrollo del pensamiento y la conducta humana, enmarcándose teóricamente desde los paradigmas conductistas y cognitivos.

Podemos anticipar entonces, que la Psicología del Deporte estudia los factores psicológicos que motivan la práctica físico-deportiva, así como los efectos obtenidos por dicha participación. Los psicólogos deportivos centran su atención en los procedimientos para maximizar el rendimiento y el desarrollo personal de los deportistas, al tiempo que se muestran sensibles ante las posibles patologías que se desprenden de la práctica deportiva.

1.1 Problema de investigación

¿Cuál es la percepción de la relación cohesión grupal/rendimiento deportivo en deportistas de un equipo de Primera División de hockey femenino sobre césped, de clubes de pueblos cercanos a Rosario?

1.2 Objetivos

Objetivo General

Analizar la percepción de cohesión grupal y rendimiento deportivo en deportistas de un equipo de hockey femenino sobre césped de Los Surgentes, Córdoba.

Objetivos específicos

- Identificar el sentimiento de satisfacción de las deportistas en relación al equipo deportivo.
- Conocer el grado de compromiso de las deportistas.
- Evaluar el trabajo en equipo, según los roles asignados.
- Identificar la percepción de las jugadoras acerca de su rol y la aceptación de las demás.
- Evaluar el rendimiento deportivo en sus aspectos físicos y comportamentales.

CAPITULO 2: Marco Teórico

2.1 Antecedentes históricos

El cuerpo de investigaciones más sólido relacionado con la cohesión en el ámbito deportivo ha estado dominado por los trabajos surgidos a partir del Modelo Conceptual de Cohesión de Carron (1982), un modelo que diferencia cuatro tipos de factores que actúan como antecedentes de la cohesión en el deporte: los personales, los ambientales, los de liderazgo y los de estructura de funcionamiento de equipo. En el apartado correspondiente se ampliara este modelo.

En la relación de la cohesión y el rendimiento, los primeros resultados fueron poco concluyentes, ya que confirmaban tanto relaciones negativas (Martens y Peterson, 1971; Landers y Lüschen, 1974) como positivas (Carron y Ball, 1977; Williams y Hacker, 1982). Para tratar de aclarar esta cuestión se han desarrollado diversos trabajos, destacando los meta-análisis de Mullen y Copper (1994), de Beal, Cohen, Burke y McLendon (2003) y de Carron et.al. (2002) en los que se llega a la conclusión de que la relación entre cohesión y rendimiento es positiva, aunque poco significativa, centrándose principalmente en el constructo tarea de la cohesión.

Por lo tanto, según estas últimas investigaciones existe, en líneas generales, una relación positiva entre la cohesión de equipo y el éxito deportivo en los deportes que requieren cooperación (Widmeyer et.al. 1992), aunque como señala Brawley (1990) la investigación no aclara suficientemente si la cohesión es causa o efecto. A diferencia de lo observado cuando la cooperación no es necesaria, con estudios como el de Landers y Leunchen (1974) con equipos de bolos, se ha encontrado que el rendimiento más elevado se produce cuando la cohesión es baja (Brawley, 1990).

Las diferencias halladas en función de la necesidad de cooperación parecen sugerir la importancia de la cohesión elevada en momentos en los que la motivación por los objetivos comunes, la percepción de autoeficacia colectiva y la satisfacción de los componentes del grupo dentro de éste (el ambiente de equipo) deban predominar sobre variables personales (ej.: antes de una competición importante). Mientas que un cierto grado de tensión intragrupo o baja cohesión pueden resultar beneficiosas ante determinadas tareas en las que, con la intención de incrementar el rendimiento individual, el reto personal deba predominar sobre las variables grupales. En esta línea, en los deportes de cooperación, la apropiada interacción entre estos dos apartados, uno más centrado en la cohesión del grupo, que debe predominar casi siempre, y otro más

orientado al rendimiento personal, que debe utilizarse más ocasionalmente, debería beneficiar el rendimiento colectivo a medio-largo plazo (ej.: en el periodo, como mínimo, de una temporada), siendo muy conveniente que el desequilibrio que se produzca cuando se acentúe uno de estos apartados se encuentre compensado por el buen trabajo realizado, anteriormente, cuando se haya acentuado el otro.

A partir de lo dicho, se cita a continuación datos relevantes obtenidos de investigaciones sobre el tema, y las respectivas conclusiones a las que se arribó.

“El objetivo del presente estudio es considerar el concepto de cohesión de manera tridimensional. La muestra utilizada está formada por cuatro equipos de baloncesto de 48 jugadores, los cuales tienen entre 18 y 37 años y juegan en la Liga EBA (España). Se administró el cuestionario sicométrico (Moreno, 1934) a los jugadores de cada equipo al final del campeonato. Paralelamente, se observó a los equipos en situación de competición (partido oficial), de entrenamiento, y además, el escrutinio de los resultados dio lugar a entrevistas con cada uno de los entrenadores. Los resultados encontrados confirman que unos niveles elevados de rendimiento coinciden con unos índices de cohesión elevados.” Maltête, D. & Garnarczyk C. (2006). Tentativa de conceptualización tridimensional de la cohesión: aplicación al baloncesto. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 1, (1), 95-112.

“El principal objetivo de este estudio es corroborar el aumento de la cohesión y la eficacia percibida a través de un programa de intervención basado en tareas cooperativas. La muestra está formada por 61 participantes, divididos en dos grupos, uno experimental (n=31) y otro control (n=30), pertenecientes a seis equipos de baloncesto federados. Se utilizaron diversos instrumentos para medir la cohesión y la eficacia percibida. El planteamiento de programas de intervención de cohesión dentro de la planificación de entrenamientos de los equipo incluyendo al entrenador como figura fundamental del proceso, puede llevar a mejoras importantes en la cohesión y la eficacia, que se antojan como las principales variables que afectan al rendimiento de un grupo deportivo (Beal, Cohen, Burke y McLendon, 2003; Carron y cols., 2002; Heuzé, Raimbault y cols., 2006; Kozub y McDonnell, 2000; Paskevich, y cols., 1999; Spink, 1990).” Leo, F.M., García Calvo, T., Parejo, I., Sánchez, P.A. & García-Mas, A. (2009).

Aplicación de un programa de intervención para la mejora de la cohesión y la eficacia en jugadores de baloncesto. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9, (1), 73-84.

“El presente trabajo describe el proceso de adaptación al español del Group Environment Questionnaire (GEQ). La muestra de normalización estuvo formada por 924 deportistas provenientes de 75 equipos. La escala mostró índices de consistencia interna adecuados y una estructura multidimensional acorde al modelo de cohesión basado en los factores Tarea/Social. Se comprobó la existencia de una relación moderada entre la cohesión de tarea y el rendimiento del equipo. Los resultados avalan la utilización de la versión española del GEQ.” Iturbide, L.M., Elosua, P. & Yanes, F. (2010). Medida de la cohesión en equipos deportivos. Adaptación al español del Group Environment Questionnaire (GEQ). *Revista Psicothema*, 22, (3), 482-488

2.2 El Paradigma Cognitivo

2.2.1 La Psicología Cognitiva

Es la rama de la psicología experimental que se ocupa del estudio de los procesos cognitivos. El objetivo principal es conocer cómo el ser humano adquiere información, cómo la representa, la almacena y la recupera en un momento dado. Este nuevo enfoque está interesado en comprender y explicar las representaciones y procesos mentales que subyacen a la conducta. La gran diferencia con el paradigma conductista radica en que la psicología cognitiva supone que entre los estímulos y las respuestas intervienen procesos que transforman la información.

La mayoría de los autores sitúan los orígenes de esta corriente en la mitad de la década de los años 50. Naturalmente, una serie de desarrollos teóricos la precedieron. Vale destacar tres:

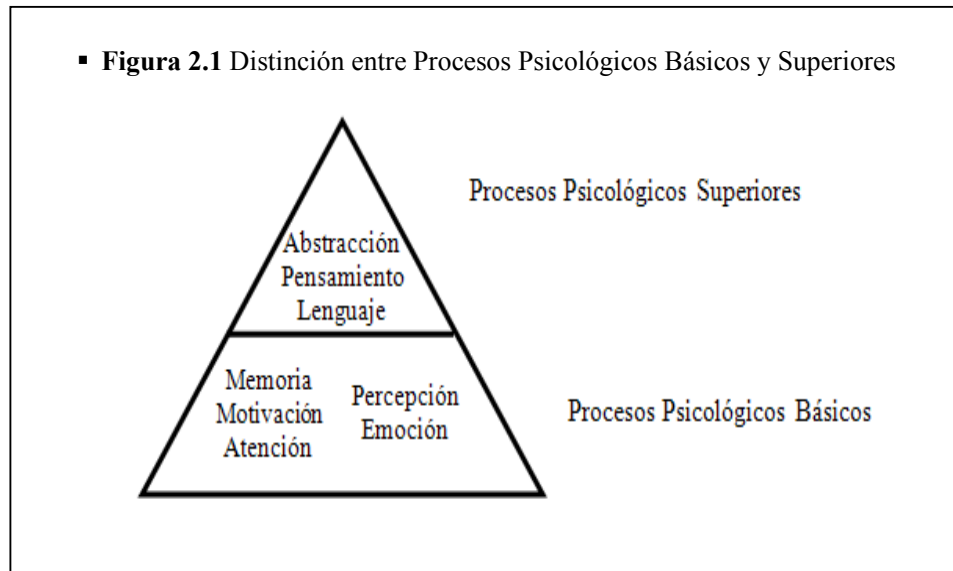
*la cibernética, como ciencia del control y de la comunicación; a partir de los trabajos de Alan Turing, Wiener y von Neumann se comenzó a concebir el cerebro humano como un potente ordenador que operaba siguiendo los principios de la lógica.

*la teoría de la información; las ideas de Shannon (1948) sobre transmisión de información, capacidad del canal, redundancia y código incidieron en el desarrollo de la psicología cognitiva. El problema de la redundancia en la codificación fue considerado por los psicólogos como el aspecto más relevante y empezaron a aplicar estos conceptos al estudio de la transmisión de la información en las personas.

*la influencia de la lingüística; la crítica de Noam Chomsky (1959) al libro “Conducta verbal” publicado por Skinner (1957) alertó a los psicólogos sobre la rigidez del enfoque conductista que dejaba sin explicar procesos psicológicos tan importantes como el lenguaje o el pensamiento.

2.2.2 Procesos Psicológicos

Un proceso es una serie de pasos o mecanismos que transcurren con el fin de producir un comportamiento, un pensamiento o una emoción (Benítez, 2004).



Los procesos psicológicos, según la autora, no son procesos biológicos (considerados de menor complejidad), ni tampoco procesos sociales (considerados de mayor complejidad). Se encuentran entre medio, sin equipararse a ninguno.

Estos procesos se clasifican en procesos psicológicos básicos y procesos psicológicos superiores. La diferencia que destaca la autora entre los mismos es que los procesos básicos son teóricamente indivisibles en subcomponentes. En cambio los procesos psicológicos superiores se hallan compuestos de una combinación de distintos procesos psicológicos básicos.

A continuación se describirá el proceso de percepción, entendido como el primer paso que proporciona datos a otros procesos y como una etapa final en la que influyen procesos superiores como el aprendizaje y la memoria.

Una sencilla definición de percepción es la de García-Albea (1999. p. 182):

“la percepción es la actividad cognitiva del organismo provocada por la presencia física del objeto y que se efectúa a través de los sentidos”.

Los sistemas sensoriales reciben información a través de células especializadas, y estas células transmiten la información al sistema nervioso central. La información se utiliza principalmente para cuatro funciones: la percepción, el control del movimiento, la regulación de las funciones de los órganos internos y el mantenimiento de la activación. La actividad sensorial es la condición necesaria de la percepción.

El término sensación alude a experiencias inmediatas de estímulos simples y aislados, en tanto que el de percepción alude a la interpretación de sensaciones a las que se ha dotado de organización y significado en virtud de la experiencia pasada.

2.2.3 La Psicología Cognitiva y el Deporte

La psicología cognitiva aplicada al deporte tuvo sus comienzos en las investigaciones realizadas en el campo del Conductismo. Fundamentalmente los trabajos realizados por los psicólogos deportivos de la antigua URSS, como se nombró anteriormente. Estos estudios se centraron en cómo las personas logran el conocimiento, y en los principios basados en la modificación de estructuras mentales, como medio para que los deportistas adquiriesen una percepción real de sí mismos y del mundo circundante para actuar de manera eficaz. Este tratamiento fue llamado entrenamiento de auto-regulación que en realidad era simplemente yoga; que más tarde fue la base de las técnicas mentales aplicadas al deporte por rusos y germanos orientales.

La base del cognitivismo, que pronto declaró la existencia de la "mente", surge de la influencia de las corrientes de la URSS, unidas al Conductismo norteamericano, e indirectamente influenciado por la Gestalt y las corrientes psicoanalíticas.

El cognitivismo desechó los conceptos médicos de enfermedad, por conceptos de alteración de conducta, aprendizaje nocivo y modificación de conducta. Este enfoque brinda al individuo la posibilidad de un "entrenamiento" que sustituya la conducta indeseada por otra más provechosa que le permita adaptarse a su entorno.

Por ejemplo, los psicólogos podrían desarrollar parámetros de medición subjetivos para evaluar la confianza en uno mismo, la angustia, la orientación de los objetivos, la visualización y la motivación intrínseca. Podrían considerar entonces, en qué forma estas valoraciones están relacionadas con los cambios en la conducta de un deportista.

2.3 Orígenes del Deporte

Sin ninguna duda casi todos los pueblos del mundo tienen determinados tipos de deporte.

Sin ninguna duda también, los miembros de estos pueblos durante los períodos de su infancia y la juventud tienen juegos particulares. Tanto estos juegos como sus leyendas, sus cuentos, mitos y deportes conservan diferentes situaciones origen histórico que hacen al folklore del país.

Estamos acostumbrados a escuchar que la ontogenia (desarrollo del ser humano como individuo), resume a la Filogenia (desarrollo y evolución de la Humanidad). Si adhiriéramos aunque sea parcialmente a esta afirmación podríamos leer, tanto en los cuentos y leyendas como en juegos y deportes de los pueblos, su origen, y su evolución. De modo tal, podríamos preguntarnos si existe alguna correlación entre los juegos de los niños y los deportes de los pueblos más antiguos y si cuando más evolucionado es un pueblo más complejo serían sus juegos y deportes. Esta correlación no se sostiene ya que existen civilizaciones avanzadas que practican antiguos deportes.

Una posible explicación es que la magia que ejercen los antiguos deportes sobre los pueblos altamente evolucionados, están en relación directa con la psicología de los mismos, la que contiene estructuras profundas de origen y de situaciones importantísimas que hacen al sostenimiento de las estructuras de esas sociedades. Una respuesta más cabal la podría llegar a dar una antropología especializada en deportes.

No obstante, desde este lugar podríamos preguntarnos acerca de la finalidad que tendría los deportes dentro de una sociedad en la antigüedad.

Merece destacarse el hecho de que muchos deportes parecen haber tenido su nacimiento en el ejercicio de destrezas físicas y o psicológicas que actuarían al servicio de la sobrevivencia. Por debajo de esto, se encuentra lo que denominamos desde la perspectiva psicoanalítica, la pulsión de autoconservación.

El lanzamiento de la jabalina, de las flechas, el salto en alto o en largo, la lucha cuerpo a cuerpo, el correr, el patinar sobre nieve, el nadar, el bucear, el remo, etc. serían claros ejemplos que hacen a esta posible hipótesis Sobrevivencia que también y de acuerdo con las características de cada actividad, estaría vinculada a las guerras o contiendas que periódicamente por motivos territoriales, políticos o religiosos se suscitaban entre los pueblos de la antigüedad.

También las danzas rituales podrían haber generado por imitación y derivación ciertos deportes, tales como la gimnasia libre o el patinaje artístico.

Pero, es necesario aclarar que en todo esto, la fantasía del hombre y su profunda capacidad simbólica han intervenido para hacer que aquella que era una necesidad de sobrevivencia (y en algunos pueblos continúa siéndolo), se enriquezca y llegue a ser otra suerte de sobrevivencia ligada mucho más con lo social y o la economía que con necesidades básicas.

Otros deportes estarían vinculados con el sostenimiento de las leyes que regula a tal o cual sociedad.

Pero, ¿qué es lo que hace que hoy en día se tire la jabalina, si en nuestras sociedades ya no se usa para cazar y o alimentarnos? O se compita para saber quién salta más alto en largo o en alto, o alguien quien nade más rápido. O acaso, ¿no será por el mismo placer que del deporte deviene y que tantos beneficios produce satisfaciendo áreas y deseos personales de variada singularidad?

En todos ellos, el hombre demuestra su poder y su anhelo de mejorarse en forma constante, superando cada vez más sus “rankings”. Con este tipo de competencia se sostiene al mismo tiempo antiguas y oscuras vivencias que yacen en el inconsciente de los atletas y que se han transmitido tanto física como psicológica y socialmente por medio de la práctica deportiva y en el cumplimiento de sus reglas y condiciones.

Muchos autores, entre ellos Stump, Cozens y Dunlap (1975), que han realizado intensas y amplias investigaciones en las llamadas culturas “primitivas”, han encontrado por ejemplo entre los maoríes, los fidjis y los samoanos una larga lista de factores por los que son practicados los deportes. Entre ellos se han encontrado que los mismos se vinculan a: entrenamiento para guerras y contiendas.

1. Desarrollo de habilidades específicas
2. Ser eficaces en el sostenimiento de reglas
3. Cubrir recreaciones personales y sociales
4. Promover la comunicación, la lealtad y la solidaridad de las tribus
5. Sublimar actividades competitivas agresivas para mantener el equilibrio social
6. Sostener la salud y la confianza en sí mismo
7. Mostrar alegría de vivir
8. Fomentar lo placentero
9. Mostrar el arte que deviene del cuerpo en movimiento

10. Educar a los más pequeños y a los jóvenes
11. Sostener tradiciones
12. Mantener y mejorar las pautas morales
13. Obtener honores y consideraciones por parte de la comunidad a la que pertenecen y a otras
14. Servir para el ingreso a la edad adulta, entendiendo a ciertos deportes como ritos de iniciación o ante nacimientos, casamientos, muertes
15. Propiciar a los dioses
16. Mantener el honor de la nación
17. Acceder a experiencias mítico-ascéticas
18. Honrar a los más viejos
19. Recordar a los ancestros

A esta larga lista se le podrá añadir el estímulo innato que produce el placer de realizar deportes, placer que “obliga” a continuar practicándolo.

Cuando fueron estudiadas las actividades deportivas entre los pueblos de la antigüedad, se pudo observar que muchos rituales y ceremonias religiosas eran acompañados de estas actividades que hacían de necesario, aclaratorio y enriquecedor complemento. Por este motivo, muchos así llamados deportistas pertenecían y pertenecen a un ámbito sagrado, y dichos atletas estaban y están teñidos con algo de la misma “divinidad”.

Hoy en día, y salvando el criterio de lo sagrado, todos podemos observar que, en deportes grupales, cuando unos de los jugadores hace un gol, sus mismos compañeros corren hacia él lo tocan, se le enciman, como si el cuerpo de él tuviera algo mágico, algo poderoso de lo cual uno tuviera que impregnarse. A este hecho se le añade el reconocimiento, la protección del goleador, como también el agradecimiento de su grupo más el grito de toda la tribuna de seguidores a quienes en muchas oportunidades se arrodilla el goleador ofreciéndoles el gol, coronándose gloriosamente la hazaña, sobre todo si es éste el gol que determina la victoria.

En la actualidad encontraremos también rituales que acompañan a las actividades deportivas. Fiesta, himnos, bandas musicales, desfiles, colores, pantallas, que parecen ser una herencia modificada de aquellos antiguos rituales.

Algo que los hombres repetimos porque se halla profundamente internalizado en nuestros espíritus. Un ejemplo notable de esta preservación cultural es la ceremonia

inaugural de los Juegos Olímpicos (de Olimpo, lugar de permanencia de los dioses), en la que el fuego simboliza el principio de la gran Fiesta y el conocimiento de la verdad, de lo mejor y de lo más bello.

2.3.1 El hockey como deporte. Reseña histórica.

El hockey es uno de los deportes competitivos más antiguos de la historia de la humanidad, y aunque la fecha exacta del origen del juego es desconocida, ya 4000 años atrás, en tumbas faraónicas en el Valle del Nilo, en Egipto, aparecen figuras de hombres practicando este deporte.

El deporte tal cuál ahora lo practicamos se desarrolló en Inglaterra a mediados del siglo XIX.

Como en otros deportes, fue el Ejército Británico el que introdujo el juego en la India y en otras colonias Británicas, jugándose la primera competencia Internacional en 1895.

En nuestro país el deporte ingresó a principios del siglo XX de la mano también de ciudadanos Ingleses, jugándose en los clubes que los nucleaba, hasta que en 1908 se jugaron los primeros partidos entre Belgrano Athletic, San Isidro Club y Pacific Railways (hoy San Martín) y en el mismo año se formó la Asociación Argentina de Hockey, siendo su primer presidente Thomas Bell. En 1909 la Asociación de Hockey decidió permitir la afiliación de conjuntos de damas. Apareció un nuevo equipo, también de Belgrano, llamado Belgrano Ladies (damas). Su primer partido fue el 25 de agosto frente al colegio St. Catherine's, ganando éste por 1 a 0.

A nivel país, a fines de la década del 60 solo tres entidades aglutinaban el hockey nacional: Asociación Argentina, Asociación del Litoral y Federación Cordobesa.

En el mes de junio de 1968 se realiza en Rosario el Primer Congreso Argentino de Hockey adonde se resuelve realizar anualmente el Campeonato Argentino.

En julio de 1972 se realiza el Segundo Congreso Nacional, coincidente con el IV Torneo de la República para Damas Mayores, en el cuál participaban 5 asociaciones.

El 16 de Agosto de 1981 en Mendoza, representantes de las Asociaciones de Santa Fe, Tucumán, Litoral, Mendoza, Córdoba, Tandil y Buenos Aires, dejan constituido el Consejo Federal de la República Argentina.

El 19 de junio de 1983, en la ciudad de San Miguel de Tucumán, con la presencia de representantes de 12 Asociaciones, se funda la Confederación Argentina de Hockey sobre Césped y Pista, con domicilio legal en la ciudad de Buenos Aires, definiéndose

además que por un plazo de 10 años la representación Internacional continuaría a cargo de la Asociación Argentina de Hockey.

2.4 La Psicología del Deporte

La Psicología del deporte, ciencia relativamente nueva ha ido a través del tiempo integrándose al mundo del deporte y son cada vez más los profesionales que intervienen en equipos deportivos, que trabajan con deportistas e intentan enriquecer el deporte con la ciencia y a la vez se alimenta con los nuevos logros obtenidos.

La Psicología del Deporte es una rama de la Psicología como pueden ser Psicología Forense, Clínica, Laboral, para lo cual el profesional tiene y debe capacitarse adecuadamente para poder intervenir con todas las herramientas necesarias.

Diversos autores aportan definiciones sobre la Psicología del Deporte, como son:

“...Estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física...”(R.Weimberg y D. Gould: “Fundamentos de Psicología del Deporte y el ejercicio Físico”)

“...Aquella ciencia dedicada a estudiar, cómo, porqué y bajo qué condiciones los deportistas, los entrenadores y espectadores se comportan en el modo que lo hacen, así como también investigar la mutua influencia entre actividad física y la participación en el Deporte y el bienestar psicofísico, la salud y el desarrollo personal...(C.Nachon y F. Nascimbene: “Introducción a la Psicología del Deporte”)

En síntesis, podemos considerar la Psicología del Deporte como el estudio científico de la conducta deportiva, considerando la conducta en su triple concepción – cognitiva (lo que pensamos), conductual (lo que hacemos) y emocional (lo que sentimos) - y en el que se aplican los principios y descubrimientos de la psicología a la potenciación del rendimiento deportivo.

La Asociación de Psicólogos Americanos (APA), destaca que la psicología del deporte y la labor de los profesionales, se sitúa en torno a dos grandes objetivos. En primer lugar, ayudar a los deportistas a conocer y optimizar los principios psicológicos que favorezcan la mejora de su rendimiento. En segundo lugar, y no por ello menos importante, comprender cómo la práctica deportiva afecta al desarrollo psicológico de los sujetos participantes, a su salud y bienestar a lo largo de su ciclo vital. Estas afirmaciones coinciden con las definiciones citadas anteriormente.

2.4.1 Revisión de la historia de la Psicología del Deporte

La Psicología de la Actividad Física y del Deporte tiene como eje básico y fundamental a la Psicología Científica, de la cual se constituye como un área de aplicación. Por otra parte, esta disciplina se apoya, aunque en menor medida, en los conocimientos específicos provenientes de las Ciencias del Deporte, que perfilan el ámbito de aplicación y los conocimientos complementarios adecuados para el desarrollo del área. Ajustándonos a un concepto de disciplina científica formalizada, podríamos decir que el campo de aplicación de la Psicología establece sus raíces en los mismos comienzos de la psicología experimental de Wundt y sus trabajos de laboratorio, centrados en el estudio de los tiempos de reacción y las respuestas motrices. Por otra parte, nos tenemos que referir a los comienzos de siglo XX para encontrar las primeras reseñas documentadas que explícitamente se refieren a la psicología aplicada a la actividad física y el deporte. El primer trabajo que aúna el deporte y la psicología es la investigación realizada por Norman Triplett (1898), quien diseñó un experimento de laboratorio para corroborar si las actitudes competitivas o pacíficas tenían efectos sobre el rendimiento de los ciclistas. Esta investigación es el claro ejemplo de como el deporte puede ser un laboratorio natural para el estudio de aspectos psicológicos.

Sumado a este primer aporte, el inicio de esta psicología aplicada se produjo también en otros países y al hilo de los acontecimientos históricos de mayor calado social; en concreto, las primeras referencias encontradas provienen principalmente de tres lugares: la antigua URSS, Alemania y, como ya nombramos, Estados Unidos.

Aunque nuestro conocimiento de las aportaciones de los países de la Europa del Este son limitados, podemos mencionar los trabajos realizados en la década de los años veinte por Rudik y Puni, quienes partiendo de una metodología experimental de laboratorio, se centraban en la realización de evaluaciones psicológicas a los deportistas, en ciertas variables (tiempo de reacción -especialmente-, inteligencia, personalidad, etc.). Esta orientación se iría modificando con el tiempo, centrándose más en deportes específicos y su vertiente aplicada, con una creciente atención a la preparación psicológica del deportista para la competición.

En otro continente, encontramos las aportaciones de psicólogos norteamericanos, como las del pionero Coleman Griffith, quien fundó el primer laboratorio de psicología del deporte en EE.UU. Las investigaciones del laboratorio en tres tipos de observaciones sistemáticas: 1) recoger e interpretar grabaciones de diferentes prácticas

deportivas; 2) desarrollar tests y apartados de medición de la atención, el tiempo de reacción, la coordinación; 3) estudiar aspectos fisiológicos del deporte.

También realizo varios cursos para entrenadores, además de escribir dos libros hoy considerados como libros clásicos de la disciplina: *Psychology of athletics* (1928) y *Psychology of coaching* (1926).

Mientras tanto, en Europa occidental y antes del inicio de la II Guerra Mundial, encontramos en Alemania ciertos estudios sistemáticos en psicología del deporte, interesados en el papel de los factores psicológicos, especialmente los motivacionales y emocionales, sobre el rendimiento y la competición deportiva.

En conjunto podemos decir que el momento crucial para la formalización de esta disciplina fue la celebración del I Congreso Mundial de Psicología del Deporte, realizado en Roma en 1965. En éste, contribuyeron de forma significativa algunos españoles como J. M. Cagigal, J. Ferrer-Hombravella y J. Roig, considerados como los iniciadores de la Psicología del Deporte en España; el primero indisolublemente ligado a la creación en Madrid del Primer Instituto Nacional de Educación Física en 1967 y los siguientes vinculados al Centro de Investigación Médico-Deportiva creado en Barcelona en el año 1964 y relacionado con el INEF-C.

Tras la celebración del Congreso de Roma y la constitución de organizaciones científicas especializadas a nivel europeo (FEPSAC) e internacional (International Society of Sport Psychology) -con participación española en los niveles de dirección de la misma- se consolida la participación en diversos encuentros científicos y la difusión de los trabajos en publicaciones especializadas, llegando incluso a celebrarse en Madrid el III Congreso Mundial de Psicología Deportiva en 1973.

A partir de dos núcleos de trabajo en los Institutos Nacionales de Educación Física (INEF) de Madrid y Barcelona, primero, y a través de la creación de asociaciones profesionales, después (donde se agrupan personas interesadas en este campo, tanto desde su vertiente académica o de investigación como desde la aplicada) y apoyándose en la celebración de congresos nacionales, en Barcelona en 1986 y luego en Granada en 1988, se puso en marcha la Federación Española de Asociaciones de Psicología de la Actividad Física y el Deporte, llegando a formar parte de éstas asociaciones de prácticamente todo el territorio nacional, y desde donde se impulsaría la apertura a otros ámbitos. Los hitos más importantes que han facilitado su conformación actual han sido la promoción de unidades de investigación y docencia en distintas universidades, y la

constitución de algunas secciones en los colegios profesionales de psicólogos, ejes que en conjunto son responsables de la existencia de investigación, docencia, difusión, promoción e intervención profesional en psicología del deporte.

Actualmente se incluyen materias y cursos de especialización en Psicología del Deporte en distintas Universidades (masters y postgrados) camino iniciado en la Universidad Autónoma de Barcelona, la consolidación del área de la psicología deportiva en los currículos de todos los Institutos Nacionales de Educación Física y se comienza a publicar en 1992 la Revista de Psicología del Deporte, órgano de expresión de la Federación Española y con una orientación y contenidos académico y profesional de calidad, permitiendo su difusión internacional.

Se puede concluir diciendo que la Psicología de la Actividad Física y el Deporte es un área consolidada, caracterizada por una creciente elevación del nivel de calidad y cantidad de los trabajos e investigaciones y una configuración académica y profesional en muchos lugares del mundo. Asimismo, y a partir del punto de inflexión que supuso la celebración del V Congreso Nacional de Psicología del Deporte en Valencia (1995), podríamos decir que parece abrirse una etapa donde la Psicología del Deporte se va a desarrollar principalmente en sus propias instituciones, con un mayor peso de los Departamentos de Psicología, en estrecha colaboración con los centros de educación física y deportiva -principalmente sus áreas de psicología- así como con las asociaciones profesionales, y el creciente e importante papel en la defensa y promoción de la vertiente profesional de esta disciplina en los Colegios de Psicólogos.

2.4.2 La Psicología como ciencia y la Psicología del Deporte en Argentina

En Argentina, el desarrollo de la Psicología del deporte ha tenido un crecimiento irregular durante muchos años, acelerándose notablemente en las últimas décadas. Para comprender este proceso se debe tener en cuenta, entre otros factores, el contexto socio-económico y el progreso del país en psicología. También es importante resaltar que esta disciplina ha sido desarrollada en esta nación sudamericana casi exclusivamente por psicólogos, sin influencias marcadas de especialistas de otras ciencias del deporte, como educación física, kinesiología, movimiento humano, desarrollo motor, como ocurre en otros países (López García y Garcés de los Fayos, 2002; Weinberg y Gould, 1999).

Cabe señalar que la relación de Argentina con la psicología es peculiar. Una investigación de 2005 estimó que es el país con mayor proporción de psicólogos de todo el mundo, con una relación de un psicólogo cada 649 habitantes (Alonso, 2005).

A esto se le agrega la fortísima impronta psicoanalítica. Esta influencia ha marcado el desarrollo de la psicología del deporte en el país ya que va a contramano de lo que sucede en el mundo, donde el marco teórico preponderante en esta disciplina es el cognitivo-conductual. Se debe tener en cuenta, como señala Rovaletti (1998) que el hecho de identificarse al psicólogo con el psicoanalista trae como consecuencia el desconocimiento y a veces hasta el rechazo de la actividad psicológica en numerosos otros campos. En este sentido, durante muchos años el ámbito deportivo no ha sido la excepción. En otro apartado, más adelante, se explayara sobre las orientaciones más elegidas entre los especialistas de la psicología del deporte.

No podemos pasar por alto el desarrollo de la psicología en el país, a modo de ilustrar el contexto en el cual se ha desenvuelto la especialización en el ámbito deportivo. Para ello, me guiare por lo expuesto por Papini (1976,1978) quien dividió el desarrollo de la psicología en Argentina en tres etapas:

*Etapa de *apogeo experimentalista*, que abarca desde sus comienzos hasta 1930 y que en la cultura argentina se conoce como período positivista. En las décadas posteriores a que Wilhelm Wundt fundara en 1879 en Leipzig el primer laboratorio de psicología experimental en el mundo, en el país se sigue su ejemplo: Víctor Mercante (representante de la psicopedagogía positivista) establece en 1891 el primer laboratorio de psicología experimental de Latinoamérica en San Juan (una provincia argentina) y Horacio Piñero (médico psiquiatra) funda uno en el Colegio Nacional de Buenos Aires (1898) y otro en la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad de Buenos Aires (1901). Hasta aproximadamente 1930, se crearon un gran número de laboratorios en colegios, universidades y hospitales del país; la corriente positivista tenía una gran influencia intelectual y aunque la psicología se enseñaba en las facultades de filosofía, se tenía una concepción naturalista de la actividad psíquica. Se realizaron trabajos de investigación en psicofisiología, pedagogía, psicología normal y patológica, etc., con rigurosidad metodológica propia de la psicología científica contemporánea.

**Período de transición*, desde 1930 hasta 1956, que en la cultura general argentina se denominó reacción antipositivista. En esa época, en el ámbito de la psicología y las ciencias de la educación, comienzan a predominar las posturas “espiritualistas” que

sustituyen a la tradición científica, con un gran predominio de la psicología aplicada. Rovaletti (1998) destaca que en 1942, se crea la Asociación Psicoanalítica Argentina (APA.) conformada por médicos exclusivamente con intereses clínicos, especialmente en el campo psicosomático. Su inserción en la docencia universitaria se iniciará tiempo después en Psicología con la creación de la carrera y muy posteriormente en Medicina. También señala que la psicología académica se repliega hacia la filosofía en la segunda mitad de la década del 40 y que en 1949, bajo la presidencia del Gral. Juan D. Perón, se prohíben por decreto los laboratorios experimentales de Psicología.

**Desde 1956 hasta la actualidad.* En este período se crearon las primeras carreras de psicología separadas de las de filosofía. La primera fue en la Universidad Nacional del Litoral en 1956; al año siguiente se establece la Carrera de Psicología en la Universidad de Buenos Aires. Siguen en pocos años Tucumán, La Plata, Cuyo, Córdoba, San Luis y a nivel privado en la Universidad del Salvador. Rovaletti (1998) resalta que era un número demasiado alto si se piensa en el escaso número de profesores con formación estrictamente idónea, ya que en general eran egresados de filosofía o medicina. Se caracterizan por un predominio de la orientación clínica y la gran influencia del enfoque dinámico en psicología, que incluye al psicoanálisis en todas sus manifestaciones y todas aquellas corrientes que explícita o implícitamente rechazan el método de las ciencias naturales para la comprensión de los fenómenos psicológicos. Además reciben fuertes influencias de psiquiatras y de políticas partidistas que se filtran en la enseñanza a través de los contenidos de los cursos. En la actualidad, el psicoanálisis y las corrientes anticientíficas aún predominan en los planes de estudio y en la práctica clínica, en especial en Buenos Aires y Rosario. Pese a esto, en los últimos años se observa un interés creciente por el enfoque cognitivo-comportamental (Mustaca, 2006). Paulatinamente, sobre todo a partir de mediados de la década del 80, se le reconoce a la Psicología un campo más amplio que la clínica identificada con la orientación psicoanalítica.

Teniendo en cuenta el contexto de la Psicología desarrollado anteriormente, el proceso de la Psicología del deporte en Argentina se puede dividir en tres periodos principales:

**Primera etapa: Prehistoria de la Psicología del deporte en Argentina (hasta 1965).*

Esta etapa se caracteriza por algunos hechos aislados e incluso curiosos de los cuales se cuenta con pocos registros. Dentro de estos se destaca, por ejemplo, la publicación en

1937 del libro “Psicología del Fútbol” por el psiquiatra Dr. Carlos Garrot. Dentro del campo aplicado, una experiencia que vale la pena relatar fue la de Adolfo Mogilevsky, Kinesiólogo y Profesor Nacional de Educación Física, quien fuera pionero en muchos aspectos relacionados con la preparación de los futbolistas para la competencia. Por los años cincuenta estableció una rutina de análisis y autocrítica grupal cada semana en los clubes donde trabajó (Banfield, Racing, Atlanta) (Rafael, 1993). Estos primeros intentos de participación grupal se pueden interpretar como un acercamiento de la psicología al deporte. En el año 1959, cuando Mogilevsky era preparador físico del seleccionado argentino que ese año ganó el Campeonato Sudamericano jugado en Buenos Aires, llevó adelante una evaluación de personalidad a los jugadores del plantel. La interpretación fue realizada por la Dra. Elba Cotta y señalaba la excentricidad de los arqueros, la inteligencia y la mediocre cultura de casi todos los futbolistas, la personalidad más equilibrada de los mediocampistas y su deseo de alcanzar una cultura superior al medio; las angustias de casi todos, y el sentido materialista de la mayoría. Consultado Mogilevsky sobre si el resultado de esta evaluación pudiese decidirlo a excluir a alguno de los jugadores, su respuesta fue terminante: “...de ninguna manera, el psicológico es uno de los tantos factores a considerar para elegir a un jugador; nada más que eso. Un futbolista podrá no estar dotado para integrarse al grupo, por ejemplo, pero ser un gran jugador y rendir muy bien en la cancha” (Roffé, 2008a). Finalmente otro de estos hechos aislados que se pueden destacar es la presencia de cuatro argentinos en el Primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte celebrado en Roma en 1965.

**Segunda etapa: Acercamientos esporádicos al campo aplicado (1966 a 1988)*

Esta etapa se caracteriza por intentos esporádicos en el campo aplicado, mayormente vinculados con el fútbol (al menos de las experiencias de las que existen registros) posiblemente por la tradición y popularidad de este deporte en la cultura argentina. Todavía no hay una educación académica formal para la especialidad, los profesionales que se acercan vienen mayormente con experiencia clínica (psicoanalítica) y escasa capacitación en ciencias del deporte.

Hay que tener en cuenta también que recién se estaba iniciando la carrera de Psicología en el país a mediados de los años sesenta y que durante el período de la dictadura militar (1976 a 1983) la actividad psicológica fue perseguida (asociada desde el gobierno con ideas sociopolíticas de izquierda), afectando significativamente su desarrollo en ámbitos oficiales. Dentro de estas experiencias se destaca una que

tomamos como iniciadora de esta etapa. En 1966 una de las instituciones deportivas más importantes del país, el club River Plate, contrata al psiquiatra Carlos Handlarz para trabajar con el plantel de primera división de fútbol. El club lo suma a sus filas con un objetivo claro: descifrar qué le estaba ocurriendo a sus grandes jugadores que lideraban los campeonatos hasta las fechas finales y después sucumbían. Handlarz estuvo unos pocos meses porque su trabajo no produjo los resultados esperados.

Valentín Suárez intentó imponer la Psicología en el fútbol luego de la eliminación de la Selección Nacional para el campeonato Mundial de México '70. El ex-presidente e interventor de la Asociación del Fútbol Argentino, trató de integrar a un grupo de psicólogos sociales en el cuerpo médico de la Selección, pero no tuvo eco.

En este período también cabe resaltar que en 1981 el psicólogo Ricardo Lorusso se incorporó al servicio médico del club Vélez Sarsfield trabajando ininterrumpidamente hasta la actualidad. Lo significativo de esta experiencia radica en su extensión temporal y en ser el único caso (al menos difundido) de un profesional de la psicología insertado en una organización de estas características.

Dentro de las publicaciones se puede destacar la tarea de la Revista Stadium que desde fines de la década de los sesenta se dedica a la difusión de la Educación Física, el Deporte, la Recreación y las Ciencias Aplicadas. En ella ya desde prácticamente sus inicios hay artículos de psicología tanto de producción nacional como extranjera.

También durante esta etapa Ferruccio Antonelli, fundador y presidente de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte, asiste a la Argentina en 1967 y expone en un

Congreso de Medicina Deportiva.

**Tercera Etapa: Asociacionismo, establecimiento y crecimiento de la disciplina (1989 a la actualidad)*

A partir del inicio de la década del noventa y posiblemente con cierta influencia de una situación económica que permitió mayor intercambio con el extranjero, empieza a acelerarse el crecimiento de la Psicología del deporte en el país.

Algo que hace particular al desarrollo de la disciplina en Argentina es que combina el legado tanto de la tradición de Norteamérica y Europa occidental como de Rusia y Europa oriental. Lo primero fundamentalmente a través de ciertos textos, por ejemplo, "Psicología aplicada al deporte" de Jean Williams (1991) al ser uno de los pocos manuales traducidos al castellano se transforma durante años en una referencia esencial,

y del intercambio con profesionales de España, destacándose inicialmente Jaume Cruz y Joan Riera, pero también cabe mencionar en los años siguientes principalmente a Isabel Balaguer, Gloria Balagué, Miguel Morilla y Alexandre García-Mas.

Por otro lado, el impacto de la Psicología del deporte desde los países soviéticos llega al país a través de la influencia sustancial de doctor en psicología Francisco García Ucha de Cuba quien, sobre todo durante la década de los noventa, acercó los conocimientos desarrollados por Puni, Rudik, Rodionov y otros autores soviéticos en sus repetidas visitas a nuestro país brindando seminarios y haciendo de mentor de muchos psicólogos que se estaban iniciando en el área.

La fuerte influencia del psicoanálisis en la formación de la mayoría de los psicólogos que han incursionado en el ámbito deportivo y la presencia prevalente de la imagen del psicoanalista en la sociedad argentina se puede decir que han sido una bendición mixta. Por un lado, como ya se ha dicho anteriormente, posiblemente haya desalentado a las personas del ámbito deportivo a acercarse a esta disciplina al considerar que no necesitaban ser “psicoanalizados”.

También esta formación ha hecho que a muchos de los profesionales les haya resultado difícil comprender la idiosincrasia, la cultura y el “lenguaje” deportivo, encontrándose limitados para realizar cierto tipo de intervenciones. Por otro lado, esta fuerte influencia psicoanalítica posiblemente le haya dado a la Psicología del deporte argentina una identidad propia, distinta a la de otros lugares del mundo. Algunos aportes siguiendo esta línea se pueden ver en un trabajo de Roffé (2006).

Otra influencia importante ha sido la de los intercambios producidos a partir de la fundación de la Sociedad Sudamericana de Psicología del Deporte (SOSUPE) en 1986 que, aunque no termina de alcanzar una presencia destacada en la región, ha logrado que el contacto con colegas de la región enriquezca el trabajo de los profesionales en el país. La integración en la región puede ser un motor importante para el crecimiento de la disciplina, en ese sentido también se ha apuntado, a partir de 2005, desde dicha Sociedad a un acercamiento con la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte (SIPD).

En esta etapa aparecen las primeras asociaciones de psicología del deporte en el país. En 1992 se funda la Asociación Metropolitana de Psicología del Deporte con Nelly Giscafré como presidente. Esta institución, que contó entre sus fundadores a Patricia Wightman y Alfredo Fenili, fue cumpliendo una importante tarea en la difusión de la

Psicología del deporte en el país. En 2003, cambió su denominación a Asociación de Psicología del Deporte Argentina (APDA), siendo Marcelo Roffé su presidente hasta la actualidad. En 1989 también se crea la Fundación Argentina de Psicología Aplicada al Deporte con Liliana Grabín de presidente, que aún con su cambio de denominación en 2002 a Asociación Argentina de Psicología aplicada al Deporte (ASAPAD), no ha logrado mayor crecimiento y registra poca actividad.

Otro hito de gran relevancia en esta etapa es el establecimiento en 1990 del Departamento de Psicología del Deporte dentro del Servicio Médico del Centro Nacional de Alto Rendimiento Deportivo (CENARD) a cargo de la médica y psicóloga Patricia Wightman. Este departamento llegó a contar con ocho miembros en la etapa previa a los Juegos Panamericanos de 2005 que se organizaron en Mar del Plata.

Las prácticas en el campo se multiplicaron en este período, sobre todo nuevamente en el ámbito del fútbol (destacándose la incorporación de muchos profesionales a nivel de fútbol juvenil). Una experiencia fue la del psicoanalista Oscar Mangione desde 1989 hasta 1994 integrando los distintos cuerpos técnicos que tuvo Boca Juniors en esos años. Dentro de este deporte otra experiencia de gran relevancia fue la del psicólogo Marcelo Roffé trabajando con los seleccionados nacionales sub-15, sub-17 y sub-20 hasta cerca de los finales de 2006. Período en el cual estas selecciones obtuvieron algunos títulos relevantes. Esto también llevó a que dicho profesional sea asesor externo del cuerpo técnico de la Selección Mayor en el período final de preparación para el

Mundial 2006 y durante el mismo. A nivel de divisiones juveniles en la actualidad la mayoría de los clubes de primera división e incluso algunos de segunda cuentan con psicólogos trabajando en sus canchas. Todavía ha sido escasa la inclusión del rol a nivel de los equipos profesionales.

La relación con el fútbol ha sido en algunos puntos dificultosa producto de algunas malas experiencias que alcanzaron difusión en los medios de comunicación y que fortalecieron resistencias y prejuicios que existen en ese ambiente. Sin embargo, la prensa también ha ayudado a difundir la disciplina a través del relato de algunas experiencias positivas.

Como ejemplo están los casos de Nelly Giscafré, con el popular seleccionado femenino de hockey sobre césped (conocido como “Las Leonas”) y algunas tenistas, y de Pablo Pécora también con tenistas de elite de la denominada “Legión argentina”. Varios deportistas que han trabajado con estos profesionales han declarado

públicamente al respecto tras conquistar títulos internacionales de gran relevancia, y esto le ha dado mayor visibilidad a la disciplina entre el público aficionado al deporte.

A nivel académico esta también es una etapa de progresos. En 1993 se empieza a ofrecer el Posgrado de “Psicología aplicada al deporte” en la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires (UBA). Unos años después también aparece la materia como optativa en la carrera de grado. Desde entonces diferentes universidades han ido adicionando la materia para la carrera de psicología, en algunas entidades como parte de la cursada obligatoria y en otras como electiva. En la UBA desde 2002 también existe otro posgrado de “Psicología de la actividad física y el deporte en el alto rendimiento”. Asimismo se ha incorporado como materia a otras carreras como la Licenciatura de Alto Rendimiento Deportivo en la Universidad Nacional de Lomas de Zamora (UNLZ) y la Licenciatura en gestión del deporte de la Universidad Nacional de 3 de febrero (UNTREF). También tiene presencia en cursos de formación de entrenadores (de diversos deportes), de preparadores físicos y de periodismo deportivo.

Siguiendo la tradición del país, la investigación es un área que está considerablemente relegada en relación al trabajo de campo. Sin embargo, existe una interesante cantidad de libros que se han ido publicando empezando por “La fuerza para ganar: Psicología del deporte” editado por Patricia Wightman en 1994, continuando por “Psicología del jugador de fútbol: Con la cabeza hecha pelota” de Marcelo Roffé en 1999 que ya cuenta con cuatro ediciones. A esto han seguido otros textos como “Fútbol de presión” de Roffé (2000), “Introducción a la psicología del deporte” de Nachón y Nascimbene (2001), “Mi hijo el campeón” de Roffé, Fenili y Giscafré (2003), “Herramientas para el entrenamiento psicológico deportivo” de Sosa (2005) y “Psicología de los equipos deportivos” de Giesenow (2007). Como dato curioso queda resaltar el libro en japonés “El texto de la mentalidad del futbolista” (Roffé, 2008b) como el primer libro de un psicólogo del deporte argentino publicado en otro idioma. También se han realizado presentaciones en diferentes congresos internacionales, incluidos algunos de la

Sociedad Internacional de Psicología del Deporte (ISSP) y de la Association for Applied Sport Psychology (AASP).

Igualmente, queda mucho por hacer, por ejemplo, existe aún poco conocimiento sobre el entrenamiento en habilidades mentales. Es decir, la motivación sigue estando centrada en un enfoque terapéutico más que un enfoque psico-educativo apuntado al

desarrollo de recursos personales de los deportistas. De hecho, incluso entre la mayoría de los psicólogos hay cierta dificultad para adaptarse a este enfoque debido a la ya señalada preponderancia clínica-psicoanalítica de su formación.

2.5 Intervención Psicológica en Deportes de equipo

Cada deporte y cada deportista o grupo de deportistas, tiene unas circunstancias deportivas particulares que deben ser consideradas para poder comprender cuáles son las necesidades psicológicas existentes.

Por ejemplo, el principal objetivo del deporte de competición es la consecución de un determinado resultado deportivo (ganar una prueba, batir un record, no descender de categoría, quedar entre los cinco primeros, etc.), y todo el esfuerzo de la preparación del deportista en su conjunto, consiste en optimizar al máximo sus posibilidades de rendimiento para poder alcanzar este objetivo concreto. Se parte de la base de que incrementando el rendimiento de los deportistas, aumenta la probabilidad de que consigan el resultado deseado, y aquí, precisamente, es dónde tiene cabida la contribución de las ciencias aplicadas como la Psicología: en concreto, ayudando a que los deportistas rindan al máximo de sus posibilidades reales para poder conseguir, así, los resultados deportivos que constituyen su objetivo

La intervención psicológica en los deportes de equipo ha sido aplicada, investigada y desarrollada en menos medida que en las especialidades individuales. En estas son pocas las personas implicadas (psicólogo, entrenador, deportista) que deben ponerse de acuerdo respecto al trabajo a realizar, y suelen ser más simples las necesidades psicológicas presentes, su análisis y su modificación, haciendo que, en general, la intervención resulte más viable y menos compleja que en las especialidades de conjunto.

La preparación psicológica de los deportistas incluye la aplicación rigurosa de estrategias apropiadas para conseguir que alcancen un determinado estado mental y realicen una conducta o conjunto de conductas que resulten relevantes para su rendimiento. La preparación psicológica, supone la manipulación de variables psicológicas como la motivación, el estrés psicosocial, la autoconfianza, la autoestima, los estados de ánimo, el nivel de activación, la atención, la toma de decisiones, la agresividad, la constancia o persistencia, las relaciones interpersonales y la cohesión de equipo, con el objetivo, en este contexto, de conseguir el rendimiento deportivo y

personal más apropiado en cada momento concreto (entrenamientos, competiciones, momentos previos a la competición, periodos de descanso, reuniones entrenador-deportista, etc.).

En líneas generales, el objetivo de la intervención en los deportes de equipo orientados a la competición, consiste en controlar las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, con vistas a optimizarlo e incrementar la posibilidad de conseguir el resultado deseado (ganar un partido, conseguir un campeonato). Para ello se deben tener en cuenta: A) cómo funcionan los equipos deportivos y cómo es el rendimiento en estas especialidades; B) cuales son las variables psicológicas relevantes y como se relacionan con el rendimiento; C) que estrategias y procedimientos de intervención permiten controlar las variables relevantes en este contexto.

En el caso de este trabajo, se hará referencia a los equipos orientados a la competición, es decir, aquellos cuyo principal objetivo es la consecución de un determinado resultado deportivo.

Básicamente, el equipo debe funcionar como un grupo que persigue una meta colectiva, pero sus integrantes aportan individualmente para la consecución de ese logro, planteándose, de esta forma, la necesidad de tener en cuenta tanto lo *colectivo* como lo *individual* y, más aun, la manera de integrarlos y coordinarlos para que resulte positivo para el equipo.

El máximo responsable de este trabajo de integración y coordinación es el entrenador, y sus colaboradores (preparador físico).

Por último, el equipo deportivo suele depender de una organización superior (generalmente un club) que tiene una tradición, estructura y forma de funcionar, y cuyos dirigentes también tienen responsabilidad sobre el equipo que los representa.

En ocasiones se ha planteado si la intervención psicológica debe centrarse prioritariamente en el rendimiento deportivo del deportista o en cuestiones más relacionadas con el deportista como persona, tales como su desarrollo integral, su funcionamiento general o su ajuste emocional.

Parece claro, que el rendimiento del deportista debe ser, en general, el principal objetivo del trabajo psicológico en el contexto del deporte de competición, pero no por ello se debe olvidar al deportista como persona, ayudándole a que aproveche la experiencia deportiva en un sentido más amplio que el del rendimiento, se enfrente

saludablemente a los riesgos y problemas psicológicos que pueden derivarse de las exigencias permanentes del deporte de competición y, en definitiva, sea una persona equilibrada, satisfecha y feliz, sin que por ello desvíe su atención del objetivo principal de su cometido como deportista de competición: el alto rendimiento.

2.5.1 Elección entre las diferentes orientaciones de la Psicología del Deporte

Los profesionales especializados en psicología del deporte tienen diferentes puntos de vista en cuanto a intervenciones exitosas. Pueden elegir entre diversas orientaciones; los tres enfoques que tienen mayor aceptación son:

Orientación Psicofisiológica.

Sostiene que la mejor manera de estudiar la conducta durante la práctica deportiva es analizar los procesos fisiológicos del cerebro y su influencia sobre la actividad física. Un ejemplo consiste en utilizar técnicas de biorregulación durante el entrenamiento de tiradores de élite y lograr que el tirador dispare entre dos pulsaciones cardíacas para mejorar la precisión (Landres, 1985).

Orientación Sociopsicológica.

Presupone que la conducta está determinada por una interacción compleja entre el ambiente y las características personales del deportista o prácticamente de ejercicios físicos. Por ejemplo los psicólogos analizarían en que forma el estilo y las estrategias del líder favorecen la integración grupal e influye sobre la participación en un programa de ejercicios físicos (Carron y Spink, 1993).

Orientación Cognitivo-Conductual.

Pone énfasis en los aspectos cognitivos o ideas y conductas del deportista ya que considera que el pensamiento es fundamental para determinar la conducta. En la órbita de la actividad física y el deporte, el valor de los dos enfoques es incuestionable. Se mantiene la importancia del ambiente en cualquier actividad físico-deportiva, al igual que las primeras sensaciones que percibe el deportista. Esto unido a los conocimientos previos y a la experiencia que posee de otras vivencias deportivas, origina otras nuevas ideas o la conservación de las ya existentes, como resultado de la tarea de procesos tanto internos como externos.

2.5.2 El rol del Psicólogo del Deporte

Numerosos entrenadores reconocen, la importancia de las cuestiones psicológicas en el funcionamiento general y el rendimiento deportivo de sus deportistas. Sin embargo, muchos de ellos no aceptan o no comprenden la necesidad de los psicólogos, llegando a esgrimir, incluso, que "el entrenador es el auténtico psicólogo". En realidad, no es extraño este planteamiento, ya que, por un lado, los entrenadores, a través de sus decisiones y actuaciones, pueden incidir poderosamente en variables psicológicas relevantes de sus deportistas (en su motivación, su auto-confianza, etc.), y por otro lado, existe un gran desconocimiento y una tremenda desconfianza respecto a la posible aportación e implicaciones del trabajo del psicólogo.

La psicología del deporte se ocupa principalmente de dos aspectos fundamentales: los factores psicológicos individuales, grupales e institucionales que co-determinan la práctica de determinados deportes y las consecuencias estructurales psico-sociales de tales prácticas.

En este amplio espectro, el psicólogo del deporte guiará su tarea planteándose dos grandes objetivos:

La prevención y promoción de la salud mental del deportista, enmarcada en el plano de «la formación» del ser humano.

El mayor rendimiento posible a la hora de la competencia: esto es, potenciar y entrenar mentalmente aptitudes psicológicas como la confianza, la concentración, la motivación, y el aislamiento de presiones internas y externas. Como así también ayudar a cohesionar al grupo, ayudar a mejorar la relación entrenador-jugadores, etc.

El aporte que la Psicología del Deporte puede efectivizar en la actividad específica, está fundamentado por las teorías y prácticas de la Psicología Clínica, la Psicología de la Conducta, la Psicología Motivacional, la Psicología Social, la Psicología Educacional y los nuevos aportes del Cognitivismo, además de los personales que posea el especialista en su experiencia profesional.

Una Psicología del Deporte nunca trabajará sola, sino que consolidará su posición siempre dentro de un equipo interdisciplinario en el que cumplirá con su rol en forma adecuada y activa según la modalidad del grupo de referencia y adhiriéndose a la filosofía de la institución a la que pertenezca.

2.5.3 Servicios que puede ofrecer un Psicólogo deportivo

El conjunto de actividades que, específicamente puede ofrecer un psicólogo especializado en deportes, abarca dos áreas:

El área teórica y

El área práctica a su vez subdividida en:

-lo individual }
-lo grupal } Intervención directa

-intervención indirecta, a través del asesoramiento del entrenador, para conseguir un efecto favorable en sus decisiones y acciones sobre las variables psicológicas relevantes del equipo como grupo y a nivel individual

-lo institucional, asesorando y entrenando a las personas responsables de la organización para que sus decisiones influyan positivamente en el funcionamiento de equipo.

En el área teórica se realizarán todo aquel tipo de actividades vinculadas a las investigaciones globales y específicas de cada deporte, el deporte como un sistema educativo, relaciones entre juego / deporte y educación social, conferencias, debates, publicaciones, encuestas, etc. que tengan como punto principal al deporte como conducta humana. Este nivel de teorización servirá como sostén para toda práctica deportiva institucionalizada.

En el área practica individual, el psicólogo deportivo aportará en forma particularizada las siguientes actividades:

- Diagnóstico de personalidad de cada jugador
- Diagnóstico psico-deportivo (aptitudes específicas)
- Análisis de las razones para el deporte
- Orientación personal en casos de conflictos ya sean individuales, grupales, profesionales y / o institucionales
- Apoyo estimulante para lograr conductas de éxito y su mantenimiento
- Análisis, evaluación y terapéutica del sentimiento de derrota y / o fracaso
- Análisis de las curvas de aprendizaje
- Análisis de “stress”, fatiga personal y error con el consiguiente método terapéutico
- Consolidación de la autoimagen
- Creación y sostenimiento de la autoestima
- Otros puntos deficitarios en su personalidad profesional

En el área grupal, el psicólogo deportivo efectivizará tareas vinculadas a:

- Diagnósticos, análisis, evaluación y resolución de conflictos grupales
- Estimulación de conductas integradas al deporte
- Análisis, evaluación y reflexión del fracaso y / o de la derrota
- Estimulación y sostenimiento de conductas de triunfo
- Cumplimiento de reglas, normas que regulan la actividad deportiva
- Análisis de la competencia, aspectos positivos y negativos de la misma
- El líder, su selección y sostén
- Análisis de las proyecciones del grupo
- Las recompensas en el deporte
- Intervenciones de lo socio-económico
- Imagen de grupo
- Stress del equipo
- Estado de ánimo grupal

- Métodos psicológicos de aprendizaje para: la autonomía, percepción, atención, concentración, imaginación creativa, memoria, integración, dominio de sí, fijación del éxito, desafío, desarrollo del estilo (propio y grupal), disciplina, velocidad psíquica, miedo.

- Fortalecimiento en la toma de decisiones
- Técnicas cognitivas para mejorar la ejecución
- Constitución de la auto-estima, autoconfianza
- Establecimiento de metas y concreción de las mismas
- Entrenamientos psicológicos del deporte
- Rehabilitación psicológica del deportista
- Análisis de factores predisponentes a lesiones en deportistas
- Reacciones ante las lesiones
- Reacciones grupales ante la lesión de un miembro del equipo
- Aspectos psicológicos de la fractura / lesión
- Relación entre entrenador-jugador
- Optimización del vínculo
- Mantenimiento de las pautas de conducta positivas
- Creación (si fuera necesario) de nuevas pautas

- Sostenimiento en las situaciones de cambio
- “Final” de la vida deportiva – características psicológicas –su terapéutica.

Hasta el momento, son la intervención directa e indirecta con los deportistas, las posibilidades de intervención mas atendidas, con alguna aproximación a la intervención con el entrenador, y mínimas acotaciones a la importancia del último apartado.

2.5.4. Especialización en Psicología del Deporte

De acuerdo a lo explicado en el apartado anterior, podemos abarcar tres áreas principales en las que se desempeña el especialista: la *investigación*, la *educación* y los *servicios de asesoramiento*.

Una de las principales funciones de quienes se desempeñan en el ámbito académico es profundizar los conocimientos a través de la investigación. La mayoría de los psicólogos especializados en deporte, que se desempeña en el ámbito universitario, trabaja en investigación. Por ejemplo, estudian las motivaciones de los niños para participar en actividades deportivas, la influencia de la visualización sobre el rendimiento, la forma en que salir a correr veinte minutos cuatro veces por semana modifica el nivel de angustia de una persona. Estos profesionales participan en equipos interdisciplinarios de investigación, para compartir con colegas y otros participantes sus descubrimientos. El hecho de compartir los hallazgos promueve avances, intercambio de ideas y debates saludables llevados a cabo en las reuniones de trabajo y en las revistas especializadas.

En el ámbito educativo, estos profesionales especializados pueden tener a su cargo el dictado de materias universitarias como psicología del ejercicio, psicología del deporte aplicada y psicología social del deporte.

Un tercer rol importante se relaciona con los servicios de consultoría brindados a deportistas o equipos deportivos con el fin de desarrollar habilidades psicológicas tendientes a mejorar el rendimiento en entrenamientos y competencias. Se trata de consultores de tiempo parcial o completo, que pueden trabajar conjuntamente con los entrenadores en la organización de clínicas y talleres. Algunos consultores se desempeñan como adjuntos para respaldar la tarea de las clínicas de tratamiento físico, brindando servicios psicológicos para deportistas lesionados.

Distinción entre dos especialidades

Los especialistas en psicología clínica del deporte tienen una vasta formación en psicología, por lo tanto, pueden detectar y tratar a personas con trastornos emocionales. Cuentan con la matrícula profesional que los habilita y han completado una capacitación especial en psicología del deporte. Estos profesionales son necesarios, porque personas que practican deportes o actividades físicas desarrollan trastornos emocionales y necesitan tratamientos especiales.

Los especialistas en la enseñanza de psicología del deporte cuentan con una amplia capacitación en ciencia del deporte y el ejercicio, educación física, kinesiología. Estos especialistas no están capacitados para realizar el tratamiento de personas con trastornos emocionales ni tienen matrícula profesional de psicólogos. Se trata de un “entrenador de habilidades mentales”. El manejo de la angustia, el desarrollo de la confianza en uno mismo y el mejoramiento de la comunicación son algunas de las áreas que aborda.

2.6 Del grupo al equipo deportivo

La unión entre los hombres para acometer tareas superiores a las individuales fue un paso muy importante para el desarrollo de este. La pertenencia a grupos es una característica fundamental de nuestra sociedad.

La necesidad objetiva de cooperación y la necesidad subjetiva de interacción social conducen a la formación de asociaciones de individuos denominadas grupos. Así, cada uno de nosotros interactúa diariamente con muchas otras personas en situaciones grupales (en la familia, en el trabajo, en relaciones sociales o en equipos deportivos). Esto nos conduce a un intercambio recíproco de influencias; entre nosotros y los grupos a los que pertenecemos.

Casi toda la vida de las personas como ser social se desenvuelve o transcurre dentro de un grupo o por el paso de uno a otro. El proceso de formación de la personalidad tiene lugar en los diversos grupos sociales en que se inserta el hombre mediante la actividad que realiza y la comunicación que establece con otros hombres. Uno de los grupos más importantes para el estudio social es la familia como institución permanente, la que desempeña un rol específico en la formación del ser social con una serie de derechos y obligaciones establecidas.

En dependencia del objetivo que se persiga al estudiar un grupo, se profundiza en una u otra propiedad (relaciones interpersonales, liderazgo, cohesión, etc.); pero siempre

se ha de partir del lugar que dicho grupo ocupa en la sociedad y las funciones que en ella debe desempeñar.

Una cuestión que es necesario definir es la diferencia entre los conceptos de: agregado o colectivo (de individuos), grupo y equipo.

Los agregados o grupos de individuos son colecciones de individuos que están en proximidad física al mismo tiempo. (ej: personas que están haciendo cola en el supermercado). Aunque esos individuos tienen un objetivo similar, pueden interactuar entre sí, comparten características comunes, no llegan a cumplir los criterios para ser considerados un grupo o un equipo.

Los grupos tienen metas, aspiraciones, carácter, y una personalidad diferente que la simple suma de cada uno de estos elementos de sus miembros individuales. La influencia del grupo hace que se modifiquen las conductas individuales. Esto también incluye los comportamientos relacionados con el rendimiento deportivo.

Los equipos son un tipo particular de grupo. Carron y Hausenblas (1998) consideran que un equipo deportivo se puede definir como una colección de dos o más individuos que:

- Poseen una identidad común (distinguible de otras),
- Tienen metas y objetivos compartidos (que crean un espíritu participativo),
- Comparten un destino en común (ganar, perder, recibir sanciones),
- Exhiben patrones estructurales de interacción y de comunicación,
- Tienen percepciones comunes sobre la estructura del grupo,
- Son interdependientes personal e instrumentalmente para poder competir,
- Existe atracción interpersonal recíproca, y
- Se consideran a sí mismos como un grupo (autopercepción; nosotros versus ellos).

La comprensión de dinámicas de grupo es fundamental para el estudio de cohesión de equipo.

La cohesión grupal está implícita cuando se señala que los individuos “son interdependientes personal e instrumentalmente” (cohesión de tarea) y que “existe atracción interpersonal recíproca” (cohesión social).

Los miembros de un equipo o grupo comienzan a interactuar entre sí desde el momento en que se forma el equipo. El equipo se vuelve una entidad en y de sí misma. Desde una perspectiva gestáltica, el todo (grupo o equipo) es más que la suma de sus partes.

Del grupo al equipo hay un salto cualitativo, este es un tipo especial de grupo con rasgos propios que se derivan de la actividad deportiva específica y de su propia dinámica. Weinberg y Gould (1999) señalan que la característica clave que distingue un grupo de un equipo es la interacción entre sus miembros, especialmente con relación al logro de metas compartidas. Se apoyan entre sí y dependen unos de otros en la búsqueda de metas comunes. Sin embargo, eventualmente también pueden competir entre sí, y esto puede fortalecer o debilitar al conjunto.

La investigación ha demostrado que algunos de los factores más importantes para el desarrollo de un grupo, más allá de una colección de individuos, son la *proximidad*, la *diferenciación*, la *similitud*, y el *establecimiento de objetivos y recompensas grupales* (Shaw, 1981; Zander, 1982). Los sujetos que se encuentran en una *proximidad* cerrada, que están físicamente muy próximos o cercanos unos a otros, tienen una gran tendencia a establecer vínculos.

Algunas situaciones deportivas que garantizan la proximidad física entre los miembros de un grupo incluyen tener un vestuario, lugar de concentración y horario específicos para el equipo.

Un segundo factor es la *diferenciación*. Tradicionalmente la diferenciación se realiza por medio de los uniformes de los equipos, por el ritual de iniciación especial, por privilegios especiales, o también exigiendo sacrificios especiales. Muchos de los factores que hacen a los atletas diferentes de la gente, en general, se dan por supuestos. Estos incluyen los programas intensivos de entrenamiento a lo largo del año, la reducción del tiempo empleado en actividades sociales o, la dedicación parcial. El entrenador debe resaltar tales factores para generar un sentimiento de comunidad. De este modo, contribuye a crear un sentimiento de diferenciación.

Un tercer factor es la *similitud* (en actitudes, aspiraciones, compromisos, capacidad). En los equipos deportivos, las diferencias entre los miembros en características personales, étnicas, raciales, económicas, de conocimientos, de capacidad, resultan inevitables. Lo que el entrenador debe hacer es trabajar para que surja una similitud actitudinal respecto a factores tales como el logro o el alcance de los objetivos del grupo, las expectativas de conductas individuales y un código de conducta para los entrenamientos, los partidos y las situaciones fuera del ámbito deportivo.

Un cuarto factor que afecta al desarrollo del concepto de equipo es el del *establecimiento de los objetivos del grupo* y de las recompensas. En la mayor parte de

las actividades grupales existe una oportunidad para que el competidor inspirado obtenga especial reconocimiento y recompensas. Sin embargo, para garantizar la unidad, el entrenador debe insistir con énfasis en las metas del grupo y los objetivos y recompensas que se acumularían para el grupo, si llegan a conseguirse.

Un grupo puede llegar a ser un equipo, pero convertirse en un equipo es un proceso evolutivo.

Según Chappuis y Thomas (1989), existen cuatro géneros de equipos deportivos que se distinguen por el grado de interacción entre sus miembros y la diferenciación más o menos acentuada de roles:

Equipos de interacción: requieren una fluida interacción entre los compañeros para ser exitosos. Las interacciones entre los miembros son muy complejas, y la diferenciación de los roles muy grande (fútbol, rugby, hockey, básquet).

Equipos de acción mixta: se ubican las disciplinas en las que hay que conseguir cierta coordinación en el esfuerzo colectivo (ej: remo, relevo). Disminuye la interacción y la diferenciación de los roles respecto al primer grupo.

Equipos de acción conjunta: la importancia de las dos variables anteriores disminuye aun mas (ej: ciclismo, carreras de campo).

Equipo en el que sus miembros llevan a cabo tareas independientes entre sí. Vernacchia (20013) los denomina “deportes individuales de equipo”. También son llamados deportes de coacción: son básicamente deportes individuales en los que se puede competir por equipos (atletismo, gimnasia, natación, golf, tenis).

Se puede considerar *grupo deportivo* a aquel grupo en cuya composición entren no menos de dos personas y no más de 25 (este número varía de acuerdo al deporte), que se agrupan por objetivos generales de una actividad deportiva que ejecutan bajo el control de un entrenador. Esta actividad se caracteriza tanto por los esfuerzos individuales como por los esfuerzos físicos conjuntos que van dirigidos a lograr elevados resultados individuales y colectivos, los cuales se reglamentan por el tiempo, el sexo, la edad, las reglas y las normas. Estos resultados no deben contradecir al objetivo general de la organización deportiva.

El grupo deportivo contiene una *estructura formal e informal*.

La estructura formal tiene lugar en la actividad de entrenamiento y competencias, regulada por las disposiciones de las organizaciones deportivas y las exigencias de los entrenadores. Esta estructura reglamenta el proceso de interacción e interrelación de los

miembros del equipo en esta actividad. De las interrelaciones formales surge de forma espontánea la estructura no formal del equipo. Se refiere a las relaciones personales que suceden entre los miembros del grupo y que no representan la estructura formal.

Los dos tipos de estructura coexisten siempre, formando una correlación compleja, y contribuyen a unir a los miembros del grupo.

La ausencia de relaciones emocionales conduce al desconocimiento y a la incomprensión de muchas cualidades personales y profesionales de unos y otros, el empeoramiento de las relaciones y a fin de cuentas la aparición de conflictos.

2.7 La Cohesión del equipo en el Deporte

Sin lugar a dudas, abundan ejemplos de equipos deportivos cuya unidad cohesiva parecía sinónimo de éxito en el campo de juego. Sin embargo, no siempre podemos atribuir el éxito a la cohesión de grupo. Algunos equipos triunfan aunque carezcan de esta aptitud.

En 1950, Festinger, Schacter y Back definieron el término cohesión como “el campo total de fuerzas que actúa sobre los miembros de un grupo para que permanezcan en él” (p.164). Según estos autores intervienen dos fuerzas distintas: la atracción hacia el grupo y el control de recursos. La primera hace referencia al deseo individual de interactuar con otros miembros del grupo y de participar en las actividades colectivas; y la segunda, a las ventajas que cada miembro obtiene por pertenecer al grupo.

A partir de 1950, se propusieron otras definiciones de cohesión, si bien la de Carron, Brawey y Widmeyer (1998) parece ser la más integral. Carron y sus colegas la definieron como “un proceso dinámico que se refleja en la tendencia de un grupo a no separarse y permanecer unido con la finalidad de conseguir sus objetivos instrumentales o para la satisfacción de las necesidades afectivas de sus miembros” (p.213). De este concepto se desprende que la cohesión es A) multidimensional (son muchos los factores relacionados con el motivo de unión de un grupo); B) dinámica (la cohesión dentro de un grupo puede variar con el paso del tiempo); C) instrumental (los grupos se crean con un fin determinado) y D) afectiva (las interacciones sociales de los miembros generan sentimientos entre ellos). En cuanto al aspecto multidimensional, la definición apunta a la cohesión como una mezcla de dimensiones sociales y de tarea. La cohesión de tarea refleja el grado de trabajo en conjunto para alcanzar objetivos comunes. En el ámbito del deporte, un objetivo común sería ganar un campeonato que, en parte,

depende del esfuerzo coordinado del equipo. La cohesión social refleja el grado de aceptación entre los miembros de un equipo y de disfrute del compañerismo. A menudo, la cohesión social se compara con la atracción interpersonal. En una clase de gimnasia, un objetivo común sería perfeccionar la aptitud física, y quedó demostrado que la adherencia a un programa de ejercicios es mayor a medida que aumenta la cohesión social del grupo (Spink y Carron, 1992).

2.7.1 Modelo conceptual de Cohesión de equipo

Carron (1982) diseñó un sistema conceptual como marco para el estudio sistemático de la cohesión en el deporte y en el ejercicio físico (véase la figura 1). El modelo conceptual está basado en la interacción entre la orientación de grupo del deportista (social versus tarea) y la percepción del deportista del equipo. La cohesión social y de tarea son conceptos relativamente fáciles de entender. Por el contrario, la percepción del equipo no es tan fácil de comprender. Cuando un deportista conceptualiza la cohesión de equipo, ¿está pensando en éste como un todo colectivo (que incluye a él mismo), o está pensando en su atracción individual hacia el equipo (le gusta su estilo de juego) y su atracción individual hacia los miembros del equipo (son buenos amigos)? Si está pensando al equipo como una unidad, se denomina *interacción de grupo* (IG). Si está pensando en su atracción hacia el grupo o hacia cada miembro individual, *atracción individual o atracción al grupo* (AAG). La combinación de los dos tipos de orientación de grupo y los dos tipos de percepción dan lugar a cuatro dimensiones diferentes de la cohesión de equipo:

- *Integración grupal hacia lo social (GI-S)
- *Integración grupal hacia la tarea (GI-T)
- *Atracción individual hacia el grupo en lo social (ATG-S)
- *Atracción individual hacia el grupo en la tarea (ATG-T)

El modelo de Carron describe a grandes rasgos los cuatro factores o antecedentes principales que afectan el desarrollo de la cohesión de equipo: ambientales, personales, de liderazgo y de equipo.

Los factores ambientales se refieren a las fuerzas normativas que mantienen juntos a los miembros de un grupo. Por ejemplo, cuando los jugadores están sujetos a un contrato con la gerencia, la reglamentación específica, el tiempo mínimo de juego en un

programa de deporte juvenil, etc. Todas estas influencias pueden mantener unido a un grupo, además de otros factores, como la edad, la cercanía o las condiciones de participación. Además el tamaño de un equipo repercute en la cohesión: los grupos más pequeños son más cohesivos que los grupos más numerosas (Carron y Spink, 1995; Mullen y Cooper, 1994). Los grupos que se distinguen y destacan más que otro (por ejemplo, tener vestimentas especiales, ritos de iniciación y nombres únicos de grupo) también gozan de un grado más alto de cohesión.

Los factores de equipo se refieren a las características de las tareas de grupo (deportes individuales contra deportes de equipo), a las normas de productividad grupales, al deseo de éxito colectivo, a los roles de los miembros del grupo, a la posición y a la estabilidad del equipo. Según Carron (1982), los equipos que permanecen unidos por mucho tiempo y que manifiestan un ferviente deseo de éxito grupal, también manifiestan un grado elevado de cohesión de equipo.

Los factores personales se refieren a las características individuales de los miembros de un grupo. Carron y Hausenblas (1998) clasificaron estos factores en tres categorías: A) atributos demográficos (semejanza entre los miembros, género); B) cognición y motivaciones (atribuciones de responsabilidad, ansiedad) y C) conducta (adhesión, pereza social).

Según Carron y Denis (2001), el factor personal más importante a la hora de cultivar la cohesión social y de tarea es la satisfacción individual (que se consideraría una motivación). La semejanza (atributo demográfico) constituye otro de los factores vinculados con la cohesión a los que se alude con frecuencia: semejanza de actitudes, aspiraciones, compromisos y expectativas.

Los factores de liderazgo comprenden las conductas y el estilo de liderazgo que adoptan los profesionales, y las relaciones que establecen con sus grupos. El papel de los líderes es vital para la cohesión de equipo. En concreto, si los directores técnicos y los capitanes comunican los objetivos, las tareas y los papeles de los miembros del equipo de manera clara, consistente e inequívoca, se logra una mayor cohesión (Brawley, Carron y Widmeyer, 1993; Westre y Weiss, 1991). Además, es importante que haya compatibilidad entre el líder y los miembros del grupo para enriquecer los sentimientos de cohesión.

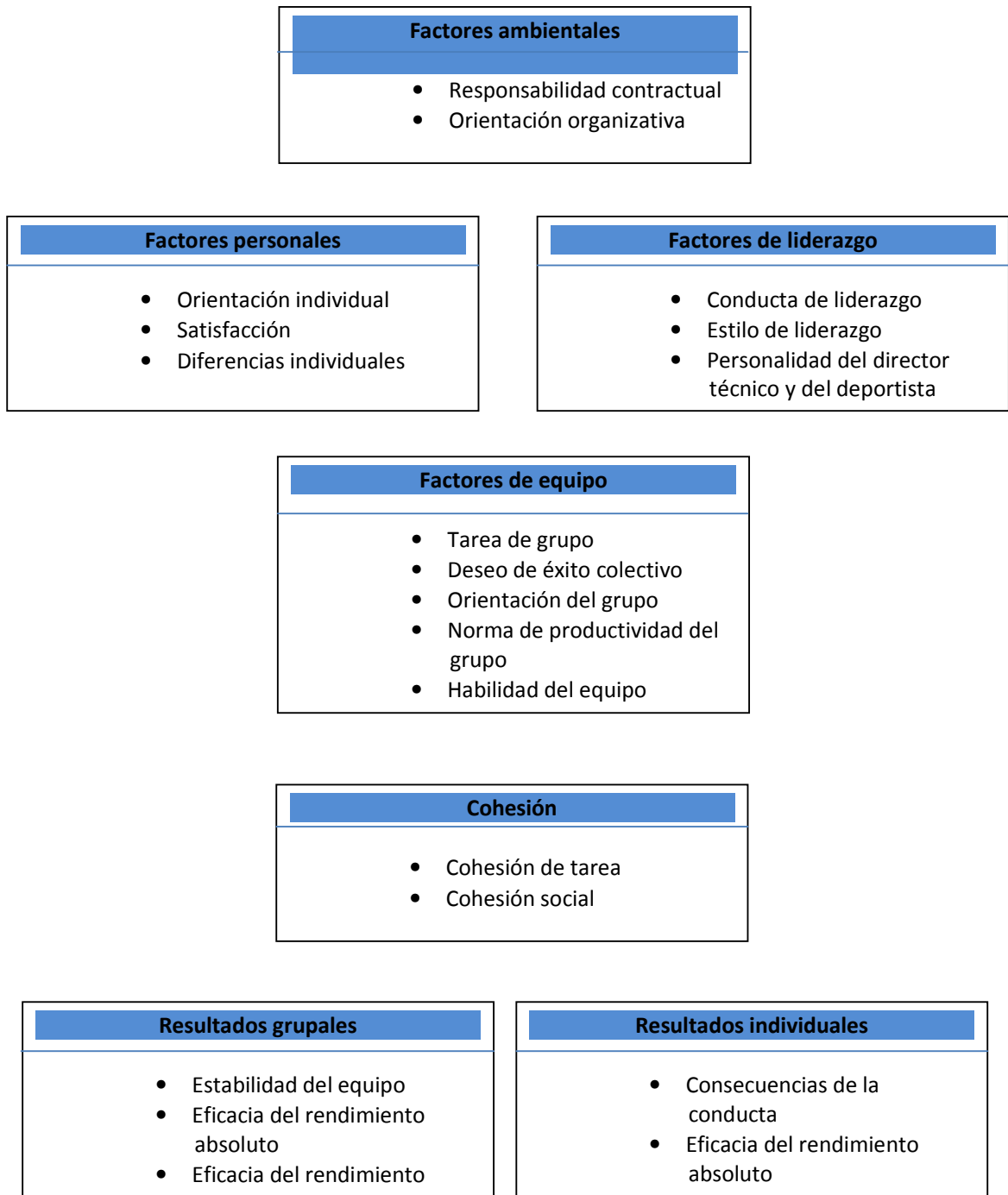


Figura 2.2 Modelo conceptual de Carron para la cohesión en equipos deportivos.

Adaptado con la autorización de A. Carron, 1982, "Cohesiveness in sports groups: Interpretations and considerations", en: *Journal of Sport Psychology* 4(2): 131.

Los resultados de la cohesión de equipo

La mayoría de las investigaciones sobre los resultados de la cohesión de equipo se han centrado en el rendimiento. La gran pregunta es en qué grado la cohesión de equipo lleva a mejorar el rendimiento del grupo o el individual. Es por esto que el modelo describe resultados individuales y de grupo. La efectividad del rendimiento absoluto y relativo se refiere a las diferencias entre ganar o perder un torneo, en oposición a desempeñarse mejor o peor que la última vez.

Diferentes investigaciones han demostrado sistemáticamente que existe una relación significativa entre la cohesión de equipo y el rendimiento deportivo.

De hecho, en un análisis de 30 estudios, Widmeyer, Carron y Brawley (1993) hallaron que en el 83% de los casos se observaba una relación positiva entre la cohesión y el rendimiento. Otro análisis que se valió de 66 estudios empíricos demostró relaciones positivas en el 92% de los casos (Mullen y Cooper, 1994). Limitándose a utilizar equipos (46 estudios en los que participaron casi 10.000 deportistas y más de 1.000 equipos), Carron, Colman, Wheeler y Stevens (2002) detectaron efectos de moderados a significativos en la relación cohesión-rendimiento y, al igual que Mullen y Cooper, descubrieron que a los equipos deportivos les correspondía los efectos más profundos.

Sin embargo, otros estudios presentan una relación negativa entre ambos factores (Carron, Spink y Prapavessis, 1997). Para comprender mejor las inconsistencias, se debe considerar el modo de medir la cohesión, las características de la tarea y la dirección de la causalidad, y hacer hincapié en el último análisis bibliográfico sobre el rendimiento por cohesión (Carron, Colman, Wheeler y Stevens, 2002).

Con el paso de los años han surgido controversias respecto de los efectos de la cohesión social y de tarea sobre el rendimiento. Carron y colegas (2002) determinaron que a medida que aumentaba la cohesión social y de tarea aumentaba el rendimiento. En concreto, estos resultados indican que las intervenciones de la cohesión social y de tarea pueden resultar eficaces no solo para enriquecer la cohesión, sino también para mejorar el rendimiento. Algunas técnicas de orientación social incluyen campamentos en equipo (Cogan y Petrie, 1995), reuniones sociales fuera del contexto deportivo (Yukelson, 1997) y experiencias de crecimiento personal (McClure y Foster, 1991). Entre las intervenciones orientadas a la tarea, se encuentran la fijación de objetivos grupales (Widmeyer y DuCharme, 1997), la comunicación interna (Yukelson, 1997), y la

comprensión y el acatamiento de las normas y de los papeles que cumplirán en el equipo (Prapavessis, Carron y Spink, 1997).

Una segunda explicación acerca de los confusos resultados de la relación entre cohesión y rendimiento incluye la diversidad de demandas de tarea que afrontan los equipos deportivos. Esta lectura puede atribuirse al trabajo original de Landers y Lueschen (1974), quienes observaron que es necesario considerar las demandas y la estructura de la tarea al evaluar la relación cohesión-rendimiento. Específicamente, caracterizaron la naturaleza de las intervenciones entre los integrantes del equipo de forma ininterrumpida, según la interacción o la acción paralela. Los deportes interactivos requieren que los integrantes de los equipos trabajen en conjunto y coordinen sus acciones. Los deportes de acción paralela necesitan muy poca interacción de equipo o coordinación para lograr sus objetivos.

Investigaciones previas sostuvieron que la relación cohesión-rendimiento era más sólida en los equipos interactivos que en los equipos de acción paralela. Sin embargo, el último análisis de Carron y colegas (2002) reveló que el tipo de actividad no resultó un parámetro para medir esta relación. En síntesis, cuanto más cohesión se genere, mejor será el rendimiento, tanto en deportes interactivos como en deportes de acción paralela. No obstante, el grado absoluto de cohesión suele ser más alto en los primeros que en los segundos, lo cual tiene sentido si se consideran las interacciones personales dentro del campo de juego que exigen determinados deportes, como el básquetbol, el fútbol y el hockey. Por consiguiente, en los deportes interactivos, los directores técnicos no pueden dejar de introducir de forma explícita muchas de las estrategias para fomentar el espíritu de equipo, vinculadas con una mayor cohesión.

2.8 El Rendimiento Deportivo

En el proyecto de este trabajo de investigación se planteó una primera definición conceptual de rendimiento deportivo, entendido como la superación cuantificable de tareas, de pruebas establecidas, resultado de una acción motriz deportiva, orientada en una norma social determinada.

Grosser (1986) plantea: “El objetivo final del entrenamiento es la mejora de la prestación o rendimiento deportivo, por lo tanto es necesario afrontar la tarea de definir el concepto de rendimiento deportivo”. Grosser (1992) señala el rendimiento deportivo como algo complejo que comprende una cantidad de ámbitos concretos, capacidades,

elementos y condicionantes que son aspectos diferenciados que no se pueden delimitar claramente, y aunque sus influencias mutuas son siempre grandes, el paso de uno a otro, a menudo no se aprecia.

Este autor aborda el fenómeno con un enfoque sistémico, y aunque reconoce la magnitud de las influencias mutuas entre sus componentes, manifiesta la existencia de limitaciones para definir con precisión las relaciones de interfuncionalidad entre ellos, proponiendo la siguiente definición del rendimiento deportivo en cuatro perspectivas (desde el punto de vista de las ciencias):

-Pedagogía del entrenamiento: el rendimiento es la unidad entre la realización y resultado de una acción motriz deportiva, orientada en una norma social determinada.

-Física: el rendimiento es el cociente entre el trabajo y el tiempo empleado en dicho trabajo.

-Fisiología: el rendimiento es el balance energético por unidad de tiempo.

-Psicología: el rendimiento es la superación cuantificable de tareas, de pruebas establecidas, o bien alcanzar determinadas capacidades cognoscitivas, afectivas y psicomotrices.

En algunos casos se identifica el rendimiento del equipo con el resultado colectivo conseguido cuando, en realidad, el rendimiento deportivo no es la única variable que influye sobre el resultado (también pueden influir el rendimiento del equipo rival, la actuación de los árbitros, hasta el azar), y solo permite aumentar la probabilidad de conseguir el resultado deseado, pero no lo garantiza. Entonces, ¿cómo se puede intervenir para optimizar el rendimiento deportivo si este no se define y evalúa correctamente?

El aumento o disminución del rendimiento deportivo se evalúa respecto a los objetivos y metas planteados por el equipo al comienzo de un proceso (campeonato, pretemporada). Durante el lapso de tiempo transcurrido es el momento de intervenir con diferentes técnicas para acercarnos al objetivo de superación propuesto, y mejorar el rendimiento.

El establecimiento de objetivos se centra en la cognición y la motivación. Por su naturaleza es cognitivo, ya que el deportista tiene que pensar y planear para el futuro. También es motivacional porque este proceso es energizante para el deportista.

2.8.1 Fijar las metas en equipo

En los deportes de equipo, las metas grupales son bastante diferentes a las metas que se fija cada miembro para sí mismo. Lo que distingue a las metas grupales es que en contenido y sustancia se refieren al equipo como unidad. La meta grupal se define como un estado futuro deseado por suficientes miembros de un grupo como para motivar al mismo a trabajar hacia su logro.

La clave para una fijación de metas grupal efectiva esta en la participación, que incluye tres aspectos centrales: compromiso, contribución y responsabilidad, y que lleva que cada individuo interiorice la meta grupal después de un proceso de interacción conjunta.

Para esto se pueden realizar varias acciones. Primero, tener una reunión en la cual los integrantes del equipo discutan qué tipo de temporada estarían orgullosos de protagonizar, qué aspiraciones tienen. Esto es crear la misión y comprometerse con ella. Así surge una meta atractiva, inspiradora, motivante y desafiante. Una buena pregunta para realizar es, ¿cómo les gustaría recordar este año? Que descubran qué quieren lograr y porqué, que tengan una causa para el esfuerzo que realizarán en la temporada. De las conclusiones se puede desprender la misión. Después, se debe preguntar si creen que tienen la capacidad para lograrlo y debatir hasta llegar a un consenso sobre lo que es posible para esa temporada (o ese torneo).

Luego se determinan las metas de proceso que van a hacer que se llegue a eso. Puede ser útil repasar qué cosas se hicieron bien y cuales mal en campañas anteriores y qué cosas funcionaron y cuáles no. Aquí es importante enfatizar la noción de proceso.

2.8.2 Establecimiento de metas: un procedimiento para incrementar los rendimientos deportivos

Generalmente todos los especialistas que trabajan en el deporte coinciden en que los factores de mayor importancia para el resultado en competencias y entrenamientos lo constituyen las habilidades, capacidades físicas y motivación del deportista.

Para dar respuesta a esa realidad podemos utilizar el modelo de establecimiento de metas, proveniente de otras áreas de la psicología.

Desarrollado inicialmente en la industria hace más de dos décadas por E. Locke (Toward a theory of task motivation and incentives. *Organizational behavior human performance*. New York, 3, 1968, p. 157-189) comenzó a introducirse en el deporte a

mediados de los años 70. El establecimiento de metas es identificado como un procedimiento que lleva al sujeto a conseguir determinados objetivos brindando una dirección a sus acciones. Dentro del Deporte la actividad del deportista puede ser definida como obtención de metas. Por ejemplo, alcanzar una puntuación o romper un récord.

Este modelo, además de beneficiar al deportista mediante atributos relacionados a la motivación, también contribuye a la formación, desarrollo o transformación de las cualidades de la personalidad del participante.

De manera que al trazarse metas, luchar por alcanzarlas y obtener el éxito o fracaso se van interiorizando las cualidades psicológicas necesarias para la participación en el Deporte.

El establecimiento de metas parte de dos premisas básicas:

Desarrollar un programa de metas de forma planificada.

Evaluar el desempeño del deportista en conseguir esas metas.

Acercas de las metas, son definidas como determinados objetivos, cuyas características se ampliarán en el apartado siguiente.

2.8.3 Planteamiento inicial de objetivos

La responsabilidad de los entrenadores, no se limita a dirigir in situ la actuación de sus deportistas, sino que abarca además un trabajo intelectual “fuera de la pista”, para preparar y evaluar los contenidos del entrenamiento.

La planificación del entrenamiento debe ser global, alcanzando diferentes fases progresivas. Una de ellas, en la que haremos hincapié en esta investigación, es la *fase de planteamiento inicial de objetivos*.

El propósito de esta primera fase, es determinar los objetivos deportivos que, en principio, se consideran más apropiados. Para ello, pueden contemplarse las siguientes subfases:

-Delimitación del periodo de tiempo que es objeto de planificación.

Es el punto de partida de cualquier planificación; su duración dependerá de la distancia del evento para el que se pretende preparar a los deportistas, o de la extensión de los ciclos o etapas que se vayan a contemplar. Puede ser un periodo largo (ej: un ciclo olímpico de 4 años) o limitarse a periodos más cortos (ej: una sola temporada o periodo de meses o semanas). La duración puede depender de múltiples circunstancias

(intereses deportivos, edad, disponibilidad de los deportistas, facilidades para entrenar, etc.), debiendo determinarse, lo mejor posible, para la buena elaboración del plan.

-Consideración de las competiciones que se deben afrontar.

Durante el periodo de tiempo determinado en la fase anterior, los deportistas tendrán que afrontar diferentes competiciones; en ocasiones de manera obligatoria, como el campeonato de liga u otra competición oficial ineludible; y a veces, con carácter opcional, como es el caso de las competiciones amistosas.

En algunos deportes, el conocimiento de las competiciones que se deben afrontar es previo al establecimiento de objetivos, mientras que en otro puede suceder lo contrario: que a partir de establecer el objetivo a alcanzar, se decidan las competiciones en las que los deportistas estarán presentes.

Además, las demandas competitivas también varían de unos deportes a otros.

Como ya veremos, el conocimiento de estas cuestiones tiene una gran importancia en los pasos sucesivos.

-Valoración de las posibilidades de éxito de los deportistas.

Se trata de valorar la viabilidad de conseguir unos u otros resultados deportivos en tales competiciones.

Para ello conviene tener en cuenta: la dificultad de las competiciones (rivales, sistema de competición, momento de la temporada, condiciones ambientales, etc.); y los recursos propios disponibles para afrontar cada competición, tanto los presentes como los potenciales. El resultado de esta valoración conducirá al planteamiento de objetivos interesantes y realistas, y que contribuyan a aumentar la motivación de los deportistas y fortalecer su autoconfianza.

-Establecimiento de objetivos de resultado.

Se centran en los resultados de los eventos deportivos, y normalmente suponen algún tipo de comparación interpersonal. Estos resultados deben ser *específicos* (“quedar entre los tres primeros”, en vez de “hacer una buena temporada”) y, como ya se ha señalado, *atractivos* pero al mismo tiempo *realistas*.

En ocasiones, existen objetivos intermedios, metas menores que contribuyen al objetivo final, siendo aconsejable que se consideren con la importancia que merecen.

-Planteamiento de objetivos de realización.

Se refieren a los logros relacionados con la conducta propia (mejoras físicas, técnicas, etc.) que los deportistas deben conseguir para que aumenten sus posibilidades de alcanzar los objetivos de resultado.

Al igual que los objetivos de resultado, deben ser *específicos, atractivos y alcanzables*, y además, constituir la “llave” para conseguir los resultados deseados.

Las metas (objetivos) deben estar vinculadas a algún tipo de recompensa. Una forma de recompensa es el reconocimiento, por ejemplo a través de premios. Es necesario que el reconocimiento se otorgue a algo específico, igual que las metas.

Las metas en el deporte se relacionan con el estilo de vida del deportista. El tipo de dieta que debe mantener, el régimen de descanso, hábitos de trabajo en el deporte, la escuela o trabajo, recreación, etc.

2.8.4 El perfil de rendimiento

El perfil de rendimiento es una técnica que se emplea para el planteo de objetivos. Es una excelente herramienta de feedback que tiene tres propósitos principales:

- (a) identificar intervenciones apropiadas,
- (b) potenciar la motivación del deportista y su adherencia al programa de entrenamiento, y
- (c) monitorear los cambios a través del tiempo.

Generalmente, involucra dos procedimientos básicos: primero, el o la deportista identifica los constructos que percibe que constituyen las cualidades fundamentales del rendimiento (¿qué cualidades son importantes en tu puesto?), y segundo, el o la deportista evalúa su estado presente en cada uno de los constructos (¿qué puntaje, de 0 a 10, te pondrías en cada uno de estos ítems?). Los resultados se le devuelven de modo visual (algún tipo de gráfico). Después se identifican cuáles son los aspectos que se quieren trabajar y se pregunta: “¿qué puedes hacer vos para producir estos cambios?”. Esto provee un grado de autodeterminación, en el sentido de que es el o la deportista quien elige sobre qué trabajar, que a su vez impacta sobre el compromiso y la motivación. Aquí se subdividen en objetivos a corto y largo plazo: “en x tiempo, ¿a dónde podrías llegar?”.

Este perfil también sirve como una herramienta para monitorear los progresos a través del tiempo si se toma a intervalos regulares (por ejemplo, cada tres meses).

Esta herramienta ayuda a mejorar la comunicación, la cohesión y la creatividad en la búsqueda de soluciones.

Es conveniente que las metas estén formuladas en los términos más específicos posibles y orientados a la acción, por ejemplo, mejor que “hacer lo mejor posible” es “estar presente en todos los entrenamientos y cumplir con cada ejercicio”. Cuando son los jugadores los que determinan sus propias políticas y parámetros es más probable que las entiendan, que comprendan lo significativas que son en el camino de lograr la misión, y que las cumplan.

En resumen, el perfil de rendimiento provee las bases para la toma de decisiones y la fijación de metas porque ayuda a que los deportistas entiendan:

- las áreas percibidas como fortalezas del equipo,
- las áreas percibidas como debilidades del equipo,
- el concepto de equipo ideal,
- las áreas en las cuales el equipo puede tener dificultades para mejorar,
- las áreas en las que hay desacuerdos en las percepciones,
- dónde se producen discrepancias en lo que es considerado importante,
- las diferencias en las percepciones entre jugadores y cuerpo técnico, y
- estrategias para monitorear el desempeño.

2.8.5 Aprendizaje de habilidades deportivas y otras conductas relevantes

La conducta verbal de los deportistas, el autocontrol de la agresividad, son ejemplos de habilidades que constituyen la esencia del rendimiento deportivo; y por ello, gran parte del entrenamiento se dedica a su aprendizaje. El término *aprendizaje* debe considerarse en un sentido amplio, abarcando:

- la *adquisición* de nuevas conductas;
- el *perfeccionamiento* de conductas que se dominan pero que deben mejorarse;
- la *eliminación* de conductas habituales perjudiciales.

La importancia de establecer objetivos también se traslada al ámbito del aprendizaje de habilidades; aquí es fundamental que se decida y se especifique con claridad cuál es la conducta-objetivo (el objetivo de realización) y se determine el objetivo del programa de aprendizaje. Lógicamente, estos objetivos deben ser atractivos y alcanzables para el deportista.

Especificar la conducta-objetivo en términos operativos que permitan identificarla y evaluarla sin ambigüedad.

En muchos casos, la *conducta-objetivo final* es demasiado compleja y tienen que establecerse conductas-objetivo intermedias. Estas últimas son importantes para centrar la atención de los deportistas en los estímulos y respuestas más relevantes en cada momento del proceso de aprendizaje.

A partir de aquí se enumeran y describen varias estrategias más sobre el aprendizaje de habilidades deportivas, pero no se tratan en este trabajo. De todos modos, de más esta decir, que influyen en la variable “rendimiento deportivo”.

2.8.6 Aprendizaje de habilidades psicológicas

Las habilidades psicológicas son conductas que, aplicadas por el propio deportista, pueden contribuir a mejorar su funcionamiento en el entrenamiento y la competición. Algunos ejemplos son la práctica en imaginación para la adquisición de habilidades motrices, las auto-instrucciones para eliminar conductas de esfuerzo, el planteamiento de objetivos para mejorar la adherencia, la concentración y la capacidad de mantener la atención, la regulación de los niveles de activación, el aumento de seguridad en sí mismo, y el mantenimiento de la motivación, entre otras.

La importancia de las habilidades mentales se aprecia en el valioso atributo de la *resistencia mental*. En un estudio llevado a cabo con deportistas de elite, Scully y Hume (1995) descubrieron que la resistencia mental se percibía como el determinante más importante de éxito en el deporte. Si bien la resistencia mental se define de diferentes formas, por lo general tiene que ver con la capacidad de concentración, la posibilidad de recuperarse del fracaso, la capacidad de afrontar la presión, la determinación de persistir frente a la adversidad y la entereza.

La evaluación psicológica puede ayudar a identificar las fortalezas y debilidades psicológicas de un individuo, y después el entrenador puede actuar sobre la base de ese conocimiento e implementar un programa adecuado de entrenamiento.

Las tres fases de los programas de entrenamiento de las habilidades psicológicas.

Si bien estos programas adoptan diferentes formas para adaptarse a las necesidades individuales de los participantes, por lo general tienen una estructura determinada con tres fases diferentes: educación, adquisición y práctica.

En la *fase educativa* los participantes aprenden a reconocer rápidamente la importancia del entrenamiento en las habilidades psicológicas y la forma en que estas habilidades influyen sobre el rendimiento. La forma común de lograrlo es preguntándoles a los deportistas cuán importante creen que es el aspecto mental del rendimiento deportivo. La mayoría dirá que es muy importante. La pregunta siguiente debería ser: “¿Con que frecuencia entrena para desarrollar habilidades mentales en comparación con la práctica de habilidades físicas?”. Por lo general la respuesta es: “Casi nunca”. El paso siguiente es explicar en qué forma se puede aprender las habilidades psicológicas de la misma manera que se aprenden las habilidades físicas.

La *fase de adquisición* se centra en las estrategias y técnicas para aprender las diversas habilidades psicológicas. Comprende reuniones donde se traten temas como por ejemplo estrategias destinadas a reducir la angustia. Cada estrategia se adaptara conforme a las necesidades y habilidades individuales del deportista.

La *fase práctica* tiene tres objetivos principales: a) automatizar las habilidades a través de la memorización; b) enseñar a las personas a integrar las habilidades psicológicas en las actuaciones deportivas y c) simular las habilidades que las personas desearían aplicar en las situaciones concretas de competición.

Es útil que el deportista registre la frecuencia y efectividad subjetiva de cada estrategia, a modo de reconocer los avances y los aspectos que deben mejorarse.

2.8.7 El establecimiento de objetivos

Una de las principales habilidades psicológicas en el contexto del deporte de competición es el establecimiento de objetivos. Anteriormente ya se ha expuesto la importancia del establecimiento de objetivos y se han comentado sus características.

Se trata de una técnica que pueden utilizar los entrenadores con múltiples propósitos: planificar mejor el trabajo a realizar, aumentar la motivación, la autoconfianza, controlar su atención y, en definitiva, optimizar sus posibilidades de rendimiento.

Según Locke, Shaw, Saari y Latham (1981), existen cuatro formas básicas en las cuales la formulación de objetivos puede influir en el rendimiento.

*Atención dirigida: la formulación de objetivos hace que el deportista centre su atención en la tarea y en lograr el objetivo relacionado con ella.

*Movilización del esfuerzo: una vez que la atención del deportista está dirigida hacia un objetivo en particular, es imprescindible que realice el esfuerzo necesario para lograr

ese objetivo. En el preciso instante en el que se aumenta o se realiza una movilización del esfuerzo tendrá un efecto positivo en la mejora del rendimiento.

*Perseverancia: para tener éxito el deportista debe perseverar su atención y esfuerzo mejorando su destreza, por un largo periodo de tiempo. Mientras el objetivo esté presente y el deportista quiera obtenerlo, persistirá en el esfuerzo necesario para cumplirlo.

*Desarrollo de nuevas estrategias de aprendizaje: la formulación de objetivos no solo dirige la atención, moviliza el esfuerzo, y cultiva la perseverancia, sino que también fuerza al deportista a aprender nuevas y mejores formas de llevar a cabo una destreza o tarea.

A modo de síntesis, el establecimiento de objetivos, como habilidad psicológica, permite que los propios deportistas puedan incidir en estas variables psicológicas (motivación, autoconfianza, etc.) estableciendo *objetivos de resultado* y de *realización*, correctamente relacionados (los objetivos de realización, deben ser conductas propias que aumenten las posibilidades de lograr un determinado resultado); objetivos a *largo, medio y corto plazo*, que estén bien coordinados (los objetivos a corto y medio plazo, deben ser eslabones que conduzcan a la consecución de los objetivos a largo plazo); objetivos *específicos* y *claramente definidos* (en lugar de generales y ambiguos), que sean *atractivos* y *desafiantes*, pero que, a la vez, sean *alcanzables*; y objetivos de realización sobre los *cometidos a llevar a cabo* para el entrenamiento y la competición inmediatos (*objetivos inmediatos*).

Según el autor José María Buceta, el establecimiento de objetivos es la habilidad que debe tener la máxima prioridad en el plan de entrenamiento psicológico de los deportistas.

CAPITULO 3: Marco Metodológico

3.1 Tipo de estudio

Se utilizó para los fines de esta investigación un diseño cualicuantitativo.

Se trata de un estudio no experimental debido a que las variables no son manipuladas por lo que se busca observar los fenómenos estudiados en su contexto natural para después analizarlos.

Se eligió un diseño transversal o transaccional, lo que significa que los datos fueron tomados en una ocasión buscando evaluar una situación particular en un momento y contexto dado.

Además se trata de un diseño correlacional, ya que el objetivo es medir y describir las relaciones entre las dos variables, cohesión grupal y rendimiento deportivo.

3.2 Identificación y Definición de las Variables.

Variable número 1: Cohesión grupal.

Variable número 2: Rendimiento deportivo.

Variable número 1

Definición conceptual: proceso dinámico que se refleja en la tendencia de un grupo a no separarse y permanecer unido con la finalidad de conseguir sus objetivos instrumentales o para la satisfacción de las necesidades afectivas de sus miembros.

Definición operacional: se realizará mediante la administración del cuestionario IMCODE (Instrumento Multidimensional de Cohesión en Deporte). Este instrumento será descrito en el apartado correspondiente.

Variable número 2

Definición conceptual: es la superación cuantificable de tareas, de pruebas establecidas, o bien alcanzar determinadas capacidades cognoscitivas, afectivas y psicomotrices.

Definición operacional: se realizará mediante un cuestionario diseñado por la investigadora.

3.3 Unidad de Análisis

3.3.1 Población

Está integrada por todos los equipos de hockey femenino sobre césped pertenecientes a clubes de pueblos de no más de 3.500 habitantes, que están compitiendo en el campeonato organizado por la Asociación de Hockey del Litoral, de la ciudad de Rosario. Este torneo se rige bajo las normas del reglamento de Hockey Femenino sobre césped.

3.3.2 Muestra

Se trabajó con una muestra de 14 jugadoras, pertenecientes a la categoría de Primera División. Se eligió esta muestra por la disponibilidad de los sujetos.

En cuanto a las características del grupo las jugadoras tienen entre 16 y 35 años. La mayoría son estudiantes y algunas también trabajan. Solo una de ellas tiene familia (esposo e hijo), el resto son solteras. Fuera del contexto deportivo, se reúnen y mantienen una relación de amistad.

Son personas de un nivel socioeconómico medio, al igual que el nivel de la institución a la cual representan.

3.4 Técnicas, Instrumentos y Procedimientos

3.4.1 Técnicas para la Recolección de Datos

Para la recolección de los datos necesarios para el estudio se utilizaron dos cuestionarios para medir las dos variables, por separado, y una entrevista para ampliar los datos sobre las dos variables.

3.4.2 Instrumentos

Se administró un cuestionario con el objetivo de recabar datos para medir la cohesión grupal, y el otro con el objetivo de recabar datos para evaluar el rendimiento deportivo. Luego se realizaron entrevistas para ampliar y enriquecer los datos sobre las dos variables. Los cuestionarios fueron auto-administrados y las preguntas eran de tipo cerradas, con formato de respuesta tipo Likert, con sus alternativas numeradas de 0 a 10 y de 0 a 4, respectivamente.

El cuestionario sobre el rendimiento deportivo fue elaborado dado que no fueron encontrados instrumentos pertinentes para recabar estos datos.

Instrumento Multidimensional de Cohesión en Deporte

Como se dijo, se utilizó un cuestionario para recabar datos sobre la cohesión grupal. El IMCODE cuenta con 22 ítems, relativos a cuatro aspectos distintos de la cohesión: atracción hacia el grupo, unidad de propósitos, calidad de trabajo en equipo y roles valorados (Ostrow, 1990). La **atracción hacia el grupo** refleja el sentimiento individual de satisfacción y/o identificación con el resto de componentes del equipo. La **unidad de propósitos** pone de manifiesto el grado de compromiso que las jugadoras adquieren con las normas, reglas de funcionamiento y metas que se intenta conseguir. El factor **calidad de trabajo en equipo** implica conocer en qué medida los integrantes de un equipo deportivo trabajan juntos, según los roles que se les han asignado, para alcanzar un rendimiento que el grupo considere exitoso. Por último, los **roles valorados** reflejan la percepción que cada jugador tiene de su rol y cuál es la aceptación por parte de los otros miembros del grupo.

De acuerdo a la definición de estos factores y en la línea de lo establecido en el modelo de Carron, el IMCODE hace referencia tanto a la cohesión social como a la cohesión de tarea, aunque se ha diseñado sobre todo para medir este segundo aspecto, representado por las dimensiones de unidad de propósitos, calidad de trabajo en equipo y roles valorados.

Este cuestionario obtuvo unos resultados satisfactorios en cuanto a su fiabilidad y validez de constructo.

Como se dijo anteriormente, el formato de respuesta empleado es de tipo Likert, con alternativas numeradas de 0 a 10. Para el orden de presentación de los ítems se ha utilizado una tabla de números aleatorios. Todos los elementos aparecían formulados en la misma dirección, de manera que a mayor acuerdo con el enunciado, mayor puntuación; excepto en el caso del ítem 18, que puntuaba inversamente.

Para el cuestionario completo ver anexo Figura 6.1.

Cuestionario para medir el rendimiento deportivo

Como fue dicho, se confeccionó especialmente para los fines de la presente investigación por no haber podido encontrar un instrumento ya construido.

Con respecto a la construcción del mismo, una vez que se tuvo una versión prototipo fue probada en un grupo piloto de cinco personas. Luego de esta prueba se hicieron las correcciones correspondientes para que de esta manera el cuestionario estuviera listo para su uso.

Se incluyó la medición de aspectos del rendimiento físico, como la resistencia física, la velocidad, la potencia y la coordinación motora; y aspectos del comportamiento deportivo, como la impulsividad, la concentración, la disciplina y el estado de ánimo.

Se utilizó una escala tipo Likert de 0 a 4. En ambos casos las puntuaciones elevadas son indicativas de un nivel alto de rendimiento, y de un comportamiento adecuado, respectivamente.

Para el cuestionario completo ver anexo Figura 6.2.

Entrevista para ampliar los datos

Se confeccionó una entrevista semiestructurada, y una vez que se tuvo una versión prototipo fue probada en un grupo piloto de cinco personas. Luego de esta prueba se hicieron las correcciones correspondientes para que de esta manera la entrevista estuviera lista para su uso.

Se incluyeron preguntas respecto a los aspectos evaluados en los cuestionarios administrados con anterioridad; como son la cohesión grupal, el rendimiento deportivo, la pertenencia al grupo, los roles, los objetivos y el trabajo en equipo.

Para la entrevista completa ver anexo Figura 6.3.

3.4.3 Procedimientos

Se concurrió al predio deportivo donde las jugadoras se reunían para realizar la práctica todos los días sábados de 15:00 a 17:00 Hs.

Se comenzó la recolección de datos el día sábado 15 de junio de 2013. En primer lugar se realizó la administración del cuestionario sobre cohesión grupal, y el sábado siguiente, 22 de junio de 2013, se administró el cuestionario sobre rendimiento deportivo. Esta actividad fue llevada a cabo en el bufet del predio deportivo, ya que contaba con mesas y sillas para que las jugadoras estuvieran cómodas. La consigna fue dada oralmente y se procuró que todas la hubieran comprendido correctamente.

Con respecto a las entrevistas se acordaron diferentes días y horarios con cada jugadora para poder conversar sobre los ejes pautados. Se comenzó con las entrevistas

el día 12 de agosto de 2013 y se finalizó con la última entrevista el día 12 de septiembre de 2013. Esta actividad fue llevada a cabo en lugares cómodos y tranquilos, según eligió cada entrevistada.

3.5 Área de estudio

El estudio se realizó con las jugadoras del equipo de Hockey Femenino del Club Atlético San Carlos de Los Sargentos, Córdoba.

Este pequeño pueblo de no más de 3000 habitantes, nuclea a la mayoría de los adolescentes en actividades deportivas y recreativas, ofrecidas por una de sus instituciones, el Club.

Una de las disciplinas, el hockey femenino, tiene vigencia en Los Sargentos desde enero de 2001. El equipo de primera que hoy se conserva está compuesto en un 90% por jugadoras que comenzaron hace 10 años.

3.6 Consideraciones Éticas

Los sujetos que formaron parte de la muestra participaron de manera voluntaria en la investigación, conociendo desde un principio los objetivos de este trabajo.

Por parte de la investigadora, se pactó el anonimato respecto de las técnicas administradas y la confidencialidad de los datos, siendo utilizados solamente para los fines de esta investigación.

CAPÍTULO 4: Resultados

4.1 Presentación de la muestra

Para la realización de este estudio se contó con una muestra de 14 jugadoras de Hockey Femenino de Los Surgentes, Córdoba. Este grupo era el que se encontraba a disposición para los requerimientos de este estudio. Según se pudo indagar a partir de conversar con la entrenadora, este equipo practica todos los fines de semana, viernes y sábados, y actualmente está inserto en un campeonato que depende de la Asociación de Hockey del Litoral de la ciudad de Rosario.

El lugar de residencia de las jugadoras se encuentra en Los Surgentes, pero la mayoría estudia y/o trabaja en ciudades cercanas, por lo cual se hace obligatorio planificar los entrenamientos para los fines de semana, cuando se encuentran todas. Por lo tanto, se trata de jóvenes escolarizadas que provienen de familias con un nivel socioeconómico medio.

Las edades de los sujetos que comprenden esta muestra son de 16 a 35 años. La misma está compuesta por 1 joven con 16 años de edad, 1 joven con 17 años de edad, 7 jóvenes con 22 años de edad, 1 joven con 23 años de edad, 1 joven con 24 años de edad, 1 joven con 27 años de edad, 1 joven con 30 años de edad y una joven con 35 años de edad, siendo la media de 23,21 años y el desvío estándar de 4,83.

Con respecto al género la muestra estaba compuesta por 14 sujetos femeninos.

4.2 Análisis e Interpretación de los Datos

4.2.1 Entrevista para ampliar datos sobre cohesión grupal y rendimiento deportivo.

1. ¿Qué es la cohesión grupal, para vos?

Con respecto a la cohesión grupal las respuestas son bastante similares. De todos modos, parecen agruparse en torno a tres aspectos diferenciados. Por un lado, varias entrevistadas coinciden en identificar la cohesión grupal con la unión y conexión del grupo. En tal sentido, se transcriben algunos fragmentos concretos:

“La cohesión grupal para mi es la unión y relación estrecha entre miembros de un mismo grupo o, en este caso, un equipo.” (Mediocampista central, Capitana del equipo)

Otro grupo de entrevistadas identifica la cohesión grupal con el compañerismo, el respeto y la confianza entre las jugadoras. En tal sentido, se transcriben los siguientes fragmentos:

“Es el acompañamiento, el saludo, el “che, ¿cómo estás?”(Arquera del equipo)

“El compañerismo, el respeto, el ponerse en el lugar del otro, el saber que el otro está tratando de hacer lo mismo que haces vos, de esforzarte, de estar ahí cuando te necesitan.” (Defensa central)

La menor cantidad de entrevistadas coinciden en identificar la cohesión grupal con la cantidad de años que hace que comparten el deporte y con el planteamiento de los mismos objetivos.

El siguiente fragmento sintetiza ambos aspectos:

“Ya hace muchos años que nos conocemos, y si no buscamos el mismo objetivo, no hay cohesión grupal”. (Arquera del equipo)

▪ **Tabla 4.1** Frecuencias y porcentajes de cohesión grupal.

	Numero de sujetos	Porcentaje
Unión, conexión	9	69,23%
Compañerismo, respeto, confianza	3	23,07%
Pasado y objetivos compartidos	4	30,76%

En relación al IMCODE, la cohesión grupal, al igual que la pertenencia al grupo se evalúan en el aspecto “atracción al grupo” constituido por los ítems 7, 8, 9, 11,15 y 21.

Se consideró, de acuerdo a Yukelson, Weinberg y Jackson (1984), que si el sujeto obtuvo en total entre 55 y 60 puntos en este aspecto, es porque probablemente el sentimiento individual de satisfacción y/o identificación con el resto de componentes del equipo sea alto. Tal es el caso de este grupo, donde la media es de 59,15.

¿Cómo ves la relación cohesión/rendimiento? ¿Cómo funciona esto en vos?

Con respecto a esta pregunta la totalidad de los sujetos declaró una relación positiva entre estas dos variables, es decir, a mayor cohesión grupal, mayor es el rendimiento deportivo, individual y/o grupal. Las diferentes explicaciones parecen agruparse en torno a tres aspectos diferentes. Por un lado, la mayoría de las entrevistadas relaciona estas variables en términos de conexión grupal. En tal sentido se transcribe este fragmento:

“Depende de la cohesión que tengamos en ese momento es el rendimiento. Si uno se siente bien, conectado con el equipo, seguramente el equipo va a rendir mejor”. (Delantera del equipo)

Un pequeño grupo de entrevistadas relaciona estas variables en términos de dialogo, es decir, buen trato entre las jugadoras. Se transcribe el siguiente fragmento:

“Cuando estamos bien, y podemos charlar todo, es como que hay un mejor rendimiento en lo grupal, tanto en lo físico como grupal en sí”. (Arquera del equipo)

Otro pequeño grupo de entrevistadas relaciona estas variables en términos de esfuerzo. En tal sentido, se transcribe el siguiente fragmento:

“El hecho de esforzarse, de dar todo, hace a la cohesión grupal y al aumento del rendimiento, si todas damos lo máximo”. (Defensa central)

▪ **Tabla 4.2** Frecuencias y porcentajes de la relación cohesión/rendimiento.

	Numero de sujetos	Porcentaje
Conexión	9	69,23%
Dialogo	2	15,38%
Esfuerzo	2	15,38%

2. ¿Qué es el rendimiento deportivo, para vos?

Con respecto a esta pregunta las respuestas parecen agruparse en torno a tres aspectos bien marcados, y otros dos manifestados por la minoría de los sujetos. Más de la mitad

de los sujetos manifestó identificar el rendimiento deportivo con la preparación física, en primer lugar; otra gran cantidad lo identifica con el resultado del entrenamiento, y otra cantidad algo menor lo asemeja a la preparación psicológica. Se cita a continuación el fragmento más representativo de estos resultados:

“Es la consecuencia del trabajo realizado físico (condiciones básicas como buena resistencia, coordinación, fuerza, velocidad) y mental (ánimo, predisposición, pasión, constancia, positivismo, responsabilidad, compromiso)”. (Mediocampista derecha)

Respecto a los aspectos menos nombrados, solo dos sujetos identifican el rendimiento deportivo con la voluntad y la buena comunicación, y otros dos sujetos lo asemejan a la obtención de objetivos. En tal sentido se transcriben los siguientes fragmentos:

“Es calidad de juego. Y no me refiero a los triunfos o partidos ganados, sino a cuando la mayoría o todas las integrantes del equipo dan lo mejor de sí, procurando la buena comunicación en la cancha, táctica y verbalmente, el compañerismo en gestos simples evitando elevar la voz o las malas señas (como sucede en otros equipos)”. (Mediocampista central)

“Es la medida en que uno alcanza un objetivo”. (Defensa central)

▪ **Tabla 4.3** Frecuencias y porcentajes de rendimiento deportivo.

	Numero de sujetos	Porcentaje
Preparación física	8	61,53%
Resultado del entrenamiento	7	53,84%
Preparación psicológica	6	46,15%
Buena comunicación	2	15,38%
Objetivos	2	15,38%

Respecto al cuestionario para medir el rendimiento, las deportistas obtuvieron puntajes altos (3 y 4) en los aspectos referidos a la preparación física, como son la resistencia física, la potencia y la coordinación motora. Del mismo modo, en los aspectos referidos al comportamiento deportivo, los puntajes más altos (3 y 4) se refieren a la concentración y la disciplina en el juego.

¿Tú mejor y tu peor día en cuanto a tu rendimiento? ¿De qué dependió? ¿Por qué crees que fue así?

Con respecto a esta pregunta las respuestas parecen agruparse en torno a cinco aspectos bien diferenciados. La mayoría de los sujetos declara que su rendimiento depende del buen trato y el apoyo entre las compañeras. A continuación se transcriben los siguientes fragmentos:

“Me hace sentir bien el apoyo de una compañera, segura”. (Defensa derecha)

“Mi rendimiento pasa mucho por los eslabones que me rodean, no tanto por como estoy yo”. (Delantera del equipo)

Otro grupo de sujetos expresa que su rendimiento depende de su estado emocional y compromiso a la hora del entrenamiento o del juego competitivo. En tal sentido se transcribe el siguiente fragmento:

“Mis peores días dependieron de condicionamientos psíquicos, mentales y personales que no me permitieron unirme, relacionarme o cohesionarme con el grupo al cual pertenezco y con el cual compito”. (Mediocampista izquierdo)

Una pequeña cantidad de sujetos refiere que su rendimiento depende de cuestiones física. En tal sentido se transcribe el siguiente fragmento:

“Mi rendimiento no fue el mejor dentro de la cancha por un problema físico”. (Mediocampista derecho)

La menor cantidad de sujetos declara que su rendimiento depende del resultado de su performance tanto en prácticas como en partidos. A continuación se transcribe el siguiente fragmento:

“Cuando salen las cosas, uno se siente bien”. (Defensa derecha)

“El mejor día, cuando la profe me entreno a full como arquera, cuando me pongo el traje doy lo mejor de mí, y también entreno al resto del grupo”. (Arquera del equipo)

Solo un sujeto manifestó que su rendimiento depende de condiciones externas, como por ejemplo el clima, al momento de la competición. En tal sentido se transcribe el siguiente fragmento:

“El peor día de rendimiento fue cuando jugamos con temperaturas elevadas, el físico no estaba acostumbrado y por eso creo que mi rendimiento no fue óptimo”.
(Delantera del equipo)

▪ **Tabla 4.4** Frecuencias y porcentajes de condicionamiento del rendimiento

	Numero de sujetos	Porcentaje
Buen clima en el grupo	8	61,53%
Estado emocional propio	6	46,15%
Buena preparación física	4	30,76%
Buen desempeño	2	15,38%
Condiciones climáticas	1	7,69%

3. ¿Te sentís perteneciente al grupo? ¿Qué cosas hacen que vos te sientas parte del grupo?

Con respecto a esta pregunta la totalidad de los sujetos declaro sentirse perteneciente al grupo. Las diferentes respuestas se agrupan claramente en cinco aspectos diferenciados. La mayoría de los sujetos refieren sentirse pertenecientes al grupo por el pasado en común y por la buena relación establecida entre las integrantes del equipo. En tal sentido se citan los siguientes fragmentos:

“Hoy si me siento perteneciente al grupo, hay cosas como cuando se juntan, cuando charlamos todas juntas, cuando te preguntan. Hoy si me siento parte del grupo. Me dan consejos, me dicen “fijate Vero que...”.” (Defensa derecha)

El pasado, todo lo vivido, desde que empezamos. Uno fue estableciendo lazos con ese grupo. Creo que el pasado hizo mucho para establecer estos lazos y me siento parte porque todas estamos haciendo lo que amamos. De acuerdo a la madurez y la etapa que uno vivía. Yo creo que este es un grupo de compañeras o de amigas que comparten el mismo placer, que es el hockey; y que a la vez sabe diferenciar planteos negativos o positivos de lo que es el deporte y lo que es la vida. (Defensa izquierda)

El resto de los aspectos fueron mencionados por la menos cantidad de sujetos, y se refieren a sentirse perteneciente por tener dentro del grupo amistades personales, por las actividades que realizan para la disciplina y por actividades que realizan juntas pero son externas al deporte. En tal sentido se transcriben los siguientes fragmentos:

“Tener a dos de mis amigas en el grupo me ayudo a retomar”. (Arquera del equipo)

“Si, me siento perteneciente al grupo, porque hay cosas que si no hago yo, junto con otras personas que me ayudan, no lo hace nadie.” (Delantera del equipo)

“Sí, me siento perteneciente al grupo, porque somos un grupo muy unido, tenemos actividades extras al deporte que nos unen y eso hace que seamos más unidas.” (Goleadora del equipo)

▪ **Tabla 4.5** Frecuencias y porcentajes de pertenencia al grupo

	Numero de sujetos	Porcentaje
Apoyo, compañía	9	69,23%
Pasado compartido	7	53,84%
Amistades personales	2	15,38%
Actividades de la disciplina	2	15,38%
Actividades externas al deporte	2	15,38%

4. ¿Hay roles definidos en tu equipo? ¿Cómo consideras que desempeñas tu rol?

La totalidad de los sujetos manifestó la presencia de roles deportivos claramente definidos, entendiéndose por esto la función que cada jugadora desempeña en el campo de juego. En tal sentido se transcribe el siguiente fragmento:

“Sí hay roles definidos en mi equipo: las delanteras, las mediocampistas, las defensoras, el lado derecho, el lado izquierdo, la arquera, la técnica. Todos son roles definidos y bastante rígidos, inamovibles y establecidos desde hace mucho tiempo”. (Mediocampista izquierdo)

Un grupo de sujetos declaro la existencia de otros tipo de roles, como por ejemplo, el del técnico, claramente diferenciado del resto. Se transcribe el siguiente fragmento:

“Y otro rol es el de la profesora, por cuestión de respeto, y de escuchar a alguien y hacerle caso. Y también roles de liderazgo, esos también los noto, y noto que hay en esos roles de liderazgo algunos que no están tan a la vista”. (Defensa central)

Un solo sujeto manifestó la presencia de cambios en algunos roles, que están semidefinidos. Cito a continuación el siguiente fragmento:

“Este año es el año en que hay más cantidad de cambios en cuanto a los roles deportivos. Hay un par de puestos definidos nada más. Los demás no tanto, por falta de entrenamiento, por incorporación de nuevas personas, en mi caso, por mi rol de profe, por problemas personales”. (Defensa izquierda)

Respecto al desempeño del rol propio la totalidad de los sujetos declaro sentirse conforme con su propio desempeño, siempre con voluntad para dar lo mejor de sí. En tal sentido se transcribe el siguiente fragmento:

“He desempeñado dicho rol durante muchos años y cada momento siempre fue diferente. Lo personal, lo profesional, lo grupal influyeron de alguna manera en mi desempeño. Creo que puse mucho de mí por mis compañeras y por mí misma también. Hice lo mejor que pude en cada instancia”. (Mediocampista izquierdo)

▪ **Tabla 4.6** Frecuencias y porcentajes de roles.

	Numero de sujetos	Porcentaje
Roles deportivos	10	76,92%
Otros roles	4	30,76%
Redefinición de roles	1	7,69%
Desempeño del rol propio	13	100%

En relación al IMCODE, los ítems 2, 3,14 y 16 comprenden el aspecto de “roles valorados”. El total de las deportistas obtuvo puntajes altos (una media de 37,46 puntos) en este aspecto, lo que refleja que cada jugadora percibe correctamente su rol y hay aceptación por parte de todas las jugadoras respecto de los roles definidos en el grupo, lo cual se evidencia en los fragmentos de las entrevistas.

5. ¿Qué objetivos crees que tiene el equipo? ¿Cómo son tus objetivos en relación con eso?

Con respecto a esta pregunta las respuestas son bastante similares. De todos modos, parecen agruparse en cuatro aspectos diferenciados. La mayoría de los sujetos manifestó que el objetivo del equipo es alcanzar logros deportivos, es decir, llegar a instancias finales del campeonato, y/o ganarlo. En tal sentido se transcribe el siguiente fragmento:

“El objetivo en general es mínimamente llegar a instancias finales, a medida que pasa el año uno se va poniendo objetivos a corto plazo y así ir de a poco al objetivo final”. (Mediocampista derecha)

Un pequeño grupo de sujetos declara que el objetivo del equipo es disfrutar del deporte y pasarla bien. A continuación se cita el siguiente fragmento:

“Tal vez antes era un hobbies tomado como una responsabilidad. Ahora está más del lado de divertirse, aunque siempre nos divertimos, pero creo que va más para ese lado. Tomarlo como un deporte para distraerse, para recrearse”. (Defensa central)

Algunos sujetos manifestaron que el objetivo del equipo es conservar la relación de amistad establecida desde hace trece años. En tal sentido se transcribe el siguiente fragmento:

En los últimos dos años comenzamos a darnos cuenta que lo importante había dejado de ser ganar campeonatos y, en cambio, seguir disfrutando del hockey y del hermoso equipo y grupo de personas que habíamos construido. Y si así, entrenando (en mi caso) una vez por semana podemos ganar un campeonato, mucho mejor. (Capitana del equipo)

Solo un sujeto declaró que el objetivo del equipo es la promoción del deporte y la formación de personas, desde las inferiores. En tal sentido, se transcribe el siguiente fragmento:

“Inculcar el deporte, enseñar a las nenas que tienen que ser buenas personas. No solo ganar, sino también formar un buen grupo, y que de ahí salgan buenas personas”. (Aquera del equipo)

En cuanto a los objetivos personales, la gran mayoría de los sujetos repitió los objetivos nombrados anteriormente, como del equipo. Solo tres sujetos manifestaron

que sus objetivos son desempeñar bien su rol. En tal sentido se agrega el siguiente fragmento:

“Mi objetivo es, primero, desempeñar bien mi rol, mi posición es delantera así que mi objetivo es hacer goles”. (Delantera del equipo)

En el IMCODE los ítems 1, 5, 6, 10, 12, 13, 19,20 y 22 comprenden en aspecto “unidad de propósitos”, el cual se refiere al grado de compromiso que las jugadoras adquieren con las normas, reglas de funcionamiento y metas que se intenta conseguir. Una media de 81,46 en este aspecto indica que el grado de compromiso respecto a los objetivos grupales es alto; hay metas en común, y disciplina para organizar el grupo tanto dentro como fuera del campo de juego.

▪ **Tabla 4.7** Frecuencias y porcentajes de objetivos.

	Numero de sujetos	Porcentaje
Alcanzar logros deportivos	8	61,53%
Disfrutar del deporte	5	38,46%
Conservar la amistad	3	23,07%
Promoción del deporte	1	7,69%
Buen desempeño del rol	3	23,07%

6. ¿Cómo es el trabajo en equipo en este grupo? ¿Alguna vez fue diferente? ¿De qué dependió, para vos?

Con respecto a esta pregunta la gran mayoría de los sujetos relaciona en trabajo en equipo con las actividades relacionadas a las disciplina (organización de bufet, tómbola, peñas, seven). En tal sentido se transcribe el siguiente fragmento:

“Hay un grupo totalmente armado fuera de la cancha, para hacer cosas extras al deporte o para la disciplina. Cuando tuvimos que trabajar para un seven la mayoría trabajo, hubo división del trabajo y todas cumplieron. En cuanto a recreación también hay un grupo que va par todos lados juntas”. (Mediocampista del equipo)

Algunos sujetos se refieren al trabajo grupal como el trabajo en el campo de juego, ya sea en las prácticas o en competencias, y lo caracterizan como lo distintivo de este grupo. En tal sentido se transcribe el siguiente fragmento:

“Creo que el trabajo en equipo es fenomenal. Creo que es lo que nos destaca, lo que nos hizo ganar campeonatos, lo que nos mantiene unidas hasta ahora. Creo que es algo que a simple vista se ve, la unión del grupo y como trabajamos juntas”. (Defensa central)

Otro pequeño grupo de sujetos manifiesta que el trabajo grupal se refiere a la contención y el buen trato, más allá del contexto deportivo. Se cita a continuación el siguiente fragmento:

“Contenernos. Cuando vamos a entrenar, o estamos juntas, es para pasarla bien entonces es contención, todo el tiempo. Hacer sentir bien a la otra persona. El trabajo grupal incluye el ser amigas. Si una tiene algún problema estamos todas más o menos atentas y buscando la forma de si lo podemos solucionar, o si se puede ayudar en algo, conteniendo”. (Defensa central)

▪ **Tabla 4.8** Frecuencias y porcentajes de trabajo grupal.

	Numero de sujetos	Porcentaje
Actividades de la disciplina	10	76,92%
En la cancha	4	30,76%
Buen trato	4	30,76%

En el IMCODE los ítems 4,17 y 18 evalúan el aspecto “trabajo en equipo”. Una media de 18,46 puntos indica que los integrantes de este equipo deportivo trabajan juntos, según los roles que se les han asignado, para alcanzar un rendimiento que el grupo considere exitoso, tanto dentro como fuera del campo de juego.

CAPITULO 5: Conclusiones

En esta investigación se pretendió conocer la percepción de las deportistas sobre la relación entre la cohesión grupal y el rendimiento deportivo, en diferentes pruebas administradas. Los datos obtenidos permiten describir diversas agrupaciones de los resultados.

En primer lugar, con respecto a la percepción sobre cohesión grupal, más de la mitad de las deportistas manifestaron que ese concepto significa la unión del grupo. Esto se relaciona con valores elevados obtenidos en el aspecto “atracción al grupo” evaluado por el cuestionario. Estas respuestas concuerdan con la definición de Carron y sus colegas (1982) respecto de la cohesión grupal, definida como “un proceso dinámico que se refleja en la tendencia de un grupo a no separarse y permanecer unido con la finalidad de conseguir sus objetivos instrumentales o para la satisfacción de las necesidades afectivas de sus miembros” (p.213).

También podemos relacionar estos dos puntos con los resultados obtenidos de la pregunta sobre pertenencia al grupo, ya que el total de las deportistas refirieron sentirse pertenecientes al grupo, por el apoyo, la contención, la relación de amistad.

En segundo lugar, lo que respecta a la percepción sobre rendimiento deportivo, más de la mitad de las jugadoras entrevistadas se refieren a este concepto como el resultado del entrenamiento, tanto físico como mental. Esto se relaciona con la definición que plantea Grosser (1986): “el objetivo final del entrenamiento es la mejora de la prestación o rendimiento deportivo”. Respecto a los condicionantes del rendimiento deportivo, las entrevistadas refirieron muchas variables que intervienen en el mejor o peor desempeño del rendimiento. Siguiendo a Grosser (1992), esto se corresponde con su planteo respecto al rendimiento deportivo como algo complejo que comprende una cantidad de ámbitos concretos, capacidades, elementos y condicionantes que son aspectos diferenciados que no se pueden delimitar claramente, y aunque sus influencias mutuas son siempre grandes, el paso de uno a otro, a menudo no se aprecia.

En tercer lugar, los datos obtenidos sobre la percepción de roles en el grupo, se corresponde con los datos recabados del cuestionario, lo que arroja que cada una de las deportistas tiene en claro su rol y el rol de las demás, y uno de los determinantes de estas respuestas es la cantidad de años que hace que este grupo está unido, y la claridad de los objetivos.

En cuarto lugar, con respecto al trabajo en equipo, casi el total de las entrevistadas se refirió en este punto al trabajo en equipo para mantener la disciplina, a la unión y buena predisposición de todas al momento de organizarse para realizar tareas que tiene que ver con el deporte. El aspecto del cuestionario, que evalúa el trabajo en equipo, arrojó datos muy significativos y que se corresponden con las respuestas de las entrevistas.

En lo que respecta al objetivo general de este trabajo, encontramos que en la base de la relación entre las dos variables en estudio, está la noción de objetivos, tarea, metas planteadas; lo cual se corresponde con el trabajo de campo realizado.

Por definición, la cohesión grupal incluye el objetivo o la meta que un grupo de personas persigue. Es lo que se refiere a la cohesión de tarea, y de acuerdo a los meta-análisis de Mullen y Copper (1994), de Beal, Cohen, Burke y McLendon (2003) y de Carron et.al. (2002), es este aspecto el que más se relaciona con el buen rendimiento deportivo. Estos mismos resultados coinciden con el análisis de las respuestas de las entrevistadas, quienes plantean que el equipo se mantiene unido porque persiguen los mismos objetivos. De igual modo, se planteó el rendimiento deportivo como la superación cuantificable de tareas y metas establecidas; esto también se corresponde con la mayoría de los datos obtenidos de las entrevistadas.

La diversidad de demandas de tareas que afrontan los equipos deportivos parece ser el aspecto que necesariamente hay que considerar para evaluar la relación cohesión/rendimiento, de acuerdo a lo planteado en el trabajo original de Landers y Lueschen (1974).

Por último, en lo que respecta al cuestionario para medir el rendimiento, los puntajes más altos aparecieron en los aspectos referidos al estado de ánimo al momento de la administración del cuestionario y la disciplina en el juego. Otros puntajes elevados se obtuvieron en aspectos como la concentración en el juego, la coordinación motora, la potencia y la resistencia física.

Estos valores se corresponden a las respuestas obtenidas cuando se indago sobre el concepto rendimiento deportivo y los condicionantes de un mayor o menos rendimiento en situaciones determinadas.

A modo de cierre, considero necesario en el análisis de estas conclusiones tener en cuenta las limitaciones (debidas fundamentalmente a los materiales disponibles y al tiempo de ejecución) para una posible generalización de los resultados que devienen del diseño de la investigación. En primer lugar, se buscó abarcar muchos elementos a partir

de la utilización de pocos instrumentos. Tal vez hubiera sido preferible la utilización de diversos instrumentos que permitan contrastar los resultados obtenidos y realizar una medición más acotada.

En segundo lugar, el muestreo a partir de la disponibilidad de los sujetos podría comprometer la representatividad de la muestra y también se es consciente de que se trabajó con un grupo de sujetos muy reducido. Con respecto al grupo en sí, un sesgo posible es que es un grupo de deportistas que hace más de diez años que compiten juntas, por lo que los valores de atracción grupal era muy probable que den altos.

Como conclusión general del estudio considero pertinente destacar que las relaciones encontradas entre cohesión grupal y rendimiento deportivo no son lineales porque se trata de un análisis descriptivo y transversal que podría, eventualmente, modificarse en situaciones posteriores.

Finalmente considero posible decir que es cada vez más necesario y fructífero asignarle un lugar al psicólogo en el ámbito del deporte. Si bien ya es una realidad que los profesionales de la salud mental han conquistado estos espacios, es necesario seguir realizando investigaciones, estudios, intervenciones para ampliar el conocimiento del rol del psicólogo en el deporte y afianzarlo aún más, a modo de abrir nuevas puertas a los recientes egresados.

Referencias Bibliográficas

- Ballesteros Jiménez, S., & García Rodríguez, B. (1998). *Procesos Psicológicos Basicos*. Madrid: Universitas. [Cap 1: “Las distintas teorías psicológicas”.]
- Buceta, José M. *Cuestiones actuales en la aplicación de la Psicología al deporte de competición*. Obtenido de <http://www.palestraweb.com>
- Buceta, José M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.
- *Confederación Argentina de Hockey*. Obtenido de http://www.cahockey.org.ar/detalle_contenidos.php?id_contenidos=4
- Cox, R. (2008). *Psicología del deporte. Conceptos y sus aplicaciones*. Madrid: Médica Panamericana. [Cap 1: “Cómo entender la psicología del deporte”; Cap 15: “La cohesión del equipo en el deporte”].
- Fernández-Abascal, E.; Martín Díaz, M.; Domínguez Sánchez, J. (2001). *Procesos Psicológicos*. Madrid: Pirámide. [Cap 3: “La Percepción”]
- García-Mas, A., & Bauzá Vicens, P. (2003). La Psicología del equipo deportivo. Cooperación y rendimiento. *Revista de Psicología del deporte*, 79-89.
- García Quinteiro, E.; Rodríguez Casal, M.; Andrade, E.; Arce, C. (2006). Adaptación del cuestionario MSCI para la medida de la cohesión en futbolistas jóvenes españoles. *Revista Psicothema* - Vol. 18 - nº 3, pp. 668-672. Universidad de Santiago de Compostela.

- García Ucha, Francisco E. (Diciembre 1998). El equipo deportivo. *EFDeportes Revista Digital*–Buenos Aires-Año 3- N° 12. <http://www.efdeportes.com>
- Garzarelli, J. *Orígenes del deporte*. Obtenido de <http://www.psicologia-online.com/ebooks/deporte/index.shtml>
- Garzarelli, J. *Fundamentos del servicio psicológico deportivo*. Obtenido de <http://www.psicologia-online.com/ebooks/deporte/index.shtml>
- Giesenow, C. *Fijando las metas en equipo: la utilización del perfil de rendimiento*. (texto extraído y adaptado del libro *Psicología de los equipos deportivos*. 2007. Ed. Claridad).
- Llopis Goig D.; Ramirez Molina, S. (15 de Noviembre 2011). *Cohesión grupal en un equipo de fútbol. Aplicación de dos métodos de evaluación*. Obtenido de <http://www.altorendimiento.com/es/congresos/pisosociologia/4162-cohesion-grupal-en-un-equipo-de-futbol-aplicacion-de-dos-metodos-de-avaluacion>
- Roffé M. ; Giesenow C. (2009). La psicología del deporte en Argentina: pasado, presente y futuro. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. Vol. 4 - nº1 - pp. 123-134. Universidad de Buenos Aires y Universidad de Belgrano, Buenos Aires, Argentina.
- Rey Ramirez, J. (10 de Julio 2009). El grupo y el equipo deportivo. Conceptos y semejanzas. *EFDeportes Revista Digital* – Buenos Aires - Año 14 - N° 134. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd134/el-grupo-y-el-equipo-deportivo.htm>
- Weinberg, Robert S.; Gould D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio físico*. Madrid: Medica Panamericana.

- Williams, Jean M. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

10-¿Consideras que tu equipo estas muy unido? 2																				
11-En comparación con otros equipos deportivos en los que has estado, ¿cuánto valoras ser miembro de este equipo? 1																				
12-¿Crees que en tu equipo hay flexibilidad de objetivos, es decir, es capaz de reconsiderar los objetivos para los que está trabajando? 2																				
13-¿Como crees que es el trabajo “en equipo”? 2																				
14-¿Te sientes un miembro aceptado de este equipo? 4																				
15-¿Deseas continuar en este equipo? 1																				
16-¿Crees que tu rol o contribución al equipo es valorada por el entrenador? 4																				
17-Nunca se resuelve el conflicto en nuestro equipo porque las compañeras discuten mucho y tienen problemas para llevarse bien. 3																				
18-¿Tus compañeras están dispuestas a sacrificar su propia gloria personal en beneficio del equipo? 3																				
19-¿Estás comprometida con las reglas de funcionamiento que el entrenador ha fijado para tu equipo? 2																				
20-¿Crees que tus compañeras desempeñan bien sus roles para conseguir un buen resultado como equipo? 2																				
21-¿Cómo es el sentimiento de pertenencia que tienes hacia tu equipo? 1																				
22- ¿Crees que tus compañeras tienen una idea clara de los objetivos que el equipo intenta conseguir? 2																				

1-Atracción al grupo; 2-Unidad de Propósitos; 3-Trabajo en equipo; 4-Roles valorados.

▪ **Figura 6.2** Ficha para evaluar el Rendimiento Deportivo

Nombre:.....

Fecha de nacimiento:.....

Edad:.....

Número de años durante los que ha permanecido en Primera División.....

Número de años que, de forma continuada, viene practicando este deporte.....

Acerca de tu Rendimiento Físico:

	Malo 0	1	2	3	Excelente 4
¿Cómo sientes que es hoy tu resistencia física general?					
¿Cómo consideras que es hoy tu velocidad en el juego?					
¿Cómo sientes que es hoy tu potencia general para el juego?					
¿Cómo percibes que es hoy tu coordinación motora en el juego?					

Acerca de tu Comportamiento Deportivo:

	Malo 0	1	2	3	Excelente 4
¿Te consideras hoy una jugadora nerviosa e impulsiva en el juego?					
¿Cómo percibes hoy tu nivel de concentración ante circunstancias adversas?					
¿Te consideras hoy una jugadora disciplinada?					
¿Cómo sientes que es hoy tu estado de ánimo?					

▪ **Figura 6.3** Entrevista para ampliar los datos

1- ¿Qué es la cohesión grupal, para vos? ¿Cómo ves la relación cohesión/rendimiento? ¿Cómo funciona esto en vos?

2- ¿Qué es el rendimiento deportivo, para vos? ¿Tú mejor y tu peor día en cuanto a tu rendimiento? ¿De qué dependió? ¿Por qué crees que fue así?

3- ¿Te sentís perteneciente al grupo? ¿Qué cosas hacen que vos te sientas parte de grupo? ¿Alguna vez te sentiste fuera del grupo? ¿Por qué? ¿Cómo fue tu rendimiento en ese caso?

4- ¿Hay roles definidos en tu equipo? ¿Cómo consideras que desempeñas tu rol?

5- ¿Qué objetivos crees que tiene el equipo? ¿Cómo son tus objetivos en relación con eso?

6- ¿Cómo es el trabajo en equipo en este grupo? ¿Alguna vez fue diferente? ¿Por qué? ¿De qué dependió, para vos?