



UNIVERSIDAD DE PALERMO
Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales
Lic. en Psicología

Trabajo Final Integrador

Título:

“Motivación y autoeficacia en jóvenes deportistas”.

Alumno: Martín Ferrari

Tutora: Dra. Nora Gelassen

Fecha de entrega: 31/08/2020

Índice

1	Introducción.....	4
2	Objetivos.....	5
2.1	Objetivo general:.....	5
2.2	Objetivos específicos:.....	5
3	Marco Teórico.....	5
3.1	Definición Psicología del deporte y su desarrollo histórico.....	5
3.2	Motivación.....	7
3.2.1	Conceptualizaciones sobre motivación.....	7
3.2.2	Clasificaciones sobre motivación.....	8
3.3	Autoeficacia en el rendimiento deportivo.....	13
3.3.1	Conceptualizaciones sobre autoeficacia.....	13
3.3.2	Autoeficacia y rendimiento deportivo.....	13
3.4	Intervenciones del Psicólogo del deporte.....	16
3.4.1	Intervenciones para la motivación.....	18
3.4.2	Intervenciones para la autoeficacia.....	20
4	Metodología.....	23
4.1	Tipo de estudio y diseño.....	23
4.2	Participantes.....	23
4.3	Instrumentos.....	23
4.4	Procedimiento:.....	24
5	Desarrollo.....	25
5.1	Motivaciones predominantes en jóvenes aspirantes a ser deportistas de alto rendimiento	25
5.2	Autoeficacia percibida en jóvenes deportistas aspirantes a ser deportistas de alto rendimiento.....	26

5.3 Describir las intervenciones para mejorar la motivación y autoeficacia percibida en jóvenes deportistas con formación hacia el fútbol profesional	29
6 Conclusiones	36
6.1 Objetivos	33
6.2 Limitaciones	34
6.3 Aporte personal y perspectiva crítica	34
6.4 Futuras líneas de investigaciones	35
7 Referencias bibliográficas	36
8 Anexos	47

1 Introducción.

Con el objetivo de realizar la Práctica Profesional V de la Universidad de Palermo, fue elegida una Institución deportiva de primera división de Fútbol, ubicada en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA). Cabe mencionar que en la institución, funciona una Escuela de Fútbol, que ha producido grandes jugadores que en su momento fueron transferidos a las principales ligas profesionales europeas . La presente investigación contó con la práctica de habilitación profesional observando a sus deportistas por más de 280 horas presenciales en la institución, durante un periodo de seis meses. La institución cuenta con 500 alumnos infantiles y juveniles que pertenecen a la Escuela de Fútbol, de los cuales, 83 jugadores juveniles, viven y estudian en la pensión del club. Toda la institución cuenta con más de 900 deportistas en todas sus disciplinas con el correspondiente equipo de profesores, entrenadores y preparadores físicos. La coordinación del presente estudio, estuvo a cargo el psicólogo principal y el resto del equipo profesional del Departamento de Psicología. La institución cuenta con profesionales especializados en Clínica Médica, Traumatología, Nutrición, Kinesiología, Fisioterapia, Psicología, Podología y Enfermería. Además, cuenta con una guardia médica permanente. El objetivo de la práctica se definió a partir de la observación de los deportistas y la interacción de los psicólogos con ellos. Allí surgió el interés por conocer los tipos de motivación predominantes y el nivel de autoeficacia, los cuales se evaluaron a través de cuestionarios autoadministrables. Además, se describieron las diferentes intervenciones que realizan los psicólogos de la institución para mejorar el rendimiento de los atletas.

El interés por llevar a cabo la presente investigación fue para conocer, qué herramientas le puede ofrecer la psicología al deportista. Cómo resuelve la presencia de los temores, cómo maneja las presiones que experimenta el deportista, cómo logra motivar a los deportistas respecto al esfuerzo y compromiso que debe realizar en la búsqueda del máximo rendimiento. Asimismo, lograr indagar en otras vivencias que debe enfrentar el deportista para alcanzar el éxito en el plano profesional. Por último, observar cuáles fueron los logros obtenidos y cuáles fueron los aportes que le brindó la Psicología aplicada al deporte.

2 Objetivos

2.1 Objetivo general:

Describir los tipos de motivaciones y la autoeficacia que presentan los jóvenes deportistas con formación hacia el fútbol profesional y así como las intervenciones que se realizan para mejorar estas variables.

2.2 Objetivos específicos:

Describir los tipos de motivaciones predominantes en jóvenes deportistas con formación hacia el fútbol profesional.

Describir la autoeficacia en jóvenes deportistas con formación hacia el fútbol profesional.

Describir las intervenciones para mejorar la motivación y la autoeficacia percibida en jóvenes deportistas con formación hacia el fútbol profesional.

3 Marco Teórico

3.1 Definición Psicología del deporte y su desarrollo histórico.

La Psicología aplicada al deporte es una disciplina que tiene como objetivo tanto el estudio como la explicación del comportamiento humano en el entorno deportivo. Su objetivo es favorecer el desarrollo y el bienestar de las personas vinculadas al deporte, como también mejorar su rendimiento. La psicología deportiva ha crecido exponencialmente en el transcurso de los últimos años alcanzando un lugar de importante relevancia, a pesar de su corta edad (Dasil, 2004). Además Roffé (2009) explicó que la psicología del deporte es, una especialidad de la psicología general que tiene como objeto de estudio la subjetividad de aquellos individuos que practican deporte, orientada al aumento de su rendimiento deportivo y además para favorecer el desarrollo personal. La motivación en la actividad física y el deporte es en la actualidad uno de los campos de mayor interés, por la psicología aplicada al deporte.

La psicología aplicada al deporte es una ciencia cuya existencia lleva muchas décadas. Comienza a tomar una importante relevancia con creciente atractivo para el universo deportivo en general, acentuándose más en el terreno profesional. Se puede observar en los países que pertenecían a la Unión Soviética (URSS), pioneros en este menester Puni y Rudik (1920, como se cita en Roffé, 2009) que realizaron estudios y pruebas de evaluación psicológica a través de tests de inteligencia, de personalidad y de reacción motora. Esto llevó a estudiar la motivación y el poder mental del deportista. Allí nacen las primeras mediciones psicológicas en el marco de la integración cartesiana mente-cuerpo. Paralelamente en EEUU también se llevaron a cabo investigaciones aplicadas al deporte. En 1925 es contratado Griffith, de la Universidad de Illinois para interactuar con el equipo nacional de baloncesto; y unos años después, en 1938, es contratado como psicólogo del deporte por uno de los equipos más importantes de la Liga Norteamericana de Béisbol. Comienza a observarse como el rol del psicólogo deportivo fue experimentando una metamorfosis, ya que de poco, fue dejando de tener un perfil clínico, para convertirse en un perfil psicoeducativo y psico preventivo. En Italia, en 1955 se solicita al comité olímpico Italiano (COI) un informe detallado médico-psicológico de cada atleta que competirá en los próximos juegos olímpicos. Del mismo modo lo fueron realizado los restantes países europeos: Holanda, Dinamarca, Francia, Inglaterra, España, Bélgica. En Checoslovaquia, en 1954 se fundó la Sociedad Nacional de Psicólogos del Deporte. Esto motivó a muchas delegaciones nacionales a incluirlos en sus equipos técnicos. Se agregan a la presente lista, Cuba y Canadá que también incluyeron la psicología aplicada al deporte en búsqueda de un mayor rendimiento entre sus representantes olímpicos. En 1965 se realizó por primera vez el Congreso Mundial de Psicología del Deporte. La coordinación fue liderada por Dr. Antonelli, Médico Psicoanalista. Al mencionado congreso asisten más de 500 participantes procedentes de todos los países. A partir de allí en 1974 se llevó a cabo en Moscú, y desde ese año hasta la actualidad se celebra cada cuatro años, el Congreso Mundial de Psicología del Deporte, en diferentes sedes. Del surgimiento de los mencionados congresos, cabe destacar que en todas las disciplinas deportivas experimentaron un importante avance y evolución. Esto se debió al intercambio de estudios e investigaciones que dieron paso hacia un significativo progreso en la búsqueda de alto

rendimiento deportivo. Estos progresos permitieron acceder a los principales desafíos que deben enfrentar los deportistas de alto rendimiento. Entre ellos, estrés, ansiedad, miedos, temores inmotivados, superar las angustias ante una derrota; mejorar la interacción con los entrenadores y con los compañeros; superar las presiones propias de la competencia y conocer los distintos tipos de motivaciones que les permitiera obtener su máximo rendimiento (Roffé, 2009).

A nivel mundial existen sobrados ejemplos de deportistas que desarrollan al máximo las capacidades mentales para triunfar en el deporte. Son los que guían y sirven de modelos para sus rivales y a quienes se están iniciando, mostrando que siempre se puede mejorar y aprender (Levy, 2016). A criterio de psicólogos del deporte algunos de los constructos más determinantes para llegar y mantenerse en el más alto rendimiento deportivo son: Capacidad de reinventarse y adaptarse a nuevos escenarios; aceptar los desafíos que se presentan y buscar siempre la superación de las adversidades; fortalecer la tolerancia a la frustración, desarrollar las habilidades interpersonales; controlar el equilibrio emocional y la motivación intrínseca; obtener un correcto manejo de las presiones y lograr el óptimo nivel de auto-eficacia percibida. Sin lugar a dudas que hay muchos factores más y también se debe reconocer que son muy pocos los deportistas que tienen buen manejo de todos estos. Siempre es oportuno en estas situaciones analizar caso por caso (Levy, 2016).

3.2 Motivación

3.2.1 *Conceptualizaciones sobre motivación.*

La palabra motivación deriva del latín *motivus* o *motus*, cuyo origen significa causa del movimiento. Cuando se habla de motivación se la entiende como aquello que es lo que hace que un individuo actúe de determinada manera; una combinación de procesos intelectuales, fisiológicos y psicológicos que deciden con qué fuerza se actúa y en qué dirección se estriba la energía. La motivación es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta hacia un objetivo (Pinillos, 1977). También se la ha definido como un proceso o condición que puede ser fisiológico o psicológico, innato o adquirido, interno o externo, el cual determina o describe por

qué se inicia una conducta, se mantiene, se guía, se selecciona o finaliza (Roberts, 1995). Por otro lado, Roberts (1995) hace referencia al término de motivación como aquellos factores de la personalidad, variables sociales y/o cogniciones que entran en juego cuando un sujeto elige realizar alguna tarea, la cual es evaluada o entra en competencia con otras. Menciona al proceso motivacional como una de las claves del rendimiento del individuo. Como parte de la teoría de la autodeterminación, una de las más aceptadas dentro de este campo de estudio, Deci y Ryan (1985) sostienen que la motivación refiere tanto a la energía como a la dirección, persistencia y finalidad de los comportamientos, incluyendo las intenciones implicadas y las acciones resultantes, ubicándose en el centro de la regulación biológica, cognitiva y social del individuo. Las motivaciones están determinadas por factores internos (personales) y externos (situacionales). Estos pueden ser: por hacer ejercicio físico, por diversión, recreación, por elegir la práctica de un deporte, por mantener y/o mejorar la salud, por encontrarse con amigos (socializar, muy propio del deporte en conjunto), o bien, porque descubre el interés de competir, entre otros, por una superación personal.

Según Clair (2000), la motivación es un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al deporte, ya que es el más importante e inmediato determinante del comportamiento humano, pues lo despierta, le da energía, lo dirige y lo regula. Podría mencionarse como una posible definición de la motivación en el deporte al proceso que posibilita desarrollar en los deportistas la resolución y el empuje de hacer las cosas por sí mismo y por el equipo, sin intervención, refuerzo y dirección constante de los otros; dependiendo, fundamentalmente, de los resultados y del rendimiento personal que el sujeto logre obtener (Buceta, Pérez-Llantada Rueda & López de la LLave, 1999). Como lo indican Chirivella, Mayor y Pallares (1995), corresponde a los motivos para que una persona sienta algún atractivo o la virtualidad de satisfacer alguna de sus necesidades.

Una forma de conceptualizar la motivación que aparece usualmente vinculada a la competencia es la *motivación de logro*. Ella se refiere al empuje orientado hacia la consecución de un objetivo socialmente valorado a través de la competición. Se puede distinguir en este empuje dos fuerzas de sentido contrario: una que impulsa a alcanzar el éxito y la otra a evitar el

fracaso o el ridículo. La dominancia que resulte de la relación entre ambas determinará el carácter de la orientación hacia el logro de una persona (Soriano, 2001).

3.2.2 Clasificaciones sobre motivación.

La motivación, como el resto de las variables psicológicas que influyen en la actividad física y el deporte, deben clasificarse y evaluarse con el objetivo de mantenerla estable a lo largo del tiempo. Además de la observación directa, conviene utilizar la entrevista, tanto con los deportistas como con los entrenadores o personas relevantes del contexto deportivo (Anguera, 2002). Según Buceta et al. (1999) la clasificación de los tipos de motivación se realiza desde las tendencias motivacionales de los deportistas, con la intención de explicar los elementos que configuran la iniciación, la orientación, la constancia e incluso el súbito abandono de la actividad física deportiva. Suele distinguir entre los siguientes tipos: La motivación básica y la motivación cotidiana.

La *motivación básica* (MB) es la base estable de la motivación, la que determina el compromiso del deportista con la actividad, es la que contribuye a que los deportistas aceptan inicialmente el compromiso de practicar con regularidad y se dediquen al deporte en la medida acordada. Sin una considerable MB estable es difícil que la adherencia a la práctica deportiva sea la apropiada. Ahora bien, la MB necesita el complemento de una *motivación cotidiana* (MC), relacionada con el interés y la gratificación diaria de la práctica deportiva. Ambos tipos de motivación deben desarrollarse e interactuar entre sí, para conseguir una motivación consistente que contribuya a consolidar una adherencia a la práctica deportiva y ayude al deportista a perseverar en el esfuerzo y no decaer ante la necesidad de superar los momentos difíciles. Esto incluye, superar posibles lesiones, muy frecuentes en determinados deportes, que muchas veces ponen en juego, la movilidad para retornar con un buen interés y motivación a los entrenamientos (Buceta et al., 1999).

La MC, por su parte, se refiere al interés del individuo por la actividad en sí misma, con independencia de los logros deportivos y mayoritariamente relacionada con el rendimiento personal y el divertimento deportivo, propio de la relación de la actividad, por ejemplo,

relaciones interpersonales con los compañeros, entrenadores, entrenamientos y ejercicios entretenidos (Buceta et al., 1999).

En su conceptualización de la motivación Deci y Ryan (1985), sostienen que una teoría psicológica es motivacional solamente si explora la energía (generada en las necesidades) y dirección (concerniente a los procesos del organismo que le dan significado a los estímulos internos y externos, orientando la acción hacia la satisfacción de necesidades). De esta manera los individuos actúan tanto en sus ambientes internos como externos, de cara a lograr eficacia para satisfacer la completa variedad de sus necesidades. En este proceso integran las fuerzas externas y sus emociones e impulsos en una estructura interna unificada, llamada Sí-mismo (Deci & Flaste, 1996). En función de su satisfacción se favorece la existencia de distintos tipos de motivación: motivación intrínseca, extrínseca y amotivación.

La *motivación intrínseca* (MI) encuentra su fundamento en una serie de necesidades psicológicas que incluyen la causa personal, la afectividad y la curiosidad. Esta motivación surge en el individuo de manera espontánea por tendencias internas y necesidades psicológicas, sin la búsqueda de recompensas externa (Deci & Ryan, 1985). Un ejemplo de comportamientos intrínsecamente motivados sería pasar mucho tiempo practicando el deporte preferido o incluso desarrollar el talento en una actividad por el solo placer inherente a la actividad. Se han identificado tres tipos de MI: La *MI al conocimiento*, el sujeto se compromete con la actividad, por el placer y la satisfacción que experimenta mientras intenta aprender; la *MI al cumplimiento*, el sujeto se compromete con el deporte por el placer que experimenta mientras intenta mejorar o superarse a sí mismo; y, la *MI a la estimulación*, el sujeto se compromete con la actividad, para experimentar sensaciones asociadas a sus propios sentidos al intentar ejecutar la técnica de un ejercicio, realizar algún movimiento o enfrentarse a alguna situación nueva o desafiante que lo exija más, experimentar sensaciones diferentes a las habituales y tal vez, encontrar en el deporte un grupo de pertenencia que lo integre (Deci, 1971; Vallerand & Halliwell, 1983). Krane, Greenleaf y Snow (1997), así como Valdes (1998) agregan que este tipo de motivación es la que se puede observar en el deportista que asiste al campo de deportes una o dos veces por semana, con el único propósito de realizar una práctica lúdica. La MI se refiere a aquellos deportistas que

están motivados desde sí mismos, intrínsecamente, es decir, su propia determinación y la actividad son suficiente para que estén motivados. Dependiendo de los refuerzos internos del individuo, y está relacionada con el auto superación, con la mejora de sus habilidades y la satisfacción que genera. Esta motivación resulta más duradera y está controlada por auto recompensas. Se la puede observar y explicar desde una doble dimensión, que puede emplearse para delimitar las situaciones en la que ésta puede tener más peso (Vallerand & Rousseau, 2001).

La motivación extrínseca (ME) concierne a comportamientos efectuados sólo como un medio para arribar a un fin. Deci y Ryan (1985) proponen cuatro tipos de ME, que varían según el grado de autonomía: *regulación externa*, *regulación introyectada*, *regulación identificada* y *regulación integrada*. La regulación externa y la regulación introyectada, se consideran con niveles bajos de autodeterminación, la identificada representa el nivel medio, y la regulación integrada representaría el nivel más alto de conducta autodeterminada influida por consideraciones externas a la actividad. La regulación externa, se refiere a aquellas conductas que son controladas por fuentes externas, tales como refuerzos materiales u obligaciones impuestas por otros. Por ejemplo, los elogios del entrenador ante una buena ejecución (Deci & Ryan, 1985). Para comprender la ME es necesario recurrir a tres conceptos fundamentales de la modificación de la conducta: refuerzo, castigo e incentivo. Un refuerzo es un estímulo atractivo que cuando se presenta después de una cierta conducta aumenta la probabilidad de que se repita; un castigo, en cambio, es un estímulo desagradable que disminuye la probabilidad de que una conducta se repita cuando aparece asociado a ella. Por último, un incentivo puede ser tanto algo que atraiga como que genere rechazo, por lo que puede tener como finalidad aumentar o disminuir la probabilidad de una conducta, se diferencia de los estímulos anteriores porque se presenta antes de que la conducta ocurra (Soriano, 2001).

Así mismo, la regulación introyectada representa conductas que están empezando a interiorizarse, pero que no están completamente autodeterminadas. Mientras que la regulación identificada se da cuando los sujetos juzgan la acción como importante, y aunque la actividad se realiza aun por motivos extrínsecos (por ejemplo, el logro de metas personales), la conducta es internamente regulada y autodeterminada. Finalmente la regulación integrada representa la forma

más autodeterminada en el proceso de internalización y tiene lugar cuando la motivación es coherente con otros valores y necesidades del individuo.

La ME se relaciona con el deportista que depende de refuerzos que provienen del exterior como por ejemplo: reconocimiento, atención, dinero, becas, trofeos, status social, fama. De modo que se busca encontrar en el deporte un medio de elevación social, cultural y una mejora económica (Krane et al., 1998). Weinberg y Gould, (1996), completan estos datos, apreciando variables motivacionales y emocionales implicadas en la actividad deportiva. La ME, por su parte, está relacionada a aquellas causas de la conductas que provienen del exterior y que no se encuentran dentro de la persona, un ejemplo de ME sería el dinero. Según Roffé (2008), si la MI no está desarrollada, por más dinero que se le ofrezca al deportista no se garantiza ni el buen desempeño, ni la alegría, ni el goce en el jugador, ni la obtención de buenos resultados deportivos, lo que implica que la ME es insuficiente cuando es la única que existe. La ME se manifiesta en comportamientos efectuados para arribar a un fin determinado que puede ser la obtención cualquiera de estos refuerzos externos. Para Deci y Ryan (1985) el entramado motivacional de la actividad física/deportiva está conformado por una diversidad de reforzadores: resultados tangibles, reconocimientos, condiciones de la competición, espectadores, entorno familiar, compañeros de equipo, entrenadores, descarga emocional, status social, auto dirección.

La teoría de la integración orgánica (Deci & Ryan, 2000) detalla las diferentes formas de la ME, y los factores sociales que promueven e integran la regulación del comportamiento. Se trata de un proceso central de la socialización que comienza en la niñez del sujeto y que continúa a lo largo de toda la vida, implica asimilar una regulación externa de modo que, el sentido de sí mismo llegue a constituirse. Se trata de un proceso energizado por las necesidades de competencia, autonomía y vinculación. Estos sujetos se inclinan a tomar valores, creencias que son aprobados por la cultura debido a su necesidad de relacionarse con otros significativos, de integrarse, de sentirse parte de una familia o grupo de pertenencia. También genera una marcada tendencia a trasladarse hacia una condición más compleja y organizada adquiriendo nuevos comportamientos que le harán más competentes para estar alojados dentro de su sociedad,

permitiéndole acceder a una mayor autonomía (Deci & Fiaste, 1996). A lo largo de la internalización de la ME, se observan distintos tipos de actitudes, cuanto más internalizada esté la ME más autónomo será el sujeto al llevar a cabo sus actividades (Deci & Ryan, 1985).

La Amotivación (A) se refiere a conductas no reguladas por los sujetos, quienes experimentan una sensación de falta de propósitos (Ryan & Deci, 1985). Se refiere a la ausencia completa de la motivación. Los mencionados sujetos experimentan una sensación de falta de propósitos, no valoran la actividad que realizan positivamente, no se sienten comprometidos al desarrollarlas y no esperan resultados significativos (Aisenson, Valenzuela, Celeiro, Bailac, & Legaspi, 2010). En la amotivación se observa a individuos con poco interés destacarse en el ámbito deportivo. Se puede mencionar como ejemplo a muchos deportistas que son observados y descubiertos en una jornada de Detección de Talentos, encontrando en ellos verdaderas condiciones y talento para introducirse en la práctica deportiva de alto rendimiento. Se observa en ellos condiciones innatas y en una primera etapa, a pesar de no contar con una buena técnica ni estrategia, obtienen buenos resultados deportivos frente a quienes si, cuentan con una correcta motivación. Más, cuando se agudiza la competencia, resultando más intensa, demandando mayor entrega y dedicación, no hay modo de motivarlos. No lo logra el entrenador, ni el preparador físico, ni sus allegados y familiares. Nada ni nadie logra despertar en ellos, el interés y el esfuerzo que se requiere para destacarse en un deporte. En lo mencionado se da cuenta de un claro ejemplo de lo que significa la amotivación en un deportista.

3.3 Autoeficacia en el rendimiento deportivo.

Además de la aptitud física del deportista, las exigencias de la práctica deportiva ponen a prueba diversos aspectos psicológicos que determinan el rendimiento. Entre ellos se encuentran la concentración, el control de pensamientos, la autoestima y la autoeficacia (Dosil, 2008).

3.3.1 Conceptualizaciones sobre autoeficacia

Bandura (1987) es el principal representante de la teoría de la autoeficacia, surgida en el marco más amplio de la teoría cognitiva del aprendizaje social. La base de esta teoría asume que

los procesos cognitivos regulan el comportamiento observable, por lo tanto, el conocimiento y la habilidad para desempeñarse en una tarea específica son un elemento necesario pero no suficiente para que una persona se desempeñe eficazmente en ella. Es necesario también que crea en su capacidad para llevarla a cabo, lo que afecta tanto su motivación como la conducta (Bandura, 1987).

La autoeficacia ha sido definida por Bandura (1987) como una forma específica de autopercepción, constituida por las evaluaciones que un individuo hace en cuanto a su capacidad para llevar a cabo una acción de manera eficaz. En el ámbito del deporte se considera que esta percepción influye en el rendimiento de los deportistas y que por esta razón es una variable que debe considerarse en el trabajo de los entrenadores y psicólogos del deporte (Godoy, Vélez & Pradas, 2009).

Esta teoría establece los procesos vinculados con la percepción de autoeficacia y la forma en que determinan cómo la persona piensa, siente, se motiva y se comporta. Como parte de la teoría del aprendizaje social, se plantea que las expectativas de autoeficacia se aprenden. Este aprendizaje se produce por la interacción con cuatro fuentes de información: la experiencia propia, la percepción social, la experiencia vicaria y los estados fisiológico y afectivo (Bandura, 1987). A través de la experiencia con todas estas fuentes de información un individuo desarrolla sus creencias en la propia capacidad para realizar eficazmente una acción, al mismo tiempo que esto influye en su autoestima y motivación (Ryan & Deci, 2000).

Un aspecto importante del constructo es que se define en relación con acciones específicas, es decir que la eficacia percibida se refiere a una acción determinada en una situación específica, independientemente de lo que suceda en otras situaciones. No debe confundirse la autoeficacia percibida con una característica estable de la personalidad, sino como una creencia aprendida y dependiente del contexto. En el caso de un deportista, puede tener una autopercepción de eficacia elevada para realizar ciertas conductas que tienen que ver con su desempeño deportivo y una diferente para el caso de otras acciones propias de ámbitos diferentes al del deporte o del mismo. Considerar la autoeficacia en relación con conductas específicas es, al mismo tiempo, un desafío y una herramienta útil para el diseño de intervenciones, ya que invita a pensar la actividad física

como un compuesto de conductas diversas con modalidades específicas (Martínez, Rivera, Walle, Villalobos & Gurrola, 2015).

3.3.2 Autoeficacia y rendimiento deportivo

Aunque son muchos los factores psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo (por ejemplo, la motivación, la expectativa de resultados, el locus de control), las expectativas de autoeficacia son las que más impacto tienen en el establecimiento de objetivos, la orientación hacia el esfuerzo y la adherencia al entrenamiento (Guillén Rojas, 2007).

Existen diversos estudios que analizan la relación entre el nivel de autoeficacia percibida y el rendimiento deportivo. Feltz, de la Universidad Estatal de Michigan, ha producido decenas de estudios que confirman la existencia de esta relación y presentan intervenciones para mejorar la percepción de eficacia tanto en los mismos deportistas como en sus entrenadores (Jenkins, 2008). En un estudio llevado a cabo con 300 atletas de diferentes niveles de experiencia, Nicholls, Polman y Levi (2010) hallaron una asociación positiva entre el nivel de autoeficacia y el rendimiento, y una negativa entre esta variable y la ansiedad previa a las competencias. En coincidencia con estos resultados, Besharat y Pourbohloul (2011) han demostrado el papel moderador de la autoeficacia, reduciendo el efecto de la ansiedad competitiva sobre el rendimiento deportivo.

En relación con los resultados mencionados en el párrafo anterior, otra investigación llevada a cabo en España con deportistas de diversas disciplinas (Cantón Chirivella & Checa Esquivá, 2012) halló una asociación significativa entre la experimentación de emociones y la autoeficacia percibida, únicamente en los casos de competencias que eran recordadas como exitosas, no así en las que fueron percibidas como fracasos. En el primer caso, los deportistas con mayor autoeficacia percibida eran los que experimentaban más emociones agradables, mientras que los que tenían baja autoeficacia percibida tendían a experimentar emociones desagradables de arousal alto (como miedo o ira) aun cuando la competencia era recordada como exitosa. Cuando los deportistas consideraban que una competencia había resultado en un fracaso no se

encontraron asociaciones significativas entre la experimentación de emociones y la autoeficacia percibida.

Otras investigaciones han hallado una relación significativa entre la percepción de autoeficacia y la ansiedad precompetitiva (Jaenes, Peñaloza, Navarrete & Bohórquez, 2012); de acuerdo con ellas, los deportistas que confían en contar con las habilidades necesarias para realizar una tarea determinada tienden a sentirse menos ansiosos ante situaciones de competición, lo que, además, suele redundar en un mayor rendimiento.

García-Naveira (2018) informa de una revisión sistemática de estudios realizados en los últimos 20 años que evalúan la relación entre autoeficacia y rendimiento deportivo, destacando la consistencia de los resultados en cuanto a la asociación positiva entre las variables, incluyendo la relación entre una baja percepción de la propia capacidad y conductas negativas desde el punto de vista de la competencia, como faltas a los entrenamientos, menor esfuerzo, disminución del rendimiento o incluso abandono de la actividad.

La autoeficacia es importante y determinante en la conducta eficaz, cabe señalar que sus efectos se hacen presentes cuando se dan otras condiciones clave para la acción en cuestión. Por ejemplo, es necesario que existan ciertas expectativas de resultado, así como incentivos apropiados y, especialmente en relación con el rendimiento deportivo, que se posean las destrezas necesarias para llevarla a cabo (Bandura, 1997). Otras variables importantes son la experiencia, (Lowther et al., 2002) y la práctica prolongada (Beattie, Fakehy & Woodman, 2014; Reigal, Videra & Gil, 2014).

Finalmente, se puede decir que la autoeficacia percibida se relaciona con la motivación, debido a que en la medida que una persona se sienta capaz de realizar una tarea, mayor será su predisposición a realizarla (López-Walle, Cantú & Berengüí, 2018). Esto es decir que, cuando un deportista se perciba a sí mismo como capaz de llevar a cabo una acción, mayor será la probabilidad de que oriente sus energías hacia su realización. En términos de motivación se podría decir que una mayor autoeficacia percibida se asocia a un compromiso más elevado, a un mayor compromiso y a una motivación mayor.

3.4 Intervenciones del Psicólogo del deporte.

Se destaca la importancia de la prevención llevada a cabo por el psicólogo del deporte en las diferentes disciplinas, ya que prevenir es educar, lo que implica anticiparse a algo. En este escenario, los dos grandes objetivos que posee el psicólogo del deporte son la prevención y promoción de la salud mental del deportista en proceso de formación integral y en la búsqueda del mayor rendimiento posible a la hora de la competencia. Es decir, potenciar y entrenar mentalmente aptitudes psicológicas como las mencionadas más arriba: la confianza, la concentración, la motivación y el control de las presiones internas y externas; así como también ayudar a cohesionar al grupo, mejorando la relación entre todos, algo imprescindible en un deporte de conjunto (Roffé, 2007).

De la Vega y García-Ucha (2006) definen las intervenciones psicológicas en el marco de la psicología del deporte como aquellas acciones que desempeña el psicólogo, el entrenador u otro especialista, para lograr que los deportistas desarrollen habilidades para enfrentar el estrés en las competencias y durante el entrenamiento, con el objetivo de que aumenten sus capacidades para la práctica del deporte. Los objetivos específicos de una intervención de este tipo pueden ser la mejora de las capacidades psíquicas que se ponen en juego en el rendimiento deportivo, la reelaboración de las percepciones para mantener un ajuste adecuado entre su potencial y las exigencias de la actividad, la estabilización del comportamiento del deportista en el marco de las competencias, la activación de los recursos necesarios para la recuperación y la capacitación para afrontar situaciones nuevas e imprevistas.

Desde la perspectiva de la psicología del deporte es fundamental trabajar sobre el riesgo de lesiones, considerando que existen tres factores que lo aumentan y que deben ser considerados en cualquier intervención: ciertos rasgos de personalidad, la historia personal de estrés y los recursos de afrontamiento del deportista. Dentro del factor personalidad, es importante considerar el locus de control, la ansiedad frente a las competencias y la motivación, entre otros aspectos. En cuanto a las intervenciones, se recomiendan distintas variantes de técnicas reconocidas dentro de la terapia cognitiva conductual, como la mencionada reestructuración cognitiva, el automonitoreo de pensamientos automáticos, su modificación por expectativas más

realistas, y algunas formas de reducir el impacto del estrés como la relajación, el entrenamiento autógeno y la imaginería. La capacidad de afrontar las situaciones estresantes resalta al considerar estos factores, ya que dos de los tres están relacionados con el estrés. Los cambios en la valoración cognitiva de situaciones estresantes y el entrenamiento en habilidades de afrontamiento, recurriendo a imaginería, relajación y reestructuración cognitiva, ha demostrado ser eficaz para la prevención de lesiones (Guerrero & Cases, 2014).

Existen también modelos de intervención para la gestión del estrés que toman como base la explicación transaccional del mismo y recurren a técnicas de la terapia cognitiva y conductual, tales como la psicoeducación, reestructuración cognitiva, la capacitación en regulación emocional y control de respuestas fisiológicas y el ajuste de las demandas del ambiente. La combinación de estas técnicas ha mostrado ser efectiva, en evaluación pre y post competitivas, para mejorar las habilidades de gestión del estrés; además produjo una reducción de los temores y sentimientos de frustración en relación a la práctica deportiva (Esquivel & Martín, 2019).

En el campo de la psicología del deporte se habla de Taller para referirse a cierta metodología de enseñanza que combina la teoría y la práctica. El psicólogo del deporte expone los fundamentos teóricos y los procedimientos que sirven de base para que los deportistas realicen un conjunto de actividades previamente diseñadas. Tiene como objetivos: Reforzar la dinámica interna de cada individuo, la dinámica de equipo, la autoestima individual y de equipo, redescubrir y reforzar la motivación de cada deportista y valorizar las relaciones interpersonales (Barreto, 2013).

El trabajo con los aspectos comunicativos es fundamental para lograr la cohesión grupal. La teoría de la comunicación permite comprender que todo comportamiento tiene valor de comunicación; y a través de ellos se transmiten los múltiples significados de las actividades del ser humano. Una de las problemáticas a trabajar son los riesgos y efectos nocivos de la ambigüedad en la comunicación. El psicólogo deberá procurar que el grupo tome conciencia de la necesidad de valorar la claridad y la sinceridad al comunicarse. Una forma de lograr este objetivo es a través de intervenciones de la psicología comunitaria integrativa adaptadas a los grupos de deportistas. El proceso se da en seis etapas: bienvenida, elección del tema,

contextualización, problematización, rituales de integración y connotación positiva y evaluación (Barreto, 2013).

El trabajo se lleva a cabo en grupos de nueve personas como máximo y bajo la dirección de un terapeuta, asistido por un coterapeuta. Este último colabora para que se genere un buen clima dentro del grupo. La actividad se inicia con los participantes ubicados en semicírculo, con el fin de poder mirarse al hablar, y con una música elegida por ellos. Una vez logrado un clima adecuado cada uno de los jóvenes propone un tema a discutir por turnos. Una vez que todos han hecho su propuesta, el terapeuta hace una síntesis de cada una y se decide entre todos cuál será el tema a tratar en la etapa de contextualización. Si no surge un acuerdo, el terapeuta propone un tema elegido por él mismo. El intercambio comienza con la palabra de la persona cuyo tema fue elegido, para que ella hable se exprese sobre el mismo. Se debe hablar usando los verbos en la primera persona del singular; se trata de evitar la tendencia a hacer discursos o acusar a otros, la intención es que cada uno pueda hablar de sus propias vivencias, para que todos puedan aprender con las experiencias de sus compañeros. Al participar de este intercambio cada uno trae su verdad frente al grupo, su visión del mundo, y se encuentra con las verdades de otros, por lo que sale enriquecida, siempre que exista una actitud de escucha y respeto durante dicho intercambio. Se tiene la oportunidad de fortalecer los lazos de amistad, la cohesión grupal y la propia autoestima (Barreto, 2013).

3.4.1 Intervenciones para la motivación

A menudo surge la pregunta sobre cuál es la razón que lleva a ciertos jóvenes deportistas a sacrificar gran parte de su tiempo para dedicarlo con gran esfuerzo a la práctica de un deporte, en lugar de elegir por una vida más cómoda. La respuesta a este interrogante se la encuentra en distintas inquietudes. Algunos lo hacen para destacarse y superarse a modo personal. Otros buscan en el deporte un medio para alcanzar una elevación económica que les permita acceder a una mejor calidad de vida. En muchas familias, el deporte forma parte de una actividad cultural ya incorporada y estos deportistas, descendientes de las mencionadas familias, además de

intentar destacarse, intentan de algún modo parecerse y pertenecer a ese mundo familiar que los circunda (Roffé, 2007).

Una intervención eficaz y eficiente sobre los procesos motivacionales que intervienen en la práctica deportiva debe basarse en una conceptualización adecuada. Chirivella (2013) advierte que la falta de eficacia en la intervención profesional sobre los aspectos motivacionales suele surgir por tomar alguno de ellos (como la orientación de meta) de manera exclusiva, sin considerar al resto ni la forma en que ellos se relacionan. Al mismo tiempo, plantea la diferenciación entre intervenciones directas, sobre un cliente determinado, e indirectas, cuando se busca obtener cambios en la conducta del deportista a través de la intervención de influencias de su entorno, como la familia, los profesionales con los que interactúa y el cuerpo técnico que dirige su trabajo. Cada una de estas modalidades exige técnicas y estrategias de trabajo motivacional diferentes, que deben estar guiadas estratégicamente por la información obtenida a través de una evaluación.

Como ejemplo de intervención para mejorar la motivación intrínseca se puede mencionar la realizada por Pelletier, Blais y Vallerand (1993; como se cita en Bengoechea, 1997) en Canadá, basándose en la teoría de la evaluación cognitiva. Según ésta, la percepción que los deportistas tienen de la forma en que los entrenadores interactúan con ellos determina en buena medida la motivación intrínseca y la percepción de autonomía. Cuando se percibe al entrenador como controlador y demasiado crítico, los deportistas tienden a sentirse poco competentes, a actuar menos de manera autónoma y disminuye su motivación intrínseca. Por el contrario, si el entrenador genera un clima que favorece la autonomía de los deportistas y es percibido como alguien que da feedback positivo en lugar de críticas negativas, resulta en un efecto positivo sobre estas variables. La intervención aplicada era de carácter multimodal, basada en el intercambio de opiniones de deportistas, equipo técnico y padres de los primeros. De esta manera se buscaba contar con las percepciones de todos los involucrados, para establecer una comunicación que permitiera llegar a una justificación aceptada de las tareas propuestas para el entrenamiento, manteniendo a los deportistas informados sobre la evaluación personal respecto de dichas tareas y permitiéndoles participar de la toma de decisiones. Un punto central de la

intervención fueron los entrenadores, se les explicó el modelo y se los orientó para que fueran capaces de atender a las necesidades de sus dirigidos y les permitieran ejercer su autonomía escogiendo entre diversas actividades durante los entrenamientos (Bengoechea, 1997).

Entre las posibilidades de evaluación de la motivación, la más aconsejable es aquella en la que el psicólogo del deporte realiza un trabajo de observación en el lugar de entrenamiento y donde se lleva a cabo la competición. Esto permite prevenir posibles situaciones de baja motivación, para intervenir cuando éstas se produzcan y mantenerlas estables. Esta evaluación continua de la motivación garantiza que un equipo, deportista o grupo mantenga controlada la motivación (Buceta, 1999).

Una de las formas de trabajar sobre la motivación es a través de la técnica de planificación de objetivos. La clave está en que los mismos no se definan en términos de resultados deportivos o de comparación con terceros, sino que se focalicen en tareas específicas. Este trabajo se debe conjugar con una orientación de las metas de logro del deportista hacia la consecución del éxito y no hacia la evitación del fracaso, lo cual no constituiría una meta adecuada a los fines de la intervención (Chirivella, 2013).

3.4.2 Intervenciones para la autoeficacia

Short y Ross-Stewart (2009) sostienen que la amplitud de la teoría de la autoeficacia representa una ventaja al intentar aplicar sus conclusiones a la psicología del deporte: la autonomía. Aunque la ausencia de recetas para intervenir podría ser considerada una debilidad, los autores sostienen que esto permite a los psicólogos que trabajan en el campo del deporte desarrollar diferentes técnicas, basándose en el conocimiento aportado por la investigación realizada en las últimas décadas sobre autoeficacia.

Entre los diferentes modos en que los psicólogos del deporte pueden mejorar la autoeficacia percibida de los deportistas; uno de ellos es a través de la influencia sobre una o más de las fuentes propuestas por Bandura (1997).

La experiencia personal de eficacia es una fuente de autoeficacia. Focalizar en ella implica diseñar estrategias para producir experiencias positivas que resulten en una percepción de

autoeficacia mayor. Moritz, Feltz, Fahrbach, y Mack (2000) realizaron una revisión sistemática de estudios que evaluaban la relación entre ambas variables, encontrando resultados significativos en muestras de deportistas de diferentes disciplinas (futbolistas, tenistas, gimnastas, luchadores, jugadores de béisbol y básquetbol), con un mayor tamaño de efecto cuando la autoeficacia se medía después del desempeño en comparación con aquellos estudios que lo hacían para analizar la capacidad predictiva de la autoeficacia percibida sobre el desempeño. Por otra parte, estudios que analizaban la relación entre autoeficacia percibida y performance a lo largo del tiempo han mostrado que a medida que los deportistas desarrollan experiencia, la percepción del desempeño pasado se vuelve un mejor predictor de la autoeficacia percibida que ésta del desempeño futuro (Short & Ross-Stewart, 2009).

Los juicios de los otros son también una fuente de autoeficacia, a través de lo que se llama persuasión verbal. El feedback acerca del desempeño y otras circunstancias relacionadas con las características personales de los deportistas constituye una estrategia comunicacional que puede ser utilizada para aumentar la percepción de autoeficacia y reducir la ansiedad. En este sentido, los entrenadores ocupan un rol desde el cual pueden influir a través de su discurso en las expectativas de eficacia de sus dirigidos. El grado de influencia que tengan depende del reconocimiento y la confianza que los deportistas tengan hacia sus entrenadores, mientras mayores sean, mayor será el mismo (Feltz, Short & Sullivan, 2008).

La oportunidad y el modo en que se brinda dicho feedback también son aspectos que influyen sobre la efectividad de esta técnica. En diferentes situaciones, minimizar el desempeño pasado puede resultar tan efectivo como reportar un buen rendimiento real; esto es así, por ejemplo, cuando los entrenadores tienen una imagen fuerte frente a los deportistas. Sin embargo, esta es una estrategia que debe ser utilizada con prudencia porque puede afectar negativamente la confianza entre entrenadores y atletas, con un impacto desfavorable tanto sobre el desempeño como sobre la percepción de autoeficacia (Short & Ross-Stewart, 2009).

Las autoinstrucciones también pueden ser un medio para mejorar la percepción de autoeficacia. Hatzigeorgiadis et al. (2009) llevaron a cabo un experimento controlado para evaluar la efectividad de las autoinstrucciones motivacionales para mejorar el rendimiento y

algunas variables psicológicas de un grupo de tenistas. Los resultados mostraron que esta técnica mejoraba tanto el rendimiento como la autoeficiencia percibida y disminuía el nivel de ansiedad frente a la competición. Además, la autoeficiencia correlacionaba positiva y moderadamente con el rendimiento obtenido. Son, Jackson, Grove y Feltz (2011) reprodujeron este tipo de intervención con un grupo de jóvenes jugadores de básquetbol, y encontraron también resultados favorables, especificando además que las instrucciones que tenían la forma del plural (haciendo referencia al grupo) resultaban más efectivas que las realizadas en términos individuales, tanto para mejorar el rendimiento colectivo como la autoeficiencia percibida a nivel individual.

El uso de imaginación también ha demostrado ser efectivo para mejorar la autoeficiencia de los deportistas y su desempeño (Wright, O'Halloran, & Stukas, 2016). Considerada como una forma particular de aprendizaje vicario, consiste en trabajar sobre la imagen mental del desempeño exitoso de una tarea antes de realizarla efectivamente.

Las estrategias más efectivas para mejorar la autoeficiencia son aquellas que combinan distintas técnicas y apuntan a más de una de las fuentes propuestas por la teoría. Por ejemplo, para el desarrollo de una habilidad específica se puede proponer al deportista que la practique, al mismo tiempo que se le ofrece en vivo o en grabaciones el modelado de la tarea a realizar (aprendizaje vicario), proponiéndole que se imagine a sí mismo haciéndola como el modelo (imaginación). Luego se le muestra su desempeño pasado a través de filmaciones y se le da feedback acerca del mismo, añadiendo una charla motivacional para que supere las dudas que pudiera tener con respecto a su capacidad de progresar en el aprendizaje de la habilidad. Adicionalmente se puede entrenar a los deportistas para que reconozcan las señales fisiológicas y emocionales de la ansiedad y aprendan a controlarlas (Short & Ross-Stewart, 2009).

Considerando que el tipo de atribución (externa o interna) acerca del logro y del fracaso es también un factor que influye sobre la percepción de autoeficiencia, una estrategia útil para mejorar este aspecto es fomentar en los deportistas la atribución interna cuando se trata de logros. Aquellos deportistas que logran atribuir sus avances a causas internas, estables y controlables, aumentan su autoeficiencia y logran un mejor desempeño que aquellos que los

atribuyen a causas externas o a causas internas, pero incontrolables (Short & Ross-Stewart, 2009).

4 Metodología

4.1 Tipo de estudio y diseño.

El estudio realizado es de tipo descriptivo, con un diseño transversal.

4.2 Participantes

El estudio se llevó a cabo en las instalaciones de un Club de primera división de Fútbol, situado en CABA, en conjunto con el departamento de Psicología, integrado por cinco Licenciados en Psicología, liderado desde hace 10 años por el Psicólogo titular del Departamento Médico. Los cuatro psicólogos que acompañan al titular llevan más de cinco años de antigüedad en la institución, aplicando sus conocimientos orientados a la Psicología deportiva. Los participantes de este estudio fueron 37 jóvenes de sexo masculino, 13 de ellos pertenecientes a la Pre Novena división categoría Infantil, 14 años de edad, nacidos en el año 2005, que participan en el Torneo que organiza la AFA (Asociación del Fútbol Argentino) juegan los días sábados y el Torneo denominado La Liga, jugando los días domingo. Otros 12 en categoría Juvenil, edad 15 años, pertenecientes a las divisiones novena, nacidos en el año 2004, Octava, con 16 años, nacidos en el año 2003 y séptima, nacidos en el año 2002, con 17 años, que compiten en los mismos torneos que la categoría Infantil. Los 10 jóvenes restantes también en categoría juvenil, pertenecientes a las divisiones sexta, 18 años, nacidos en el año 2001, quinta, 19 años nacidos en el año 2000 y cuarta nacidos en el año 1999, solo compiten en el torneo de la AFA que se juega los días sábados. Todos deportistas con formación hacia el Fútbol profesional, viven en la pensión que dispone la Institución en su predio.

También participaron de esta investigación un grupo de tres profesionales de la psicología que se desempeñan en el departamento médico de la institución. El psicólogo titular cuenta con 15 años de experiencia profesional dentro del club y es especialista en psicología aplicada al deporte.

4.3 Instrumentos.

El instrumento utilizado está compuesto por dos escalas (Ver Apéndice).

En primer lugar, la *Escala de Autoeficacia hacia la Práctica de la Actividad Física* de Bandura (2006), que tiene como finalidad observar los niveles de autoeficacia en diferentes situaciones reales. La adaptación al español fue realizada por Amoedo y Juste (2016). La traducción inversa fue chequeada con la escala original en inglés, encontrándose una gran coincidencia. Posteriormente, los ítems fueron analizados por expertos en psicología deportiva. Se trata de una escala tipo Likert, donde los participantes deberán indicar sus expectativas para mantener la rutina de entrenamiento bajo ciertas circunstancias en una escala que va de 0 a 100, donde 0 significa *incapacidad total para mantener la rutina* y 100 *seguridad completa para mantenerla*. Consta de 18 ítems que proponen situaciones concretas que permiten analizar el nivel de autoeficacia hacia la práctica de actividad física.

En segundo lugar, la *Escala de Motivación Deportiva* (EMD), de Pelletier et al. (1995), que fue adaptada al español por Balaguer, Castillo y Duda (2007). La escala original fue construida según el modelo jerárquico de la motivación que propone la teoría de la autodeterminación (Deci & Ryan, 1985). El análisis de las propiedades psicométricas con niños y niñas de Argentina mostró niveles adecuados de confiabilidad y validez. En cuanto a la validez, el análisis factorial arrojó buenos resultados para una escala definitiva de 24 ítems organizados en tres dimensiones: motivación intrínseca, motivación extrínseca y no motivación. El análisis de confiabilidad resultó adecuado con valores de Alfa de Cronbach de .85, para la escala total, .81 para motivación extrínseca y .83 para motivación intrínseca. Sólo la escala de no motivación obtuvo un valor bajo (Alfa = .54).

4.4 Procedimiento:

Como consecuencia del decreto de cuarentena obligatoria que rige en Argentina desde el 20 de marzo del corriente año, los instrumentos fueron cargados como formularios de Google y se enviaron al psicólogo titular para que se encargara de distribuir los links de acceso entre los jóvenes deportistas que viven en la pensión del Club. Previamente se obtuvo el consentimiento

informado de los padres o tutores, donde se les informaba que los datos obtenidos con los cuestionarios se utilizarían de manera anónima y solamente para los fines de esta investigación. El tiempo de administración de los cuestionarios fue de 30 minutos aproximadamente, se esperó que los jóvenes deportistas respondieran sus cuestionarios completos hasta siete días posteriores a ser entregados. Se buscó recabar información sobre las tipos de motivaciones y nivel de autoeficacia percibida de los deportistas de formación hacia el fútbol profesional a la hora de competir y que pueden influir en su rendimiento. Para ello se construyó una base de datos en el software Infostat y se calcularon estadísticos descriptivos para ambas variables (media, desvío estándar, CV, mínimos y máximos, mediana y asimetría) y los porcentajes de respuesta para las distintas opciones de cada ítem individual de ambos cuestionarios.

Las entrevistas a los profesionales a cargo tuvieron una duración aproximada de 45 minutos. Todos ellos dieron su consentimiento informado por escrito para participar del relevamiento. Para el análisis de contenido de las entrevistas se tomaron notas durante cada una de ellas, que luego se reunieron en un documento de Word organizándolas en categorías.

5 Desarrollo.

5.1 Motivaciones predominantes en jóvenes aspirantes a ser deportistas de alto rendimiento

Para cumplir con el objetivo de identificar el tipo de motivaciones predominantes en el grupo de jóvenes deportistas se calcularon en primer lugar los estadísticos descriptivos para las tres dimensiones del instrumento. Los resultados de algunos de ellos se incluyen en la Tabla 1.

Comparando las medias de las tres dimensiones se observa que la motivación predominante es la intrínseca y el puntaje más bajo se obtiene en la dimensión de no motivación. Además, los puntajes de la escala de motivación intrínseca tienen una distribución asimétrica negativa, lo que significa que se concentran más en los valores por arriba de la media.

De acuerdo con estos resultados, la motivación del grupo de jóvenes deportistas se explica por el disfrute de la práctica de su deporte de manera espontánea, siguiendo sus tendencias internas y su propias necesidades psicológicas, en lugar de responder a la búsqueda de recompensas externa (Deci & Ryan, 1985). Cabe destacar que este tipo de motivación es más estable ya que está controlada por autorecompensas (Vallerand & Rousseau, 2001).

Tabla 1
Estadísticos descriptivos por tipo de motivación

Variable	n	Media	DE	CV	Mín	Máx	Mediana	Asimetría
Motivación intrínseca	37	5,87	1,06	18,09	3,00	7,00	6,30	-1,03
Motivación extrínseca	37	3,45	1,39	40,30	1,00	6,36	3,45	0,02
No motivación	37	2,41	1,27	52,75	1,00	5,00	2,00	0,74

A continuación se incluye la Tabla 2, que muestra los valores promedio para cada uno de los ítems del instrumento y los porcentajes de respuestas para cada una de las opciones.

Tabla 2
Cuestionario de Motivación. Promedios y porcentajes de respuesta por ítem.

Ítems	M	1	2	3	4	5	6	7
1. Por la satisfacción que me produce realizar algo	5,59	10,8	0	0	10,8	10,8	21,6	45,9
2. Por la satisfacción de aprender algo más sobre este deporte	5,49	8,1	0	5,4	8,1	24,3	8,1	45,9
3. Solía tener buenas razones para practicar este deporte, pero actualmente me pregunto si debería continuar haciéndolo	2,43	43,2	27	5,4	10,8	0	8,1	5,4
4. Porque me gusta descubrir nuevas habilidades y/o técnicas de entrenamiento	5,54	8,1	2,7	2,7	8,1	10,8	27	40,5
5. No sé; siento que no soy capaz de tener éxito en este deporte	2,62	48,6	13,5	2,7	13,5	10,8	5,4	5,4
6. Porque me permite ser valorado por la gente que conozco	3,32	25,1	10,8	13,5	2,7	18,9	2,7	16,2
7. Porque en mi opinión es una de las mejores	4,89	5,4	8,1	2,7	29,7	13,5	10,3	29,7

formas de conocer gente

8. Porque disfruto mucho mientras aprendo ciertas habilidades y/o técnicas de entrenamiento	6,30	0	0	2,7	8,1	8,1	18,9	62,2
9. Porque es absolutamente necesario participar en este deporte si se quiere estar en forma	3,70	35,1	8,1	2,7	13,5	13,5	0	27
10. Por el reconocimiento de ser deportista	3,32	29,7	16,2	10,8	13,5	8,1	8,1	13,5
11. Por la satisfacción que siento mejorando algunos puntos débiles	6,08	2,7	2,7	0	5,4	10,8	24,3	54,1
12. Porque debo participar para sentirme bien conmigo mismo	4,86	18,9	2,7	5,4	16,2	0	16,2	40,5
13. Por la satisfacción que experimento mientras estoy perfeccionando mis habilidades	6,19	0	0	0	13,5	13,5	13,5	59,5
14. Porque las personas que me rodean creen que es importante ser un deportista	2,78	45,9	8,1	10,8	16,2	5,4	2,7	10,8
15. Por las intensas emociones que siento cuando estoy practicando mi deporte	6,35	0	0	5,4	2,7	10,8	13,5	67,6
16. no lo tengo claro; en realidad no creo que este sea mi deporte	1,62	62,2	27	5,4	2,7	0	0	2,7
17. Por la satisfacción que siento mientras ejecuto ciertos movimientos difíciles y/o habilidades en mi deporte	5,65	0	8,1	5,4	10,8	8,1	24,3	43,2
18. Porque me sentiría mal conmigo mismo si no participase	3,54	24,3	13,5	8,1	21,3	13,5	8,1	10,8
19. Para mostrar a otros lo bueno que soy en mi deporte	2,54	43,2	18,9	8,1	13,5	8,1	2,7	5,4
20. Por la satisfacción que siento mientras aprendo técnicas y/o habilidades que no he realizado antes	5,92	0	8,1	2,7	5,4	16,2	8,1	59,5
21. Porque esta es una de las mejores formas de mantener buenas relaciones con mis amigos	4,27	16,2	13,5	0	24,3	13,5	8,1	24,3
22. Porque siento que debo realizar con regularidad mi deporte	4,73	13,5	5,4	8,1	13,5	10,8	24,3	24,3
23. Por la satisfacción de descubrir nuevas es-	5,57	2,7	2,7	10,8	5,4	13,5	27	37,8

trategias de ejecución

24. A menudo me lo pregunto ya que no estoy consiguiendo mis objetivos	2,97	29,7	21,6	10,8	16,2	10,8	2,7	8,1
--	------	------	------	------	------	------	-----	-----

Analizando los ítems con puntajes más altos se destacan los números 8 (*Porque disfruto mucho aprendiendo ciertas habilidades o técnicas de entrenamiento*), donde más del 60% respondieron con la opción más alta; el 11 (*Por la satisfacción que siento mejorando algunos puntos débiles*), el 13 (*Por la satisfacción que experimento mientras estoy perfeccionando mis habilidades*) y el 15 (*Por las intensas emociones que siento cuando estoy practicando mi deporte*), todos ellos con puntajes promedio superiores a 6, siendo los únicos ítems en todo el instrumento que superaron este valor y en donde más de la mitad de los jóvenes respondieron con el puntaje más alto posible. Todos ellos corresponden a la escala de motivación intrínseca y a distintas orientaciones (Deci, 1971; Vallerand & Halliwell, 1983): al conocimiento, como el ítem 8, al cumplimiento, como el 13 y a la estimulación, como en el caso del ítem 15.

Entre los ítems correspondientes a la motivación extrínseca, los que mostraron valores más altos no superaron los 5 puntos. Se destacan aquellos que se relacionan con el sentido del deber, como el 12 (*Porque debo participar para sentirme bien conmigo mismo*) y el 22 (*Porque siento que debo realizar con regularidad mi deporte*) y también los que relacionan la práctica del deporte con la posibilidad de socializar y hacer amistades, como el 7 (*Porque en mi opinión es una de las mejores formas de conocer gente*) y el 21 (*Porque esta es una de las mejores formas de mantener buenas relaciones con mis amigos*).

5.2 Autoeficacia percibida en jóvenes deportistas aspirantes a ser deportistas de alto rendimiento

Para cumplir con el segundo objetivo, que plantea describir la autoeficacia percibida en un grupo de jóvenes aspirantes a ser deportistas de alto rendimiento se calcularon los estadísticos descriptivos. Los resultados se muestran en la Tabla 3.

La media de la muestra es de 1260,81, valor muy similar al informado por Amoedo y Juste (2016) con una muestra de jóvenes judocas españoles y al que consideraron relativamente alto.

Esto indicaría un nivel elevado de autoeficacia percibida en el grupo de jóvenes deportistas, lo que según lo visto en la revisión bibliográfica es un factor importante en relación con el rendimiento que este grupo tiene en la práctica de su deporte (Jenkins, 2008; Nicholls et al., 2010).

En cuanto a la variabilidad de las puntuaciones, la desviación estándar también es similar a la del estudio realizado en España ($DE = 274,37$) y muestra una relativa heterogeneidad de los valores, con un coeficiente de variación de 21,76%. Estos resultados implican que existen valores muy diferentes dentro de la muestra analizada, con algunos jóvenes con puntajes relativamente bajos y otros con puntajes muy altos. Se puede ver en la Tabla 2 que el valor mínimo observado fue de 480 y el máximo de 1760, valor elevado considerando que el puntaje máximo posible es de 1800. En cuanto a la forma de la distribución es bastante simétrica, con un coeficiente de asimetría de $- .41$, lo que significa una leve tendencia a encontrar puntajes por encima del valor promedio.

Tabla 3
Estadísticos descriptivos de la escala de autoeficacia.

	Media	DE	CV	Mín.	Máx	Asimetría
Autoeficacia	1260,81	274,37	21,76	480	1760	-.41

En la página siguiente se incluye una tabla con los promedios y los porcentajes de respuesta para cada uno de los ítems del cuestionario de autoeficacia.

Analizando los puntajes de los ítems individualmente se observa que el número 7 (*Cuando siento ansiedad*) es el que tiene un promedio más alto, el único superior a 80. Se interpreta que la ansiedad no es un obstáculo que afecte la autoeficacia percibida de los jóvenes deportistas de la muestra. Después de éste, hay varios ítems que superan los 70 puntos, algunos de ellos tienen que ver con el cansancio, la vuelta de las vacaciones, el tener otras actividades interesantes o tareas que hacer en la casa y los problemas personales y familiares. Se puede interpretar esto de manera similar al ítem anterior, es decir que este tipo de problemas no llegar a disminuir la autoeficacia percibida de los deportistas en cuanto a su capacidad para seguir entrenando y

concentrarse en la práctica de su actividad. El ítem con el puntaje más bajo fue el que corresponde a no sentirse bien físicamente, lo que en un sentido contrario a los anteriores sugeriría que los problemas físicos sí son un obstáculo que haría difícil seguir con un entrenamiento regular. Esto coincide con la aclaración de Bandura (1997) sobre las condiciones claves para que la percepción de autoeficacia genere sus efectos sobre el rendimiento deportivo, entre las cuales se encuentra el que la persona posea las destrezas necesarias para llevar a cabo una acción determinada. Cuando los deportistas tienen problemas físicos, como en el caso de lesiones, se puede esperar que tengan dudas sobre su capacidad para realizar ciertas acciones. La percepción de una baja autoeficacia en este caso estaría justificada.

También presenta un promedio relativamente bajo el ítem *Sin el apoyo de familiares y amigos*. En este caso los porcentajes están más distribuidos y, aunque el 24% puntuó con el mayor nivel de autoeficacia, hay un 11% que se otorgaron un puntaje de 0 en relación con este ítem, lo que sugiere que es un aspecto a considerar en relación con la autoeficacia percibida.

Tabla 4:
Cuestionario de Autoeficacia. Promedios y porcentajes por ítem.

	Media	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Cuando me siento cansado	7,54	0	0	3	0	3	5	8	24	35	5	16
Cuando me siento bajo presión para entrenar	6,84	8	0	0	11	5	3	5	19	8	19	22
Durante un período de desgaste	6,73	0	0	0	5	3	19	19	11	32	5	5
Después de una lesión que me hizo dejar de entrenar	7,03	0	0	3	5	5	16	22	8	3	8	30
Durante o después de tener problemas personales	7,38	3	0	3	0	0	19	8	19	14	3	32
Cuando me siento deprimido	6,81	8	0	3	5	5	16	5	8	8	3	38
Cuando siento ansiedad	8,35	3	0	0	0	0	3	5	14	19	24	32
Después de recuperarme de una enfermedad que me hizo dejar de entrenar	6,84	3	0	0	5	3	30	5	14	11	3	27
Cuando no me siento bien físicamente al entrenar	5,92	5	0	5	3	8	22	16	16	11	0	14
Después de las vacaciones	7,35	3	0	3	8	8	8	3	14	8	3	43
Cuando tengo mucho trabajo para hacer en casa	7,14	5	0	0	3	11	5	16	8	14	5	32
Cuando hay público presente	7,46	3	3	0	3	5	19	0	5	16	8	38
Cuando hay otras cosas interesantes para hacer	7,41	5	0	3	3	0	11	5	11	27	3	32
Si no alcanzo mis metas de entrenamiento	7,11	3	0	0	0	16	5	19	11	14	3	30
Sin el apoyo de mis familiares y amigos	6,14	11	0	5	3	3	16	16	11	11	0	24
Durante las vacaciones	6,57	3	0	0	5	3	22	19	19	11	0	19
Cuando tengo otros compromisos que me ocupan tiempo	6,30	5	0	0	3	16	22	11	5	11	11	16
Después de experimentar problemas familiares	7,19	0	0	3	5	14	3	11	14	14	16	22

5.3 Describir las intervenciones para mejorar la motivación y autoeficacia percibida en jóvenes deportistas con formación hacia el fútbol profesional

Consultado el psicólogo a cargo del departamento deportivo fue describiendo las labores que desempeñan en la institución. Expresó que además de trabajar cuestiones concernientes al crecimiento personal del sujeto en lo deportivo, también se busca reflexionar acerca de sí mismo, acerca de su propia identidad. Este trabajo resulta importante para que los jóvenes deportistas puedan hallar las razones por las cuales desean seguir adelante con su práctica, asumiendo las responsabilidades y el esfuerzo que esto requiere. En relación con esto, se puede mencionar el testimonio de uno de los colaboradores del equipo técnico de la quinta división de fútbol del club, un ex jugador de la institución que tuvo una exitosa carrera deportiva. Cuenta que el fútbol le permitió superar, junto a sus padres, el dolor que les había producido la pérdida de dos de sus hermanos durante la adolescencia. En su caso, el orgullo de pertenecer al club lo motivó para seguir un largo camino de aprendizaje en el deporte, hasta llegar a la máxima competencia en la primera división del club, lo que le exigió el mayor rendimiento. Entre las cosas que valora de su experiencia como profesional del deporte menciona el aprendizaje en las prácticas, el estímulo que significa la competencia y el compartir vivencias con sus compañeros. Todas estas experiencias se corresponden con las respuestas de los jóvenes deportistas al cuestionario de motivación, donde los ítems más altos tuvieron que ver con el aprendizaje, el progreso personal y la posibilidad de hacer amigos. En relación con la motivación, la presencia de un ex profesional que logró a través de su experiencia en el deporte superar situaciones personales extremas, desarrollando una actitud resiliente, puede servir como fuente de autoeficacia a través de la experiencia vicaria (Bandura, 1987).

La búsqueda que propone el psicólogo a los jóvenes deportistas, así como el testimonio del entrenador de la quinta categoría, se puede relacionar con la motivación intrínseca (Deci & Ryan, 1985), ya que lo que estaría en juego en este caso son las razones internas, personales, que los jóvenes tienen para realizar su actividad.

Además de ayudar a los jóvenes deportistas a buscar las razones más íntimas que tienen para seguir adelante en su carrera, el psicólogo comenta que se pone mucho el acento en el trabajo de autoconcepto, autoconfianza y autoestima. Se considera que si se desarrollan y fortalecen las mencionadas actitudes, redundará en un buen rendimiento, ya que el conocimiento de sí mismo le posibilitará tomar mejores decisiones, más pensadas y más elaboradas, tanto dentro del campo deportivo como así mismo, en la vida cotidiana (Giesenow, 2009).

Las intervenciones del psicólogo están condicionadas por dos factores decisivos a la hora del trabajo: el tiempo compartido y el lugar que el director técnico le da al profesional para trabajar e influenciar a los jugadores (Roffé, 2001). En cuanto a su forma, se puede dar en modo individual o en formato grupal. En el primer caso es a través de sesiones en modo privado y se recurre a esta modalidad cuando así lo requiere el motivo de consulta o el cumplimiento de un determinado objetivo. Por ejemplo cuando un deportista necesita apoyo ante una derrota inesperada, se trabaja con él para recuperar que no pierda la motivación para competir en público. El psicólogo de la institución explica que los encuentros individuales requieren la habilidad para encontrar las palabras justas que deben expresarse ante un momento adverso que le toca enfrentar al deportista o al equipo, aclarando que:

Las palabras tienen que ser cálidas, precisas y convincentes, para que impacten de tal modo que toquen las fibras más íntimas de la persona, y que eso lo lleve a renovar su confianza y sus expectativas para volver a la lucha, para superar el momento desagradable que le tocó enfrentar.

El psicólogo plantea aquí un modo de intervenir que incluye referencias a algunas de los aspectos mencionados por De la Vega y García-Ucha (2006) entre los objetivos del psicólogo deportivo. El impacto que se busca a través de la palabra tiene la finalidad de estabilizar al deportista, y movilizar sus recursos para la recuperación frente a una situación nueva o imprevista.

Los pedidos de intervención relacionados con la autoeficacia son respondidos por el psicólogo a partir de una evaluación de las cualidades personales y deportivas. Las deportivas se evalúan con la ayuda del entrenador con base en variables como el tiempo de reacción, capacidad

de tomar decisiones rápidas, visualización del campo de juego, orientación, capacidad de recuperación y otras por el estilo. Las personales, entre las que se incluyen variables psicológicas como motivación, sensibilidad, irritabilidad, ansiedad, preocupación excesiva, cansancio mental y pensamientos negativos, se llevan a cabo a través de una entrevista individual. Además, en esta entrevista se le pide al deportista que se autoevalúe. En función de toda esta información, el profesional establece si el deportista se evalúa por debajo de su rendimiento, por encima del mismo o si tiene una evaluación realista. Luego, con el tiempo, se hace un análisis junto al entrenador comparando el nivel de rendimiento deportivo con la autoevaluación de los deportistas; en general obtienen mayor rendimiento y más estable aquellos que pertenecen al grupo que se autoevalúa de manera realista.

En los casos en que la autoevaluación es negativa se puede trabajar con imaginación y reestructuración cognitiva, técnicas que han demostrado su eficacia para la reducción del estrés y la prevención de lesiones, modificando la valoración cognitiva de las situaciones de competición (Guerrero & Cases, 2014). Un ejercicio habitual es el de visualizar momentos de buen desempeño en situaciones de competencia anteriores y conectar dicha imagen con las emociones positivas que se experimentaron en ese momento, trayéndolas al presente. A continuación, a través de un diálogo con el psicólogo se trabaja para modificar a través de reestructuración cognitiva los pensamientos negativos y las preocupaciones con respecto al futuro. De acuerdo con el psicólogo consultado, los cambios se producen gradualmente, por el trabajo continuo con este tipo de técnicas y por la retroalimentación que se produce a partir del propio desempeño, considerando que la experiencia personal es una de las fuentes de la autoeficacia percibida (Bandura, 1997). En este sentido, algo que se puede destacar es el trabajo que se lleva a cabo después de una buena actuación deportiva, que permite mejorar la percepción de eficacia a partir de la experiencia reciente. Al respecto Moritz et al. (2000) señalan que la relación entre autoeficacia y desempeño tiene un mayor tamaño efecto cuando aquella se mide después de la competencia. Por otra parte, Short y Ross-Stewart (2009) sostienen que a partir de la experiencia personal la percepción del desempeño pasado se vuelve un mejor predictor de la autoeficacia percibida que ésta del desempeño futuro.

Otra técnica para evaluar la autoeficacia que se utiliza en la institución consiste en proponer a los deportistas que piensen en un referente del fútbol o, en términos más generales, en lo que a su juicio es importante para lograr un buen desempeño. A continuación se les proponen una serie de variables, preguntándoles en qué medida creen que influyen en el rendimiento del referente elegido o en el de un jugador de su puesto en general. Después se les pide que se autoevalúen en cada una de dichas variables. En las variables que se detectan diferencias entre la autoevaluación y la evaluación ideal son propuestas para el trabajo individual. El psicólogo considera que el hecho de tomar conciencia de cuáles son los aspectos a mejorar es un principio del proceso de cambio. A partir de esta evaluación se plantean objetivos específicos y de corto plazo, poniendo el foco en que cada deportista pueda lograr aquello que considera necesario para alcanzar un mejor desempeño. Esto se puede relacionar con lo que propone Chirivella (2013), quien sugiere trabajar sobre la orientación a metas de logro, priorizando la consecución del éxito en lugar de hacerlo con el temor al fracaso.

Para evaluar la motivación de los jugadores se realizan observaciones durante los entrenamientos. Asimismo, tanto jugadores como cuerpo técnico esperan que el psicólogo esté presente a modo de observación, en entrenamientos, competencias, charlas grupales y hasta en la concentración previa a un partido. Esto coincide con lo que sostiene Buceta (1999) respecto de la importancia que tiene la evaluación continua de la motivación para mantener un nivel elevado de motivación a nivel individual y grupal.

En las observaciones se incluyen variables como la atención, las relaciones interpersonales, el grado de disposición a entrenar y el estado físico y psicológico del deportista. A partir de estas observaciones, psicólogo y entrenador llegan a una conclusión con respecto al grado de motivación de cada uno de los deportistas.. La disposición a entrenar es una de las variables más importantes para esta evaluación. Se consideran la puntualidad, el entusiasmo y la alegría durante el entrenamiento y el grado de cumplimiento con las propuestas de trabajo, tanto en el aspecto físico como en el técnico.

Además de este tipo de intervención, también se convoca al trabajo grupal cuando se dan situaciones que así lo demandan. Se llevan a cabo entonces reuniones o talleres grupales, donde

se trabajan todos los temas que surjan y que resulte conveniente analizar para obtener una buena convivencia grupal. Para realizar estas reuniones se busca un ambiente cálido, seguro, de carácter privado para no exponer a los deportistas. De este modo se crean las condiciones para que los integrantes manifiesten su punto de vista y se expresen acerca del tema por el cual fueron convocados, ya que se les garantiza ser escuchados, respetados y comprendidos. Se finaliza el taller arribando a una conclusión grupal superadora que obtenga una solución del tema que ocasionó el conflicto o la crisis. El psicólogo considera que la cohesión grupal es fundamental para mantener la motivación de los jugadores. De acuerdo con Barreto (2013), la cohesión grupal es un aspecto que el psicólogo del deporte debe trabajar, fundamentalmente mejorando la comunicación. En uno de los talleres se comenzó con una reunión en donde se les presentaba una pelota de fútbol antigua y se les pedía a cada uno que la describiera. Después de que todos dieron su descripción, el psicólogo les planteó la diferencia entre el significante y el significado, distinguiendo entre la pelota como objeto que todos podían ver y las descripciones posibles, que dependen de cada uno de ellos. De acuerdo con el profesional, entender que cada uno puede tener una visión diferente de un mismo acontecimiento, pero que reconociéndolo es posible construir una intersubjetividad, con significados compartidos, es una forma de fomentar la cohesión del equipo y reducir la posibilidad de conflicto. A su vez, una mayor cohesión grupal genera un clima favorable para mantener un grado adecuado de motivación.

Durante la práctica profesional se produjo un incidente en un partido de la cuarta división con el clásico rival que tuvo como consecuencia la suspensión de varios de los jugadores, lo que tuvo un impacto negativo sobre la cohesión grupal. Para revertir esta situación se decidió realizar talleres grupales en los que se invitó a participar al tesista como colaborador. Durante los mismos, que se realizaron semanalmente durante seis meses, se trabajó en primer lugar la importancia del buen comportamiento durante las competencias y el manejo de la ansiedad y los miedos antes de ellas. Todo esto se enmarcó en el concepto de cohesión grupal. Durante este periodo se siguió jugando el campeonato y en el partido de vuelta con este rival, no solamente se obtuvo una victoria contundente, sino que no se registró ningún incidente ni falta de disciplina.

Al finalizar el torneo, el equipo resultó campeón y los responsables del taller fueron premiados por la Asociación del Fútbol Argentino.

A partir de las observaciones realizadas se pudieron identificar varios encuentros en la línea de las intervenciones propias de la terapia comunitaria integrativa (Barreto, 2013) donde se trabajaron cuestiones diferentes, entre ellas motivación, autoeficacia, manejo de las presiones y estresores, concentración antes de las competencias y otras. El formato de los encuentros fue el mismo en todos los casos, por lo que se describirá como ejemplo una reunión en la que se trabajó la motivación.

Un grupo de futbolistas de la cuarta división se reunió en un auditorio aislado de distracciones externas e interrupciones y se ubicaron sentados en semicírculo, mientras que enfrentados a la apertura del mismo se ubican el psicólogo y su colaborador. El profesional hace una introducción sobre la importancia de la motivación, de la confianza en las propias capacidades y de su relación con el logro de las metas, distinguiendo entre los objetivos de corto, mediano y largo plazo. Se plantea que, a medida que se van cumpliendo dichos objetivos, se potencia la autoeficacia percibida. Esto corresponde a al menos una de las fuentes de la autoeficacia que menciona Bandura (1987), la que representa la propia experiencia en la realización de acciones determinadas. Luego de esta charla introductoria se iniciaron las participaciones individuales, siguiendo turnos de izquierda a derecha, en donde cada joven expresó al resto cuáles eran sus objetivos siguiendo esta distinción. Una vez que todos dijeron los suyos se inició un intercambio en donde se evaluó, con la participación de todos, el grado de realismo o fantasía de dichos objetivos. En este momento de la actividad se vio que había una buena relación entre los miembros del grupo, porque todos se mostraron respetuosos al considerar si los objetivos de sus compañeros eran realistas o no. Para cerrar, el psicólogo ayudó a hacer una puesta en común y propuso un seguimiento de los temas que habían quedado sin elaborar para encuentros futuros. Estos encuentros se realizaron semanalmente durante un periodo de seis meses, arrojando resultados positivos, ya que algunos de los jóvenes fueron convocados a la selección juvenil y participaron de un torneo internacional en Colombia, siendo para ellos la primera vez que salieron del país.

Con el propósito de recabar mayor información acerca de la muestra a encuestar, se consultó al psicólogo a cargo respecto al índice de deserción por parte de los atletas, mencionó que lo llevan minuciosamente y el mismo en los últimos cinco años, osciló entre el 17% y el 21%. La explicación a la que arribaron los especialistas fue que no todos los que se proponen competir en las grandes ligas, están preparados para la alta competencia y el compromiso que ello implica. Esto hace que algunos abandonen en el camino. También se lo consultó respecto a cómo toman los deportistas el aporte que le puede brindar la psicología aplicada. La respuesta fue amplia. Calculan que entre un 35% a 40% los consultan constantemente. Menciona que buscan el apoyo del equipo de psicólogos y lo valoran mucho ante un momento adverso, ya se trate de superar una lesión o bien aceptar una derrota producida ante un partido en el que hayan tenido una magra actuación. También cuando se presentan conflictos con compañeros de equipo y/o con el entrenador. A veces han tenido que actuar al observar un cierto nivel de bullying. Es esperable que durante la infancia y la adolescencia, algunos resulten hostigados o agredidos verbalmente, siendo objeto de burlas por sus pares, el deporte no es la excepción. En esos casos fue imprescindible la intervención del profesional, realizando la correspondiente mediación para que se restablezca una buena relación entre los miembros del grupo en el menor tiempo posible. Cabe mencionar que algunos comparten las veinticuatro horas del día, dado que estudian y pernoctan en la institución. El profesional encuestado relató también que se observa en deportistas del interior problemas ocasionados por el desarraigo y la dificultad de adaptación a la Capital Federal. Cuando se toma conocimiento que uno o más deportistas pueda estar atravesando por una situación de crisis de este tipo, se realizan reuniones interdisciplinarias, a modo de comité de crisis. En dichas reuniones el psicólogo cumple la función de contención de los jóvenes deportistas, ofreciendo información a través de psicoeducación y desarrollando acciones en el marco de la psico prevención. El trabajo con la autoeficacia y la motivación está integrado con estas y otras incumbencias del psicólogo dentro de la institución y toda acción realizada por el profesional implica una reacción en el deportista que no se limita a un cambio lineal en la variable elegida como blanco, sino que influye en el resto de los aspectos psicológicos.

6 Conclusiones

6.1 Objetivos

El primer objetivo de este trabajo fue la descripción del tipo de motivación predominante en un grupo de jóvenes deportistas en formación, que aspiran a desarrollarse en el fútbol profesional. Los resultados del análisis de las respuestas a la escala de motivación deportiva muestran que la motivación intrínseca es la más alta en la muestra analizada. La motivación extrínseca se encuentra por debajo de la anterior y los niveles de no motivación son bajos en comparación con los anteriores. Al analizar los ítems de manera individual se pudo observar que los aspectos que puntúan más alto corresponden a los distintos tipos de orientación postulados por la teoría (Deci & Ryan, 1985): al conocimiento, al logro y a la estimulación.

Con respecto al segundo objetivo, la evaluación de la autoeficacia percibida por los jóvenes deportistas, los resultados del análisis estadístico muestran un elevado nivel, similar al hallado en estudios anteriores con deportistas de habla hispana. El único factor que parece resultar un obstáculo para la evaluación de la capacidad personal para llevar adelante la rutina de entrenamientos que exige la competencia es el aspecto físico. Además de considerarse como un aspecto relacionado con la fuente proveniente de los estados fisiológicos y afectivos (Bandura, 1987) se puede considerar que esto representa una limitación concreta y real en lo que tiene que ver con la práctica del deporte.

El cumplimiento del tercer objetivo resultó más difícil por haberse realizado el trabajo parcialmente durante el aislamiento impuesto como respuesta a la pandemia de Covid – 19. Esto impidió el tomar un contacto directo con el trabajo del equipo de psicólogos y con la experiencia de los jóvenes deportistas que, no sólo estuvieron confinados durante los meses que duró este trabajo, sino que tampoco desarrollaron actividades de competición, ni entrenamientos. A partir de la información suministrada por el psicólogo a cargo del equipo del club, se pudo determinar que el trabajo psicológico consiste en un seguimiento permanente de la problemática de los jóvenes deportistas y un acompañamiento en las instancias de entrenamiento y de competición.

Las intervenciones se llevan a cabo tanto en formato individual como grupal y, por otra parte, las mismas se enfocan en los problemas emergentes, considerando los distintos aspectos psicológicos, como la motivación, autoestima, autoeficacia y afrontamiento del estrés, sin que se hayan podido identificar técnicas particulares de intervención, más allá de un modelo de trabajo grupal inspirado en la terapia integrativa comunitaria (Barreto, 2013).

6.2 Limitaciones

La limitación más importante del presente trabajo tuvo que ver con el aislamiento social impuesto por el decreto de cuarentena obligatoria para prevenir la expansión del Covid – 19. En estas circunstancias se modificó el plan anual del cuerpo técnico, suspendiendo toda la actividad, incluyendo entrenamientos y talleres. De esta manera, no se pudieron hacer más observaciones en el campo sobre las intervenciones relacionadas con la autoeficacia. Se intentó completar la información con preguntas al psicólogo a través de correo electrónico y conversaciones telefónicas, pero esto no fue suficiente para conocer en detalle las intervenciones concretas implementadas por el equipo de psicólogos para aumentar la autoeficacia percibida. Cabe aclarar que sí hubo trabajo de campo previo a la cuarentena, pero fue anterior a la definición de los objetivos de este trabajo.

Agregado a las circunstancias anteriores, se puede señalar que la falta de experiencia en el trabajo de campo en investigaciones cualitativas resultó en un registro de notas limitado a aquello que se relacionaba con las variables elegidas en un primer momento, sin incluir descripciones completas de lo observado.

6.3 Aporte personal y perspectiva crítica

La realización del presente trabajo aportó la experiencia de conocer de manera directa el trabajo que realiza un psicólogo deportivo con un grupo de jóvenes que se preparan para la alta competencia. Al menos hasta el momento en que se impuso la cuarentena obligatoria, se pudo participar de manera directa en ese trabajo, colaborando en la planificación y realización de

talleres grupales que resultaron exitosos, cumpliéndose todos los objetivos planteados. Por esta razón se recibió un reconocimiento por parte de la máxima institución del fútbol argentino.

Con respecto a lo observado del trabajo que realizan los psicólogos deportivos dentro de la institución, se considera que, si bien el responsable del Departamento Médico, compuesto por profesionales de distintas disciplinas y liderado por un psicólogo, informa en las entrevistas realizadas que se trabaja sobre varios aspectos, como la autoestima, la motivación, la autoeficacia y el manejo del estrés y la ansiedad precompetitiva, el mismo se lleva a cabo en intervenciones que se focalizan en cada uno de ellos por separado. Sería aconsejable que se tuviera en cuenta las relaciones entre estos aspectos psicológicos y la influencia que existe entre ellos.

6.4 Futuras líneas de investigaciones

Con respecto a los temas a investigar a futuro, se considera importante considerar la relación entre la autoeficacia percibida y los tipos de motivación, especialmente la motivación intrínseca, analizando también la forma en que ambas influyen sobre el rendimiento deportivo en una población de jóvenes en formación hacia una carrera de alto rendimiento. Existen antecedentes sobre la relación entre estas variables y el rendimiento deportivo, especialmente en el caso de la autoeficacia. García-Naveira (2018) realizó una revisión sistemática sobre los estudios realizados en los últimos 20 años, que muestran una relación significativa entre autoeficacia percibida y rendimiento deportivo, al igual que informa Jenkins (2008) sobre los estudios realizados en la Universidad de Michigan. Así mismo, se ha estudiado la relación entre autoeficacia y ansiedad precompetitiva (Jaenes et al., 2012; Nicholls et al, 2010). Con respecto a la relación entre autoeficacia y motivación, López-Walle et al. (2018) sostienen que cuando un deportista se perciba a sí mismo como capaz de llevar a cabo una acción, mayor será la probabilidad de que oriente todas sus energías hacia su realización, lo que implicaría mayor motivación. Además, Cantón Chirivella & Checa Esquivá (2012) hallaron que los deportistas con mayor autoeficacia percibida tienden a experimentar más emociones positivas y menos negativas. Por otra parte, el psicólogo de la institución destacó en las entrevistas la importancia

de la autoeficacia percibida y especialmente de la motivación intrínseca para el buen desempeño de los deportistas. Todo lo anterior lleva a sugerir investigaciones que analicen la relación entre autoeficacia y motivación intrínseca y la forma en que estas influyen sobre el rendimiento deportivo. Este no era un objetivo de este trabajo, que se planteó a un nivel descriptivo y no correlacional. Para ello, en lugar de considerar cada uno de estos constructos por separado, el diseño debería incluir modos de medir objetivamente el rendimiento deportivo para analizar la correlación con las otras variables y definir si ellas permiten predecir adecuadamente el rendimiento.

Además, considerando lo señalado en el apartado de limitaciones, resultaría de interés replicar las investigaciones realizadas en los Estados Unidos (como las de Feltz et al., 2008; Hatzigeorgiadis et al., 2009; Short & Ross-Stewart, 2009 y Son et al., 2011) con población de deportistas locales, con el objetivo de corroborar los resultados obtenidos en aquellas en una cultura diferente.

7 Referencias bibliográficas.

- Amoedo, N. A., & Juste, R. P. (2016). Evaluación de la autoeficacia y de la autoestima en el rendimiento deportivo en Judo. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (29), 109-113.
- Aisenson, G., Valenzuela, V., Celeiro, R., Bailac, K., & Legaspi, L. (2010). El significado del estudio y la motivación escolar de jóvenes que asisten a circuitos educativos diferenciados socioeconómicamente. *Anuario de investigaciones*, 17, 109-119.
- Anguera, M. T. (2002). Evaluación en Psicología del Deporte. En J. Dosil (Ed.), *El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención* (pp. 51-68). Madrid: Síntesis.
- Balaguer, I., Castillo, I. & Duda, J. (2007). Propiedades psicométricas de la escala de Motivación Deportiva en deportistas españoles. *Revista Mexicana de Psicología*, 24(2), 197-207.
- Bandura, A. (1987). *Pensamiento y acción*. Barcelona: Martínez Roca.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of Control*. New York: Freeman.
- Barreto, A. (2013). *Terapia comunitaria integrativa paso a paso*. Fortaleza: Lugar editorial.
- Beattie, S., Fakehy, M. & Woodman, T. (2014). Examining the moderating effects of time on task and task complexity on the within person self-efficacy and performance relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(6), 605-610.
- Bengoechea, E. G. (1997). Relaciones entrenadores-deportistas y motivación en el deporte infantil y juvenil. *ApuntS. Educación física y Deportes*, 2(48), 104-108.
- Besharat, M. A., y Pourbohloul, S. (2011). Moderating Effects of SelfConfidence and Sport Self-Efficacy on the Relationship between Competitive Anxiety and Sport Performance. *Psychology*, 2(07), 760 – 765.
- Buceta, J. M., Pérez-Llantada Rueda, M. C., & López de la LLave, A. (1999). *Investigaciones breves en Psicología del Deporte*. Madrid: Dykinson.

- Cantón Chirivella, E. & Checa Esquiva, I. (2012). Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en el deporte. *Revista de psicología del deporte*, 21(1), 171-176.
- Clair, B. (2000). *Toward a theory of exercise motivation*. *Quest*, 52,131-147.
- Chirivella, E. C., Mayor, L., & Pallarés, J. (1995). Factores motivacionales y afectivos en la indicación deportiva. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 59-75.
- Chirivella, E. C. (2013). Un caso paradigmático de la encrucijada actual en Psicología del Deporte: el trabajo e investigación en motivación. *Información Psicológica*, (100), 24-36.
- De la Vega, R. & Garcia-Ucha, F. E. (2006). *Factores psicológicos que influyen en el alto rendimiento deportivo*. Madrid: COEUAM.
- Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of personality and social psychology*, 18, 105-115.
- Deci, E. L., & Flaste, R. (1995). *Why we do what we do: The dynamics of personal autonomy*. New York: Penguin Books.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: Mc Graw Hill.
- Esquivel, V. P. & Martín, Y. D. (2019). Intervención Psicológica para la Gestión del Estrés en Deportistas Juveniles Federados. *Ciencia Digital*, 3(2.5), 105-119.
- García-Naveira, A. (2018). Autoeficacia y rendimiento en jugadores de fútbol. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(18), 66-78
- Godoy-Izquierdo, D., Vélez, M., y Pradas, F. (2009). Nivel de dominio de las habilidades psicológicas en jóvenes jugadores de tenis de mesa, bádminton y fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(1), 7-22.
- Garcia Ucha, F. (1997). *Psicología del deporte: Enfoque Cubano*. Buenos Aires: Lyoc.

- Guerrero, J. P. & Cases, S. S. (2014). Psicología y lesión deportiva: estado actual. *Apunts. Educación física y deportes*, 4(118), 23-29.
- Jaenes, J., Peñaloza, R., Navarrete, K. y Bohórquez, M. (2012). Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en triatletas. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 7(1), 113-124.
- Jenkins, S. (2008). Short Book Review: Self Efficacy in Sport: Research and Strategies for Working with Athletes, Teams and Coaches. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3(2), 293–295.
- Levy, A. (2016). Factores psicológicos en el deporte de alto rendimiento. *Psicodeportes*, 24(23), 20-21.
- López-Walle, J.M., Cantú, A., y Berengüí, R. (2018). Motivación. En Berengüí, R. y LópezWalle, J.M. (Ed.), *Introducción a la Psicología del Deporte*. (pp. 123-154). Madrid: EOS.
- Lowther, J., Lane, A. y Lane, H. (2002). Self-efficacy and psychological skills during The Amputee Soccer World Cup. *Athletic Insight (On-Line)*, 4. Disponible en: <http://www.athleticinsight.com/Vol4Iss2/SoccerSelfEfficacy.html>.
- Martínez, R. R. C., Rivera, J. I. Z., Walle, J. M. L., Villalobos, B. E. L. & Gurrola, O. C. (2015). Intervención a distancia para la autorregulación de la práctica de actividad física con estudiantes universitarios. En J. M. L. Walle, M. D. Martínez, O. C. Gurrola & J. L. T. Rodríguez (Eds.) *Psicología del Deporte: Conceptos, Aplicaciones e Investigación* (pp. 117-132). Monterrey, Mx: Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Nicholls, A. R., Polman, R., y Levy, A. R. (2010). Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes. *European journal of sport science*, 10(2), 97-102
- Pazmiño, M. A. G., Ucha, F. E. G., García, N. A. A., & Pazmmino, S. T. G. (2019). Presiones Deportivas y Disposición Óptima Combativa. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (35), 335-340.

- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M. & Blais, M. R. (1995). Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology, 17*, 35-53.
- Pinillos, J. M (1977). *Principios de psicología*. Madrid, España: Alianza Universal.
- Reigal, R, Videra, A. & Gil, J. (2014). Práctica física, autoeficacia general y satisfacción vital en la adolescencia. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 14*(55), 561-576.
- Roberts, G. (1995). *Motivación en el deporte y el ejercicio*. Bilbao: Descleé de Brouwer.
- Roffé, M. (2007). *Psicología del jugador de fútbol. Con la cabeza hecha pelota*. 3ª ed. corregida y ampliada. Buenos Aires: Lugar editorial.
- Roffé, M. (2009). *Evaluación Psico deportológica*. 30 test psicométricos y proyectivos. Buenos Aires: Lugar editorial.
- Ryan, R. & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology, 25*(1), 54-67.
- Soriano, M. M. (2001). La motivación, pilar básico de todo tipo de esfuerzo. *Proyecto social: Revista de relaciones laborales, (9)*, 163-184.
- Vallerand, R. J. & Halliwell, W. R. (1983). Formulations théoriques contemporaines en motivation intrinsèque. *Revue et critique psychologie canadienne, 24*, 243-256.
- Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Singer, R. N., Hausenblas, H. A., & Janelle, C. M. (2001). *Handbook of sport psychology*. New York: Willey and Sons.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico* (pp. 230-250). Barcelona: Ariel.

8 Anexos:

Anexo A

Edad: _____

Lugar de nacimiento: _____

Lugar de residencia: _____

¿Hace cuantos años que jugás en River? _____

Cuestionario de Autoeficacia:

A continuación se describen una serie de situaciones que pueden dificultar seguir un entrenamiento regular. Por favor, puntúa en cada situación cómo de capaz eres de mantener la rutina de entrenamiento regularmente.

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
No la puedo mantener				Puedo mantenerla parcialmente				Totalmente seguro de poder mantenerla		

	Confianza 0-100
Cuando me siento cansado	
Cuando me siento bajo presión para entrenar	
Durante un período de desgaste	
Después de una lesión que me hizo dejar de entrenar	
Durante o después de tener problemas personales	
Cuando me siento deprimido	
Cuando siento ansiedad	
Después de recuperarme de una enfermedad que me hizo dejar de entrenar	
Cuando no me siento bien físicamente al entrenar	
Después de las vacaciones	
Cuando tengo mucho trabajo para hacer en casa	
Cuando hay público presente	
Cuando hay otras cosas interesantes para hacer	
Si no alcanzo mis metas de entrenamiento	
Sin el apoyo de mis familiares y amigos	
Durante las vacaciones	
Cuando tengo otros compromisos que me ocupan tiempo	
Después de experimentar problemas familiares	

Cuestionario de Motivación:

A continuación se presentan una serie de afirmaciones sobre los motivos por los cuales practicás deporte. Indica con una cruz cuán ciertas considerarás que son en tu caso.

	1	2	3	4	5	6	7
	No es cierto		Algo cierto			Muy cierto	
1. Por la satisfacción que me produce realizar algo							
2. Por la satisfacción de aprender algo más sobre este deporte							
3. Solía tener buenas razones para practicar este deporte, pero actualmente me pregunto si debería continuar haciéndolo							
4. Porque me gusta descubrir nuevas habilidades y/o técnicas de entrenamiento							
5. No sé; siento que no soy capaz de tener éxito en este deporte							
6. Porque me permite ser valorado por la gente que conozco							
7. Porque en mi opinión es una de las mejores formas de conocer gente							
8. Porque disfruto mucho mientras aprendo ciertas habilidades y/o técnicas de entrenamiento							
9. Porque es absolutamente necesario participar en este deporte si se quiere estar en forma							
10. Por el reconocimiento de ser deportista							
11. Por la satisfacción que siento mejorando algunos puntos débiles							
12. Porque debo participar para							

sentirme bien conmigo mismo							
13. Por la satisfacción que experimento mientras estoy perfeccionando mis habilidades							
14. Porque las personas que me rodean creen que es importante ser un deportista							
15. Por las intensas emociones que siento cuando estoy practicando mi deporte							
16. no lo tengo claro; en realidad no creo que este sea mi deporte							
17. Por la satisfacción que siento mientras ejecuto ciertos movimientos difíciles y/o habilidades en mi deporte							
18. Porque me sentiría mal conmigo mismo si no participase							
19. Para mostrar a otros lo bueno que soy en mi deporte							
20. Por la satisfacción que siento mientras aprendo técnicas y/o habilidades que no he realizado antes							
21. Porque esta es una de las mejores formas de mantener buenas relaciones con mis amigos							
22. Porque siento que debo realizar con regularidad mi deporte							
23. Por la satisfacción de descubrir nuevas estrategias de ejecución							
24. A menudo me lo pregunto ya que no estoy consiguiendo mis objetivos							