

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

Trabajo Final Integrador
MOTIVACION, AUTOEFICACIA Y TOMA DE DECISIONES EN UN JUGADOR JUVENIL

Autor: Fabián J. Esteban
Tutor: Lic. Pablo Nigro

Índice.

1. Introducción.....	2
2. Objetivos	2
2.1. General	2
2.2. Específicos	2
3. Marco Teórico	3
3.1. El rol del psicólogo deportivo	3
3.2. Motivación.....	5
3.3. Autoeficacia Percibida	8
3.4. Toma de Decisiones	11
3.5. Intervenciones	15
4. Metodología	18
4.1. Tipo de estudio	18
4.2. Participantes	18
4.3. Instrumentos	19
4.4. Procedimiento	19
5. Desarrollo	19
5.1. Presentación del caso	19
5.2. Describir las dificultades en la motivación en el juego de un jugador de la reserva de un club de primera división y las intervenciones del psicólogo deportivo para mejorar dicho aspecto.	22
5.3. Describir las dificultades en la autoeficacia percibida de un jugador de la reserva de un club de primera división y las intervenciones del psicólogo deportivo para mejorar dicho aspecto.	26
5.4. Describir las dificultades en la toma de decisiones en el juego de un jugador de la reserva de un club de primera división y las intervenciones del psicólogo deportivo para mejorar dicho aspecto.	32
6. Conclusión	37
6.1. Resumen del desarrollo	37
6.2. Limitaciones y fallas	38
6.3. Aporte personal	39
6.4. Perspectiva crítica	40
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	42

1. Introducción

Para realizar la práctica profesional se escogió como institución a un club de primera división; esta práctica en psicología del deporte consta de 280 horas y se desarrolló de lunes a jueves en el club, concurriendo a los partidos oficiales, tanto en el estadio para el equipo profesional, como en el predio de Ezeiza para la reserva y las categorías juveniles.

Las actividades más destacadas son: la observación de los entrenamientos de los equipos, asistencia a las reuniones semanales con el grupo de psicólogos del club donde se prepara gran parte del trabajo semanal, asistencia a las reuniones grupales con diversos grupos de jugadores y la colaboración en distintas actividades dentro de la pensión donde viven los jugadores de reserva y juveniles.

A partir de las diferentes tareas realizadas, se busca describir los problemas en la motivación en el juego, la autoeficacia percibida, la toma de decisiones y las funciones del psicólogo deportivo para mejorar estos aspectos.

2. Objetivos

2.1. General

Describir los problemas en la motivación para el juego, de la autoeficacia percibida y de la toma de decisiones, en un jugador de la reserva de un club de primera división del fútbol argentino y el trabajo del psicólogo deportivo para mejorar éstos aspectos del jugador.

2.2. Específicos

Describir las dificultades en la motivación en el juego de un jugador de la reserva de un club de primera división y las intervenciones del psicólogo deportivo para mejorar dicho aspecto.

Describir las dificultades en la autoeficacia percibida de un jugador de la reserva de un club de primera división y las intervenciones del psicólogo deportivo para mejorar dicho aspecto.

Describir las dificultades en la toma de decisiones en el juego de un jugador de la reserva de un club de primera división y las intervenciones del psicólogo deportivo para mejorar dicho aspecto.

3. Marco Teórico

3.1. El rol del psicólogo deportivo

La psicología del deporte ha experimentado un enorme crecimiento en los últimos años, los orígenes de la disciplina se remontan a los primeros años del siglo XX, ubicando sus primeras investigaciones en el año 1879 (Roffé, 2007).

En la última década, la psicología del deporte se ha consolidado como una disciplina con entidad propia, tanto en su objeto de estudio como en la metodología de investigación utilizada. Este gran impulso aparece en el seno de las universidades, fundamentalmente en el área de investigación, y sobre todo, en los centros de alto rendimiento deportivo donde los psicólogos pueden aplicar los conocimientos, métodos y técnicas psicológicas e incorporarlas y adaptarlas al estudio del rendimiento deportivo de los atletas, de forma tal que a partir de los datos obtenidos se puedan aportar estrategias que mejoren el rendimiento de estos. Fundamentalmente, se ha aplicado en el deporte de elite, en este nivel la preparación física, técnica y táctica es muy elevada, por lo tanto, las diferencias entre los deportistas de alto rendimiento, se pueden encontrar por la preparación y los recursos psicológicos con los que cuenta cada uno. (Blanc, Sánchez & Serrano, 1999).

Como afirma Dosil (2004), la psicología del deporte es una de las ciencias que se ocupa de estudiar y explicar el comportamiento humano en el ámbito de la actividad física y el deporte, sobre todo, facilita el desarrollo de las personas que intervienen en estos contextos, tanto en lo que concierne a su bienestar personal como a su rendimiento. Aunque es todavía una disciplina joven, la psicología deportiva ha experimentado en los últimos años un crecimiento sin precedentes, convirtiéndose en materia de referencia tanto en el ámbito teórico/académico como en el práctico/aplicado.

Horn (2008) sostiene que esta rama de la psicología se interesa en las variaciones que ocurren en el comportamiento de los deportistas. Esto incluye las variaciones entre los distintos sujetos en la misma situación, como también, las variaciones que ocurren en un mismo sujeto expuesto a diferentes situaciones. La psicología del deporte ha utilizado las diferencias individuales en un esfuerzo para explicar y predecir el comportamiento de los sujetos en un contexto deportivo. Además, el contexto sociocultural o sociopolítico en el que el deporte se desarrolla, también puede afectar los comportamientos de los deportistas y los entrenadores.

Por lo tanto, es importante distinguir el peso que el factor psicológico va a adquirir en la configuración de la personalidad del deportista, así como en la formación de un determinado perfil para cada sujeto, que le permita afrontar la práctica deportiva con características

intrínsecas definitorias a su carácter como deportista. Por lo que las demandas de rendimiento de cada deporte requieren que el deportista funcione psicológicamente de una determinada manera, para poder decidir y actuar con la mayor eficacia posible y tener de esta forma una opción más favorable de conseguir el éxito en la competición (Buceta, 1998). En el deporte profesional y semi-profesional, la meta inmediata es la obtención de resultados, en este sentido, el psicólogo del deporte asume la exigencia de la competencia asociada a la consecución del éxito. Por lo que, esto demanda brindarle un apoyo personal y las estrategias psicológicas para que mejore su potencial deportivo (García Naveira, 2010).

Otras funciones de los psicólogos del deporte en la actualidad son: docencia e investigación y el trabajo con deportistas y entrenadores con el objetivo de ayudarles a mejorar el rendimiento y potenciar la práctica deportiva (Williams, 1991).

Según Roffé (2005), el objetivo y la función del psicólogo especializado en fútbol es la observación y el tratamiento de las aptitudes psicológicas del deportista a la hora de la competencia, siendo cinco los pilares del rendimiento deportivo: motivación, confianza, concentración, control de presiones y cohesión grupal. A continuación se trabajará en profundidad a los fines de este trabajo, la motivación, la autoeficacia percibida y la toma de decisiones.

3.2. Motivación

La motivación, aunque inicialmente considerada como una entidad unidimensional (White, 1959) progresivamente ha pasado a ser un constructo multidimensional. Harter (1978) distinguió entre la motivación intrínseca (MI) y la motivación extrínseca (ME). Mientras que la primera se refería a la participación en una actividad por la satisfacción experimentada en su práctica, la segunda (ME) trata de la práctica en una actividad para obtener una recompensa diferenciada de esta. Posteriormente Ryan y Deci (2000) distinguieron tres tipos de motivación: la MI, la ME y la amotivación. El concepto de las dos primeras coincide con los expuestos anteriormente y definieron la amotivación como la falta de motivos para seguir practicando y esforzándose en una actividad. Como precisa Dosil (2004), la motivación en el deporte es un elemento fundamental para explicar la iniciación, la orientación, el mantenimiento y el abandono de la actividad deportiva.

Marshall (1994) agrega que la desmotivación se refiere a la falta de intencionalidad y por lo mismo a la ausencia relativa de motivación. Cuando las personas están desmotivadas experimentan sentimientos de incompetencia, por lo que están relativamente sin un propósito respecto a la actividad que realizan y por eso tienen muy poca motivación (intrínseca o extrínseca) para llevarla a cabo.

En cuanto a la motivación, Roffé (2009) se refiere a la motivación más básica y cotidiana, ésta está relacionada con la importancia que el deportista le concede al deporte, el interés que le concede a la actividad deportiva y la disposición respecto al trabajo cotidiano. Plantea que dicha variable es de gran importancia para el rendimiento del deportista, ya que marcará su determinación y constituye de por sí un empuje para sí mismo y también para su equipo, sin intervención, refuerzo y dirección constante de los otros.

En este sentido, Buceta (2004) sostiene también que la motivación es una condición fundamental en el deporte, ya que sin ella es muy difícil que los deportistas se dediquen con la frecuencia, duración, intensidad, concentración, esfuerzo, incomodidad y constancia que el deporte del alto rendimiento requiere.

Cabe destacar, que Roffé (2009) señala la importancia de diferenciar motivación intrínseca de extrínseca.

Es importante determinar los conceptos de motivación intrínseca y motivación extrínseca en el terreno deportivo, porque los diferentes tipos de motivación están asociados con diferentes resultados; altos niveles de motivación intrínseca están relacionados con un aumento de la diversión en la actividad y el deseo de afrontar desafíos, lo cual logra acrecentar recursos en el deportista, y a su vez, una disminución del abandono deportivo. Por el contrario, una alta motivación extrínseca ha sido asociada a un aumento de la ansiedad en jóvenes deportistas, una tendencia a atribuir la participación deportiva a la consecución de recompensas más que al propio disfrute de la actividad deportiva.

La motivación intrínseca se refiere puntualmente a involucrarse en una actividad por propia iniciativa, también al placer y la satisfacción derivados de esta participación. Los atletas que se comprometen con su deporte por el placer que experimentan en su participación representan a los individuos que representan la motivación intrínseca. Por el contrario la motivación extrínseca se refiere a comprometerse en una actividad como medio para conseguir un fin y no para su propio disfrute (Deci, 1975). Los atletas que participan del deporte simplemente para complacer a sus padres o amigos son ejemplos de individuos que representan la motivación extrínseca. Roffé (2009) amplía el concepto estableciendo que está centrada en las recompensas externas obtenidas por la práctica deportiva, y da los siguientes ejemplos: reconocimiento, atención, premios, dinero, medallas, posición, status y fama.

Estas dos formas de motivación difieren fundamentalmente desde su estructura, es decir desde su propósito. Mientras que para la motivación intrínseca el motivo de participación se encuentra dentro del proceso en sí mismo, el de la motivación extrínseca se orienta a los beneficios que pudieran acumularse con la siguiente participación. Esta diferencia nos permite entender mejor la motivación que encontramos en la participación de individuos comprometidos en varias actividades, tales como el ejercicio o el deporte. Por ejemplo, si preguntáramos a ciertos deportistas si seguirían con su compromiso deportivo, si estos pudieran tomar una pastilla mágica que les permitiera mejorar el rendimiento y estar bien físicamente sin entrenarse, podríamos ver que, aquellos que están intrínsecamente motivados probablemente dirían que seguirían entrenando, mientras que aquellos que están extrínsecamente motivados seguramente dirían que les gustaría dejar de entrenar. Esto explicaría él porque cuando se está intrínsecamente motivado, la gente no está involucrada en la actividad por algún beneficio, como ganar dinero, sino solo para divertirse. Ellos se centran en el proceso y no en el resultado. Es decir que cuando se está extrínsecamente motivado, los individuos se comprometen con la actividad para alcanzar algún fin, como mejorar el rendimiento y estar bien físicamente y no por el disfrute personal (Vallerand & Rousseau, 2001).

Tal como afirma Roffé (2009), si la motivación intrínseca no está desarrollada, por más que el factor económico sea favorable al deportista, ocupando el lugar de la motivación extrínseca, de ningún modo asegura un correcto desempeño, ni tampoco la felicidad al entrenar ni la obtención de un excelente resultado.

Por último, la amotivación se refiere a la falta de intencionalidad y por lo tanto a la relativa ausencia de motivación (Deci & Ryan, 1985). De alguna manera este concepto se manifiesta en un individuo desmotivado, el que experimenta sentimientos de incompetencia y percepciones de "incontrolabilidad". Con respecto a estos tres tipos de motivación identificados, los atletas que están desmotivados practican su deporte sin propósito, típicamente experimentan un efecto negativo, como apatía, incompetencia, depresión y no buscan objetivo alguno, ni afectivo ni social, ni material (Vallerand & Rousseau, 2001).

Por lo tanto, podría ser muy útil para la psicología del deporte entender los niveles de motivación intrínseca y extrínseca, ya que estos constructos parecen estar directamente relacionados con la intensidad de la participación y la persistencia en el esfuerzo, variables que podrían influir en la calidad del rendimiento de los deportistas (Martens & Webber, 2002).

3.3. Autoeficacia Percibida

Bandura (1977) define a la autoeficacia percibida como los juicios de cada individuo sobre sus capacidades, en base a los cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado; por lo tanto, el concepto no hace referencia a los recursos con los que cuenta sino a la idea que uno tiene sobre lo que puede hacer con ellos.

La teoría de Bandura (Vallerand, Deci & Ryan, 1987) de la autoeficacia fue desarrollada dentro de los lineamientos de la Teoría Social - Cognitiva. A pesar de que la teoría fue originalmente propuesta para medir los diferentes resultados obtenidos por los diversos métodos utilizados en la psicología clínica para el tratamiento de la ansiedad, esta ha sido expandida y aplicada a otros dominios del funcionamiento psicosocial incluida la actividad deportiva.

Si examinamos algún deporte de equipo como el fútbol, encontramos una alta percepción de la eficacia colectiva, definida esta como las creencias compartidas del grupo en el conjunto de sus capacidades para organizar y ejecutar las acciones requeridas para producir los objetivos dados, esto puede reflejar en mayor medida la consecución de un rendimiento grupal (Bandura, 1997).

A su vez, algunos autores afirman la importancia de la eficacia percibida por los compañeros (Lent & Lopez, 2002), entendida ésta como la creencia por parte de los jugadores en las capacidades de sus compañeros para desarrollar adecuadamente las exigencias de su deporte, y también la eficacia percibida por el entrenador, la cual se define como la apreciación que éste tiene de las capacidades y habilidades de cada jugador respecto al buen desarrollo de las acciones del juego con el rendimiento del equipo.

Según Ortega (2005), la figura del entrenador tendrá una doble función: en primer lugar, deberá contar con diferentes estrategias para el establecer los objetivos, de manera que, los jugadores tanto de forma individual como colectiva sepan en cada momento cuáles son sus objetivos, los cuales deberían ser concretos, específicos y medibles. En segundo lugar, será necesario que los entrenadores le faciliten al deportista una percepción lo más real posible de cómo están alcanzado los objetivos planteados. Para todo ello, es necesario partir de los valores de autoeficacia percibidos por los jugadores, así también como de la opinión que tienen los entrenadores sobre la autoeficacia percibida por sus jugadores. Siempre será más sencillo lograr una adecuada comunicación entre entrenador y jugador, cuando los valores de autoeficacia por los jugadores se asemejen a los percibidos por los entrenadores. Entonces, cuando ambas percepciones de eficacia sean semejantes, el entrenador tendrá la percepción de que debe o no, aportar determinado feedback, y el jugador aceptará y entenderá en la mejor medida el feedback devuelto por el entrenador. Sin embargo, si los valores de autoeficacia son muy diferentes, el jugador estará esperando un tipo de feedback que el entrenador nunca le dará, mientras que el entrenador estará dando un tipo de feedback, que el jugador nunca entenderá ni aceptará.

Bandura (2000), propone que los juicios de autoeficacia elaborados por el sujeto se dan por la interacción, esencialmente de seis fuentes diferentes de información:

- *Logros de ejecución*: relacionados con las experiencias del deportista y como estos son percibidos. Los que son exitosos favorecerán las expectativas del sujeto, mientras que las experiencias percibidas como un fracaso los perjudicarán.
- *Persuasión verbal*: es la persuasión por medio de la influencia verbal, es importante que quien la utilice sea una persona relevante para el deportista.
- *Experiencia vicaria*: tiene que ver con utilizar información de la experiencia de otros. El sujeto al observar la conducta de otros y ver lo que son capaces de realizar y apreciar las consecuencias de la conducta, este utiliza esta información para formar sus propias expectativas acerca de su conducta y las consecuencias de esta.
- *Estado fisiológico*: también el deportista puede recibir información a través de las reacciones fisiológicas que el mismo experimenta, podría entonces esta información tener influencia en sus expectativas de autoeficacia.
- *Estado emocional*: los distintos estados emocionales que atraviesa el deportista afectarán las expectativas de autoeficacia.
- *Experiencias imaginarias*: el deportista se imagina a sí mismo u a otro deportista en una situación de éxito o fracaso, esto puede influir en las expectativas de autoeficacia.

3.4. Toma de Decisiones

La toma de decisiones es una actividad que se desarrolla bajo aspectos cognitivos y de carácter emocional. De tal forma que una decisión en el juego, está influenciada, por un lado, por la implicación cognitiva y racional del jugador en cuanto a la selección de la información relevante del entorno de juego, la valoración de posibles opciones, la elección de la acción a ejecutar, y finalmente, la posibilidad de cambio durante la primera fase de la ejecución (control sobre la realización), y por otro lado, aspectos relacionados con la auto percepción, nivel de competencia percibido sobre el adversario, como también en los diferentes momentos del partido (Konzag, 1992).

Dentro de ésta perspectiva cognitiva, se establece cómo la toma de decisiones está mediatizada por las estructuras de conocimiento que se encuentran almacenadas en la memoria, por lo que es de gran interés conocer cómo se establecen y desarrollan las estructuras de conocimiento que subyacen al rendimiento experto, definiendo al deporte como un sistema complejo de producción de conocimiento sobre la situación concurrente y de eventos pasados, combinados con la habilidad del propio jugador para ejecutar destrezas técnicas (Thomas, French & Humphries, 1986).

Para explicar cómo se adquiere el conocimiento en un dominio específico, como en este caso puede ser el deporte, y a su vez, su utilización para procesar y seleccionar acciones, se ha utilizado en muchas ocasiones una de las teorías más difundidas dentro de la psicología cognitiva, la Teoría del Control Activo del Pensamiento (Active Control of Thought Model – ACT –) desarrollada por Anderson (1983), que sugiere que la cognición humana se basa en una serie de conexiones del tipo condición-acción denominada producción.

Este tipo de producciones es lo que autores como McPherson y Thomas (1989) denominan proposiciones o enunciados condicionales: “si...entonces” que ocurren entre las condiciones específicas del entorno y la ejecución de la acción. Estas producciones que tienen lugar en una actividad deportiva son las responsables de realizar acciones apropiadas bajo ciertas condiciones específicas. De acuerdo con algunos estudios realizados se establece que aquellos jugadores considerados como expertos poseen un conocimiento más elaborado y sofisticado que los jugadores principiantes, de forma tal que no sólo saben qué hacer en gran variedad de situaciones, sino que también saben cómo y cuándo aplicar este conocimiento y reproducirlo en acciones apropiadas (Singer & Janelle, 1999).

Por otro lado, otros autores como Ruiz y Arruza (2005) sostienen que al deporte debemos entenderlo como un proceso complejo a través del cual intervienen una serie de variables, que se podrían desarrollar y conseguir aprender.

El aprendizaje deportivo consta de numerosas habilidades, Riera (2005) afirma que el deportista debe desarrollar 5 habilidades: técnicas, tácticas, estratégicas e interpretativas y básicas. Si se estudian cada una de estas habilidades, de modo general, se podría encontrar dentro de la habilidad táctica la interacción de una persona con el medio y uno o varios oponentes, esta será fundamental a la hora de llevar a cabo el proceso de enseñanza en el deporte, la cual es la toma de decisiones.

Así también, Thorpe y Bunker (1983) sostienen que la singularidad en los deportes tiene relación con el proceso de toma de decisiones que precede a la ejecución durante el juego. Para la enseñanza y la comprensión del juego, es necesario tanto la calidad de las decisiones como la ejecución técnica, las cuales determinarán el éxito en las realizaciones deportivas.

El buen juego en los deportes de equipo, se basa en elegir la mejor opción en cada momento y ser capaz de llevarla a cabo de forma eficiente y consciente durante todo el partido (Gréhaigne, Godbout & Bouthier, 1999). Por lo tanto el desarrollo de la habilidad en algunos deportes incluye la capacidad de continuas tomas de decisiones apropiadas que enfrenta el jugador y el dominio de las destrezas técnicas, específicas de cada deporte.

En revisiones recientes, se ha demostrado que los deportistas de alto rendimiento tienen un perfil decisional elevado (Jiménez, 2007).

Por otro lado, es importante definir las diferentes etapas que existen al momento de realizar cualquier actividad motriz y que Marteniuk (1976) sintetiza en tres: percepción, decisión y ejecución.

Delegnières (1992) se centra en el mecanismo de decisión, destacando que ésta se produce tras la etapa perceptiva. Primero se analizan los datos percibidos y se toma una decisión que parte desde nuestro cerebro a los músculos a través del sistema nervioso. Esta decisión se relaciona con la inteligencia motriz del individuo, de la cantidad de decisiones a tomar, de las diferentes alternativas de respuesta, y también podría estar en relación con el tiempo que requiere, el nivel de incertidumbre, el nivel de riesgo y del orden secuencial o del número de elementos a recordar.

Cabe también destacar la existencia de diferentes aspectos en la toma de decisiones en el deporte, que son resaltados y considerados por los propios deportistas. Así, en primer lugar, el compromiso en su entrenamiento decisional es un elemento de primer orden. En él se combina no sólo la preocupación por el adversario, sino que también se destaca de forma clara la importancia que tiene confiar en el plan táctico del entrenador y en seguir sus instrucciones.

En segundo lugar, la iniciativa o no para decidir está condicionada por la percepción de competencia que los deportistas tienen de sí mismos para tomar decisiones.

Por último, para Delegnières (1992) es relevante destacar como el tercer factor relacionado con los aspectos más negativos, permitirá comprobar sus juicios ante situaciones en las que el miedo, el temor, el nerviosismo o la duda puede provocar que no se decida adecuadamente ante determinadas situaciones de riesgo.

Para conocer la toma de decisiones en el deporte con el cual se trabajará, resulta fundamental relevar los mecanismos perceptivos-cognitivos que van a influir en la posterior toma de decisión. Ruiz y Arruza (2005) destacan la importancia de conocer los procesos cognitivos, los cuales cumplen un papel importante en la toma de decisiones. Estos procesos serían los de: atención, anticipación y memoria.

Agrega también Ruiz Vargas (1993), que la atención es de vital importancia dado que diferencia lo que es relevante de lo irrelevante mediante ciertos mecanismos que permiten filtrar y seleccionar la información que recibe el deportista. Por lo tanto, la concentración de los jugadores resulta determinante para percibir la mayor cantidad de estímulos que se producen en la competición, por lo que los jugadores deben estar abiertos a lo inesperado, a la vigilancia y a los estados de alerta para su posterior acción.

Anojin (1968) definió a la anticipación como la capacidad de adelantarse al futuro en respuesta al estímulo que ocurre en el presente. La posibilidad de prever determinadas situaciones que puedan suceder en el ámbito deportivo, facilita la correcta toma de decisiones. Será la propia experiencia en la actividad la que posibilitará el desarrollo de este proceso cognitivo, a través de las sesiones de entrenamiento, el deportista irá adquiriendo esta variable.

La existencia de un conocimiento acumulado a lo largo de miles de horas de entrenamiento, como se remarcó anteriormente, conlleva un funcionamiento experto de la memoria del deportista. Para Nideffer (1991), la capacidad perceptiva y decisional se apoya en la estructura de conocimiento, distinguiéndolo en dos tipos: el conocimiento técnico, que representa la capacidad del deportista para imaginarse el movimiento y por otro lado el conocimiento táctico, que favorece la selección y codificación de las señales y toma de decisiones. Cuanto mayor es el conocimiento de un deportista, más fácil le resulta caracterizar la secuencia temporal de sus acciones, elaborar estrategias, calcular distancias y encontrar mejores maneras de resolver situaciones que se le presentan en competición.

A continuación se detallarán diversos autores que han estudiado las intervenciones en la práctica deportiva y que resultan funcionales al marco teórico anteriormente desarrollado.

3.5. Intervenciones

Dosil (2004) sostiene que la intervención en la psicología del deporte se basa en la aplicación de estrategias o técnicas que pretenden aumentar el bienestar y el rendimiento de los deportistas.

Una de las técnicas más utilizadas por los psicólogos deportivos, es la del establecimiento de metas, en este sentido Roffé (2009) afirma que es una de las intervenciones motivacionales más efectivas ya que el centrar la atención en la fijación de objetivos difíciles y específicos esto mejora el rendimiento, más que si no existiera meta alguna.

Weinberg y Gould (2010) definen a la meta como: el logro de un nivel específico en una tarea, dentro de un tiempo límite previamente estipulado. Siguiendo a Roffé (2009), el establecimiento de metas parte de dos premisas: por un lado crear un programa de metas planificado y por otro lado evaluar el rendimiento del deportista al querer alcanzar dichas metas. Los beneficios que este autor remarca son:

Atrae la atención

Es activador

Eleva la persistencia

Estimula la creatividad

Transforma y prepara

Facilita la toma de conciencia

A su vez existen diferentes tipos de metas (Weinberg & Gould, 2010):

- *De resultado*: están centradas en el resultado de un evento deportivo, el logro de estas metas no depende únicamente del deportista, sino también del adversario que enfrente, ya que aparte del esfuerzo del jugador, desempeña un papel importante la capacidad y el juego del contrincante.
- *De rendimiento*: se focaliza en que el deportista logre determinado nivel, independientemente de la actuación de los otros competidores, es una comparación del deportista con sus propios logros o habilidades anteriores, que va más allá del resultado obtenido.
- *De proceso*: están dirigidas a las acciones que llevará a cabo el deportista durante su actuación para que esta sea más eficaz.

Lograr las metas de rendimiento o de proceso dado que están centradas únicamente en el deportista, ya sea en su acción o actuación, resultan más útiles en el momento de la competencia.

Roffé (2009) destaca los lineamientos más importantes para la fijación de metas:

- *Metas a corto, mediano o largo plazo*: están regidas por el tiempo que le llevará al deportista realizarlas. Estos objetivos deben estar personalizados, ya que varía en cada deportista.
- *Metas difíciles pero realistas*: las metas que exceden la capacidad del deportista llevarán al error y a la frustración. Lo recomendable es que las metas sean difíciles, representado así un desafío para el jugador, pero que al mismo tiempo sean alcanzables.
- *Crear metas de rendimiento en lugar de metas de resultado*: tales metas dan mayores oportunidades de tener éxito. Los deportistas aprenderán a juzgar su éxito o su fracaso basándose en su propia actuación, y no en la comparación con sus compañeros y/o adversarios.
- *Establecer estrategias para cumplir las metas*: es importante identificar de que forma el deportista puede lograr sus metas.
- *Llevar un registro de las metas a lo largo del tiempo*.

Otra técnica que desarrolla Roffé (2007) es la visualización, este afirma que el entrenamiento en imaginación debe involucrar a todos los sentidos, pero se requiere mucho trabajo. Sugiere también que impulsos similares ocurren en el cerebro y en los músculos cuando los jugadores imaginan los movimientos sin ponerlos en práctica. Distingue dos tipos de visualizaciones: las internas, que se refieren a la representación mental de la ejecución de una destreza vista desde una posición ventajosa, en primera persona, (imaginándose a sí mismo), y las visualizaciones externas en donde la persona se representa a sí misma desde la perspectiva de un observador externo, como si viera una película. No obstante, habría poco énfasis en la

sensación cinestésica de movimiento.

Dosil (2004) sostiene que la visualización consiste en imaginar con la mayor precisión posible la situación, la conducta o el estado que se quiere conseguir de manera que esas vivencias mentales funcionen como ensayos anticipatorios.

Siguiendo con esta línea, Weinberg y Gould (1996) sostienen que la visualización es en realidad una forma de simulación, que acontece por completo en la mente. Cualquier modalidad de visualización debe ser practicada de modo sistemático, igual que las destrezas físicas. Algunas de sus ventajas son: disminución de la ansiedad, aumento de la autoeficacia, mayor concentración, control de las respuestas emocionales, así como también la facilitación del entrenamiento de destrezas y estrategias concretas.

También Roffé (2007) postula como otra de las técnicas utilizadas de manera recurrente con los futbolistas es la técnica de la relajación progresiva, la cual consiste en una serie de actividades con el fin de contraer un grupo específico de músculos, manteniendo la presión durante un tiempo antes de relajarse.

El objetivo de los ejercicios de relajación y visualización es que al incorporarse en el deportista como un hábito esto logra acrecentar el bienestar psicológico y su actuación deportiva. Es por ello, que resulta aconsejable ejercitarlo antes de dormir o al levantarse. (Roffé, 2007).

A continuación, se verán una serie de posibles intervenciones que podemos realizar con los deportistas para mejorar la toma de decisiones (Ruiz & Arruza, 2005): • *Entrenamiento de las habilidades perceptivo-visuales*: el sistema visual es el canal senso-perceptivo a través del cual se obtiene una parte importante de la información reunida, por lo tanto es lógico ejercitar las habilidades visuales, como pueden ser la visión periférica y la atención visual.

• *Utilización de imágenes y películas*: si bien está relacionado con el punto anterior, puede ser utilizada para el trabajo de la memoria y también para analizar como un jugador actuaría en función de una situación particular del juego, por lo tanto resulta fundamental utilizar videos lo más precisos posibles para poder ajustarlos a una situación que se pueda presentar en un partido, y de esta manera, favorecer su transferencia al conocimiento del jugador.

Numerosos estudios han determinado que el empleo de imágenes y películas para mejorar la competencia anticipatoria y decisional es más favorable que en el caso de las habilidades visuales (Ruiz & Arruza, 2005).

• *Factores que influyen en la transferencia del entrenamiento a la competición*: a la hora de plantear sesiones y actividades a los deportistas, se considera que este aspecto es importante y de mayor facilidad de aplicación que los anteriores, dado que en ellos, se requiere una serie de recursos que podemos no disponer. Buscar la similitud entre el entrenamiento y lo que se encontrará en el terreno de la competición es uno de los grandes retos y que sin lugar a duda va a favorecer el proceso de toma de decisiones y por lo tanto a la calidad del entrenamiento en sí.

4. Metodología

4.1. Tipo de estudio

Descriptivo. Se realizó un estudio de caso.

4.2. Participantes Marcos es un jugador sudamericano de 17 años que pertenece a la reserva de un equipo de primera división del fútbol argentino. Vive en la pensión del club desde los 11 años de edad, cursa el secundario en una escuela pública de CABA en el turno noche. Su familia está compuesta por su madre, su padrastro y sus 5 hermanos que residen en su país de origen.

Marcos es derivado al grupo de psicólogos deportivos ya que está desmotivado, sin muchas ganas de seguir en el club y extrañando su casa.

4.3. Instrumentos

Observación no participante de entrenamientos y partidos oficiales en los que participa Marcos.

Entrevistas semi estructuradas con Marcos para indagar su motivación en el juego, su autoeficacia percibida y su toma de decisiones durante los entrenamientos y en competencia. Por otro lado, se describirá las distintas intervenciones realizadas con Marcos en las distintas entrevistas para mejorar la motivación, su autoeficacia y toma de decisiones.

4.4. Procedimiento

A lo largo de dos meses se observó a Marcos durante 4 entrenamientos semanales y los partidos oficiales que disputó.

En el plazo de tiempo establecido, se realizaron dos entrevistas semanales de 30 minutos y una post partido de 20 minutos.

5. Desarrollo

5.1. Presentación del caso Marcos tiene 17 años y es sudamericano. Su familia está compuesta por cinco hermanos, su madre y su padrastro.

Desde chico supo que quería ser futbolista, por lo que comenzó su carrera en una academia de fútbol de su ciudad. Luego de jugar un torneo en su país, un representante le propuso viajar a la Argentina ya que un club de primera división estaba interesado en él. Con tan sólo 9 años llegó al país y, luego de una semana de pruebas, lo ficharon. Dos años más tarde ingresó a la pensión de infantiles del club. Cuando pasó de infantiles a la novena categoría de fútbol amateur, se mudó a la pensión de juveniles donde reside actualmente.

Durante los primeros años en el club, su rendimiento deportivo fue excelente: su físico y talento marcaban una gran diferencia entre sus compañeros y contra sus rivales. Es un jugador muy habilidoso, veloz, con mucha potencia y una excelente pegada. Puede jugar tanto de extremo como de enganche. Su continua muestra de potencial le permitió llegar a la reserva a una temprana edad.

Al comenzar mi trabajo con Marcos, había tenido algunas referencias del psicólogo encargado del área y del técnico de la reserva. Los comentarios que recibí, por parte de ellos, estaban relacionados con la baja del rendimiento del jugador desde que lo habían promovido a dicha categoría; agregaron que lo veían desmotivado, desganado y tomando malas decisiones en los partidos, características fundamentales en un jugador de alto rendimiento. Si bien destacaron que es un buen compañero y que no había tenido ningún problema en la pensión, era un chico introvertido, muy callado y, últimamente, esta característica se había acrecentado. La consolidación del bajo rendimiento que presenta actualmente podría impedir su paso al primer equipo, razón por la cual la preocupación de las autoridades del club aumentaba, teniendo en cuenta la importancia de tener un jugador de la calidad de Marcos en primera división.

Cuando me propusieron el caso, me resultó muy interesante, todo un desafío. Como afirma Dosil (2004), la psicología del deporte es una de las ciencias que se ocupa de estudiar y explicar el comportamiento humano en el deporte, sobre todo, facilita el desarrollo de las personas que intervienen en estos contextos, tanto en lo que respecta a su bienestar personal como a su rendimiento deportivo.

Actualmente, en cualquier deporte el factor tiempo es fundamental, pero en nuestro fútbol argentino, es aún más notorio. Frecuentemente, en los medios de comunicación encontramos frases que demuestran que tanto en la derrota como en la victoria, no hay tiempo para lamentarse ni para festejar, ya que inmediatamente se debe volcar toda la atención en el próximo compromiso. Siguiendo a García Naveira (2010), la meta inmediata del psicólogo deportivo es la obtención de resultados, por lo que asume la exigencia de la competitividad asociada a la consecución del éxito y la posibilidad de brindar estrategias psicológicas al deportista para que mejore su potencial deportivo.

Por otro lado, como sostiene Roffé (2005), los pilares del rendimiento deportivo son cinco: motivación, confianza, concentración, control de presiones y cohesión grupal. Afirma que el objetivo y la función del psicólogo especializado en fútbol es la observación y el tratamiento de las aptitudes psicológicas del jugador a la hora de la competencia. En consonancia con las demandas del psicólogo del club, el cuerpo técnico de reserva y el jugador, decidimos focalizarnos especialmente en la motivación, la autoeficacia percibida y la toma de decisiones con el objetivo de que el deportista logre alcanzar el máximo potencial de rendimiento. Tales

variables serán desarrolladas en el presente trabajo.

Se acordó con el jugador, con previa aprobación del psicólogo, la observación diaria de los entrenamientos y partidos oficiales, con sus respectivos informes, y dos encuentros semanales de aproximadamente una hora en la pensión del club.

5.2. Describir las dificultades en la motivación en el juego de un jugador de la reserva de un club de primera división y las intervenciones del psicólogo deportivo para mejorar dicho aspecto.

La causa principal que despertó la preocupación del cuerpo técnico se refería al desempeño de Marcos en los entrenamientos, puntualmente la baja de su rendimiento en el campeonato, donde perdió su titularidad.

Se llegó a la conclusión que el problema gravitaba en lo que respecta a la motivación. Buceta (2004) la define como una condición fundamental en el deporte, ya que sin la motivación apropiada es muy difícil que los deportistas se dediquen con la frecuencia, duración, intensidad, concentración, esfuerzo, incomodidad y constancia que requiere la actividad. En este sentido, Roffé (2009), se refiere a la motivación más básica y cotidiana, relacionada con la importancia que el deportista le brinda al deporte, al interés que le concede a la actividad deportiva y la disposición respecto al trabajo cotidiano. Plantea que dicha variable es de gran importancia para el rendimiento del deportista, ya que marcará su determinación y constituye un proceso que inicia un empuje dado por sí mismo y para su equipo, sin la intervención, refuerzo y dirección constante de los otros.

En este caso, el técnico observó que durante los entrenamientos el jugador practicaba con una intensidad menor a la habitual, por lo que no lograba una buena preparación física y se mostraba ahogado en muchos tramos del partido. El momento que atravesaba Marcos podría definirse desde el concepto que desarrolla Marshall (1994), por el cual define a la desmotivación como la falta de intencionalidad y, por lo mismo, a la ausencia relativa de motivación. Entonces, cuando las personas están desmotivadas experimentan sentimientos de incompetencia, por lo que, relativamente, no cuentan con un propósito respecto de la actividad que realizan.

Coordinamos un primer encuentro con Marcos el primer martes de mi estadía en el club a las 16:30 hs. Parte del desafío era comenzar a crear un vínculo para establecer una buena comunicación. Ante esto, mi entusiasmo se entremezclaba con mis inseguridades dado que esta era mi primera experiencia de este tipo.

Marcos se mostró muy bien predisposto desde el primer momento. Aunque más bien tímido, luego de un recorrido por su historia personal, afirmó que tenía muchas ganas de mejorar ciertos aspectos de su desarrollo profesional y personal. El encuentro se extendió más de lo pactado, ya que comenzamos a dialogar sobre gustos futbolísticos y jugadores reconocidos. Fue este el momento donde se generó una mayor empatía, al coincidir con la idea de que Neymar es uno de los mejores extremos del mundo. Aquí, Marcos señaló que este futbolista es su referente y su modelo a seguir.

Teniendo en cuenta la premisa de que debíamos trabajar sobre la motivación, se intentó abordar el tema para poder definir su naturaleza, es decir si esta era de carácter intrínseca, extrínseca o ambas.

La motivación intrínseca se refiere generalmente a involucrarse en una actividad por propia iniciativa, y también al placer y a la satisfacción derivados de esta participación. Los atletas que se comprometen con su deporte por el placer que experimentan con su participación ejemplifican a los individuos que representan la motivación intrínseca (Deci, 1975).

Atendiendo a esta conceptualización, se indagó sobre su disfrute durante los entrenamientos y en los partidos. No sorprendió cuando dudó en responder para luego afirmar que, cuando jugaba en las categorías sexta y séptima, lo disfrutaba en mayor medida. Ante tal respuesta, se guardó silencio y Marcos continuó explayándose sobre este tema, lo cual dio indicios que él ya había reflexionado al respecto. Cuando recordó su paso por la séptima categoría, no sólo mencionó el campeonato logrado, sino que remarcó su excelente rendimiento y a su vez

resaltó al grupo unido que se había formado en ese entonces, lo señaló de la siguiente manera: “Era un placer entrenar todos los días con esos compañeros, me fue muy bien, me encantaba jugar con la séptima. Cada partido lo disfrutaba mucho, nos entendíamos y me sentía el dueño del equipo”. Agregó también que en ese año fue convocado a la selección Sub 17 de su país, lo cual seguramente confirmaría que en ese momento Marcos poseía una gran motivación intrínseca.

En cuanto a su paso por la sexta categoría, señaló que fue el año en el cual empezó a alternar con el equipo de reserva, hecho que indica un progreso en la carrera de un futbolista juvenil. Estar más cerca del primer equipo, hizo que empiece a proyectar de manera más concreta su futuro como futbolista profesional, con todo lo que esto implica. Uno de los momentos más importantes de su carrera, de acuerdo a lo que señaló, fue la firma del contrato con el club que le permitió ayudar a su familia, sostiene al respecto: “Fue un sueño hecho realidad, cobré mi primer sueldo y fui hasta la avenida Cabildo a mandar el dinero a mi familia. Todo mi esfuerzo y sacrificio valió la pena porque mis hermanitos iban a poder tener un mejor pasar y mi mamá no iba a tener que trabajar tanto”.

La satisfacción que generó en Marcos la retribución económica, se podría relacionar directamente con la motivación extrínseca. Roffé (2009), afirma que dicha motivación está centrada en las recompensas externas obtenidas por las prácticas deportivas: reconocimiento, atención, premios, dinero, medallas, posición, status, fama, etc. Teniendo en cuenta que Marcos proviene de una familia de origen humilde, podría presuponerse que el peso de la motivación extrínseca fue relevante.

En este caso, es importante elaborar un análisis para poder distinguir entre la motivación intrínseca y extrínseca (Vallerand & Fortier, 1998).

Estas dos formas de motivación difieren fundamentalmente desde su estructura, desde su propósito. Mientras que para la motivación intrínseca el motivo de participación se encuentra dentro del proceso en sí misma, por otro lado en la motivación extrínseca se orienta a los beneficios que pueden obtenerse. Esta diferencia nos permite entender mejor la motivación que encontramos en la participación de individuos comprometidos en varias actividades, tales como el ejercicio o el deporte. Cuando los deportistas se encuentran intrínsecamente motivados, no se involucran en la actividad persiguiendo algún tipo de beneficio, tal como ganar dinero, sino para divertirse, con lo cual se puede establecer que la motivación intrínseca conlleva la focalización en el proceso y no en el resultado. Por el contrario, cuando se está extrínsecamente motivado, los individuos se comprometen con la actividad para alcanzar algún fin (Vallerand y Rousseau 2001).

A juzgar por sus propios comentarios, los del cuerpo técnico y los del psicólogo, se puede concluir que tanto la motivación intrínseca como extrínseca del juvenil se encontraban en baja. En su relato, Marcos detallaba que no era lo mismo entrenar actualmente: sus compañeros cambiaban semanalmente debido a que la reserva está a disposición del equipo de primera. Generalmente, estas decisiones perjudican la continuidad de los jugadores juveniles que pertenecen a la reserva, ya que por más que entrenen correctamente y estén en un excelente nivel, el día del partido será titular un jugador profesional que no tiene lugar en el primer equipo y que el entrenador no quiere que pierda el ritmo de competición. Otra causa de su desmotivación era la falta de cohesión grupal, justamente por la continua rotación de sus compañeros, ya que algunos subían a primera y el equipo de reserva quedaba debilitado, consiguiendo resultados adversos. Finalmente, Marcos reflexionó: “Para que voy a entrenar si no voy a jugar, seguro que baja alguno de primera y me sacan. A veces no me dan ganas de seguir, cada vez extraño más a mi familia, a mis amigos, hasta pienso en dejar de jugar al fútbol, no estoy feliz. No le encuentro sentido, así no me puedo mostrar y no puedo firmar un buen contrato para que mi familia no pase más necesidades”.

Es muy claro como su relato sintetiza ambas motivaciones: por un lado, la falta de alegría al ir a entrenar, relacionado con la motivación intrínseca, y por otro, la imposibilidad de lograr un beneficio económico tangible reflejado en la firma de un mejor contrato, en línea con la motivación extrínseca.

Tal como afirma Roffé (2009), si la motivación intrínseca no está desarrollada, por más que el

factor económico sea favorable al deportista, ocupando el lugar de motivación extrínseca, de ningún modo asegura un correcto desempeño, ni la felicidad al entrenar ni la obtención de un excelente resultado. En el trabajo con Marcos, para mejorar la motivación se desplegó la técnica del establecimiento de metas, tal como Roffé (2009) sostiene, es una de las intervenciones motivacionales más efectivas. Este autor amplía el concepto explicando que dicha técnica parte de dos premisas: por un lado crear un programa de metas planificado y por el otro evaluar el rendimiento del deportista al querer alcanzar dichas metas.

Marcos se mostró entusiasmado cuando se planteó que realice una lista de metas a corto, mediano y largo plazo. Luego se detallaron las instrucciones en cuanto a los plazos para el armado de la lista: a corto plazo (1 mes), mediano plazo (3 meses) y por último a largo plazo (6 meses). No sólo se pactaron metas en cuanto a lo deportivo, sino también en lo que concierne a su vida personal. A corto plazo expresó su deseo de volver a ser titular, y en lo personal sentirse más feliz y compartir más tiempo con su novia. A mediano plazo, espera ser convocado en la próxima gira que tendrá el equipo juvenil a realizarse en China, por otro lado en lo personal espera que su madre venga de visita a la Argentina ya que la extraña mucho y hace mucho tiempo que no la ve. Finalmente las metas a largo plazo en cuanto a lo deportivo, se orientan a que Marcos pueda ganarse un lugar en el equipo de primera división, mientras que fuera de este ámbito desea mudarse de la pensión a un departamento y contar así con una mayor independencia.

Para concluir el desarrollo de este objetivo, siguiendo las ideas de Martens y Webber (2002), podría considerarse muy útil para la psicología del deporte comprender los niveles de motivación intrínseca y extrínseca, ya que estos constructos parecen estar directamente relacionados con la intensidad de la participación y la persistencia en el esfuerzo, variables que podrían influir estrechamente en la calidad del rendimiento de los deportistas.

5.3. Describir las dificultades en la autoeficacia percibida de un jugador de la reserva de un club de primera división y las intervenciones del psicólogo deportivo para mejorar dicho aspecto.

Bandura (1977) define a la autoeficacia percibida como los juicios de cada individuo sobre sus capacidades, en base a los cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado. Por lo tanto, el concepto no hace referencia a los recursos reales de que se disponga si no a la opinión que uno tenga sobre lo que puede hacer con ellos.

Cuando se comenzó a trabajar este aspecto con Marcos, se pudo notar que siempre refería a su rendimiento en tiempo pasado. Detalló risueño: “antes la rompía, me las daban todas a mí, hasta una vez el técnico de la séptima paró el entrenamiento para que no me la den más. Ahora no me pasa más, ojalá”. A medida que el vínculo se fue consolidando, su apertura al diálogo fue mayor, expresando que ya no “encaraba” a los rivales como antes porque sentía que no los iba a “poder pasar” y que en el “choque” iba a perder. Otras de las implicancias que este aspecto reflejaba en su juego fue que no pateaba los tiros libres e, incluso, dejó de rematar desde afuera del área.

Bandura (2000), propone que los juicios de autoeficacia elaborados por el sujeto se generan por la interacción, esencialmente, de seis diferentes fuentes de información: logros de ejecución, persuasión verbal, experiencia vicaria, estado fisiológico, estado emocional y experiencias imaginarias. Se desarrollará cada una de ellas ligando su conceptualización con algunos fragmentos, citados o referidos, recopilados de las entrevistas con Marcos. De este modo, se buscará evidenciar la necesidad de abordar el aspecto de la autoeficacia percibida en Marcos para lograr sus objetivos y alcanzar un mejor rendimiento.

- *Logros de ejecución:* se relaciona con las experiencias del deportista y con las percepciones de las mismas. Las exitosas favorecerán las expectativas del sujeto, mientras que las experiencias percibidas como fracaso las perjudicaran. En el caso de Marcos, tal como se detalló anteriormente, se percibe una idea de ajenidad o distanciamiento al narrar su pasado futbolístico. Se refiere a sí mismo como si, actualmente, se tratara de otro jugador, con un nivel y virtudes muy alejadas de aquel que fue.

- *Persuasión verbal*: es la persuasión que se ejerce por medio de la influencia verbal. Para lograrla, es importante que quien la realice sea una persona relevante en el deportista. Marcos en una de las entrevistas detalla que cuando el técnico de la reserva lo alienta, él gana confianza. La misma repercute en lo inmediato, animándose a pedir la pelota y tratando de eludir a sus rivales. Sin embargo, establece que “hace mucho que no pasa, es que estoy jugando mal, cuando me habla es para marcarme algún error”. Cabe destacar que Marcos, por su condición de extranjero, atraviesa gran cantidad de tiempo sin compañía. El no poseer una mirada adulta frecuente ni referencial, así como tampoco un entorno familiar cercano, podrían constituirse como unas de las tantas causas que profundizan en él su malestar y excesiva autocrítica por contar con un evidente aval del entrenador.
- *Experiencia vicaria*: se relaciona con la utilización de la experiencia del otro como información. El sujeto, al observar la conducta de sus pares, percibe lo que son capaces de realizar y aprecia las consecuencias que generan sus conductas. Luego, utiliza esta información para formar sus propias expectativas acerca de su conducta y sus consecuencias. En varias ocasiones, Marcos aludió a un compañero que es el capitán de su categoría. Su modo de describirlo siempre fue recurrente: “habla y ordena al equipo”, refiriéndose a su confianza y capacidad de liderazgo. La admiración de Marcos por su compañero era percibida en todas las oportunidades que lo nombraba, estableciéndolo como un referente propio: “a veces me gustaría ser como él, es una fiera, tiene mucha personalidad”. El lugar de referente que otorgaba a su compañero tenía directa relación con la evaluación que realizaba de la conducta del mismo y de las consecuencias que ésta conllevaba. Para Marcos, su compañero resultaba un parámetro válido a la hora de medir sus propias conductas, estableciendo que desearía “ser como él” y señalando, al mismo tiempo, sus propias carencias.
- *Estado fisiológico*: el deportista puede recibir información a través de las reacciones fisiológicas que experimenta. Esta información tendrá una gran influencia en las expectativas de autoeficacia. En el primer mes de trabajo con Marcos, las alusiones a sus ahogos en los entrenamientos y los partidos resultaban frecuentes: “antes podía correr muchísimo sin cansarme, ahora me ahogo rápido, se me endurecen los gemelos y no puedo correr más”. Es posible que la percepción de su propio cuerpo como deteriorado llevara aparejada una baja en su rendimiento, ya que comenzaba a considerarlo al mismo como un recurso ineficaz para lograr sus objetivos.
- *Estado emocional*: los distintos estados emocionales que atraviesa el deportista afectarán de manera directa las expectativas de autoeficacia. Una vez avanzadas las entrevistas y con un vínculo de confianza más consolidado, Marcos refirió que había considerado la posibilidad de proponer al cuerpo técnico que lo “bajen” de la reserva a su categoría. El motivo que argumentó ante tal consideración de su parte fue la certeza de saberse jugando mal. Tal certeza conllevaba de manera intrínseca la consecuencia de añorar a su familia, ya que “estar mal en el fútbol” lo hacía extrañarla más. De este modo, se producía en Marcos una relación directa entre su estado emocional y el deterioro de sus expectativas de autoeficacia, al contemplar la posibilidad de propiciar un logro deportivo menor con su abandono del puesto ocupado en la reserva del club.
- *Experiencias imaginarias*: la oportunidad de que el deportista se imagine a sí mismo o a otro deportista en una situación de éxito o fracaso puede influir en sus propias expectativas de autoeficacia. En una oportunidad, Marcos relató que “de más chico soñaba con jugar en Europa y un Mundial”. Tales expectativas de éxito, consolidadas desde niño, pueden pensarse como motivaciones claras a la hora de decidir viajar a Argentina. Sin embargo, en otra oportunidad refirió que “antes pensaba en jugar en Europa y hoy pienso en dejar y volverme a mi país”. Con lo cual, a juzgar por su expresión, es posible establecer una oscilación imaginaria entre Europa/ país de origen- éxito/ fracaso. En este sentido, cabría pensar que Marcos se encontraba proyectando una experiencia de fracaso imaginario, relacionado directamente con el abandono de la carrera futbolística y la vuelta a su hogar. Teniendo en cuenta los encuentros con Marcos, al concurrir a los entrenamientos sorprendió observar tanto su potencia física como su excelente pegada. Lent y Lopez (2002)

desarrollaron la importancia de la eficacia percibida por los compañeros, entendiéndola como la creencia, por parte de los jugadores, en las capacidades de sus compañeros para desarrollar adecuadamente las exigencias de su deporte. Atendiendo a esta conceptualización, resultaba aún más curioso lo dialogado con Marcos, ya que fácilmente se observaba que la eficacia percibida por sus compañeros era muy alta. A pesar de que el momento futbolístico de Marcos no era del todo bueno, sus compañeros seguían creyendo en él. A menudo le daban mucha participación en los partidos y confiaban en su talento.

Otra variable a tener en cuenta sobre la autoeficacia es la eficacia percibida por el entrenador (Ortega, 2005), entendida como la apreciación que éste tiene de las capacidades y habilidades de cada jugador respecto al buen desarrollo de las acciones del juego con el rendimiento del equipo. Anteriormente, en lo que respecta a la persuasión verbal, se abordó la relevancia de la figura del entrenador para Marcos. Las correcciones que realiza sobre él influyen directamente en su estado emocional y en sus propios juicios respecto de sus capacidades. Desde el momento inicial, el entrenador planteó su preocupación por la baja del rendimiento de Marcos, preocupación que se veía acrecentada por sus valoradas capacidades que le otorgaban un lugar relevante dentro del equipo. Sin embargo, en el transcurso de las entrevistas, Marcos no ha hecho referencia a esta valoración del entrenador en la actualidad, tan solo ha aludido a los continuos señalamientos de errores. Por otra parte, los mismos cuentan con la total aceptación desde la perspectiva de Marcos: es muy frecuente escucharlo avalar las críticas mediante “y es que estoy jugando mal”.

Según Ortega (2005), la figura del entrenador debe tener una doble función. En primer lugar, es necesario establecer diferentes estrategias para el trazado de objetivos, de manera que los jugadores, tanto de forma individual como colectiva, sepan en cada momento cuáles son los suyos. Dichos objetivos deberían ser muy concretos, específicos y medibles. Como segunda función, es necesario que los entrenadores faciliten al deportista una percepción lo más real posible de cómo están alcanzando los objetivos planteados. Para todo ello, es necesario partir de los valores de autoeficacia percibidos por los jugadores, así como de la opinión que tienen los entrenadores sobre la autoeficacia percibida por sus jugadores. En el caso de Marcos, resulta evidente que no conoce la autoeficacia que percibe de él su entrenador. Podría aventurarse que la misma estaría compuesta por la creciente preocupación acerca de su bajo rendimiento actual pero también por la valoración de sus capacidades. Teniendo en cuenta el planteo de Ortega sobre la necesidad de que el deportista conozca de manera clara la percepción que tiene el entrenador acerca de sus jugadores, es posible presuponer que la autoeficacia percibida de Marcos se vería beneficiada por medio de este intercambio.

Siempre será más fácil lograr una adecuada comunicación entre entrenador y jugador cuando los valores percibidos por los jugadores se asemejen a los percibidos por los entrenadores (Ortega, 2005). Así, cuando ambas percepciones de eficacia sean semejantes, el entrenador tendrá la percepción de que debe, o no, aportar determinado feedback, y el jugador aceptará y entenderá en mejor medida el feedback realizado por el entrenador. Sin embargo, si los valores de autoeficacia son muy diferentes, el jugador estará esperando un tipo de feedback que el entrenador nunca dará, mientras que el entrenador estará dando un tipo de feedback, que el jugador nunca entenderá ni aceptará (Ortega, 2005).

Acerca de las intervenciones más reconocidas sobre este punto, Weinberg y Gould (1996) sostienen que la visualización es en realidad una forma de simulación, que acontece por completo en la mente. Cualquier modalidad de visualización debe ser practicada de modo sistemático, igual que las destrezas físicas.

Luego de que se le explicó en qué consistía la técnica de visualización, en un principio a Marcos se lo notó incrédulo, hasta comentó que no creía que esta técnica lo podía ayudar a mejorar, se refirió de la siguiente manera: “¿Cómo por imaginarme haciendo un gol, lo voy a hacer en el partido?”.

Los primeros intentos no salieron del todo bien, a la inexperiencia propia se sumó el escepticismo de Marcos. En un último intento para poner en práctica esta técnica se propuso que elija una situación sencilla de imaginar relacionada con su experiencia en el juego, el momento que eligió corresponde al de un tiro libre. Después de casi dos meses en los cuales

Marcos utilizó esta técnica, la situación imaginaria ocurrió en la realidad. Marcos volvía a convertir un gol de tiro libre en un partido oficial, él señaló entre risas: “¡Casi igualito al que me imaginaba!”.

Entre los dos tipos de visualizaciones que distingue Roffé (2007) en este caso se aplicó la visualización interna, esta se refiere a la representación mental de la ejecución de una destreza imaginándose el sujeto a sí mismo en la situación deportiva.

5.4. Describir las dificultades en la toma de decisiones en el juego de un jugador de la reserva de un club de primera división y las intervenciones del psicólogo deportivo para mejorar dicho aspecto.

Marteniuk (1976) establece que para realizar cualquier actividad motriz se necesita atravesar tres fases: percepción, decisión y ejecución. El mecanismo de toma de decisiones depende directamente de la percepción y atraviesa los tres mismos aspectos.

Es importante destacar que la decisión se produce tras la etapa perceptiva. Entonces, esta decisión se relaciona con la inteligencia motriz del individuo, la cantidad de decisiones a tomar, las diferentes alternativas de respuesta, incluso podría estar en relación con el tiempo que requiere, el nivel de incertidumbre, el nivel de riesgo y del orden secuencial o del número de elementos a recordar.

La toma de decisiones es una actividad que se desarrolla bajo aspectos cognitivos y de carácter emocional. De tal forma que una decisión en el juego está influenciada, por un lado, por la implicación cognitiva y racional del jugador y por el otro, por aspectos relacionados con la auto percepción, nivel de competencia percibido sobre el adversario, como también en los diferentes momentos del partido (Konzag, 1992).

Marcos es un jugador habilidoso que ha demostrado en varios entrenamientos y partidos oficiales una gran destreza física. Sin embargo, pese a que el factor físico parece responder al momento de ejecutar sus propias decisiones, se percibe que Marcos no capitaliza esta posibilidad. Durante los partidos no dialoga con sus compañeros, sino, por el contrario, se atuvo a lo que éstos le indicaban, aun cuando el nivel futbolístico de ellos resultaba inferior al de Marcos de manera evidente.

Teniendo en cuenta lo que sostuvo anteriormente en alusión al capitán de su equipo, para referir a la experiencia vicaria de la autoeficacia percibida, se podría asegurar que Marcos conoce y valora la importancia del diálogo y de las indicaciones dentro de la cancha. De hecho, es el rasgo del capitán al que más refiere: la posibilidad de “hablar” dentro de la cancha y organizar al equipo. Sin embargo, la actitud del jugador en este caso no evidencia un esfuerzo por revertir esta carencia que percibe en él.

Gréhaigne, Godbout y Bouthier (1999) establecen que jugar bien en los deportes de equipo se basa en la elección de la mejor opción de juego en cada momento y la posterior ejecución de tal decisión, en forma eficiente y consciente, durante todo el partido. La toma de decisiones resulta una característica insoslayable en los deportistas valiosos.

Al respecto, Riera (2005), afirma que el deportista debe desarrollar cinco habilidades: técnicas, tácticas, estratégicas, interpretativas y básicas. Si se analizan cada una de esas habilidades, la táctica – entendida como la interacción de una persona con el medio y uno o varios oponentes- prevalecerá por sobre todas al momento de la toma de decisiones. La habilidad táctica se relaciona con la confianza y autopercepción que posee el jugador de sí mismo. Si estos elementos se encuentran consolidados, no habrá inconveniente en que la toma de decisiones se apoye en dicha habilidad.

En el caso de Marcos, se observó una correcta respuesta a los ejercicios tácticos planteados durante los entrenamientos. Sin embargo, en los partidos oficiales, éste se mostró desconcertado, sin posibilidades de aplicar lo ejercitado en las prácticas. Por lo tanto, su habilidad táctica, requisito esencial para la toma de decisiones, se encontraba obturada, imposibilitándole asumir un rol más activo dentro del campo de juego.

Ruiz y Arruza (2005), destacan la importancia de conocer los procesos cognitivos, los cuales cumplen un papel fundamental en la toma de decisiones. Estos procesos son los de: atención,

anticipación y memoria.

Ruiz Vargas (1993) plantea que la atención como proceso es de vital importancia dado que diferencia lo relevante de lo irrelevante mediante mecanismos que permiten filtrar y seleccionar la información que recibe el deportista. Por lo tanto, la concentración resulta determinante. De acuerdo a lo que señaló Marcos en una de las entrevistas, éste sostuvo que cuando pierde contacto con la pelota durante los partidos, por un tiempo que juzga prolongado, luego se le dificulta concentrarse y se siente “fuera del partido”. También ha explicado que cuando ocurre esta situación, se dispersa imaginando la posible opinión de sus compañeros y/o del técnico sobre sí mismo. Esta última cognición aumenta su nerviosismo e incomodidad en la cancha. En consecuencia, Marcos opta por alejarse aún más del juego, ante la posibilidad de dar un mal pase. Se observa, entonces, una retroalimentación en su malestar: al no dominar la pelota, pierde su capacidad atencional y, al perderla, se aleja de las situaciones de juego, por miedo a fallar en la recepción. Nuevamente se hace evidente el excesivo influjo que provoca en el desempeño de Marcos la baja autoeficacia percibida.

En cuanto a la anticipación, Anojin (1968) la definió como la capacidad de adelantarse al futuro en respuesta al estímulo que ocurre en el presente. La posibilidad de prever determinadas situaciones que pueden suceder en el ámbito deportivo facilita la correcta toma de decisiones. Pese a su mal momento futbolístico, Marcos demostró en los partidos jugados una clara habilidad para anticipar situaciones. Fácilmente lograba “desmarcarse”, desconcertando a sus rivales y evidenciando su comparativa rapidez. Sin embargo, esta habilidad no era aprovechada en beneficio propio o del equipo ya que, como anteriormente se ha mencionado, Marcos no dialoga con sus compañeros durante el juego, por lo tanto, no pide que le hagan pases.

La exhaustiva experiencia en la actividad deportiva posibilita un mayor desarrollo del proceso cognitivo de la anticipación, ya que la acumulación de horas de juego y entrenamiento acaba por desarrollar esta habilidad. Podría suponerse que es el caso de Marcos, quien con escasos 17 años reúne abundante experiencia futbolística.

Por último, la existencia de un conocimiento acumulado a lo largo de miles de horas de entrenamiento conlleva un funcionamiento experto de la memoria del deportista. Para Nideffer (1991), la capacidad perceptiva y decisional se apoya en la estructura de conocimiento, distinguiendo dos tipos de ellos: el conocimiento técnico, que representa la capacidad del deportista para imaginarse el movimiento y el conocimiento táctico, que favorece la selección y codificación de las señales y toma de decisiones. Cuanto mayor es el conocimiento de un deportista, más fácil le resulta caracterizar la secuencia temporal de sus acciones, elaborar estrategias, calcular distancias y encontrar mejores maneras de resolver situaciones que se le presentan en competición.

A la luz de este caso, se podría considerar a la toma de decisiones como una actividad donde el peso de los procesos cognitivos – atención, anticipación y memoria- y el aspecto emocional logran inhibir su conducta deportiva por completo. En el caso de Marcos, de acuerdo a lo que sostiene Riera (2005), las habilidades - básicas, técnicas, tácticas, estratégicas e interpretativas- quedarían relegadas.

Con Marcos se aplicó también la intervención denominada “Utilización de imágenes y películas”, en donde se pudieron compartir tanto videos de sus propias jugadas y movimientos, como también de sus jugadores de referencia. El trabajo consistió en la elección de tres jugadores, de los cuales se seleccionarían, de cada uno de ellos, dos características que Marcos desearía capitalizar para su juego.

El primero de los elegidos fue el astro oriundo de Brasil, Neymar, por sus diagonales y definición. Marcos lo definió como su jugador predilecto: “Me gustaría mucho hacer los movimientos de él, las diagonales que hace Neymar son increíbles. Se desmarca muy rápido, le gana fácil la espalda a los defensores y además les marca el pase a sus compañeros, cuando recibe en el área no perdona”. Se buscaron videos de Neymar en el Barcelona y en la selección de Brasil, donde se vieron las cualidades anteriormente dichas. A medida que transcurrieron las sesiones de video, Marcos se concentró aún más en los movimientos de Neymar y comentó: “cada vez veo más claro las diagonales que hace, en los entrenamientos y en los partidos voy probando imitarlo, ya tengo pensado el movimiento, entonces me siento más seguro para desmarcarme, llegar al área y ser una buena opción para mis compañeros”. Marcos eligió otro jugador de Brasil, Ronaldinho. Las cualidades resaltadas fueron: su técnica, más que nada su habilidad, y la ejecución de los tiros libres. En este caso, encontramos muchos compilados de jugadas y goles de Ronaldinho. En los primeros encuentros, a Marcos le parecía muy difícil imitarle algunos gestos técnicos, también se habló que en esos compilados sólo están las mejores jugadas y los mejores tiros libres. Con el correr de las sesiones de videos, Marcos concluyó: “Ahora me doy cuenta que lo que más me gusta de Ronaldinho es la confianza que tiene para intentar algunas jugadas y que pide los tiros libres con una convicción bárbara”. En base a esto, Marcos interpretó que debería jugar suelto, más cómodo y animarse a ejecutar los tiros libres. Dos fechas después, logró convertir un gol de tiro libre.

El tercer elegido fue el jugador de la Selección Argentina, Javier Pastore. Las características seleccionadas fueron: la visión y la precisión en el pase. Al igual que el caso de Ronaldinho, Marcos percibió que estas cualidades dependían fundamentalmente de su confianza, más que de su técnica.

Durante el trabajo, Marcos se mostró muy interesado y sostuvo un esfuerzo constante durante los meses de aplicación de esta intervención para llevarlo a la práctica deportiva.

6. Conclusión

6.1. Resumen del desarrollo

En el desarrollo del presente trabajo se propuso articular la bibliografía enunciada en el marco teórico con el caso particular de Marcos, el jugador juvenil de la reserva de un club de primera división. A la luz de la bibliografía se analizaron tres de los pilares fundamentales en relación con su rendimiento deportivo.

La decisión de abordar motivación, autoeficacia percibida y toma de decisiones no fue arbitraria. Luego de conocer el caso, por medio de la previa conversación con el entrenador y el psicólogo del club, se consideró que dichos tres objetivos podrían resultar los más evidentes ejemplificadores de la situación futbolística que atravesaba Marcos. Posteriormente, al conversar con él, se reafirmó el trabajo basado en los tres objetivos ya enumerados.

La preocupación del cuerpo técnico con respecto a Marcos iba en aumento ya que su nivel de juego había disminuido considerablemente. Sin embargo, no dudaban de sus excelentes capacidades deportivas.

Teniendo en cuenta la dualidad que planteaba Marcos con respecto a sus capacidades y su efectivo rendimiento, se buscó indagar en sus motivaciones, su autoeficacia y la posibilidad de tomar decisiones en el juego bajo la influencia de aspectos cognitivos y de carácter emocional.

La observación de los partidos y los entrenamientos contribuyó a poder constituir una idea más cabal sobre su desempeño y aptitudes. A su vez, la consolidación del vínculo permitió que en las entrevistas él pudiera explayarse acerca de sus inquietudes, deseos y juicios sobre sí mismo.

Podría establecerse que, para evaluar y optimizar su desempeño, la focalización en los tres objetivos resultó adecuada. Sin embargo no debe desatenderse su influyente situación particular: la de un adolescente extranjero que vive hace años lejos de su familia y su entorno.

6.2. Limitaciones y fallas

Al momento de plantear las limitaciones del trabajo, la inexperiencia propia tiene un lugar importante entre ellas. La inseguridad que genera realizar este tipo de tarea por primera vez limita la capacidad de indagar y de accionar, ya que se evitó amenazar el vínculo de confianza que surgía poco a poco, el cual es absolutamente necesario para el correcto abordaje de las problemáticas referidas.

La consolidación del vínculo permitió que las inseguridades cedan y que la inexperiencia pasara a un plano de menor importancia.

Otra limitación radicó en el tiempo estipulado para trabajar con Marcos. Si bien ha sido suficiente para obtener un completo análisis del deportista y poder llevar a cabo algunas intervenciones específicas, no resultó suficiente para lograr observar el desarrollo del jugador, así como tampoco para evaluar si los aportes realizados han repercutido efectivamente en un cambio positivo.

Pese a que el personal del club se mostró amable en todo momento y muy bien predispuesto durante todo el trabajo allí, la falta de comunicación con el técnico se constituyó como una limitación, dado que restringió la perspectiva del jugador al ámbito de lo observado en los partidos y entrenamientos y a las propias percepciones de sí mismo que posee Marcos. Hubiese sido valioso poder contar con otro punto de vista, en este caso el criterio del entrenador, así como también poder intercambiar opiniones con respecto a algunos aspectos trabajados en las entrevistas.

En cuanto a las fallas, también hubiese sido conveniente la utilización de alguna técnica de evaluación, tales como: *Test de miedos y presiones*, *El Jugador Ideal* y el *Cuestionario C.P.R.D (Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo)*. De esta manera, se podría haber accedido a un mayor caudal de información sobre el deportista, información que contaría con cierto margen de certeza al no estar influida por ciertos elementos de la comunicación oral. También es posible considerar que, dado el carácter

introvertido de Marcos en las primeras entrevistas, hubiese facilitado no solo el conocimiento del mismo, sino también su respectivo sinceramiento con respecto a su bajo rendimiento.

6.3. Aporte personal

Tal como plantea Roffé (2007), el rol del psicólogo deportivo no debe reducirse a la concepción del jugador como una máquina, cosificando al deportista y perdiendo el factor humano del vínculo a generarse entre ambos. Dicha pérdida parecería postularse como posible si se comprende que uno de los objetivos del psicólogo dedicado al ámbito del deporte es lograr la optimización del rendimiento del deportista. Es por ello que el trabajo realizado con Marcos buscó también, considerar su contexto particular, entendiendo al mismo como el de un adolescente alejado de su país y de su familia, que transcurre en soledad gran parte de su tiempo.

Marcos ha señalado que su familia, debido a problemas económicos, no ha podido viajar al país desde que él reside aquí, motivo por el cual es él quien los visita una vez al año. Tal falta de frecuencia en las visitas acrecienta su añoranza y al mismo tiempo debilita la representación propia de su identidad nacional. Este último no es un detalle a pasar por alto, ya que en numerosas ocasiones Marcos aludió a la imposibilidad, de conectarse con su cultura, como por ejemplo: comer comidas típicas o bailar algún ritmo característico de su país. El deterioro de tal vínculo cultural parecería reforzar la vulnerabilidad propia de en este caso un menor residente en otro país.

En otra oportunidad, ha mencionado que le gustaría mudarse de la pensión de los juveniles, ya que el personal que allí trabaja ejerce control sobre los pensionistas con respecto a sus horarios de salida e ingreso, así como también determina las visitas que ellos pueden recibir. Al mismo tiempo, Marcos manifiesta que le gustaría pasar más tiempo con su novia. Se comprende que dicho control reviste un carácter conflictivo para cualquier adolescente.

Tal como se ha dicho anteriormente, una preocupación constante del psicólogo deportivo será la de no caer en la tentación de eliminar el factor humano de sus pacientes. Es por ello que la búsqueda de optimizar el rendimiento futbolístico de Marcos deberá atender también, a su condición específica de extranjero y de adolescente, de lo contrario no repercutirá en buenos resultados que se sostengan en el tiempo.

6.4. Perspectiva crítica

A partir de las limitaciones encontradas -por ejemplo, la falta de una comunicación fluida entre el entrenador y el psicólogo-, se consideró que en caso contrario se hubiese dado la posibilidad de abordar las problemáticas sin una distancia en tiempo muy prolongada, de una manera más eficaz y eficiente, especialmente teniendo en cuenta que el factor tiempo es de vital importancia en el contexto deportivo. Esto pone en evidencia que una buena comunicación es necesaria y fundamental, orientada en todos los sentidos (cuerpo técnico – deportistas – departamento médico – personal de la pensión) y con un abordaje interdisciplinario.

Por otro lado, el club, al contar con diversos y numerosos recursos y un personal abocado con una dedicación especial para la contención y el desarrollo de los deportistas, ofrece un escenario de trabajo muy diferente al que podríamos encontrar en otros clubes de menor categoría.

Las dificultades vienen de la mano, comunes también a otras carreras, a la falta de experiencia y al desafío de poder integrar el discurso profesional al trabajo con el jugador. El objetivo de este trabajo apuntó a acortar las distancias entre estos dos mundos que son complementarios, pero que en la realidad, por lo general, se encuentran distantes.

Una nueva posible línea de trabajo estaría dada con la incorporación de un psicólogo del deporte en la categoría de reserva. Si bien se dispone de un equipo de profesionales que trabajan con los jugadores de reserva, resulta relevante que el especialista forme parte del cuerpo técnico.

De esta manera, se lograría un trabajo interdisciplinario junto a los demás miembros del cuerpo técnico. Los jugadores de reserva están a un paso de ser promovidos al primer equipo, en el cual se trabaja con esta dinámica. La adopción de esta forma de trabajo, no solo sería beneficiosa para optimizar las aptitudes psicológicas para la competición, sino también para seguir una misma línea de trabajo.

En conclusión, la aplicación de los conocimientos que han sido brindados y trabajados desde la Universidad de Palermo, junto con los que se han sumado desde el club de primera división, han enriquecido la formación profesional y pudieron articularse debidamente. En todos los espacios en los que se pudo participar, se experimentaron sentimientos de competencia y en todo momento se recibió un gran apoyo, especialmente de Pablo Nigro y su equipo, el cual me aportó la suficiente confianza para poder realizar de la mejor manera este trabajo.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anderson, J. R. (1983). *The architecture of cognition*. Cambridge MA: Harvard University Press.
- Anojin, P. (1968). *Biología y neurofisiología del reflejo condicionado*. Moscú: Medicina.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (2000). *Exercise of human agency through collective efficacy*. *Current Directions in Psychological Science*, 9, 75-78.
- Blanc, M. P., Sánchez, M. J., & Serrano, J. P. (1999). Breve revisión histórica de la psicología del deporte. *Revista de historia de la psicología*, 20(3), 121-132.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Buceta, J. M. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: Dykinson-Psicología.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determinism in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Delegnières, D. (1992). Risque préférentiel, risque perçu et prise de risque. En J.P. Famose (Dir.) *Cognition et performance*. (pp. 79-103). Paris: INSEP.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: Mc Graw Hill.
- García-Naveira, A. (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. *Papeles del Psicólogo*, 31 (3), 259-268.
- Gréhaigne, J. F., Godbout, P., & Bouthier, D. (1999). The foundations of tactics and strategy in team sports. *Journal of teaching in physical education*, 18(2), 159-174.
- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered. *Human Development*, 21, 34-64.
- Horn, T. S. (2008). *Advances in sport psychology*. New York: Rainbow Press.
- Jiménez, A.C. (2007). *Análisis de las tomas de decisión en los deportes colectivos: Estrategias de las jugadoras aleros de baloncesto en posesión del balón*. Sevilla: Wanceulen.
- Konzag, I. (1992). Actividad cognitiva y formación del jugador. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 6, 35-44.
- Lent, R. W. y Lopez, F. G. (2002). Cognitive ties that bind: a tripartite view of efficacy beliefs in growth-promoting relationships. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21, 256-286.
- Marshall Revé, John. (1994). *Motivación y Emoción*. Madrid: Mc Graw Hill.
- Marteniuk, R. (1976). *Information processing in motor skills*. Nueva York: Holt, Rinehart and Winston.
- McPherson, S. L., & Thomas, J. R. (1989). Relation of knowledge and performance in boys' tennis: age and expertise. *Journal of Experimental Child Psychology*, 48, 190- 211.
- Martens, M. P., y Weber, S. N. (2002). Psychometric properties of the sport motivation scale: An evaluation with college varsity athletes from the U.S. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 254-270.
- Nideffer, R. (1991). *Entrenamiento para el control de la atención y la concentración. Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Ortega E. (2005). *Autoeficacia y deporte*. Sevilla: Wanceulen.
- Riera, J. (2005). *Habilidades en el deporte*. Barcelona: Iniciativas del Nuevo Deporte Español.
- Roffé, M. (2005). *Fútbol de presión*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Roffé, M. (2007). *Psicología del jugador de fútbol*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Roffé, M. (2009). *Evaluación psicodeportológica*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Ruiz Vargas, J.M. (1993). *Psicología de la memoria*. Madrid: Alianza.
- Ruiz, L.M. & Arruza, J. (2005). *El proceso de toma de decisiones en el deporte. clave de la eficiencia y el rendimiento óptimo*. Barcelona: Paidós.
- Ryan, R. M., & Deci E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
- Singer, R. N., & Janelle, C. M. (1999). Determining sport expertise: From genes to supremes. *International Journal of Sport Psychology*, 30, 117-150.
- Thomas, J. R., French, K. E., & Humphries, C. A. (1986). Knowledge development and sport

- performance: Directions for motor behaviour research. *Journal of Sport Psychology*, 8, 259-272.
- Thorpe, R.D. & Bunker, D.J. (1983). A model for the teaching of games in secondary schools. London: *Bulletin of physical education*, 19, 5-9.
- Vallerand, R.J., Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1987). Intrinsic Motivation in Sport. En K. Pandolf (ed), *Exercise and Sport Sciences Reviews* (389- 425). Nueva York: McMillan.
- Vallerand, R. J., & Rousseau, F. L. (2001). Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Exercise: a Review Using the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. En R. N. Singer, H. A. Hausenblas y C. M. Janelle (Eds.). *Handbook of Sport Psychology* (2ª ed., pp. 389-416). Nueva York: John Wiley & Sons.
- Vallerand, R.J., & Fortier, M.S. (1998). Measures of intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and critique. In J.L. Duda (Ed.), *Advancements in sport and exercise psychology measurement*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de Psicología del deporte y el ejercicio Físico*. Barcelona: Ariel.
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Madrid: Médica Panamericana.
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297-333.
- Williams, J.M. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.