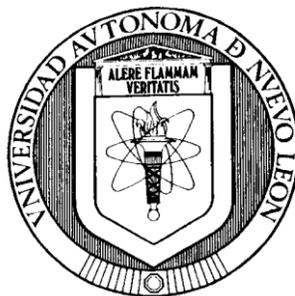


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
FACULTAD DE PSICOLOGIA
POSGRADO CONJUNTO FOD - FAPSI



Programa de Intervención Psicológica en el equipo de fútbol femenino del estado de Nuevo León

Por

Andrea Partida Ochoa

PRODUCTO INTEGRADOR

Como requisito parcial para obtener el grado de
MAESTRÍA EN PSICOLOGIA DEL DEPORTE

Nuevo León, Junio, 2014

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

POSGRADO CONJUNTO

FOD-FAPSI

Los miembros del Comité de Titulación de la Maestría en Psicología del Deporte integrado por la Facultad de Organización Deportiva y la Facultad de Psicología, recomendamos que el Producto Integrador “Programa de Intervención Psicológica en el equipo de fútbol femenino del estado de Nuevo León”. Realizado por el Lic. Andrea Partida Ochoa, sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestro en Psicología del Deporte.

COMITÉ DE TITULACIÓN

Dra. Jeanette M. López Walle

Asesor Principal

Psic. Brenda Elizabeth Luna
Villalobos

Co-asesor

Mtra. Adriana Águila Sánchez

Co-asesor

Dra. Jeanette M. López Walle

Subdirectora de Posgrado de la FOD

Nuevo León, Junio del 2014

A todas las personas que me apoyaron para lograr este camino, muchas gracias por su apoyo y confianza, sin él no estaría culminando una meta más en mi vida.

En especial quiero agradecer a mis papas por siempre creer en mí y enseñarme a creer en mí misma, a mi hermana por siempre respaldar mis decisiones, a mis abuelos por ser un apoyo incondicional, a mis compañeras y amigos que se convirtieron en mi familia a lo largo de este tiempo, a mis maestros que me enseñaron y alentaron a siempre ver más allá, a Dirección de Deportes por darme esta oportunidad y al Instituto Estatal del Cultura Física y Deporte del estado de Nuevo León por permitir mi desarrollo profesional.

A todos y cada uno de ellos, muchas gracias.

FICHA DESCRIPTIVA

Universidad Autónoma de Nuevo León

Posgrado conjunto FOD-FAPSI

Fecha de Graduación: Junio, 2014

ANDREA PARTIDA OCHOA

Título del Producto Integrador: Programa de Intervención en el equipo de fútbol femenino del estado de Nuevo León

Número de Páginas: 40

Candidato para obtener el Grado de Maestría Psicología del Deporte

Estructura de la tesina/reporte de prácticas: Informe de práctica profesional

Contexto temático: Programa de intervención psicológica deportiva en el equipo de fútbol femenino del estado de Nuevo León, el cual tiene como objetivo elevar el rendimiento del equipo en la Olimpiada Nacional 2014.

Justificación del Tema: a través de un programa de intervención psicológica deportiva, se pretende elevar el rendimiento, tanto físico como mental de las jugadoras de fútbol soccer.

Propósitos: aumentar la cohesión grupal, mejorar la comunicación en el equipo y aumentar la autoconfianza de cada una de las jugadoras.

Objetivos de su programa: elevar el rendimiento del equipo para encarar de mejor manera la Olimpiada Nacional.

FIRMA DEL ASESOR

PRINCIPAL _____

Índice

Introducción	1
Nivel de aplicación.....	2
Elementos a tomar en cuenta durante la intervención.....	2
Marco Teórico.....	4
Importancia de la Cohesión Grupal.....	4
Importancia de la comunicación en deportes de conjunto	9
Importancia de la Motivación.....	12
Propósitos.....	14
Variable primaria	14
Variable secundaria.....	14
Técnicas de recolección de datos	14
Participantes de la Intervención	15
Recursos	15
Evaluación.....	15
Estrategias y actividades	19
Cronograma de actividades de plan de intervención.....	20
“Adherencia al entrenamiento selección femenil de futbol soccer del estado de Nuevo León”	20
Descripción de sesiones.....	21
Seguimiento e intervención de equipo de futbol femenil categoría juvenil mayor del estado de Nuevo León.....	22
Discusión y Propuesta.....	37
Conclusión	38
Referencias.....	39

Introducción

El presente trabajo tiene como objetivo desarrollar una intervención psicológica con un equipo empleando técnicas psicológicas aplicadas al campo deportivo.

En la primera sección se da a conocer el sistema seleccionado, los elementos a tomar en cuenta durante la intervención según lo mencionado por el entrenador, el objetivo que se tiene como equipo, así como la identificación del problema y las posibles consecuencias que podría tener el equipo en caso de que no haya una mejora.

En la segunda sección se hace una revisión de literatura, donde se menciona la importancia de la cohesión grupal y la comunicación en equipos de conjunto soportado por algunos abordajes y perspectivas teóricas.

Finalmente, se presenta el reporte de intervención, el propósito y descripciones acerca del trabajo realizado.

Nivel de aplicación

El sistema seleccionado para dicha intervención fue el equipo de futbol femenino del estado de Nuevo León. Dentro de esta institución los elementos participantes son: entrenador, deportistas y administrativos que forman parte del proyecto de Olimpiada Nacional del estado de Nuevo León.

El equipo de futbol femenino del estado de Nuevo León, categoría juvenil mayor. Conformado por 18 jugadoras, entre los 16 a 18 años. Todas seleccionadas para participar en la Olimpiada Nacional 2014 que se realizara en Veracruz.

Elementos a tomar en cuenta durante la intervención

Debido a la naturaleza del contexto y la interacción de cada uno de los participantes, es importante tomar en cuenta los objetivos de los. A continuación se muestra una tabla, en donde para cada elemento, se hace dicho análisis.

Elemento	Objetivos
Entrenador	<ul style="list-style-type: none">*Ser el equipo protagonista en la olimpiada nacional 2014*Ver ganar al equipo y ser reconocido*Apoyo, ser cabeza de grupo, disciplina*Fomentar valores positivos a las jugadoras*Seguir con el empleo
Directivos	<ul style="list-style-type: none">*Un buen desempeño de parte de los equipos*Buena posición en la Olimpiada Nacional*Formación de deportistas con valores
Categoría mayor	<ul style="list-style-type: none">*Ganar regional para ir a la Olimpiada*Hacer un buen papel en la Olimpiada Nacional*Jugar bien*Trabajar en equipo

Objetivos: Ganar la Olimpiada Nacional 2014 en Veracruz.

Para poder entender cuáles son las necesidades del grupo y tener un diagnóstico más confiable, se realizó una investigación dentro del contexto al que pertenece el equipo de fútbol femenino. Lo que se procuró con este primer acercamiento es conocer qué es lo que los miembros del sistema entienden como necesidad.

Las entrevistas se realizaron de manera individual con el entrenador y directivos, en donde se recabó la información necesaria para poder encontrar las respuestas a las cuestiones antes mencionadas.

Después de hacer al análisis de la información y de la observación se llegó a la conclusión de que el principal problema al que se enfrenta a este grupo es la falta de cohesión grupal. Debido a que el equipo está conformado por jugadoras de distintas universidades, las cuales también tienen su equipo representativo, el cual les otorga beca, lo que obliga a las jugadoras que su prioridad sea jugar para ese equipo y no para la selección de Nuevo León. Son pocas las que tienen a la selección como prioridad.

En segundo término, y totalmente consecuente de esta cohesión grupal, el entrenador considera la falta de comunicación durante los partidos, aunado con una falta de asistencia y por ende la falta de motivación de las jugadoras.

Considerando este problema, algunas de las implicaciones y/o consecuencias que podrían presentarse de no trabajar con los aspectos de cohesión grupal, y en segundo término la comunicación y la motivación son:

- No quedar en un buen lugar en la Olimpiada Nacional
- Baja de rendimiento en las jugadoras
- Despido de personal implicado (entrenador)
- Desmotivación en el equipo
- Conflictos entre las jugadoras
- Pérdida de jugadoras con potencial
- Poca transmisión de valores

- Poca participación y compromiso por parte de las jugadoras y de los entrenadores

Tomando en cuenta esto, en la siguiente sección, se da un marco teórico más específico para poder comprender y analizar más a fondo la situación que se vive en el equipo, algunas de las soluciones que diferentes autores proponen. Se hablara sobre investigaciones y como ha sido la mera en que se abordan estas cuestiones en los equipos de conjunto.

Marco Teórico

El futbol femenino demanda cada vez más unas altas exigencias tanto de rendimiento, como de resultado a las futbolistas, debido a aspectos como la popularidad que tiene este deporte en nuestro país, lo que se ha visto reflejo en un aumento de apoyo en la Federación Mexicana de Futbol, de los Institutos estatales del deporte y de las distintas universidades del país. Siendo por lo tanto, los objetivos de la psicología del deporte contribuir con su trabajo aumentar el rendimiento de las futbolistas y apoyar para lograr sus objetivos de resultados propuestos por el equipo, sin olvidar el bienestar y disfrute de las jugadoras.

Importancia de la Cohesión Grupal

El futbol soccer femenino es un deporte de conjunto en donde hay once jugadoras por equipo dentro de la cancha, existen diferentes posiciones que cumplen con diferentes funciones, las cuales sumando el total de estas funciones cumplen con un planteamiento táctico y estratégico a través de aplicación de técnicas, habilidades y esfuerzos individuales. Es por esto que la llamada cohesión grupal es de suma importancia para este deporte. A continuación se hablara sobre la perspectiva teórica de la cohesión grupal.

Muchas veces se habla de que existe “química” entre los jugadores de un equipo, pero es difícil determinar exactamente a qué se hace referencia con ellos y lo más importante: ¿Cómo se logra?.

Rioux y Chappuis en 1979, señalan que “el valor de equipo no está en función de la suma de las capacidades individuales, sino en función de la combinación de las mismas el sentido de una complementariedad activa. El equipo deportivo se presenta como un conjunto dinámico que se distingue por la originalidad de sus estructuras funcionales y por la complejidad de sus estructuras emocionales”.

Según Leo, García, Parejo, Sánchez, & García (2009) “la cohesión y la eficacia pueden ser consideradas características psicológicas fundamentales para el desarrollo del juego en los deportes colectivos, de ahí su relevancia respecto a diferentes consecuencias para la práctica deportiva”. (p.74). Así, algunas investigaciones han confirmado esta idea, revelando que la cohesión y la eficacia son dos variables importantes relacionadas positivamente con el rendimiento, la satisfacción y la persistencia de los jugadores (Carron, Colman, Wheeler y Stevens, 2002; Heuzé, Raimbault y Fontayne, 2006; Myers, Feltz y Short, 2004; Watson, Chemers y Preiser, 2001)

Según Leo et al (2009), citando a Carron y cols., (2002); García-Mas, Olmedilla, Morilla, Rivas, García y Ortega (2006); García-Mas y Vicens (1995) afirman que:

Una línea importante de investigación en el ámbito de la psicología del deporte es analizar el trabajo eficaz en equipo, la eficacia individual y colectiva, la cohesión grupal y la decisión de los jugadores de cooperar o no en la consecución de los objetivos grupales, ya que pueden a ser la diferencia entre el éxito y el fracaso. (p. 74)

Muchos autores hablan sobre la importancia de esta característica dentro del equipo, la llamada sinergia entre combinar los talentos y las fortalezas de los individuos creando una fuerza más ponente que la suma de sus partes. La química correcta facilita las características necesarias para el trabajo en un equipo efectivo. Entonces, es la interacción de sus miembros donde se produce la diferencia

Ivan Sateiner en 1972, propone un modelo simple para determinar el rendimiento grupal (Giesenow, 2007):

<i>Productividad real</i>	=	<i>Productividad potencia</i>	-	<i>Fallas en el proceso</i>
El desempeño alcanzado		Es el desempeño que se puede alcanzar basándose en los recursos relevantes presentes en el grupo (talento, conocimiento, habilidad, capacidad de los jugadores, nivel de entrenamiento, etc). Está basada en el rendimiento individual sin duplicación del esfuerzo entre miembros de grupo.		Los procesos son los pasos, acciones y comportamientos realizados individual o colectivamente en función de lograr la tarea grupal. Las fallas resultan por la inhabilidad de los miembros de grupo para coordinar sus esfuerzos eficientes y efectivamente. Generalmente son debidas a deficiencias en la comunicación, coordinación e interacción, o por factores intrapersonales, como baja motivación o autoconfianza.

Un aspecto que quizás el modelo de Steiner no enfatiza lo suficiente es la necesidad de que las acciones del grupo se ajusten a los requerimientos que la tarea impone, como las reglas del juego. Sin embargo, sí alcanza para explicar porque solo con el talento no se alcanza. Aunque este es importante y necesario, para lograr el éxito, se necesita sobre todo, un verdadero trabajo en equipo. Janssen (1999) resalta que, talento sin trabajo trae problemas: egoísmo, celos, mala comunicación, conflictos y falta de compromiso hacia una meta en común. Esto los podemos considerar rivales internos al equipo, ya que disminuyen la motivación y evitan que el talento alcance su potencial. Entonces podríamos decir que:

Talento + Trabajo en equipo = Éxito

Un concepto vinculado con la química es el de estructura del equipo. Cada equipo tiene su propia estructura, esta dependerá de los integrantes del equipo y los roles que tengan entre ellos, su interacción, es decir, como se perciben entre ellos, el estatus que se atribuye cada uno y el que esperan de sí mismo, así como de los demás. El estatus según Giesenow (2007), se define como la importancia, o el prestigio que un individuo posee o que es acordada en virtud de su posición ante las demás. Puede estar relacionado con la posición en el equipo.

Para que un grupo se transforme en un equipo exitoso, aparte del talento y esfuerzo físicos de las jugadoras, debe haber según lo que nos marca la literatura, ciertas características estructurales, entre ellas, los roles y las normas. Como señalan Carron y Hausenblas en 1998, la estructura va a estar determinada por la interacción entre los factores ambientales en el cual el grupo actúa y los atributos individuales (habilidad, experiencia, edad, etc.) de los miembros.

Es por esto que los componentes que más claramente representan la presencia de una estructura en los equipos deportivos son: posición, estatus, normas y roles. A su vez estos afectan la cohesión que, a su vez, está influye sobre los procesos del equipo (metas, cooperación, interacción, comunicación, eficacia y motivación), los resultados y su rendimiento.

Por su parte Giesenow (2007) menciona que alcanzar los objetivos manteniendo, al mismo tiempo, altos niveles de satisfacción y lealtad entre sus miembros. También menciona un modelo teórico donde muestra las diferentes etapas de desarrollo de un equipo. La cohesión en equipos deportivos, según Estabrooks y Dennise (2003), a partir de la revisión de distintas investigaciones, señala que esta positivamente asociada con el rendimiento. Esta relación se hace evidente en forma recíproca, es decir, una alta cohesión grupal lleva al rendimiento exitoso y un éxito continuado lleva a aumentar la cohesión. Una de las mejores maneras de tener una buena cohesión es con resultados positivos constantes en la cancha. El resultado inmediato de un partido no produce cambios significativos en la cohesión. Por lo tanto, una sola derrota o victoria no va a alterar las percepciones de cohesión que tienen los miembros del equipo.

Una de las maneras en las que puedes cohesionar al equipo, aparte del rendimiento deportivo, es a través de sus líderes. Existen diferentes tipos de líderes, están aquellos que por su manera de desempeñarse en la cancha obtienen el respeto de sus compañeras. Otros que lideran en el aspecto social, es decir, son aquellas que ponen un buen ambiente y que las demás jugadoras las eligen para actividades fuera de lo deportivo. Por último, existen aquellas que lideran por su forma de ser y el respeto

que proyectan por su personalidad. El entrenador debe de tener buena comunicación con ellos, sobre cómo está el grupo, las necesidades, los progresos y dificultades.

Para construir una cohesión del equipo según Weinberg y Gould (2007), es importante tener un entendimiento claro de las etapas de desarrollo por las que pasa un equipo deportivo en el transcurso de una temporada, este modelo es una base guía para desarrollar la química y cohesión grupal.

Modelo de desarrollo de los equipos

Etapas	Características Interpersonales	Características de la Tarea
Formación	Los individuos se conocen entre sí y empiezan los vínculos a desarrollar dentro del grupo.	Los miembros determinan cual es la tarea grupal y que métodos son adecuados para llevarla a cabo.
Conflicto	Se desarrollo tensión y conflicto surgen entre los miembros del grupo.	Aparece resistencia en los métodos y a la tarea grupal.
Normalización	Se desarrolla cohesión y armonía grupal, los roles grupales son establecidos.	La cooperación en función hacia la tarea prevalece entre los miembros.
Ejecución	Las relaciones se estabilizan.	El grupo se orienta hacia la productividad y el rendimiento.
Disolución	El contacto entre los miembros decrece, y la dependencia emocional entre ellos se reduce.	La tarea del grupo es complementada y los deberes de los miembros finalizan.

Carron y Hausenblas (1998), y Carron y Dennis (1998), presentan un modelo para explicar los factores relacionados con la cohesión grupal. Entre mayor sea la comprensión de estos factores por parte del entrenadores y jugadores, será más fácil mejorar y mantener la cohesión grupal y el concepto de equipo. Los factores son:

- **Factores situacionales:** historia, distintividad, nivel de competición.
- **Factores de Liderazgo:** conducta del líder, compatibilidad, estilo de tomas de decisiones.
- **Factores Personales:** motivaciones, habilidades.
- **Factores de Equipo:** roles, comunicación, rendimiento, identidad.

Alexandre García-Mas (2005) destaca la importancia de la cooperación, adaptando la teoría de la cooperación interpersonal al análisis de rendimiento y la cohesión de equipos deportivos. Él menciona que el equipo funciona mejor sobre la base cooperativa que sobre la base competitiva, ya que, la competición entre los miembros de un equipo tiende a reducir la cohesión. Sin embargo, no se debe de dejar a un lado la competición entre el equipo porque esta evita el estancamiento. El entrenador debe estimular ambos aspectos de la actividad deportiva de forma simultánea.

Como conclusión una buena cohesión en el equipo, trae diferentes beneficios como: aumenta la comunicación, lo cual ayuda a minimizar conflictos y provee una dosis extra de motivación y compromiso porque los jugadores se respetan mutuamente y confían unos con otros. Los objetivos son compartidos y el equipo es capaz de alcanzar su potencial. La identidad del equipo es fuerte y está consolidada. También se ha señalado que, desde la perspectiva de los deportistas, la cohesión tiene un profundo impacto en la confianza (Weinberg y Gould, 2007). Relacionado con la satisfacción, la cohesión produce un clima en el equipo más agradable y saludable. Aumenta el respeto y hace que todos se sacrifiquen por los objetivos en común y no por las individualidades. Los jugadores se sienten identificados y tienden a tener un deseo de permanencia (Giesenow, 2007).

A continuación hablaremos sobre la comunicación, una de las características principales y consecuencia de una buena cohesión grupal, dentro de los equipos de conjunto.

Importancia de la comunicación en deportes de conjunto

La comunicación es la base de todos los procesos grupales, es uno de los aspectos más importantes en los deportes de conjunto, ya que mucho de su éxito depende de ello. Cuando las personas no son capaces de comunicarse de manera efectiva, el logro de sus objetivos se hace más complicado. “Los equipos que hablan juntos, ganan juntos” (Chandel, 2012). Si bien es dicho, la efectividad de las personas aumenta cuando se trabaja en equipo, sin embargo, ese trabajo no podría darse de no existir comunicación.

Una de las personas indicadas para modelar la buena comunicación, es el entrenador de cada equipo. Watson (2011), encontró que los entrenadores tienen buenas habilidades comunicativas, sin embargo, los atletas no se sienten más motivados basándose en el desempeño comunicativo de sus entrenadores, es decir, que gran parte de la motivación de los atletas es de manera intrínseca y que el entrenador no cumple con la función básica de su rol.

La comunicación tiene un alto nivel de influjo en el desempeño y satisfacción del atleta, además de influir en el cumplimiento de las metas. Sullivan y Gee (2007) encontraron que la comunicación y la satisfacción del atleta tienen una relación importante, lo que quiere decir que es un factor determinante que ayuda o perjudica en el logro de los objetivos. Además, apoya el significado y la importancia de una comunicación efectiva en los deportes de conjunto.

Basándonos en lo dicho por Harris & Harris en 1984, dentro de los equipos deportivos la comunicación cumple con múltiples finalidades, las principales son:

- *Informar:* impartir información relevante para el grupo y mediante ellos intercambiar experiencias y conocimientos.
- *Evaluar:* monitorear los progresos y dar retroalimentación sobre el rendimiento actual, reforzar conductas, corregir errores.
- *Persuadir o convencer:* de lo que los deportistas son capaces de hacer si se lo proponen, de los cambios que se deben de realizar para alcanzar los objetivos.
- *Resolver conflictos y cohesionar el grupo:* aclara las cuestiones que causan incertidumbre o conflicto en el grupo, y aclara la metodología de acción por parte del entrenador.
- *Conocer:* a través de la comunicación se conoce a los integrantes del equipo, lo que los hace únicos, sus fortalezas, intereses, necesidades, aspiraciones, entre otras. En la comunicación diaria se hace evidente la valoración afectiva entre las personas que se comunican.
- *Desarrollar relaciones:* la comunicación va mucho más allá de hablar y escuchar, puede servir para establecer una conexión con el otro y desarrollar relaciones significativas.

Para que exista una buena comunicación debe de existir asertividad y una buena retroalimentación, ya que, la comunicación es un facilitador a cambios en la conducta. Es por esto que es necesario que la persona transmita adecuadamente sus pensamientos y emociones.

La asertividad permite a la persona relacionarse efectivamente con otros y lograr un mejor desempeño, al poder alcanzar un equilibrio entre la adaptación al medio externo y el respeto por las propias necesidades. Martens en 1978, recomienda las siguientes pautas para la comunicación: ser directo; apropiarse del mensaje, es decir, hablar en singular utilizar “yo” y “mi”; que sea completo y específico; que sea claro y consistente; mencionar necesidades y sentimientos con claridad; separar los hechos de las opiniones; concentrarse en una sola cosa a la vez; entregar los mensajes de inmediato; que el mensaje no contenga asuntos ocultos, es decir, que el propósito declarado del mensaje no sea el mismo que el propósito real; si quieres que otras personas escuchen el mensaje, hay que brindar apoyo; sea congruente con lo que dice y con lo que hace; refuerce con la repetición; comprobar que el mensaje ha sido comprobado correctamente.

Otra de las cuestiones importantes que son parte de la comunicación, es la retroalimentación. Para un deportista es necesario que le digan cuando ha hecho las cosas bien y cuando las ha hecho mal, si se ha equivocado de alguna manera o si puede llegar a mejorar ciertas cuestiones de su conducta o desempeño, sino se le dice nada, su conducta jamás será modificada. Es por esto que Fischman y Oxendine en 1998, enumeran las tres principales funciones de la retroalimentación o también llamado *feedback* (Weinberg y Gould, 2007):

1. *Motivación*: ayuda a sostener y mantener el esfuerzo. Si el deportista sabe que está haciendo las cosas bien, lo seguirá haciendo de la misma manera. También recibir retroalimentación negativa, puede influir a que se esmere más, que cambie los objetivos.
2. *Refuerzo o castigo*: sirve como recompensa para repetir la conducta o como castigo para que no la vuelva a repetir.

3. *Información:* ayuda a conocer como está el rendimiento actual y para monitorear los progresos.

La retroalimentación debe de ser lo más objetiva posible y enfocarse al rendimiento y no al resultado, de esta manera se propiciara que el deportista quiera cumplir cierto desempeño físico, técnico o táctico y se esfuerce por hacerlo bien y no un resultado sin importar la manera. Esa fuerza que impulsa al deportista o energía que aplica en el objetivo de su desempeño se llama motivación, gracias a la motivación se encausa esta energía hacia una meta en especial. En la siguiente sección hablaremos un poco más de ella.

Importancia de la Motivación

La motivación se define según Sage (1977) como la dirección e intensidad del esfuerzo. Puede ser direccionada hacia el logro o el desempeño. Se refiere a lo que el individuo busca o a las situaciones por las que se siente atraído; y la intensidad se refiere a la cantidad de empeño que la persona emplea en una situación determinada (Weingber y Gould 2007).

La forma en que yo lo entiendo es cómo, la fuerza que active y dirige el comportamiento.

En la motivación según Roberts (2001) influyen tanto factores de personalidad, como variables sociales y de pensamientos, que interrelacionados entre sí, la conforman.

Cada persona realiza deporte por algún motivo, estos según Cantón (1999) son las causas o razones específicas personales que explican el inicio, cambio o detención de una conducta, así como el grado de intensidad de la misma. Así es que, es necesario comprender que cada persona tiene su propio motivo y este será determinante para su desempeño deportivo.

Dentro de un equipo de deportivo, compitiendo a nivel nacional, es de suma importancia una alta motivación, ya que, la presión y exigencia que tienen estos

deportistas es muy alta, debido a que el objetivo principal es un resultado y no un desempeño.

Es por esto que uno de los principales objetivos es hacer ver al deportista y al entrenador que el resultado está derivado de muchos factores y el desempeño se tiene un total control. Basándonos en una de las teorías que explica las conductas relacionadas con la búsqueda de objetivos, especialmente en edades infantiles y juveniles, está la propuesta por Weiss y Caumenton (1992) donde sostienen que la gente es motivada para sentirse valiosa o competente y, más aún, que tales sentimientos son determinantes primarios de la motivación. Esta teoría llamada *teoría de la motivación de las competencias*, también sostiene que las percepciones de control de los deportistas, como el sentimiento de control sobre el aprendizaje de nuevas habilidades, funcionan junto con el amor propio y las evaluaciones de competencia para influir en la motivación. Sin embargo, estos sentimientos no influyen directamente en la motivación. En cambio, influyen en los estados afectivos o emocionales, tales como, el disfrutar, la ansiedad, el orgullo y la vergüenza, que en diferentes momentos influyen en la motivación. Por ejemplo, si una de las jugadoras de fútbol tiene una adecuada autoestima, se siente competente y percibe que tiene el control de su aprendizaje y el desempeño de las habilidades futbolísticas, entonces los esfuerzos para aprender el juego aumentarán su disfrute, orgullo y felicidad. Estos estados afectivos, con tiempo, generan un aumento en la motivación. Wong y Bridges (1995) probaron este modelo con 108 jóvenes jugadoras de fútbol y a sus entrenadores. Los investigadores midieron la competencia percibida, el control percibido, el rasgo de ansiedad y la motivación, así como varios comportamientos de los entrenadores. Encontraron que el rasgo de ansiedad y las conductas de los entrenadores predecían las percepciones de competencia y control, las cuales eventualmente se relacionaban con los niveles de motivación de las jugadoras. Por esa razón, las percepciones de competencia y control que tienen las jugadoras son importantes porque ayudan a determinar si se esforzarán por conseguir los objetivos propuestos. Es por esto que mejorar la percepción de competencia y el control deberá ser uno de los objetivos en la intervención.

Propósitos

A continuación se describe el prototipo de intervención que se sugiere utilizar en el equipo representativo de fútbol femenino del estado de Nuevo León.

Se trabajó de manera grupal con la selección, buscando mejorar las variables antes mencionadas.

Variable primaria

En cuanto a la cohesión grupal, se trabajará el planteamiento de objetivos en el equipo y diferentes dinámicas de trabajo e integración grupal.

Se aplicará un sociograma con el fin de conocer cuál es la actual cohesión del grupo, quienes son los líderes en cuanto a rendimiento deportivo, en el ámbito social y en amistad. También se conocerá cuáles son los subgrupos o divisiones que tiene el equipo, así como la gente que está poco integrada.

Variable secundaria

En cuanto a la comunicación, se trabajó con dinámicas de comunicación o conocimiento de las integrantes. En cuanto al entrenador se le proporcionó sugerencias acerca de la manera de emplear la retroalimentación

- Recompensar o apoyar
- Aplicar castigos cuando sea necesario
- Corregir y ayudar a mejorar
- Fomentar las buenas relaciones
- Siendo de manera: positiva, específico, sincero, focalizado a esfuerzos y resultados.

Técnicas de recolección de datos

- *Diario de campo*: El diario de campo se hace con el fin de ir anotando las observaciones personales y lo ocurrido objetivamente en tiempo real.
- *Entrevistas*: Las entrevistas deben de ir enfocadas con el fin de conocer las impresiones de los participantes.

- *Bitácora:* Se hace con el fin de comparar el tiempo establecido para cada actividad y el real con el que se llevaron a cabo las actividades.

Participantes de la Intervención

El equipo de futbol femenino del estado de Nuevo León, categoría juvenil mayor. Conformado por 18 jugadoras, entre los 16 a 18 años. Todas seleccionadas para participar en la Olimpiada Nacional 2014 que se realizara en Veracruz.

Recursos

Se aplico un sociograma, instrumento elaborado con el fin de medir las relaciones sociales con precisión. Este instrumento fue elaborado por Jacob L. Moreno en los años treinta. Es una forma sencilla de obtener información sobre la estructura y las relaciones interpersonales en el equipo. A través de los resultados se puede inferir en cuestiones acerca de las relaciones de amistad, afiliación, atracción y rechazo, cuales son los jugadores más y menos valorados, como están conformados los subgrupos dentro del equipo.

El instrumento se aplico una sola vez, durante la concentración previa a la etapa regional clasificatoria para la Olimpiada Nacional en Veracruz 2014. Se les dio una hoja y papel a cada una de las integrantes, fueron 17 en total ya que una no estaba presente. A continuación, se les pidió que eligieran y anotaran en una hoja cinco de sus compañeras con las que harían un equipo competitivo, otras cinco con las que tendrían una salida social (ir al cine o a cenar) y por último, cinco jugadoras con las que les gustaría compartir habitación.

Al terminar, cada una me entrego la hoja, de esta manera la información fue confidencial para el resto de las compañeras.

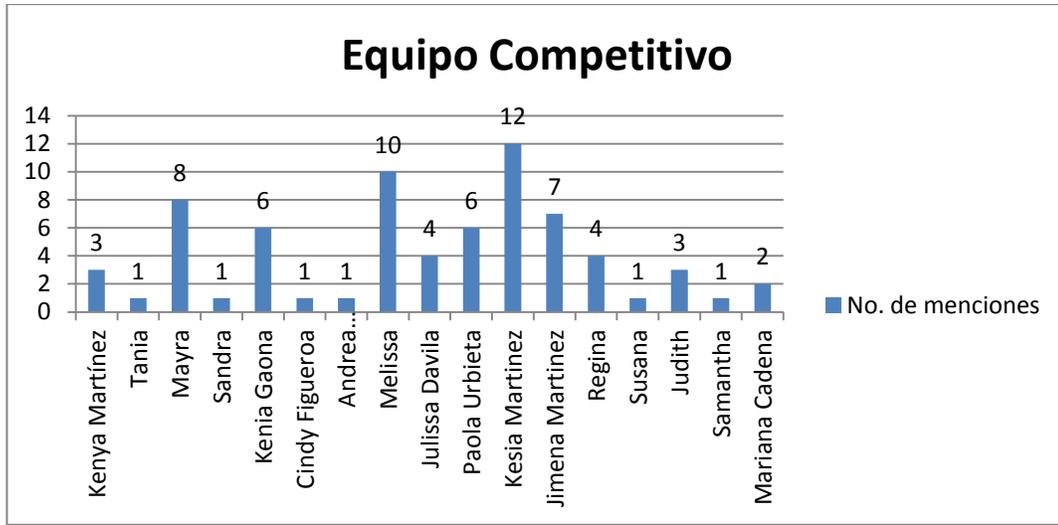
Evaluación

Se hizo un vaciado, tanto grafico para tener una representación visual de los datos, como en Excel, donde se realizo un registro del numero de menciones por

jugadora en cada una de las diferentes orientaciones que se les pidió contestar. Estos datos se graficaron para un mejor análisis.

A continuación se hará un análisis de cada una de las preguntas que se les realizo:

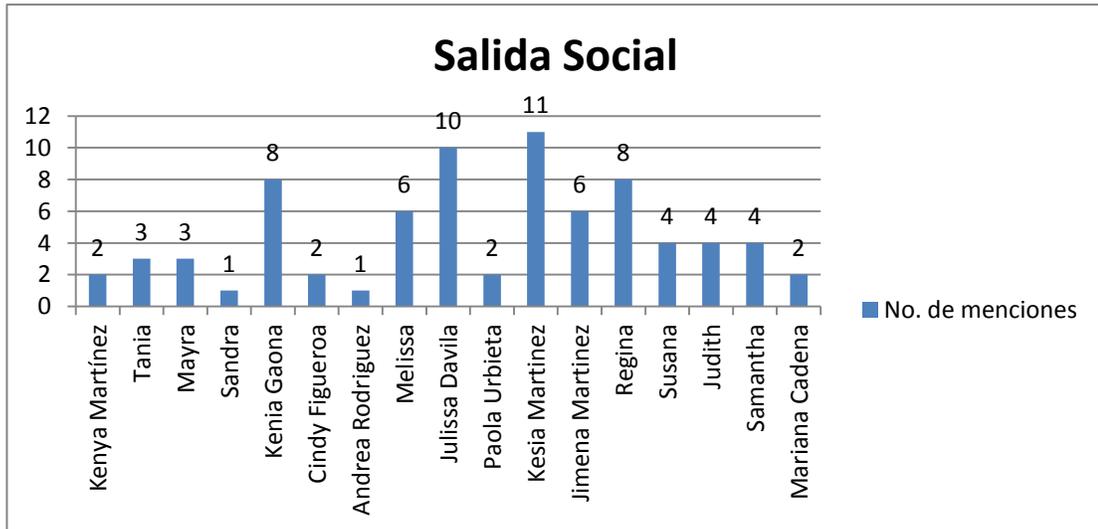
Equipo competitivo



Como podemos observar está muy marcada la preferencia por la jugadora que obtuvo las 12 menciones, así como la que le sigue con 10. Esto indica que probablemente dentro de la cancha ellas sean las que toma el liderazgo y que su habilidad deportiva es buena, ya que existe un claro respeto y confianza por ellas sobre las demás. De manera contraria, existen seis jugadoras las cuales solo las han mencionado una vez, esto quiere decir que, o las conocen poco para poder confiar y tomarlas en cuenta dentro de su equipo competitivo o tienen un nivel deportivo menor a las de las demás. Esto puede llegar a ser un problema, debido a que estamos hablando que esas seis jugadoras representan poco más del 30% del total del equipo.

Es necesario trabajar en la confianza y el conocimiento del equipo dentro de la cancha, para que estos aumenten. En torneos rápidos, como la Olimpiada es necesario contar con tus 18 jugadoras en mejor nivel, ya que siempre se está expuesto a lesiones o sanciones las cuales pueden llegar a limitar al equipo.

Salida Social

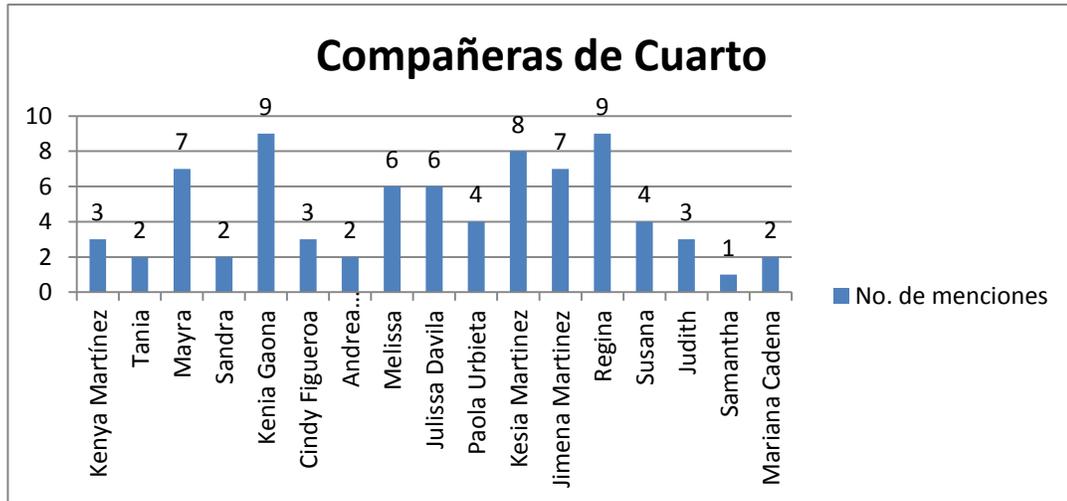


En esta grafica podemos observar que está un poco más equilibrada entre el número de menciones por jugadoras, pero aún está marcada la tendencia por dos jugadoras, una ellas sigue siendo la más mencionada en relación también a la grafica pasada. Esto te habla de un liderazgo dentro y fuera de la cancha, tanto en lo deportivo como en lo social.

Existen dos grupos marcados en los que se mencionan mutuamente y otras más las cuales se ve que están rezagadas del grupo en general, aquellas que solo tuvieron una o dos menciones.

Es importante involucrar a estas que están rezagadas con las demás del equipo, para evitar problemas de comunicación, confianza o apoyo durante la competencia.

Compartir Cuarto



De las tres gráficas, esta es la que muestra un poco más de equilibrio en cuanto a menciones. Ya no existe una que sobresalga notoriamente sobre las demás, pero sigue la tendencia a la elección de ciertas jugadoras, esta elección demuestra quienes se llevan bien, pero no necesariamente las más divertidas, sino aquellas que se les tiene más confianza para hablar y compartir cuestiones como los nervios de un partido o lo que pasa después de este.

Existen tres jugadoras que están dentro de las más mencionadas en los tres gráficos. Será importante que el entrenador tome en cuenta esto, porque estas jugadoras son sus líderes y hay que saberlas encausar hacia lo positivo para que jalen al resto del equipo y así se eleve la cohesión grupal, lo cual es nuestro objetivo principal dentro del apoyo psicológico, para que este a su vez ayude a conseguir el objetivo principal que es hacer un buen papel en la Olimpiada Nacional.

Estrategias y actividades

Se realizó un cronograma de trabajo en el que se programó por semana las actividades a realizar, en el se pretendía dar estructura a la intervención con el fin de lograr los objetivos planteados, los cuales mencionamos anteriormente.

El cronograma inicial abarca de fechas de febrero hasta principios de mayo, el cual por cuestiones de organización y asignación de equipo a intervenir por parte de la institución, se fueron cambiando las fechas y se redujeron el número de intervenciones.

Cronograma de actividades de plan de intervención
“Adherencia al entrenamiento selección femenil de futbol soccer del estado de Nuevo León”

Semana	Plan de Intervención	Enero		Febrero				Marzo				Abril				Mayo	
		20 22	27 29	04 06	11 13	18 20	25 27	08 09	11 13	18 20	25 27	01 03	08 10	15 17	22 24	01 03	06 08
1	Realización de carta de petición y entrega al Instituto																
2	Realización de Propuesta de Intervención																
3	Platica con el Coordinador del Departamento de Psicología																
4	Replanteamiento de propuesta																
5	Observación del posible equipo																
6	Recopilación de trabajo previo y espera de regional																
7	Regional y asignación de equipo para proceso de Olimpiada Nacional 2014 en Veracruz																
8	Retroalimentación de competencia y aplicación de instrumento de evaluación en base a lo observado en la competencia.																
9	Dinámica de participación y Orientación a objetivos																
10	Dinámica de identidad “En busca de un símbolo”																
11	Trabajo de focos atencionales / Dinámica de focalización.																
12	Dinámica de comunicación “el nudo humano” reafirmar la importancia que tienen la comunicación. Ejercicios en cancha																
13	Platica con los padres con el objetivo de definir el rol que ellos tienen en el deporte de sus hijas																
14	Concentración y Control de la Activación																
15	Dinámica de Cohesión grupal. “Cualidades de los integrantes del equipo”																
16	Integración de objetivos, valores, identidad a base de una dinámica llamada “Atados”. Entrega de Informe al entrenador y retroalimentación con las jugadoras.																

Descripción de sesiones

Debido a que el departamento de psicología del Instituto Estatal de Cultura y el Deporte es el encargado de asignarme equipo en el que trabajaré, se tuvo varias juntas para saber cuál sería mi orientación de preferencia en cuanto al trabajo y se llegó a la conclusión de que seguir con el proyecto del fútbol femenino era lo más indicado. Además de que la Olimpiada pasada había estado cubriendo los partidos de fútbol femenino y tengo conocimiento, tanto de los entrenadores, como de las jugadoras.

Como hay cuatro categorías en los equipos femeniles de fútbol, se me aconsejó que me esperara a la etapa regional para saber cual grupo se le iba a dar prioridad en cuanto al trabajo. Previamente ya se había trabajado con las dos categorías más pequeñas y tenía trabajo avanzado, lo cual era una gran ayuda en cuanto al acercamiento y empatía con el equipo.

En el regional tuve un acercamiento con todas las categorías y sus entrenadoras en la concentración, teniendo una dinámica con las chicas de la categoría más grande y siendo apoyo directo (como auxiliar) en la categoría 98-99. Desafortunadamente esta última no pasó a la etapa nacional, ya que perdió en penales contra San Luis Potosí el juego decisivo.

Una vez terminada esta etapa y platicando con la gente administrativa se me pidió que apoyara a la categoría más grande (juvenil mayor), debido a que según su perspectiva era un equipo con mucho potencial pero les faltaba mucha integración. Como sea, yo me comprometí con el entrenador de las más pequeñas a seguir las apoyando aunque sea una vez cada quince días.

Así es que una vez asignado el equipo, se elaboró un plan de intervención teniendo como objetivo principal la cohesión de grupo, como secundarios la comunicación y motivación para encarar la etapa nacional con el objetivo de quedar en los primeros lugares.

Seguimiento e intervención de equipo de futbol femenino categoría juvenil mayor del estado de Nuevo León

Sesión 1:

Objetivo de la sesión:

Presentación

Descripción

Me presento al entrenador con las niñas, les hablo de quién era y que iba a hacer, como principal objetivo el apoyar al entrenador para que ellas estuvieran mejor preparadas para sus competencias y entrenamientos.

Debido a que están por definir horarios de entrenamiento todavía no se ha podido programar mi próxima visita.

Observaciones:

Lo primero que observo es que el equipo no estaba completo, había solo 12 de las 18 jugadoras que pertenecen al equipo. El entrenador justifica la ausencia de sus jugadoras con el hecho de que están en clases o proyectos de la escuela.

A la mayoría de las jugadoras ya las conocía de la Olimpiada Nacional del año pasado, lo cual propicio que me aceptaran y mostraran un respeto ante mi presencia. También platicué con los papas de aproximadamente siete de las jugadoras explicándoles cuál iba a ser mi labor dentro del equipo.

Sesión 2:

Objetivo de la sesión:

Aplicación del instrumento “Sociograma”

Descripción

Esta sesión fue en las instalaciones de la Villa Deportiva de Alto Rendimiento durante la concentración del regional. Después de la charla técnica, la

cual fue en un salón, le repartí una pluma y papel a cada una de las jugadoras; a continuación les pedí que anotaran su nombre y dividieran la hoja en tres columnas. En la primera de ellas iban anotar a cinco jugadoras del equipo con las que harían un equipo competitivo, en la siguiente columna tenía que anotarme a cinco jugadoras con las que tendrían una salida social (ir al cine o a una fiesta) y por último, cinco de sus compañeras con las que les gustaría estar en el cuarto. Al terminar me entregaban las hojas sin que sus otras compañeras vieran el contenido.

Observaciones

Pude observar que había varias que no se sabía el nombre de sus compañeras, tenían que preguntarle a la de un lado como se llama cierta compañera. También me di cuenta que muchas no querían que vieran lo que estaba escribiendo las demás de sus compañera, algunas tardaron menos de tres minutos en contestar y otras hasta ocho minutos.

La descripción y análisis de los datos se anexo al trabajo teórico.



Imagen: aplicación de instrumento

Sesión 3:

Objetivo de la sesión:

Integración grupal y desarrollo de la confianza, tanto grupal como individual.

Descripción:

Debido a que estaban concentradas en el Villa Deportiva, noche previa al inicio del regional clasificatorio a Olimpiada Nacional, se reunió al grupo para que el entrenador diera su charla técnica en donde les recordaba los movimientos tácticos, así como lo que esperaba de ellas durante la competencia.

Al término de la charla comencé con la dinámica de entrega de uniformes, la cual consistió en lo siguiente: los uniformes estaban doblados sobre la mesa de manera que no se distinguía el número, al azar se le pidió a una de las jugadoras que pasara por una playera y se la diera a la jugadores que pertenece dicho número, al entregársela le tenía que decir por qué es importante en el equipo y alguna cosa positiva de ella. Después de haber recibido la playera y de haber escuchado las cosas positivas de su persona, ahora ella tenía que ponerse de pie, tomar una playera y dársela a la dueña repitiendo todo el proceso. Así, una a una fue pasando hasta que se terminaron las playeras. Al terminar varias de ellas quisieron hablar sobre su sentir del equipo para la competencia y lo que pensaban del entrenador. El entrenador también dijo unas palabras acerca de la confianza que tiene en el grupo y su admiración.

Observaciones:

Pude observar que algunas ni siquiera conocían el número de la jugadora a la que le pertenecía y que les costó un poco de trabajo poder decir cosas de sus compañeras. Sin embargo, había unas que hasta bromeaban con lo mucho que se conocían. Esto quiere decir que el equipo tiene una base de jugadoras las cuales han sido compañeras durante un tiempo y otras que apenas se están integrando y no conocen bien al resto del equipo. Lo positivo que puede observar es que a pesar de esto, no hubo momentos tensos o incómodos donde se pudiera apreciar algún tipo de conflicto. También puede darme cuenta que la dinámica sensibilizó tanto a las jugadoras, como al entrenador, por que empezaran hablar sobre cosas que mostraba mucho respeto y admiración entre el equipo.



Imagen: Dinámica de integración



Imagen: Concentración en Villa Deportiva de Alto Rendimiento

Sesión 4:

Objetivo de la sesión:

Observar en competencia el desempeño de equipo.

Descripción:

La etapa regional es fundamental en las aspiraciones del equipo para cumplir su objetivo, el regional es una etapa transitoria para llegar al nacional. Se enfrentan a los equipos estatales de la región, que son: Tamaulipas, San Luis Potosí y Saltillo. Solo pasa un equipo de la región, aquel que gane más partidos.

En esta etapa ya está el equipo definido, son 18 jugadoras las cuales pertenecen a diferentes universidades (Universidad de Monterrey, Universidad Tecnológica de Monterrey y Universidad Autónoma de Nuevo León).

Los juegos se realizaron en las instalaciones de una Universidad de Monterrey, los días sábado y domingo.

Observaciones:

Todos los partidos se ganaron, lo cual hizo que el ambiente en el equipo fuera bueno. Pude apreciar en base a la observación que a pesar de que hay grupos muy marcados dentro del equipo se intentaba integrar fuera de la cancha. Dentro de la cancha me pude dar cuenta que falta mucho trabajo colectivo, hay una base de 8 jugadoras (en su gran mayoría pertenecientes a la UDEM) las cuales se coordinan en cuanto al juego y se hablan entre ellas, pero hay otras jugadoras las cuales se ve que no conocen bien el sistema de juego que está pidiendo el entrenador y no hacen los recorridos tácticos, no porque no se esfuerzen sino porque se nota que no se los saben.

El entrenador es joven y muy enérgico en su manera de comunicarse al momento de los partidos. Se puede observar que tiene poco control emocional, ya que hace demasiadas rabietas y su lenguaje no verbal a veces es demasiado agresivo, como por ejemplo patear botes de agua o aventar la tabla donde hace sus anotaciones. Se desespera mucho con ciertas jugadoras y con otras es más paciente al momento de dirigir. Esto puede ser debido a que los que regaña más fuerte, son aquellas que conoce más.

Al término del último partido, en el cual se aseguro el pase al nacional, tanto el entrenador como las jugadoras se comprometieron a asistir más a los entrenamientos, para lograr llegar al nacional con el más alto rendimiento.



Imagen: Momentos de preparación previos al juego



Imagen: Observación de juego regional

Periodo Transitorio

Al término de la competencia, el entrenador me pidió que nos viéramos una vez a la semana, sino una vez cada quince días. Debido a que normalmente entrenan en una cancha privada por el municipio de San Pedro, le pedí que el trabajo que yo realizaría tuviera que ser en las instalaciones del INDE, ya que es lo que se había acordado con el departamento de psicología y lo que se supone que él como entrenador había acordado con el cuerpo administrativo. Me dijo que buscaría entrenar al menos dos veces a la semana en las instalaciones asignadas por el INDE, pero que él me avisaba.

Las siguientes dos semanas después del regional no entrenaron, y la que siguió se entreno en las instalaciones privadas. Me comuniqué con el entrenador y me dijo que estaba acordando la reasignación de horarios en las instalaciones del INDE.

Debido a que no se ponían de acuerdo y yo sabía que muy pocas del equipo estaban asistiendo a entrenar me propuse acomodar mis horarios para poder ir al menos un día a la semana a las instalaciones privadas donde entrenan.

Sesión 5:

Objetivo de la sesión:

Entrega de análisis de resultados de sociograma al entrenador

Descripción

Debido a que no había podido ver al entrenador por el descanso que se les dio a las jugadoras y por que han estado entrenando hasta San Pedro, no había podido entregarle los resultados del sociograma. Así es que aproveche la junta mensual de técnicos que se hace en la Villa de Alto Rendimiento para entregárselo. Fue de manera muy breve, le dije quienes en base de lo observado son las líderes del equipo y quienes son las que están más rezagadas. Se le aconsejó que al momento de hacer equipo durante las dinámicas de entrenamiento intentara mezclar a las jugadoras poniendo énfasis en integrar aquellas que están más rezagadas del equipo y poner a sus líderes en equipos diferentes para que direccionen a las demás.

Observaciones:

Pude notar poca apertura por parte del entrenador, ya que este decía que el ya sabía quiénes eran las que no estaban integradas y que él identificaba bien a sus líderes. En cuanto a las sugerencias que propuse me dijo que estaba bien, que iba a mezclar más a las jugadoras e intentar integrar de mayor manera aquellas que al parecer están más aisladas en el equipo. Note que no le dio mucha importancia a la información brindada por mi parte.

Sesión 6:

Objetivo de la sesión:

En busca de valores

Descripción

Acudí a las instalaciones donde entrenan para llevar la dinámica de elección de valores. Esta dinámica consta de la elección de ciertos valores para la formación de un equipo campeón, consiste en que las mismas jugadoras van diciendo valores o características de un equipo “su equipo” campeón. Al final se llega a un acuerdo común en la elección de los principales de ese equipo.

Observaciones:

Lo primero que note fue que solo había once jugadoras de la selección de Nuevo León, había otras pero que no son parte de dicha selección. La dinámica fue muy rápida y no note mucho interés por parte de las jugadoras, ya que decían que no estaban completas. Aún así se vieron muy dispuestas al trabajo. Fue muy marcado como una jugadora fue la que más opino respecto a los valores y las otras solo lo confirmaban. Los valores o características que eligieron como principales en el equipo fueron:

1. Trabajo en equipo
2. Respeto
3. Echarle ganas
4. Concentración
5. Comunicación
6. Confianza
7. Buena toma de decisiones
8. Disciplina
9. Divertirse
10. Determinación



Imagen: elaboración de cancha de valores

Sesión 6:

Objetivo Principal

Observación en partido de fogueo

Descripción:

Debido a que siguen entrenando en el municipio de San Pedro y por cuestión de mis horarios, se me complica ir a sus entrenamientos. Es por eso que con las mismas jugadoras me informo cuando tienen partidos. El día de hoy fui a observar un partido que tuvieron contra la selección de Nuevo León, pero una categoría debajo de ellas. Al final del partido se platicó con las jugadoras de manera de retroalimentación al partido y saber cómo se sienten sabiendo que la competencia está cerca, se habló sobre los objetivos grupales y los individuales.

Observaciones:

De nuevo faltaron jugadoras, el equipo no estaba completo. Solo eran 10 de las 18 que van a ir al nacional, hasta el segundo tiempo llegaron otras dos jugadoras. El equipo se completó con jugadoras que vienen hacer pruebas a la UANL y a la selección de Nuevo León. Durante el partido note que el entrenador corregía a ciertas jugadoras y a las otras no, haciéndoles ver sus errores y muy pocas veces sus aciertos. Al término del partido puede observar cierta tensión en varias de las jugadoras.

Al preguntarle al entrenador por qué estaba pasando esto a tres semanas de la competencia, se justificó diciendo que las que faltaron están adelantando tarea y trabajos para no tener problemas en el nacional.

Cuando se hizo la retroalimentación con las jugadoras, preguntándoles que como se sentían para el nacional, la mayoría tenía una actitud muy apática y no se les nota entusiasmo por el torneo. Hablamos sobre el objetivo como equipo y el entrenador se metió a contestar por ellas, que iban por el oro, de nuevo cuando les pregunte a ellas directamente dijeron lo mismo que el entrenador, pero yo no pude apreciar mucho convencimiento. También comentamos acerca de los objetivos individuales y la respuesta general es hacer bien las cosas y cumplir con lo que les pedía el entrenador. Ninguna mencionó el disfrute del torneo o diversión, solo respuestas monótonas acerca de “cumplir” y “ganar”.



Imagen: Partido de Fogueo

Sesión 7

Objetivo de la sesión:

Observación en partido de fogueo y dinámica de metas de desempeño o competencias.

Descripción:

Asistí a observar un partido de fogueo, con el fin de conocer su desempeño en la cancha y observar el comportamiento del entrenador. Antes de comenzar el partido

le pedí al entrenador que les dijera que, el principal objetivo del partido era ver el desempeño y funcionalidad en la cancha, es decir el resultado pasaba a segundo término. Lo importante era que demostraran un buen desempeño de habilidades, esfuerzo y sobretodo cumplir con los recorridos y planteamiento táctico del entrenador. También le pedí que cuando una jugadora hiciera una buena acción durante el partido, se lo hiciera notar; le dije que por más que fuera algo muy sencillo se lo reconociera.

Al terminar el partido, cuando estaban estirando me acerque para preguntarles como se habían sentido y me dijeron que bien, que el rival era un buen equipo. Les pregunte directamente que cual era la calificación que se ponían del 1 al 10 en cuanto a su desempeño. Les pedí que siempre que acabaran de entrenar o de jugar se hicieran una autoevaluación de su desempeño, de manera personal.

Observaciones

El partido fue contra una universidad que tienen un equipo más competitivo que la selección de Nuevo León, debido a edad y experiencia de las jugadoras, a pesar de ello el equipo hizo un buen partido el primer tiempo, el segundo se vio una disminución en el rendimiento, esto pudo haber sido por falta de condición, físicamente el equipo contrario se vio superior desde un inicio y la cancha era muy grande, esto beneficio al equipo rival, ya que las jugadoras de Nuevo León están acostumbradas a entrenar en cancha pequeña. Pude observar que dentro de la cancha hay poca comunicación entre las jugadoras, hay un pequeño grupo que se hablan entre ellas, pero las demás no.

El entrenador cumplió con lo que le pedí acerca del reforzamiento positivo, note que las jugadoras al termino del partido salieron tranquilas y hasta cierto punto satisfechas a pesar de que el partido se perdió.

Cuando me acerque hacer la dinámica de autoevaluación, la gran mayoría se dio de 8 para arriba. Solo la portera se puso menos, lo justifico diciendo que no había hecho bien sus despejes. Se notaron muy abiertas en cuanto a la dinámica y ellas mismas me dijeron que a partir de ahora siempre se iban a autoevaluar.

Lo único negativo que puede observar en esta sesión fue que de nuevo faltaron jugadoras, se puede decir que básicamente este equipo está conformado por 12 jugadoras y refuerzos.



Imagen: Partido de fogueo, perspectiva desde la banca

Sesión 8:

Objetivo Principal

Dinámica de Cohesión grupal y Comunicación.

Descripción:

Acudí al entrenamiento en las instalaciones de San Pedro. Antes de que empezara el entrenamiento le pedí al entrenador que si podía hacer una dinámica y me dijo que sí. Primero hable con las chavas de cómo se sentían acerca de la competencia y de que ya faltan menos días para ella. Después platicamos acerca de los valores o características que anteriormente se habían elegidos como prioritarias para lograr que el equipo fuera campeón, enfatice en el de la comunicación y trabajo en equipo. Al termino de esto les pedí que se pusieran de pie en circulo con todas mirando hacia dentro. Luego, que unan su mano derecha con la persona que está al frente de ella. Después la mano izquierda con que no sea la persona con la cual ya están agarrados, ni con la de un lado. El nombre la dinámica es “el nudo humano” y proviene de la maraña de brazos y manos que se forman al centro del círculo. El desafío para el grupo era desenredarse pero sin soltarse las manos. Podían girar sus muñecas y manos, pero siempre tenían que permanecer en contacto con las dos

personas con las que empezaron. Si no llegaban a poder se les dejaba empezar de nuevo. En esta situación se les resalto que a veces los problemas necesitan un enfoque diferente para ser resueltos.

El objetivo de esta actividad era enfatizar en la importancia de la comunicación y la cooperación para el trabajo efectivo en equipo.

Al terminar les pregunte qué pasó durante la actividad y qué relación tiene con ellas en el equipo. Les pedí que compararan que necesitaron para completar exitosamente el desafío con lo que el equipo necesita para cumplir el objetivo planteado. Se resalto la idea de trabajar juntos como equipo, esto los va a ayudar a enfrentar y superar situaciones difíciles durante la competencia. También que hay que actuar en coordinación con las demás jugadoras, así como siempre fomentar una comunicación clara.

Observación

Las jugadoras se muestran cada vez más abiertas al momento de platicar conmigo, el entrenador por su parte no se involucra mucho en cuanto a las dinámicas o platicas que hacemos en grupo.

Al momento de hacer la dinámica del nudo humano, al principio fue un caos. Unas tiraban para un lado, otras para el otro hasta que se acabaron cayendo. Les pedí que repitieran el proceso y lo hicieron de manera más ordenada, pero aun así se desesperaron. La tercera vez, una de las jugadoras tomo el rol de mando y puso orden en la dinámica, a pesar de que tardaron un tiempo considerable en deshacer el nudo, lo lograron.

Al terminar cuando se les pregunto qué había pasado, ellas mismas comentaron la importancia de trabajar en equipo y coordinadamente, sino no pueden superar ningún obstáculo que se les presente.

Al principio se mostraron un poco incomodas con la dinámica, pero conforme fueron teniendo resultados positivos al momento de deshacer el nudo se fueron

involucrando más y más, hasta que lo lograron y todas parecían muy satisfechas con lo que sucedido. Hubo muchas risas.



Imagen: Dinámica del nudo humano

Sesión 9:

Objetivo de la sesión

Fomentar la comunicación asertiva y el trabajo en equipo.

Descripción

Acudí al entrenamiento en las instalaciones de San Pedro. Al llegar le pedí al auxiliar, Homero, que si podía hacer una dinámica con las jugadoras, el entrenador no estaba, ya que se fue a un torero con otro equipo. Debido a que eran solamente seis y estamos a pocos días de la competencia (2 semanas), primero tanto el auxiliar como yo, platicamos con ellas acerca del compromiso que se debe tener ante el equipo y se les cuestiono el por qué no habían ido las demás de sus compañeras. Les preguntamos que opinaban de ello y si creían que con lo que están haciendo les iba alcanzar para lograr su objetivo en la Olimpiada Nacional 2014.

Después de la plática que tardo alrededor de 30 minutos, fui por material para hacer un “campo minado” es decir, en un espacio determinado de terreno puse material de entrenamiento (conos, platos, vallas) distribuidos de tal manera que había

muy poco espacio donde caminar. Ninguna de las jugadoras veía lo que estaba haciendo. A continuación le tape los ojos a una de las jugadoras con paliacate y la puse al inicio del campo. El objetivo era que llegara al otro lado sin pisar, ni tocar ninguno de los materiales que estaban en el campo, ella no podía ver, solo se podía guiar por lo que le decían sus compañeras. Al terminar se repetía esta misma dinámica pero con otra jugadora.

Ya que lograron pasar todas, se platico acerca de lo habían sentido durante el trayecto con los ojos tapados y qué relación tenía esto con lo que pasaba en la cancha. Se hablo acerca de la comunicación asertiva y de lo necesario que es comunicarse entre ellas.

Observaciones

Cuando estábamos hablando sobre el compromiso y lo que estaba pasando en el equipo, note cierta incomodidad por la confrontación. Ellas aceptaban que estaban mal en no ir, pero de alguna u otra manera justificaban la usencia de sus compañeras. Se les pidió que fueran ellas las que hablaran con sus compañeras pidiéndoles mayor compromiso y sacrificio por su parte, ya que como equipo ganan y pierden todas.

Cuando se hizo la dinámica del “campo minado”, pude observar como había mucha confianza entre ellas, lo que le decían a la que estaba tapada de los ojos hacia tal cual. Unas mostraron más ansiedad ante la situación que otras, pero al final todas lograron el objetivo que era llegar al otro lado. Me pude dar cuenta que una de las jugadoras era la que tomo el rol comunicativo y las demás solo reafirmaban lo que decía ellas, cuando le toco pasar a ella fue cuando las otras empezaron hablar y dar instrucciones.



*Imagen:
Dinámica de
campo minado*

Discusión y Propuesta

Me parece que el trabajo que se realizó en el grupo, estaba planeado y dirigido hacia un fin en concreto el cual se analizó y evaluó, en base a las necesidades que requería el equipo. De acuerdo al objetivo, una cosa fue lo que se pretendía hacer y otra la que se logró en realidad, ya que hubo diferentes factores que dificultaron el cumplimiento del programa, entre los factores más relevantes estuvo la poca asistencia de la totalidad de las jugadoras a los entrenamientos y partidos, esto ocasionó que no se pudieran realizar las dinámicas grupales con el fin de cohesionar al equipo, ya que ni siquiera estaba presente el equipo completo. Otro de los factores que influyeron en el trabajo, fue la lejanía del lugar de entrenamiento, no se estuvo entrenando en las instalaciones de Instituto del Deporte del estado de Nuevo León, se entrenó en unas canchas privadas, lo que impidió que mi trabajo fuera constante, ya que los tiempos no se prestaban, aparte de que se les dio tiempo de descanso entre los períodos clasificatorios. Por último, otro factor que influyó fue que se pretendía apoyar al deporte, pero fue hasta después del regional cuando me asignaron equipo, de esta forma se aseguraba que con el equipo que interviniera era seguro que fuera al nacional, esto restó semanas de trabajo.

Existen muchas cosas por mejorar, empezando por la disposición de las jugadoras en cuanto a la asistencia de trabajo. Mientras no exista constancia en el trabajo de apoyo psicológico, no se podrán apreciar cambios notorios. También es importante que la asignación del equipo con el cual se pretende trabajar sea con más tiempo de anticipación. Otra de las propuestas que considero que tendrían relevancia, es que a pesar de ser un equipo de conjunto, el trabajo debiera ser tanto individual como colectivo, el equipo está conformado por individuos que tienen necesidades particulares, así es que considero que el trabajo colectivo es fundamental, pero el individual es muy necesario para poder potencializar el desempeño de cada jugadora y así elevar el desempeño del equipo.

Conclusión

La psicología del deporte es un apoyo importante para cualquier deporte o actividad física. Dentro de los equipos deportivos y más para aquellos que son de un gran número de personas, como el fútbol femenino donde interactúan varias personas y todas ellas deben de ser encausadas hacia un mismo fin. El trabajo debe de ser desde el inicio de la temporada hasta el final, debe de ser constante, tanto de manera individual como colectiva, tanto con las jugadoras como con el entrenador y cuerpo técnico.

Es importante hacer un análisis o evaluación previa a la intervención, siempre es necesario conocer como esta en grupo y cuáles son las posibles áreas de oportunidad o de mejora, es decir, donde nuestro trabajo puede llegar a marcar la diferencia y tener un impacto positivo en el grupo. También esta es una forma de medir nuestro trabajo, viendo un antes y un después de la intervención. Que tanto influyo nuestro trabajo de forma positiva o negativa, es una manera de retroalimentar el trabajo realizado.

Unas de las cosas que se vuelven muy necesarias al momento de trabajar en un equipo deportivo es conocer todas las partes que lo conforman, con esto me refiero a que no solo son las jugadoras y el entrenador, también está conformado por directivos, que a su vez forman una institución. Esta institución tiene un objetivo y una filosofía de ver las cosas, el trabajo a realizar también debe de ser encausado hacia el cumplimiento de esta filosofía.

Son muchas las cosas que debes de tener en cuenta al momento de intervenir en un equipo, muchos elementos que debes de cuidar, pero sobretodo mucha dedicación y constancia, ya que si quieres que tu trabajo marque una diferencia, debes de ser flexible y adaptarte a los retos que te va imponiendo el entorno y siempre, no importa lo que pase, tener una actitud positiva y recordar que hay que disfrutar de todo lo que se hace y aprender de cualquier situación.

Referencias

- Beringüí, R. (2011). *Personalidad, características psicológicas y lesiones en el deporte de competición: Análisis de relaciones e incidencias en jóvenes deportistas*. Tesis doctoral, Universidad de Murcia, España.
- Buceta, J.M. (2002). *El entrenamiento psicológico de los futbolistas mediante el trabajo del entrenador* (III). *Revista El Entrenador Español*, 94, pp. 33-38.
- Carron, A.V., Colman, M.M., Wheeler, J., Stevens, D. (2002). Cohesion and performance in sport: A Meta Analysis. *Journal of sport & Exercise Psychology*, 24(2), pp.168-188.
- Carron, A.V. Dennis, P.W. (1998). *The sport team as an effective group*. (3ªed., pp127-141). Mountview, CA: Mayfield.
- Chandel, A. (2012). Effective communication in sports. *Golden Research Thoughts*, 2(1), pp.1-3
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: Mc Graw Hill.
- Dosil, J, cols, (2007). *El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención*. Madrid, España: Editorial Síntesis.
- García-Ucha, F. (2000). *Entrenadores y Burnout*. Lecturas de Educación Física y Deportes, Revista Digital. <http://www.efdeportes.com>. 8 de noviembre, 2013.
- Gracia-Mas, A. (2005). *La cooperación interpersonal en los equipos deportivos: marco teórico y evaluación*. Conferencia presentada en el VII Congreso Sudamericano de Psicología del Deporte, la Actividad Física y la Recreación, Montevideo, Uruguay.
- Harris, D.V., Harris, B.L. (1984). *The athlete's guide to sport psychology: Mental skills for physical people*, Nueva York: Leisure Press.
- Feriche, B., Delgado, M. (2003). *La preparación biológica en la formación integral del deportista*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Garrat, T. (2004), *Excelencia Deportiva. Optimizar la actuación en los deportes utilizando PNL (Programación Neurolingüística)*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Giesenow, C. (2007). *Psicología de los Equipos Deportivos*. Argentina: Claridad.
- Lee, H.K. (2001) *Framework for sport psychologists*. Estados Unidos: Human kinectcs.

- Leo, F. García, T. Parejo, I. Sánchez, P. & García, A. (2009). *Aplicación de un programa de intervención para la mejora de cohesión y la eficacia en jugadores de baloncesto*. Cuadernos de psicología, 9 (1) pp. 73-84.
- Martens, R.(1978). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetic.
- Mercadé, O. (2006). *Programa de outdoor training para aumentar la cohesión de equipos deportivos*. Apunts. Educación Física y Deportes (84), pp.7-12
- Olmedilla, A. (2003). *Análisis de la influencia de los factores psicológicos sobre la vulnerabilidad del futbolista profesional y semiprofesional a las lesiones*. Tesis doctoral, Universidad de Murcia, España.
- Orlick, T. (2003). *Entrenamiento mental. Cómo vencer en el deporte y en la vida*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Palmi, J. (1994). La cohesión y el rendimiento en deportes de equipo: *experiencia en hockey patines de alto rendimiento*. Apunts. Educación Física y Deportes (35), pp. 38-43.
- Roffé, M. (1999). *Psicología del jugador de fútbol: Con la cabeza hecha pelota*. Buenos Aires, Argentina: Lugar.
- Roffé, M. García Ucha (Eds). *Alto Rendimiento: Psicología y deporte*. (pp. 117-129). Buenos Aires: Lugar.
- Weinberg, R.S. Gould, D. (2007). *Fundamentos de psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. 4ª edición Madrid, España: Editorial Panamericana.