

Universidad de Palermo
Facultad de Ciencias Sociales
Departamento de Psicología

Trabajo Final Integrador de Psicología

Motivación y concentración en un jugador de futbol de Primera
División

- Autor: Gomez De Rito, Carolina.
- Tutor: Dra. Góngora, Vanesa.

19 de Diciembre de 2016

INDICE

1. INTRODUCCION	3
2. OBJETIVOS	4
2.1. Objetivo General.....	4
2.2. Objetivos específicos.....	4
3. MARCO TEORICO	5
3.1. Surgimiento de la Psicología del Deporte.....	5
3.2. Rol del psicólogo deportivo y pilares de la Psicología del Deporte.....	6
3.3. Motivación	8
3.3.1. Motivación Intrínseca	10
3.3.2. Motivación Extrínseca	12
3.3.3. Teorías de la motivación	15
3.4. Concentración	17
3.4.1. Distractores de la concentración	19
3.5. Estrategias e intervenciones para mejorar la concentración y motivación en el deporte	20
4. METODOLOGIA	24
4.1. Tipo de estudio.....	24
4.2. Participante.....	24
4.3. Instrumentos.....	24
4.4. Procedimiento.....	25
5. DESARROLLO	26
5.1. Presentación del caso	26
5.2. Describir las dificultades en la motivación en un jugador de futbol de Reserva en un club de Primera División de Futbol en Argentina.	27
5.3. Describir las dificultades en la concentración en un jugador de futbol de Reserva en un club de Primera División de Futbol en Argentina.	31
5.4. Describir las estrategias e intervenciones realizadas por un psicólogo del deporte para mejorar el nivel de motivación y el nivel de concentración en un jugador de futbol de Reserva en un club de Primera División de Futbol en Argentina.....	34
6. CONCLUSIONES	37
7. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	42
8. ANEXOS	¡Error! Marcador no definido.

1. INTRODUCCION

El presente trabajo surge con la finalidad de realizar el Trabajo Final de Integrador para la carrera de Psicología de la Universidad de Palermo.

Dentro del marco interdisciplinario que trabaja la institución la pasantía se realizó en el equipo de psicólogos deportivos en una institución deportiva cuyo equipo de futbol se encuentra en Primera División . El equipo de psicólogos trabaja con todas las categorías de todos los deportes que se realizan en la Institución en conjunto con otras disciplinas que se van a centrar en el bienestar psicológico para obtener un óptimo y alto rendimiento deportivo (físico y psíquico). El caso tomado para el mismo, es un jugador de futbol de Reserva del Club.

A lo largo de la pasantía se realizaron diferentes actividades de observación, como observación no participante de entrenamientos y partidos de diferentes categorías y la observación de un caso de investigación realizado en la categoría de infantiles. En dicho trabajo se tomó el seguimiento y acompañamiento de un caso particular, para lo que se realizó un análisis de caso único con respecto a un jugador de futbol de Reserva del club, logrando acceder a la ficha técnica del jugador, y analizar desde el ingreso del mismo hasta la actualidad su desempeño, realizando encuentros semanales, entrevistas semi-dirigidas e informes del mismo. Actualmente el joven presenta un bajo nivel de motivación que afecta en su concentración.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo General

Analizar el nivel de motivación y el nivel concentración en un jugador de futbol de Reserva en un club de Primera División de Futbol en Argentina y las estrategias e intervenciones realizadas por un psicólogo del deporte para mejorar dichos aspectos.

2.2. Objetivos específicos

- Describir las dificultades en la motivación en un jugador de futbol de Reserva en un club de Primera División de Futbol en Argentina
- Describir las dificultades en la concentración en un jugador de futbol de Reserva en un club de Primera División de Futbol en Argentina
- Describir las estrategias e intervenciones realizadas por un psicólogo del deporte para mejorar el nivel de motivación y el nivel de concentración en un jugador de futbol de Reserva en un club de Primera División de Futbol en Argentina

3. MARCO TEORICO

3.1. Surgimiento de la Psicología del Deporte

Dando sus primeros pasos, en 1895, los profesionales del deporte comienzan a estudiar de qué manera los individuos aprenden la técnica de un deporte concreto buscando analizar el papel del deporte en el desarrollo de la personalidad (Weinberg & Gould, 1996).

Desde mediados de la década de los 70' hasta la actualidad, la Psicología del Deporte ha crecido a pasos agigantados, consolidándose como una disciplina de gran importancia (Weinberg & Gould, 1996). Dosil (2004) sostiene que la Psicología del Deporte es una ciencia que se encarga de estudiar y de explicar el comportamiento humano dentro del ámbito de la actividad física y del deporte, colaborando no solo en sus entornos, sino también es su bienestar y rendimiento.

Roffé (2009) realiza una descripción cronológica acerca de los acontecimientos más relevantes en la disciplina. Plantea que en 1897 comienza el primer estudio dentro del ámbito de la Psicología del Deporte que será parte de lo que se denominara la historia antigua del deporte. Su primera etapa abarcó desde 1879 hasta 1919, cuando Triplett comenzó a estudiar los aspectos psicológicos de los deportistas. Unos años después, en 1901 Lesgaft realizó una guía para la instrucción física en niños. Alrededor de 1920 comienza la segunda etapa de esta nueva disciplina. Los especialistas en el ámbito realizaron diferentes investigaciones: Rudik se interesó acerca de la influencia del ejercicio físico sobre las percepciones. Por su parte, Griffith realizó un trabajo acerca de la psicología del entrenamiento y a principios de los '30 Puni planteó una investigación acerca de la influencia de las competencias sobre la psiquis de los deportistas. Entre otras investigaciones después de la Segunda Guerra Mundial surgió la tercera etapa en la que estuvieron las de Lawther en 1951 y las de Ogilvie y Tutko acerca del deportista y sus problemas.

El hecho más relevante para la Psicología del Deporte fue sin embargo, en 1965 en el Primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte organizado por Ferruccio Antonelli el cual fue realizado en Roma en donde se comenzaron a crear organizaciones de investigación acerca de la psicología en el ámbito deportivo. A partir de este punto se inició otro periodo llamado historia reciente en el que la disciplina tomó gran impacto a nivel mundial y comenzó a tener gran relevancia. Finalmente durante la década del '80 es cuando la Psicología del Deporte se consolida enteramente siendo una disciplina con una gran importancia debido a la creación de diferentes asociaciones (Roffé, 2009).

3.2. Rol del psicólogo deportivo y pilares de la Psicología del Deporte

Buceta (1998) plantea que las problemáticas de los deportistas se encuentran en tres áreas: El entrenamiento deportivo, la competición deportiva y por ultimo un área que sea sustento de las ya nombradas. El entrenamiento deportivo es fundamental para aumentar y mejorar sus recursos en el rendimiento deportivo. Por otro lado la competición deportiva, en la que deben rendir las posibilidades reales del deportista que van a ser las que se hayan desarrollado en el entrenamiento, y de esta manera obtener el resultado esperado. La tercera área va a ser sustento y apoyo para las dos anteriores en las que se busca optimizar el funcionamiento abocándose a la prevención, recuperación, comunicación y cohesión grupal. La psicología del entrenamiento deportivo se va a dedicar enteramente al entrenamiento deportivo en el que va a buscar obtener el alto y óptimo rendimiento del deportista.

De esta manera la Psicología del Deporte buscara el alto rendimiento deportivo y se considera una ciencia que se encarga de estudiar en qué manera los factores psicológicos influyen a los sujetos a nivel deportivo, como la participación de diferentes variables psicológicas. En la actualidad la Psicología del Deporte logró ocupar un sector importante en el ámbito deportivo con el fin de lograr mejores resultados a la hora de la competición, como el control del estrés deportivo, la concentración, la motivación intrínseca (MI) y la extrínseca (ME), la autoconfianza y la cohesión grupal que va a ser indispensable a nivel equipo. (Williams, 1991 citado en Gómez Figueroa & Rivera Girón, 2014).

Adhiriéndose a otras definiciones de la Psicología del Deporte Weinberg y Gould (2010) plantean que integra el estudio científico del sujeto y sus conductas en el entorno del deporte y de las actividades físicas, y la aplicación de la praxis del deporte. En dicha disciplina se tiene en cuenta de que manera la participación en actividades físicas afectan en el rendimiento deportivo, y como afectan en el desarrollo psicológico; salud y bienestar de una persona.

El psicólogo posee diferentes áreas de aplicación y desempeño de su carrera profesional en el cual es en este caso el ámbito deportivo. Roffé (2011) sostiene que mientras que el psicólogo clínico se va a encargar de los procesos mentales que intervienen en la conducta del individuo, como en el entorno que lo rodea, el psicólogo deportivo es un profesional especialista en los aspectos psicológicos que intervienen en el rendimiento deportivo. La figura del profesional se integra como una figura de refuerzo que se incorpora a los demás profesionales brindando asesoramiento (Garcia Naveira, 2010).

Dentro del área de la Psicología del Deporte se van a desarrollar diferentes ámbitos profesionales, siendo las principales áreas: Investigación, educación y consultoría. Dentro de la investigación propone ampliar los conocimientos acerca de diferentes variables que se ven involucradas en el deporte (Weinberg & Gould 2010).

Roffé (2009) coincide con estos autores y sostiene que en el ámbito de la enseñanza o educación, la Psicología del Deporte al ser una rama de la psicología reciente, no posee la aceptación de todos los actores del ámbito deportivo. La enseñanza no solo va a ser destinada solo a la formación de psicólogos sino a todos los profesionales de la salud como entrenadores y preparadores físicos, árbitros, entre otros. Finalmente el más importante es el consultor o de asesoramiento e intervención, ya que el mismo va asesorar y brindar asistencia a los deportistas con el objetivo de mejorar las habilidades y destrezas psicológicas con el fin de acrecentar el rendimiento a la hora de la competición (Roffé, 2011; Weinberg & Gould, 2010).

El psicólogo competente en el deporte deberá encargarse de la observación y tratamiento de las capacidades psicológicas que posee el deportista, evaluando de esta manera cuatro pilares fundamentales en su formación: concentración (es la capacidad que posee el deportista de estar

atento y dirigido hacia la tarea, descartando los distractores que puedan intervenir en ella), motivación (es la dirección e intensidad del esfuerzo y puede ser Intrínseca o Extrínseca), confianza (es una aptitud de certeza y profunda convicción positiva acerca del futuro), control de miedos y presiones (es en el que van aparecer presiones internas y externas como resultado de la auto-exigencia, el miedo a equivocarse), adhiriéndose un quinto pilar que va a ser la cohesión grupal. Estos pilares son los que se intervienen para obtener el logro de un alto rendimiento deportivo (Roffé, 2011).

Coincidiendo con otros autores, Ossorio Lozano y Fernández Sánchez (2011) plantean que los profesionales de la Psicología del Deporte, reconocen que en el rendimiento deportivo pueden existir muchos factores no solo son de tipo físico, sino a su vez psicológicos que deberán atender; como motivación, atención, concentración y confianza en sí mismo. El conocimiento y la utilización de elementos complementarios para paliar estos inconvenientes y obtener mejores resultados a nivel deportivo.

3.3. Motivación

White (1959) plantea que al hablar de motivación se debe tener en cuenta el hecho de que el hombre y los mamíferos superiores logran desarrollar una competencia (en este caso la motivación) al tener trato con el medio ambiente que no es innato y que no llega a través de la maduración.

La motivación dentro del modelo cognitivo se basa en los procesos perceptivos e intelectuales que tendrán lugar en como el sujeto interprete y analice el entorno como así también sus pensamientos y su conducta. Para Ryan y Deci (2000) estar motivado es estar movido a hacer algo. Cuando un individuo no posee ni impulso ni inspiración para accionar frente a determinada actividad se lo caracteriza como un sujeto desmotivado, mientras que un sujeto que se encuentra energizado, activado hacia la tarea se lo considera motivado. La misma no es un fenómeno unitario, los individuos no solo tienen diferentes cantidades de motivación sino que a su vez poseen diferentes tipos de la misma. Por lo tanto no solo variara el nivel de motivación (mucho o poco) sino que a su vez la orientación de la misma (la dirección).

Siguiendo la línea de dichos autores, Ryan y Deci (2000) manifiestan que la motivación está directamente relacionada con la energía, la dirección, la persistencia y la equifinalidad. Los mismos son aspectos de la activación y de la intención del sujeto, por lo tanto, la motivación va a movilizar al sujeto energizando y dirigiendo su conducta a través de diferentes factores, consecuencias o experiencias del individuo, siendo estas mismas externas o internas al sujeto y de esta manera determinando el tipo de motivación (Interna o externa).

De esta manera, realizaron una investigación acerca de la motivación y sus tipos y desarrollan una distinción entre los dos tipos de motivación: Intrínseca e Extrínseca. La motivación intrínseca se refiere a realizar una acción porque es intrínsecamente interesante o le genera al sujeto una sensación agradable. La extrínseca se refiere a realizar una acción porque conduce a un resultado 'separable' (Ryan & Deci, 2000).

Por otro lado, dentro del ámbito deportivo, para que un individuo inicie y logre mantener en el tiempo una actividad física, la misma debe generarle un cierto atractivo o en su defecto satisfacer alguna de sus necesidades, ya que las mismas al generar una gran cantidad de gasto energético en el tiempo y al deber sostener la misma con un esfuerzo que perdure en el tiempo a pesar de que pueden generar lesiones como dolores o riesgo personal, queda en evidencia el componente incentivador de las prácticas deportivas siendo los factores motivacionales necesarios para entender o explicar esta necesidad humana. La Psicología del Deporte actualmente conforma uno de los ámbitos de aplicación que más se encuentran involucrados en la motivación, expresándose la exigencia y como la voluntad se encuentra íntimamente relacionados en la tarea (Mayor Martínez & Cantón Chirivella, 1996)

Hay varias definiciones de motivación en el deporte, de esta manera Dosil (2004) plantea una definición de la motivación dentro del ámbito deportivo que trata de integrar a todas, expresando que la motivación es una variable de la psicología que va a no solo movilizar al individuo sino que también orientarlo y encargarse de mantener la conducta hacia la tarea o en su defecto el abandono de la misma y esto va a depender de la asociación cognitiva que el sujeto realice de la situación que se encuentra atravesando. Si la misma es

positiva, mayor motivación habrá en el sujeto, si es negativa, menor motivación y si es neutra dependerá de la construcción cognitiva que realice de acuerdo al entorno y sus recursos en función de una serie de factores individuales, socio ambientales y culturales.

Las definiciones de motivación en el deporte que se plantean coinciden en que la misma moviliza y direcciona al sujeto siendo dos factores fundamentales la dirección y la intensidad del esfuerzo. La dirección del esfuerzo refiere de qué manera el sujeto está ubicado en relación al suceso. Con respecto a la intensidad se refiere a la cantidad de esfuerzo que dedicara el sujeto a la tarea. Dentro de la motivación se encuentran dos tipos: Intrínseca y Extrínseca (Weinberg & Gould, 2010).

3.3.1. Motivación Intrínseca

Dentro de la motivación encontramos dos tipos de la misma, una de ellas es la motivación intrínseca. En la naturaleza humana, la motivación Intrínseca es importante. Desde el nacimiento en adelante los seres humanos en sus estados más saludables son sujetos activos, curiosos que muestran una disposición innata de aprender y explorar el medio sin necesidad de algún incentivo o refuerzo. Este desarrollo físico-cognitivo-social que va a ir desarrollando el sujeto a lo largo de su vida, va a suceder debido que el sujeto va a actuar únicamente en sus intereses. Dicho interés hacia la novedad y a explorar de forma activa no se limita a la infancia pero si es una característica sumamente importante en los seres humanos que va afectar su rendimiento, la persistencia y el bienestar (Deci & Ryan, 2000).

Ryan y Deci (2000) plantean que la motivación intrínseca se define como hacer de una actividad por el solo hecho de que le genera satisfacción realizarla más que por alguna consecuencia separable o alguna recompensa. Cuando un sujeto se encuentra intrínsecamente motivado se va a movilizar para actuar o por desafío/diversión en lugar de que se vean involucrados factores externos.

La motivación Intrínseca se comenzó a estudiar y a observar dentro de estudios experimentales acerca del comportamiento, donde observó que

muchos individuos se involucran en conductas de exploración movilizados por la curiosidad y en ausencia del refuerzo externo. Dichos autores plantean que estos comportamientos espontáneos están relacionados a experiencias positivas con respecto a ese ejercicio extendiendo sus capacidades.

La motivación intrínseca o interna es en realidad implicarse en los propios intereses e inquietudes ejerciendo las propias capacidades y logrando cumplir desafíos óptimos. De esta manera la MI va a ser una motivación espontánea en la que el sujeto va a actuar por el propio placer e interés de realizar la actividad. Va a ser más duradera en el tiempo, sin extinguirse fácilmente generando beneficios en la persona como el bienestar. Dentro de la MI se van a destacar como factores beneficiosos que va a desarrollar, la persistencia, creatividad y comprensión conceptual. El sujeto con una MI, no solo buscará superarse sino que realizará la conducta por el solo placer de hacerlo, generando un alto rendimiento y aumentando su confianza y autoestima (Reeve, 2003).

Siguiendo la línea anterior, Deci y Ryan (2000) expresan que la motivación es intrínseca cuando el interés es la propia actividad en sí y sin que la misma sea un medio para lograr otras metas. El interés estará en lo novedoso siendo la autodeterminación y la competencia componentes fundamentales en este tipo de motivación. También formaran partes de la misma la autoeficacia o sentimiento de competencia, la curiosidad (no en gran medida ya que mucha incertidumbre puede generar conflictos internos) y el reto óptimo que estará relacionado al grado de dificultad que la tarea presente.

Asimismo, Dosil (2004) distingue motivación intrínseca la cual para el deportista será el placer de realizar la misma y superarse va a ser suficiente para seguir realizándola. Será más duradera en el tiempo y controlada ya que intervendrá el disfrute, la auto-superación y la autorrealización. Para los deportistas lo fundamental es la práctica del deporte en algunos casos el único objetivo es el bienestar que les produce la actividad física la sensación de bienestar físico y espiritual y su mejoría a través del tiempo. Su motivación es interna, es fuerte, contiene un elemento de seguridad en la medida que es una persona que espiritualmente necesita el deporte para poder desarrollarse y crecer en su actividad físico-psíquica.

Roffé (2011) coincide con los autores anteriormente mencionados y plantea que un deportista con una motivación intrínseca desarrollada no solo tendrá un buen desempeño y un buen rendimiento deportivo sino que también al responder a causas internas, le generará al deportista un incremento de autoestima, bienestar, autoconfianza y ganas de superarse así mismo.

3.3.2. Motivación Extrínseca

A pesar que la motivación intrínseca es una variable importante en los seres humanos ya que el sujeto la va a poseer desde su nacimiento en adelante, la mayor parte de las actividades que realizan los seres humanos no son motivadas intrínsecamente. Esto sucede debido a que luego de la primera infancia en el cual el sujeto poseía la libertad de ser intrínsecamente motivado, a medida que va creciendo, relacionándose y comenzando a tener diferentes tipos de responsabilidades esta motivación Intrínseca será cada vez más limitada por las demandas del ambiente.

La motivación extrínseca siendo el otro tipo de motivación, es un constructo psicológico que se refiere a una realizar una actividad con el fin de alcanzar algún resultado separable en el que se obtendrá alguna recompensa a cambio. De esta manera contrasta con la motivación intrínseca (realizar una actividad por el disfrute de la misma, sin obtener ningún resultado separable) (Ryan & Deci, 2000).

La motivación extrínseca o externa responde a los incentivos del entorno como a los refuerzos del mismo en las que se va a desarrollar por factores externos a la conducta que se realiza. El incentivo antecede a la conducta y el mismo puede ser positivo como negativo, generando en el sujeto, acercamiento o alejamiento de dicha conducta. En la ME hay a su vez hay reforzadores externos que van a ser luego de la realización de la conducta, y que se va a encargar de continuar o extinguir la conducta (Reeve, 2003).

Huertas (1998) plantea que se habla de motivación extrínseca cuando la finalidad de la acción, la meta y el propósito están relacionados a una causalidad externa, en la que al sujeto se le promete un beneficio que se encuentra en el exterior. El autor manifiesta que dentro de la motivación

externa están relacionados dos conceptos importantes para la misma: El refuerzo y el incentivo. El refuerzo es cualquier aspecto del medio externo que se va a presentar en el sujeto durante o después de realizar una actividad y que cambiara la aparición posterior debida que si el sujeto recibe o no una recompensa conseguirá aumentar dicha conducta. Por el contrario si la disminuye se llama castigo.

Por otro lado el incentivo se refiere a cualquier contingencia externa a la que se le va atribuir determinado valor y que será que, en determinada medida, le dará energía al sujeto para realizar la actividad. Es el valor atribuido (que variara según cada interpretación y percepción de cada sujeto) a un objeto (magnitud y calidad) que va a influir en la orientación de la acción.

De acuerdo a Dosil (2004) la motivación extrínseca en el deporte va a estar plenamente enfocada en los refuerzos externos como las recompensas para que el sujeto siga manteniendo su conducta, siendo más inestable debido que dependiendo la recompensa el individuo va a continuar o no su conducta. En este caso, el deportista necesita de estímulos externos que lo convenzan de que su actividad es importante y necesaria, para él y la sociedad. Allí aparecen los estímulos económicos (ingresos elevados acorde al medio en que se desarrollan, en otras recompensas), mejoría de él y su entorno familiar, imagen pública triunfalista, reconocimiento mediático, premios de reconocimiento de su actividad y de índole estrictamente económicos. Por ello no logra perdurar en el tiempo, por lo menos a largo plazo.

Roffé (2011) coincide y plantea que la motivación extrínseca al estar centrada en las recompensas y beneficios que le darán al realizar un buen rendimiento deportivo y al ser beneficios inestables la conducta del sujeto perdurara o no en el tiempo.

Dentro de la motivación extrínseca según Ryan y Deci (2000) con respecto a la teoría de la autodeterminación plantean que un sujeto que intente adherir conductas en otras personas, considerándolas capaces para realizarlas, puede obtener como resultado la desmotivación, la obediencia o el compromiso personal. La respuesta del mismo estará relacionado a las necesidades básicas de los sujetos las cuales fueron nombradas anteriormente: competencia, relación y autonomía, que si son cumplidas, el

sujeto las interiorizara como propias debido que género una autorregulación, competencia y la integración de la acción en el sujeto. Por lo tanto una conducta que en principio fue extrínseca si el sujeto encuentra la autorregulación necesaria, el mismo terminará por internalizarla e integrarla como propia.

Por esta razón esta internalización e integración son centrales dentro de la socialización de la primera infancia pero también son relevantes para la regulación de la conducta durante su existencia. Debido a esto en su investigación Ryan y Deci (2000) plantean que conductas que no son intrínsecamente motivadas pueden volverse autodeterminadas y el entorno va a influir en esos procesos.

Por otra parte además de los tipos de motivación ya nombrados (intrínsecos y extrínsecos) también se encuentra la desmotivación que es el estado de falta de una intención de acto. Cuando un sujeto se encuentra desmotivado, el comportamiento de una persona carece de intencionalidad y un sentido de la causalidad personal. En una investigación que realizaron Ryan y Deci (2000) los resultados de la misma fueron que un sujeto desmotivado, que no valora una actividad es debido a que el mismo no se siente competente o no se cree capaz de producir el resultado deseado.

Reeve (2003) sostiene que la desmotivación se refiere a la ausencia de la motivación o la baja de la motivación ya sea extrínseca o intrínseca. Esta baja de motivación o ausencia genera en el sujeto sentimientos desagradables como sentimiento de incapacidad para realizar la conducta y así reduciendo su deseo y placer hacia la misma.

Pelletier et al. (2013) plantean que el tipo de motivación menos autodeterminada es la desmotivación, que consiste en la no-regulación y la falta de intención de actuar.

Roffé (2011) coincide y a la desmotivación la llama submotivación la cual se relaciona con la falta de objetivos claros, entre otras circunstancias que le genera al deportista una baja o falta de motivación. Por otro lado agrega la sobremotivación relacionado con el exceso de activación y motivación del sujeto que puede desencadenar en lesiones.

3.3.3. Teorías de la motivación

Dentro de la psicología motivacional se encuentran diferentes teorías que van a intentar explicar el por qué el sujeto realiza determinadas conductas. Una de las teorías de la psicología motivacional es la teoría de la atribución que refiere a de qué manera los sujetos interpretan y explican sus logros y sus derrotas.

La Teoría de la Atribución fue planteada por Heider (1958) la cual comenzó la misma basándose en que el sujeto debe estar motivado para involucrarse en los hechos y comprender su entorno. Dentro de dicha teoría se encuentran diferentes tipos de atribuciones, las cuales pueden ser atribuciones externas o locus de control externo (en la cual se le atribuye la causalidad de un evento factores externos o del exterior lo cual genera que la situación sea incontrolable y el sujeto opta por no cambiar su conducta debido que esta fuera de su alcance) y las atribuciones internas o de locus de control interno (en este caso se le atribuye la causalidad del evento a factores internos los cuales serán controlables para el sujeto).

Otras interpretaciones de la teoría son las de Weinberg y Gould (1996) que plantean que el sujeto va a atribuir su éxito o su fracaso por diferentes razones de causalidad interna o externa. Las atribuciones refieren a inferir la causa de un evento, pueden ser internas las cuales el sujeto va adjudicar su éxito/fracaso a si mismo generando control y cambios en su conducta y externos los cuales van a ser inestables ya que el sujeto no va a cambiar su conducta, adjudicando su fracaso a una atribución situacional y el éxito se va a atribuir a un atribución disposicional.

Roffé (2009) por su parte plantea que la Teoría de la Atribución va a destacar dos aspectos indispensables e importantes en las causas que el deportista atribuya, uno va a ser el factor interno que será la capacidad de acción del sujeto frente a esa situación y el externo la dificultad del sujeto al accionar en ese evento. De esta manera expresa que mientras mayor sea la dificultad ambiental que se presente a la hora de la competición, el deportista tomara menos responsabilidad de la situación sin hacerse cargo de su accionar.

Otra de las teorías, es la Teoría de la Autodeterminación, Pelletier, Rocchi, Vallerand, Deci y Ryan (2013) plantean que el sujeto va construyendo tendencias innatas a moverse a direcciones en las que encuentra mayor autorregulación, la competencia y la integración en acción. Estos procesos dependen del cumplimiento y el apoyo de diferentes funciones psicológicas básicas: la competencia, la relación y la autonomía.

La necesidad de competencia se admite cuando los individuos poseen la oportunidad de buscar retos, expresar sus capacidades, y desarrollar su confianza. La misma es vista como un sentido de pertenencia a la sociedad. Dicha pertenencia se logra a través de la relación y la atención recíproca con los demás. Por último se observa la autonomía cuando el sujeto puede actuar de manera acorde a sus valores e intereses.

Dicha teoría propone que cuando se cumplen las tres necesidades básicas es más probable que interioricen y asuman la responsabilidad de la tarea.

Por último, la Teoría del Establecimiento de Metas, (Locke, Shaw, Saari & Latham, 1981) en su investigación "*Goal Setting and Task Performance*" plantean que los objetivos que eran más difíciles y desafiantes para cada sujeto obtenían mejores resultados que los objetivos que el sujeto percibía como fáciles. Por lo tanto, expresaron que el establecimiento de metas es más probable que mejore el desempeño de tareas cuando los objetivos son suficientemente desafiantes para el sujeto y específicos.

Dosil (2004) concordando con dichos autores, expresa que la Teoría del Establecimiento de Metas es la motivación que tiene un individuo para realizar una determinada tarea a través de una serie de conductas que van a definir el nivel de esfuerzo que tiene para cumplir la misma. El establecimiento de metas para que sea fructífero y lograr conseguir el éxito deseado, deben ser metas bien definidas, concretas y con cierta dificultad, de esta manera logrando un equilibrio entre la motivación y regularización del esfuerzo.

Cantón Chirivella (2010) manifiesta la motivación está íntimamente ligado con el establecimiento de metas, el mismo expresa que los objetivos específicos y difíciles van a lograr un mejor rendimiento que los vagos o fáciles.

Adhiriéndose a estos autores, Weinberg y Gould (2010) van a sugerir una serie de pasos para lograr el objetivo deseado con respecto al establecimiento de metas, en el que al definir lo que se desea conseguir se debe fijar una meta para orientar el objetivo y de esta manera establecer las estrategias. No solo el objetivo debe ser realista sino que también se deben fijar los plazos, logrando resultados que regularicen el esfuerzo para aproximarse hacia la meta y de esta manera que el sujeto se motive. Al final de este proceso el sujeto va a tener modelos de comparación para evaluar el proceso y el esfuerzo.

3.4. Concentración

Nideffer (1991) plantea que la concentración que es la aptitud de lograr controlar los procesos del pensamiento. Lograr una concentración adecuada para la tarea, es indispensable para lograr un buen rendimiento deportivo, ya que el control mental va a ser decisivo en los deportes individuales como de equipo.

A su vez se encuentran diferentes definiciones de la concentración, Schmid y Peper (1991) la definen como una capacidad que se va aprender a no reaccionar a estímulos que no sean relevantes en la tarea, logrando estar en el aquí y ahora de la misma.

Guallar y Pons (1994) por su parte sostienen que la concentración es una habilidad en la que se logra dirigir y mantener la atención que se requiere para la tarea que se está realizando. Es prestar atención únicamente a aquellos aspectos que son relevantes en la actividad realizada e ignorar los otros estímulos que no lo son. La atención es un mecanismo que consiste en la percepción estimular selectiva y dirigida en las que va a ser regulada por las necesidades del propio organismo.

Por otro lado, Weinberg y Gould (2010) manifiestan que la concentración es la atención selectiva, es decir prestar atención a las señales importantes del medio evitando los elementos distractores que puedan presentarse logrando sostener el foco atencional mientras dure la tarea teniendo conciencia de la situación y cambiando la misma si es necesario.

Otra definición que es relevante y adhiere otros conceptos es la que plantea Roffé (2011) en la cual se refiere a la concentración como la capacidad de fijar y mantener la atención en el aspecto o conducta relevante de la tarea a realizar evitando todo tipo de distracciones externas. La atención es selectiva pero no la percepción, por esta razón el sujeto tiene diferentes estilos y tipos de dirección atencionales y son amplia externa, reducida externa, amplia interna y reducida interna

Ampliando la definición, Nideffer (1991) sostiene que la concentración es la capacidad de mantener el foco atencional en la tarea sin distraerse por estímulos que pueden ser externos o internos. De esta manera expresa que existen diferentes focos atencionales, que se utiliza en diferentes deportes. Los individuos pueden desarrollar los diferentes estilos atencionales y dependiendo la demanda de la tarea se pondrán en ejecución. El estilo atencional va a ser propio del individuo y será estable. Los tipos de concentración dentro del foco atencional serán entonces: amplio-externo, amplio-interno, estrecho-externo y estrecho-interno.

Los tipos de concentración dentro del foco atencional se diferencian por su amplitud y dirección. Los mismos son el destino de la atención (voluntaria o involuntariamente). Según Nideffer (1991) los focos atencionales serán diferentes:

- Amplio-externo: será el que el sujeto utilice para evaluar una situación de forma veloz.
- Estrecho-externo: el sujeto lo utilizara para controlar la atención en una o dos señales externas a la vez.
- Amplio-interno: el sujeto utilizara el mismo para evaluar y planificar.
- Estrecho-interno: el sujeto lo utilizara para realizar un ensayo mental de la próxima ejecución que realizará o control emocional.

Roffé (2011) coincide con otros autores y expresa que la problemática de la misma son diferentes factores distractores que se presentan en el deportista, interviniendo en su atención y concentración. Los distractores pueden ser internos y externos.

3.4.1. Distractores de la concentración

Una de las tareas más importantes para lograr concentrarse en la tarea deseada es la capacidad de lograr controlar los procesos cognitivos, siendo decisivo en la competición. Es uno de los pilares esenciales para obtener el éxito en el rendimiento deportivo. La concentración va a tener un componente indispensable que va a ser la atención, la capacidad de lograr mantener el foco atencional sobre la tarea que se está realizando descartando los estímulos distractores que se puedan presentar ya sean internos o externos (González Hernández, 2007).

Con respecto a los distractores que se presentan en la concentración durante la actividad física deportiva, Weinberg y Gould (1996) son gran parte de los inconvenientes de la concentración, los elementos distractores pueden ser: internos y externos. Hay dos tipos de distractores internos: Los que surgen de eventos que ya sucedieron y el sujeto no puede focalizar en la tarea, debido que no puede evitar recordar el error cometido y los que están relacionados a eventos futuros en los que por predicción la persona pierde concentración y se termina desencadenando un evento negativo. Por otro lado los elementos distractores externos son los que van a surgir del entorno, entre ellos pueden ser: visuales, auditivos, entre otros.

Asimismo Roffé (2009) manifiesta que es importante conocer y evaluar el nivel de concentración del deportista y de esta manera poder establecer que tipo o estilo atencional requiere el deportista ya que cada situación deportiva demanda un tipo atencional diferente. El deportista debe ser capaz de lograr cambiar el foco atencional dependiendo si la situación lo requiere, a través de un entrenamiento el sujeto podrá dominar los diferentes estilos atencionales de manera automática y veloz en la competición.

De esta manera Nideffer (1989) plantea que los factores distractores de la concentración pueden ser externos como el entorno (público, árbitro, entre otros). Se producen por diferentes tipos de causas como el desgano en el que no solo la motivación sino también el nivel de activación se encuentra en niveles bajos sin lograr el disfrute de la actividad. Por otro lado la frustración o enojo del deportista que lo van a desconcentrar de la actividad y por lo tanto del

objetivo. Siendo resultado a su vez de distractores internos. Por último la precipitación en la que el deportista intenta agilizar el curso de los eventos no respetando el nivel de ejecución necesaria, acelerándose. Es también resultado a su vez de distractores internos (Citado en Weinberg & Gould, 2010).

Nideffer (1989) plantea una serie de distractores internos de la concentración los cuales están relacionados a las cogniciones del individuo como los pensamientos disociativos los cuales no están involucrados en el momento que se está realizando la actividad deportiva. A su vez pensamientos excesivamente analíticos que están relacionados a errores cometidos anteriormente o situaciones en los que no han rendido de manera correcta pudiendo generar una parálisis por análisis que dificulta la concentración en el presente. Y por último los pensamientos débiles que van a estar íntimamente ligados a la autoconfianza del sujeto de no alcanzar la meta propuesta.

Coincidiendo, González Hernández (2007) plantea que existen tres tipos de distractores. En primer lugar señala los distractores externos serán los visuales, del entorno o distractores propios del sujeto, se refieren a cualquier factor externo del entorno que distraiga y haga perder el foco atencional al deportista. Los distractores internos que hacen alusión a pensamientos del deportista que a la hora de la competición lo hacen perder el foco atencional. Y por último agrega la dificultad para cambiar el foco atencional.

3.5. Estrategias e intervenciones para mejorar la concentración y motivación en el deporte

Para obtener un óptimo rendimiento, el psicólogo deportivo interviene dentro de los pilares que el deportista sitúa a nivel cognitivo. Dentro de la misma se encuentran diferentes técnicas para lograr el rendimiento deseado (Roffé, 2009).

En Psicología del Deporte la intervención se basa en la aplicación de estrategias o técnicas utilizadas de manera adecuada y realizadas por un profesional habilitado en el ámbito, que su fin es aumentar el bienestar del sujeto y el rendimiento deportivo logrando mejorías y resultados deseados en los deportistas (Dasil, 2004).

Para el tratamiento, dentro de la Psicología del Deporte se utilizan diferentes técnicas. Entre las técnicas utilizadas para la mejora del deportista a nivel motivacional y a nivel de concentración, Weinberg y Gould (2010) plantean acerca de la técnica de establecimiento de metas y objetivos, como intervención es esencial para alcanzar un buen rendimiento deportivo estando íntimamente relacionado con la motivación y la concentración, ya que si se plantean de manera correcta pueden facilitar el éxito deportivo, debido que el sujeto se va a encontrar no solo motivado sino que a su vez concentrado en las metas propuestas. La misma es una técnica motivacional que no solo se va a utilizar en el ámbito del deporte sino que también mostro efectividad en otros ámbitos también. Dicha técnica manifiesta que cuando el sujeto posee trazados y definidos sus objetivos, siendo claros, la conducta se va a dirigir con mayor energía hacia el cumplimiento de los objetivos, que son los que van a regular la acción.

Las funciones que cumple dicha técnica son las de dirección de la atención como así también el accionar de los sujetos, movilizan la energía como así también el esfuerzo, si se encuentran bien planteados extienden el esfuerzo para alcanzar la meta y a su vez va a colaborar con el sujeto a la crear nuevas estrategias (Weinberg & Gould, 1996)

Roffé (2011) junto con Weinberg y Gould (2010) coinciden en una serie de premisas a tener en cuenta a la hora de establecer las metas.

- Las metas deben ser específicas y estar orientadas al accionar y no al resultado, ya que el proceso también es parte de la meta y es lo que va a colaborar a su vez con el nivel de motivación y esfuerzo que el sujeto realice en la actividad.
- A su vez si son a largo plazo deben tener metas a medio plazo también para lograr tener una unión entre las metas a largo plazo y que no se agote el recurso motivacional.
- Deben ser difíciles pero alcanzables para que sea un desafío alcanzable para el sujeto
- Lo fundamental a su vez es un compromiso del deportista en dicha tarea.

- El establecimiento de metas debe ser dinámico haciendo un balance entre los resultados.
- La competición va a colaborar con el rendimiento ya que logran poder establecer objetivos más difíciles y de esta manera lograr un mayor compromiso del deportista.

Otras técnicas que se utilizan son las de respiración y relajación progresiva que se utilizan con el fin de lograr una mayor concentración que es necesaria para mejorar el rendimiento deportivo, en la realización de los ejercicios de imaginación y para reducir a su vez la ansiedad (Roffé, 2011).

Cuando un deportista logra respirar de manera adecuada tiene un mejor funcionamiento a nivel fisiológico que permite que el sujeto cuando inhale y sostenga el aire, aumente su tensión muscular, mientras que cuando exhale, disminuirá la misma (Weinberg & Gould, 2010).

Nideffer (1991) explica con respecto a los ejercicios de respiración completa y relajación progresiva que los mismos reducen en el deportista no solo la ansiedad sino que también permiten que el mismo se concentre en la tarea. Los ejercicios deben estar a cargo de profesional y en un primer momento deben realizarse en un lugar confortable y adecuado donde el deportista logre relajarse, de esta manera una vez que el mismo logre dominar la técnica, conseguirá relajarse en cualquier medio. A su vez expresa que respirar de manera adecuada no solo va a generar un efecto relajante en el sujeto sino que también va a aumentar el oxígeno en el organismo, incrementando también la energía en los músculos. Para realizar una respiración adecuada el terapeuta utiliza técnicas de imaginación, para que el deportista logre visualizar el oxígeno dentro de su organismo. Los deportistas deben mantener la respiración una serie de segundos y luego exhalar de la forma que el profesional lo indique. Luego de adquirir la técnica el sujeto deberá realizar varias repeticiones diariamente. Con respecto a la relajación progresiva va a constar en una serie de contracciones de diferentes agrupaciones de músculos, sosteniendo dicha contracción una serie de segundos, determinada por el profesional, el tiempo de realización de la misma va a ir disminuyendo a medida que se vaya adquiriendo la técnica.

Dentro de la Psicología del Deporte se encuentran otras técnicas a la hora de intervención: La visualización es una técnica que está relacionada con la técnica de relajación, ya que para que el sujeto logre poner en práctica su imaginación debe estar relajado. La técnica de visualización logra un control de la ansiedad (si el sujeto está relajado), aumenta la motivación con la visualización de metas y logros, mejorando también la técnica del deportista. Dicha técnica requiere mucho trabajo y compromiso del deportista ya que se ve íntimamente ligado en el entrenamiento de la imaginación en el que están involucrados todos los sentidos del sujeto. De esta manera se distinguen dos tipos de visualizaciones: Las internas y las externas. Las visualizaciones internas el sujeto se visualiza a sí mismo en el evento deportivo y las visualizaciones externas el sujeto se observa como externo al evento, desde una perspectiva crítica (Roffé, 2011).

Por su parte Weinberg y Gould (2010) sostienen que dicha práctica realizada de manera adecuada y sistemáticamente va a beneficiar al sujeto no solo a la hora del evento sino también disminuyendo el nivel de ansiedad y estrés ante la situación ya que va a ser una simulación de la situación.

Asimismo dentro del ámbito de la Psicología del Deporte hay diferentes instrumentos que se utilizan como estrategia. La rejilla de concentración es un instrumento desarrollado por Harris y Harris (1984) que se va a utilizar como estrategia no solo para medir el nivel de concentración sino también la mejora de la misma. La misma evalúa el nivel de concentración del deportista y a su vez permite desarrollarla logrando a enfocar la atención a pesar de los distractores del entorno enfocándose exclusivamente en la tarea, logrando un mayor nivel de concentración en el sujeto (Citado en Weinberg & Gould, 2010).

Roffé (2009) coincide con la técnica de la Rejilla de la concentración en que no solo se utiliza para evaluar y medir el nivel de concentración del sujeto, como así también para el entrenamiento de la capacidad atencional del sujeto. Dicho instrumento se realiza con un tiempo ya acordado en el que el profesional designara que es necesario para dicho deportista (el tiempo puede ser de un minuto a cinco minutos). A su vez irá incrementando el nivel de dificultad agregando diferentes distractores externos a la hora de la evaluación. Se observa que realiza una mejoría de rapidez, concentración y

atención en el sujeto.

4. METODOLOGIA

4.1. Tipo de estudio.

Descriptivo - Caso Único.

4.2. Participante

J es un joven jugador de futbol de género masculino del plantel de Reserva de una Institución deportiva cuyo equipo de futbol se encuentra en Primera División.

Actualmente tiene 19 años de edad, reside actualmente en la pensión de la Institución desde marzo del 2016. Su ingreso a la Institución deportiva fue en el 2006 con 9 años de edad. Su familia está compuesta por su padre, su madre y sus cuatro hermanos. Finalizó la escuela secundaria en un colegio del Estado. En el 2015 logró ascender a Primera División pero no logro mantener su rendimiento y regreso a Reserva como titular. Sin lograr el rendimiento requerido como jugador suplente en Reserva jugo algunos partidos en cuarta categoría. Actualmente se encuentra en Reserva donde se presenta con poca motivación la cual afecta a su concentración.

4.3. Instrumentos

- Se realizó observación no participante de tiempos libres, registrando las conductas del joven en su estadía en la pensión de una institución deportiva cuyo equipo de futbol se encuentra en Primera División .
- A su vez se realizaron entrevistas semi-estructuradas semanales al joven supervisadas por el coordinador de Psicología del Deporte del club acerca de su estado emocional, anímico, motivacional y de concentración, en las cuales en principio consistían en 10 minutos y a medida que fue pasando el tiempo se fueron alargando a 60/70 minutos.
- Se utilizaron datos provenientes de la ficha técnica del jugador, en el que se encuentran datos personales como así también capacidades,

experiencias y rendimiento deportivo realizadas por el equipo de psicólogos de la institución desde su ingreso.

- El Test del Deportista Profesional que trata de un test proyectivo que colabora a completar información acerca de la autocrítica y autoconfianza pudiendo observar así la valoración que posee de sí mismo. Consiste en darle al sujeto una hoja en blanco en la que debe dibujar en el centro de la hoja un deportista (del deporte que le compete) y debe escribir entre 8 y 10 virtudes que debe poseer un deportista modelo para él. Finalmente el sujeto debe hacer de cuenta que el deportista dibujado es él y debe calificarse del 1 al 10 las virtudes (Roffé, 2009).
- El Test de Rejilla de Concentración que consiste en una cuadrícula de 100 casillas o celdas, en cada una de las cuales hay dos cifras al azar, que van del 00 al 99, sin ningún orden. Se le informa al deportista que tendrá que anular por orden los números durante uno a cinco minutos dependiendo el caso particular. Se contabilizan aciertos y errores. Evalúa y entrena la atención y la concentración (Harris & Harris, 1984 citado en Roffé, 2009).
- El Test del Constructo Motivacional que consiste en una técnica en la que se le solicita al evaluado que en el centro de la hoja escriba un logro en su carrera deportiva de los últimos dos años. A partir de esta consigna se le solicita que realice un círculo alrededor del hecho obtenido y que vaya respondiendo con sí, no y por qué las preguntas que se le van formulando. El test permite profundizar en las razones de logro obtenido en cuanto a la persona y su entorno (Roffé, 2009).

4.4. Procedimiento

Se entrevistó al joven y se le realizó un acompañamiento una vez por semana e incluso en algunas ocasiones dos veces por semana durante los 4 meses. Se utilizó información del registro de entrevistas llevadas a cabo por psicólogos de la Institución y la ficha técnica del mismo. Se le administró el Test del Deportista profesional en un encuentro, el Test de la Rejilla de

Concentración en otro encuentro con distractores externos, luego el Test del Constructo Motivacional en el encuentro siguiente. Alrededor de las últimas 3 entrevistas se decidió administrarle nuevamente el Test de la Rejilla de Concentración con distractores externos para observar resultados.

5. DESARROLLO

5.1. Presentación del caso

El caso que se presentó es acerca de un jugador de fútbol al cual se llamará J para mantener el anonimato del mismo. Actualmente se encuentra jugando en un club de Primera División. Comenzó su carrera futbolística a los 6 años en otro club cuando su padre lo acompañó para realizar una prueba deportiva. Desde muy chico soñaba y deseaba ser jugador fútbol, expresando que no se imaginaba, ni se imagina realizando otra profesión. A los 9 años después de probarse en el club que se encuentra actualmente, J ingresa a la categoría de infantiles siendo el único que logró ingresar.

Se pudo obtener registro de su ficha técnica en la cual mostró excelentes resultados a criterio del cuerpo técnico y el equipo de psicólogos, en los primeros años de su desempeño. Con conducta, un excelente rendimiento, técnica y perseverancia logró ascender a la Reserva. De esta manera los meses siguientes alcanzó en el 2015 realizar pretemporada con la Primera División y en noviembre del 2015 logró su primera aparición deportiva con la camiseta de su club en Primer División. Las semanas siguientes comenzó a tener una serie de enfermedades (anginas, dolor de oído).

Luego de las vacaciones de diciembre nuevamente regresó a realizar la pretemporada con la Reserva del club siendo titular de la misma. Manteniendo su titularidad en febrero del 2016. En marzo/abril comenzó a figurar como suplente y participando en partidos de cuarta categoría.

El trabajo comenzó con J en ese entonces, en el cual se expresó preocupación del cuerpo técnico del club debido a su falta de compromiso durante los entrenamientos y partidos. Se dificultaba la comunicación con J por su carácter retraído.

Un dato relevante que transmitió el cuerpo técnico fue la presencia del padre en todos los partidos, entrenamientos y tiempos libres del jugador. A su vez el técnico expresó su preocupación por J debido que había hablado con el sobre cómo había reducido su rendimiento y el jugador expresaba “que estaba muy cansado por el largo viaje de ida y de vuelta que tenía para ir al club”. Por esta razón esto el técnico decidió hablar junto con los psicólogos del club para que el mismo pueda ingresar a la pensión.

Remitiendo a Ossorio Lozano y Fernández Sánchez (2011) los mismos plantean que existen diferentes factores además de los físicos como lo son los psicológicos los cuales los profesionales competentes, deben tener en cuenta a fin de que no se reduzca la capacidad deportiva del jugador. De esta manera el equipo de psicólogos del club, cuya función según Weinberg y Gould (2010) es el estudio científico del individuo y sus conductas dentro del ámbito deportivo, busco esclarecer las causas por las cuales el referido jugador había reducido su rendimiento. Se llegó a la conclusión que la problemática radicaba en el pilar motivacional y el pilar de concentración, descartando de esta manera problemáticas a nivel físico.

De esta manera la primera entrevista fue organizada por el psicólogo del club y no fue mayor a 15 minutos en la que se le explico al jugador de qué manera se trabajaría, de que trata la Psicología del Deporte, si estaba de acuerdo en el tratamiento y se pautaron los encuentros como el contacto con el mismo.

5.2. Describir las dificultades en la motivación en un jugador de futbol de Reserva en un club de Primera División de Futbol en Argentina.

Una de las razones por las que se decidió comenzar el seguimiento de J fue debido a que el técnico lo notaba con un bajo rendimiento deportivo. Luego de ser derivado al equipo de psicólogos del club se llegó a diferentes conclusiones en que una de las problemáticas del mismo radicaba el pilar de la motivación afectando su concentración.

Como plantean Ryan y Deci (2000) la motivación Intrínseca se define como el hacer algo por el solo disfrute de la actividad, sin esperar nada a cambio, es decir sin el refuerzo externo. Esto coincidía en los inicios de J en el futbol a los 6 años cuando presentaba gran pasión y habilidad en el mismo. Debido a esta pasión que presentaba el mismo, el padre decidió probarlo en un club en el que comenzó a desempeñarse y dar sus primeros pasos.

En referencia a lo que manifiestan Ryan y Deci (2000) de como la motivación extrínseca es integrada por el sujeto, se puede observar como J internalizó el futbol en él, ya que expresaba que su padre lo hacía jugar desde pequeño y era fanático del futbol. De esta manera genero una pasión hacia dicho deporte, ya que como plantean dichos autores en la teoría de la autodeterminación el sujeto internalizara una actividad que en principio fue impuesta y finalmente la regulación del mismo a través del cumplimiento de las necesidades básicas, generara en el la incorporación de la actividad que lo hará sentir al sujeto como una conducta autodeterminada, pero en la que el entorno y la socialización van a estar relacionadas. Reeve (2003) plantea que el sujeto motivado intrínsecamente no solo va a buscar superarse en la tarea, sino por el placer de realizarlo. De esta manera J se probó en el club en el que se encuentra actualmente y logrando superarse, a los 9 años logro ingresar a la institución siendo el único de los 9 niños que logró entrar en dicha prueba realizada.

Actualmente se puede observar en el Test del Deportista Profesional como coloco "Pasión" hacia el deporte que realizaba como una característica que debe poseer un deportista profesional calificando con un 10 a la misma, debido que la pasión es por el mero disfrute de la actividad sin tener a cambio una recompensa.

Tal como plantea Roffé (2011) la motivación es uno de los pilares de la psicología del deporte, la misma deberá ser evaluada y tratada al igual que los demás pilares que competen al deporte, por un psicólogo especialista. La motivación como plantean Ryan y Deci (2000) es estar movido hacia algo, energizado y activado en la tarea que está realizando el sujeto, esto remite a en un primer momento cuando J fue ascendido a Primera División momento en

el cual tenía un óptimo rendimiento deportivo durante los partidos y los entrenamientos. Siempre se encontraba buscando la manera de mejorar su rendimiento.

Luego de no lograr sostener el nivel requerido para permanecer en Primera División y regresar a Reserva, su rendimiento comenzó a disminuir. Ya no jugaba con “ganas”, no parecía disfrutar el deporte. Se pudo deducir por lo que transmitía el cuerpo técnico y de psicólogos del club que el mismo se encontraba desmotivado, ya observaban que desde que se encontraba en Reserva ya no rendía como antes, a medida que pasaba el tiempo le costaba más ir a los partidos, se cansaba más seguido, sentía que al correr le faltaba el aire. De esta manera coincidirá con los autores Ryan y Deci (2000) que expresan que un sujeto desmotivado puede ser debido a que no se siente competente para la tarea o no cree que puede producir el resultado esperado.

A su vez coincidiría con lo que planteaba Reeve (2003) acerca de que la desmotivación no es solamente ausencia de motivación sino que también baja de motivación que es como se lo observaba a J durante los partidos y entrenamientos. El técnico planteaba que “Ya no entrenaba de la misma manera, se mostraba todo el tiempo cansado y a medida que el tiempo pasaba su rendimiento iba reduciéndose más”.

Luego de tener la primera entrevista con J, se intentó establecer un buen vínculo para comenzar el trabajo. La entrevista comenzó en un recorrido por su historia familiar y futbolística. Se mostró tímido desde el primer momento pero sin embargo expresó que sabía que no estaba rindiendo de la manera que solía hacerlo y quería mejorar dichos aspectos. Manifestó estar cansado debido al viaje prolongado desde su domicilio y al club atribuyéndole su bajo rendimiento.

Otro dato relevante que se encontró en el Test del Deportista Profesional fue una contradicción entre lo que planteaba el cuerpo técnico y de psicólogos de su rendimiento y con lo que él consideraba acerca de su rendimiento. En el Test colocó a la motivación como una característica que debe poseer un jugador de fútbol profesional, y la calificó con un 9, no coincidiendo con su desempeño. Dichos resultados se retomaran en las conclusiones.

De esta manera se buscó establecer qué tipo de motivación predominaba en el dentro del ámbito deportivo, si era Extrínseca, Intrínseca o ambas.

En las primeras entrevistas, las cuales no duraban más de 15/20 minutos se buscó establecer un vínculo empático para poder establecer que problemática consideraba el mismo que poseía. Luego de una serie de entrevistas comenzó a exteriorizar como se sentía y que le sucedía. Anteriormente expresaba que siempre estaba “bien” a pesar de saber que tenía aspectos para mejorar. Luego de la 4ta entrevista comenzó la misma planteando que en algunas ocasiones prefería no contar sus cosas para no molestar a los demás, que la gente poseía muchos problemas para que el mismo ande contando los suyos, prefiriendo escuchar ya que él solía arreglarse solo. A partir de ese día comenzó a explayarse más en su problemática. Manifestaba que la familia lo apoyaba en su carrera futbolística y siempre lo había hecho, siendo el padre el más presente en la misma.

El padre asistía a todos los entrenamientos y partidos. Sin embargo en marzo cuando comenzó a vivir en la pensión, el padre comenzó a disminuir su presencia en los mismos, pero lo llamaba todos los días contando que “algunas veces no le contestaba el teléfono”. J expresaba que cuando lo iban a ver jugar, jugaba mejor, obtenía su mayor rendimiento y se sentía contento, le gustaba que la gente significativa para él lo fuera a ver. Se llegó a deducir que fue debido que en el caso del padre, por más que en algunas ocasiones lo calificara como “pesado”, era un incentivo que lo vaya a observar y era un reforzador externo cuando al finalizar el partido le decía que había tenido un buen rendimiento. En este caso se puede observar la motivación externa, Ryan y Deci (2000) plantean que la motivación extrínseca responde a los incentivos del ambiente como lo son los reforzadores, en este caso que lo vayan a ver jugar. Dosil (2004) plantea que esta motivación será inestable debido que la continuación de la conducta dependerá de la presencia del reforzador. Otro reforzador externo que se pudo observar fue el técnico, J planteaba que se encontraba jugando mejor y estaba contento cuando el técnico le daba palabras de aliento como “confió en vos, te veo mejor, estas mejorando”.

A medida que fueron pasando las entrevistas se pudo observar que predominaban ambas motivaciones en el sujeto, a pesar de que se encontraran bajas.

Cuando se realizó el Test del Constructo Motivacional colocó en el mismo como logro de los últimos dos años *“llegar a Primera División”*. Llamó poderosamente la atención que colocara además de otros factores, a *“Dios”* como uno de los más importantes para lograr su objetivo. Debido a la atribución externa que se observa como expresa Heider (1958) en la cual su teoría de la atribución, plantea que dicha atribución externa genera en el sujeto una situación incontrolable en la que el mismo no va a cambiar su conducta debido que no está a su alcance.

5.3.Describir las dificultades en la concentración en un jugador de futbol de Reserva en un club de Primera División de Futbol en Argentina.

En el último período J presentó una disminución en su grado de concentración, razón por la cual el cuerpo técnico preocupado por la situación decidió derivarlo al equipo de psicólogos de la Institución, para realizar una evaluación y de ser necesario un tratamiento.

Es importante destacar que la información recabada acerca del comportamiento del deportista durante los entrenamientos y partidos fue brindada por el técnico, el psicólogo del club y la ficha técnica del deportista.

Antes de lograr ascender a Primera División, J poseía una excelente capacidad atencional, debido que en los entrenamientos y partidos era concreto en los pases que realizaba y sus rutinas de trabajo eran realizadas de manera adecuada. Roffé (2011) plantea que la concentración es la aptitud de fijar la atención teniendo a su vez la capacidad de poder ignorar los distractores externos e internos, J poseía una gran capacidad atencional logrando evadir los elementos que no eran relevantes a la tarea.

En diciembre cuando retornó a Reserva, su capacidad atencional disminuyó ampliamente. El técnico y los psicólogos que lo conocían desde sus 9 años identifican un cambio en su conducta. En los entrenamientos demuestra

estar desganado, sin energía para realizar las actividades que se le proponen mostrando poco interés en los partidos.

Uno de los datos relevantes recabados de la entrevista realizada por el psicólogo fue que el técnico observaba que J en los últimos partidos estaba completamente distraído y desconcentrado. El técnico argumenta que cuando el deportista debía recibir un pase “se encontraba levantándose las medias” o “mirando para otro lado”, de esta manera como plantea Nideffer (1991) pueden ser debido a los pensamientos excesivamente analíticos de errores que había cometido en entrenamientos y partidos pasados de los cuales no podía “desprenderse”. A su vez manifestaba constantes pensamientos relacionados a una baja autoestima ya que luego de lograr su “*debut deportivo*” regreso a Reserva nuevamente debido que no logro obtener su óptimo rendimiento para permanecer en el máximo nivel.

Con respecto a los distractores externos que presentaba J en los entrenamientos y partidos se podía observar como sostiene González Hernández (2007) distractores visuales del entorno, como su padre en algunos casos “dando pautas desde la tribuna” u observando otros factores del entorno que no eran relevantes para la tarea como: la red de los arcos, la suela de sus botines, la palma de sus manos o simplemente el cielo.

Las entrevistas se llevaron a cabo en el quincho del club que se encuentra ubicado detrás de la pensión. Se podía observar que cuando J comenzó a realizar las entrevistas y los Test, no focalizaba sobre dichas actividades sino más bien su atención estaba dirigida hacia los partidos y entrenamientos de los menores. Analizando las entrevistas era de fácil observación que cuando debía realizar actividades y se le daban los instrumentos necesarios para realizar las mismas, se encontraba disperso con los mismos, no focalizando en la actividad propuesta, reconociendo la necesidad de realizar la tarea impuesta.

Roffé (2011) argumenta que la concentración es la atención selectiva, en el caso de J no lograba inhibir ese estímulo y concentrar su atención en las actividades relevantes. En reiteradas ocasiones se intentó redirigir su atención a la tarea propuesta. En las primeras oportunidades J pidió disculpas y

continúo realizando la misma actividad la cual podría deducirse que no era consciente.

Luego de algunos encuentros J terminaba de hacer las actividades pero siempre manteniendo este grado de distracción constante. Después de la primera entrevista, la segunda consistió en el Test del Deportista Profesional en el que en ese momento J estaba pendiente del entrenamiento que estaban realizando los de categoría infantil e incluso fue interrumpido por una persona que concurrió a saludarlo y comento ser conocido de un familiar, desfocalizándolo de la tarea impuesta. Así mismo se distraía realizando tareas con los instrumentos entregados.

En el Test colocó la concentración como una característica relevante para un futbolista y se calificó con un 9, lo cual tampoco coincidiría con lo que planteo el cuerpo técnico, lo que a pesar de calificarlo como relevante no cumplía con la característica prefijada.

A su vez se podía observar en esa entrevista también, que cuando se encontraba explicando el porqué de su respuesta, dirigía su mirada hacia otro lado, habiendo una alteración entre lo que plantea y realiza.

Los distractores de la concentración son elementos externos que se identifican en el trabajo realizado con J según plantean Weinberg y Gould (1996) generaran una distracción en el individuo siendo factores del ambiente, auditivos, visuales. J la mayoría de las situaciones en las cuales se lo observó trabajar y se lo entrevistó siempre se encontraba distrayéndose. Nideffer (1989) plantea que las mismas pueden darse por diferentes causas, entre ellas la baja motivación de esta manera coincidiendo con el objetivo número 1.

En la siguiente entrevista se le realizó la primera toma del Test de la Rejilla de Concentración con distractores externos. El mismo duro 3 minutos y logro unir 23 números. A pesar de que se le explico en qué consistía dicho Test, el mismo contestaba a los distractores externos que se le presentaba. Esto remite nuevamente a las definiciones planteadas anteriormente en las que el sujeto se encuentra permanentemente atento a los estímulos externos y no a la tarea en sí.

5.4. Describir las estrategias e intervenciones realizadas por un psicólogo del deporte para mejorar el nivel de motivación y el nivel de concentración en un jugador de fútbol de Reserva en un club de Primera División de Fútbol en Argentina.

Luego de conocer las problemáticas de J y lograr un vínculo empático, se decidió realizar diferentes estrategias e intervenciones, para mejorar su rendimiento deportivo.

Roffé (2009) sugiere que para obtener un óptimo rendimiento en el deporte, el psicólogo especialista en la misma debe intervenir en los diferentes pilares que constituyen a un ser humano. Una vez establecidos los pilares en los que se intervendrían se establecerán qué técnicas se utilizarían para obtener el rendimiento esperado. En este caso se llegó a un acuerdo con el equipo de psicólogos del club que su problemática radicaba a nivel cognitivo, los aspectos más críticos a trabajar tenían relación con la motivación y la concentración.

En la primera entrevista se buscó generar un vínculo, conocer a J para lograr una intervención eficaz a la hora de aplicar dichas técnicas.

En una primera instancia las entrevistas fueron semi-dirigidas para poder identificar y abordar la problemática. Había una distancia entre aquello que J planteaba en los encuentros (los viajes prolongados) y aquello planteado por el equipo de psicólogos.

Se decidió comenzar con diferentes tipos de Tests para lograr evaluar las variables involucradas. En relación a la motivación se resolvió utilizar el Test del Constructo Motivacional, como plantea Roffé (2009) este se utiliza para profundizar en las razones de logro que obtuvo el sujeto recientemente y en qué medida fue mérito propio y cuanto estuvo involucrado el entorno. Los resultados del Test arrojaron resultados relacionadas a la motivación del sujeto. En el mismo se puede observar como arribó "Llegar a Primera División" colocando como los hechos más importantes "Proponiéndomelo". Cuando se indagó sobre el mismo expresó que siempre se esforzó alimentándose bien, asistiendo a los partidos, intentando mejorar los aspectos que el técnico le planteaba, trabajando diariamente, postergando salidas y eventos que no

tienen relación con la vida de un profesional, realizando actividades complementarias físicas para mejorar su rendimiento y sobre todo la confianza que tenía de que iba a llegar. De esta manera el mismo expresó “Yo sé que estuve teniendo una mala época pero también sé que voy a volver”.

Una de las técnicas que se utilizó para mejorar el rendimiento motivacional de J fue la Técnica del Establecimiento de Metas, como Roffé (2009) propone se utiliza dicha técnica para la creación de un programa de metas que se encuentre planificado y a su vez evaluar el desempeño del deportista en alcanzar dichas metas las cuales funcionarán como un refuerzo positivo. Las metas deben ser bien definidas y difíciles para que el sujeto las considere como un desafío alcanzable, de esta manera se le explico a J en qué consistía la técnica y se le planteó que realice una lista de metas a corto plazo (CP) (1 mes), mediano plazo (MP) (3 meses) y largo plazo (LP) (+ de 6 meses).

- En CP: respondió volver a tener el rendimiento físico que poseía, no cansarse o ahogarse al correr.
- A MP: recobrar la titularidad en Reserva y ganar el campeonato en la misma.
- Por último a LP: volver a Primera División y poder sostener el buen rendimiento.

En relación a los dichos del deportista se tomó la decisión de complementar las intervenciones con Técnicas de Respiración y Relajación. Como plantea Nideffer (1991) dichas técnicas deben realizarse de manera adecuada en un lugar confortable y si se realizan con éxito y el sujeto logra dominar la técnica entonces logrará relajarse en cualquier medio. En un primer momento se dificultó realizar dicha técnica debido a que las entrevistas se realizaban en un espacio abierto en el que había muchos distractores y J no lograba concentrarse en su respiración y relajarse. De esta manera en el encuentro siguiente el equipo de psicólogos facilitó un consultorio con supervisión de profesionales de la institución, donde no existían la posibilidad de distractores y se pudo implementar la técnica de manera correcta y de esta manera tal como plantea Roffé (2011) la técnica bien realizada no solo reducirá

la ansiedad del mismo sino que aumentará su concentración generando un estado de bienestar.

A medida que avanzaban las entrevistas se agregó la Técnica de Visualización Interna ya que se encuentra relacionada con la anterior técnica de relajación. La visualización tal como plantean Weinberg y Gould (2010) no solo logra una reducción de la ansiedad sino que aumenta la motivación y permite practicar un evento de manera mental.

La primera vez que J practicó la visualización expresó sentirse ansioso al realizarla y planteó que en el entrenamiento siguiente se había encontrado “impreciso” ya que se anticipaba a la jugada. De esta manera se volvió a plantear el ejercicio nuevamente y de manera más ajustada, y en el partido siguiente expresó que tuvo un buen rendimiento y que el técnico le planteó que estaba mejorando, lo veía más comprometido.

Dicha técnica fue de gran utilidad debido que al realizar el entrenamiento mental de diferentes jugadas, durante el partido ponía dicha práctica en manifiesto obteniendo resultados deseados.

Se le propuso a lo largo de las entrevistas realizar una serie de Sudokus en sus tiempos libres ya que el mismo planteaba aburrirse en sus tiempos libres, la intención fue presentar una actividad lúdica y de dispersión pero que a su vez se trabajase sobre la atención del sujeto.

Entusiasmado desde el primer momento planteó que un jugador de Primera División reconocido, al cual él admiraba, los realizaba durante la concentración de los partidos. A pesar de no tener sustento de investigaciones científicas acerca del uso del mismo, J planteó sentir “una mejoría en su concentración”.

Se decidió administrarle nuevamente durante una de las últimas entrevistas el Test de la Rejilla de Concentración con distractores. El mismo no solo mostró un avance, logrando unir 28 números en los 3 minutos, sino que a su vez se lo podía observar concentrado en la tarea, sin observar estímulos que no eran relevantes a la misma como sucedía en un principio.

En la última entrevista realizada con J se realizó un balance del progreso del mismo. Se pudo observar una mejoría notable en su rendimiento físico.

En los entrenamientos se encontraba más motivado y concentrado. Uno de los factores que colaboró a dicho progreso fueron las entrevistas semi-dirigidas en las que el deportista podía expresar sus preocupaciones acerca de su profesión como así también de su esfera personal. Con respecto a la Técnica del Establecimiento de Metas, J pudo cumplir las metas de corto plazo en las que se proponía obtener nuevamente su óptimo rendimiento físico y las de medio plazo, recobrando su titularidad en Reserva, generando en él una autoconfianza que lo mantendrá motivado para poder cumplir sus siguientes metas las cuales deberán ser difíciles pero alcanzables (Roffé, 2011).

A su vez se puede observar que a medida que su motivación se iba incrementando su concentración también, debido a la relación de dichas variables. De acuerdo con las observaciones que realizaron los psicólogos del club y el técnico el último mes, fue que el desempeño del mismo había mejorado debido que se encontraba más entusiasmado a la hora de entrenar, atento al recibir pases y comprometido con lo que el técnico le planteaba que debía mejorar.

El técnico planteaba que el último mes lo observaba más concentrado y con otra actitud frente a los partidos y entrenamientos. De esta manera asistía motivado y cumpliendo con los actividades que se le planteaban. Asimismo logró recuperar su titularidad en Reserva.

6. CONCLUSIONES

A lo largo del Trabajo Final Integrador se desarrolló el caso de un joven futbolista de Reserva de un club de Primera División y las dificultades que presentaba. Se determinó que la problemática del mismo se encontraba en la motivación y en la concentración, siendo dos variables que están relacionadas.

Se estableció trabajar con dicha problemática debido que los integrantes del cuerpo técnico y el equipo de psicólogos observaban que desde que había

regresado a Reserva luego de haber logrado “debutar en Primera División”, ya no se encontraba con el mismo rendimiento.

En su regreso a Reserva se pudo observar cómo se encontraba cada vez más desganado y desmotivado, como manifiestan Revee (2003), Roffé (2011) y Pelletier et al. (2013) la desmotivación es el tipo de motivación menos autodeterminada, el sujeto no solo presenta desgano y falta de intención en su actividad sino que también diferentes sentimientos que causan malestar en el mismo, reduciendo el placer y deseo hacia la tarea. Ante la preocupación de los integrantes de la institución, se le preguntó al mismo que le sucedía.

J expresó sentirse cansado por las largas horas de viaje que tenía hasta su domicilio. Por esa razón el club tomó la decisión en marzo del 2016, cuando J se encontraba ya jugando partidos en Reserva pero como suplente, que ingrese a la pensión para comprobar si era cansancio o realmente era la problemática que se creía en un primer momento.

A pesar de que se pudo observar que “no se ahogaba como antes”, su rendimiento seguía siendo el mismo y comenzó a jugar partidos de la cuarta categoría. En ese momento comenzó la intervención.

En un primer momento se mostró tímido sin querer contar lo que le sucedía limitándose a contestar brevemente lo que se le preguntaba. Como se pudo observar en el Test del Deportista Profesional el cual fue administrado en el segundo encuentro, las puntuaciones que se atribuía a sí mismo no coincidían como lo observaba el cuerpo técnico encontrándose una incongruencia entre sus respuestas y las observaciones del técnico y el psicólogo de la institución.

El vínculo empático se consolidó cuando el mismo manifestó “no querer molestar a otros con sus problemas”, luego de esa entrevista comenzó a expresar como se sentía realmente, reconociendo que previamente se había mostrado limitado en sus respuestas, probablemente debido a su timidez.

La concentración también fue una variable que se pudo observar al realizar determinadas actividades en las que el mismo no se encontraba enfocado en la tarea y se encontraba pendiente de diferentes estímulos del entorno. La misma fue mejorando a medida que comenzaba a incrementarse su motivación, Roffé

(2011) sostiene que hay relación entre dichas variables. El Test de la Rejilla de Concentración fue un instrumento relevante para lograr observar de qué manera J se enfocaba en la tarea y medir la atención del mismo al principio de la intervención, como así también durante las últimas entrevistas.

La Técnica del Establecimiento de Metas colaboró y fue un impulso para el incremento de su motivación ya que luego de plantear las mismas y proponer alcanzarlas en un plazo determinado y como plantea Dosil (2004) siendo concretas, definidas y con cierto grado de dificultad, logró cumplir las metas de corto y mediano plazo siendo un impulso y generando un incremento en su motivación.

Por otro lado las entrevistas fueron factores indispensables también en la intervención, ya que la misma creo un vínculo empático que colaboró con la realización y eficacia de las técnicas.

Con respecto a las limitaciones que se presentaron una de las más importantes fue el entorno en el que se trabajó, debido que al realizarse las entrevistas al aire libre algunas técnicas no se podían realizar de manera adecuada debido a la cantidad de estímulos que se presentaban (los partidos de diferentes categorías, como así también diferentes entrenamientos y sujetos que se acercaban a saludar al deportista).

Otra de las limitaciones que se encontraron es respecto a las observaciones realizadas, ya que las mismas coincidían con las del cuerpo técnico y el equipo de psicólogos del establecimiento, en la que se llegó a deducir que el mismo no era consciente de su bajo rendimiento en ese entonces. Sin embargo al no tener certeza de la razón de sus respuestas, hubiera sido interesante poder trabajar con mayor profundidad a fin de dilucidar si la incongruencia de sus respuestas con respecto a la realidad eran parte de falta de interés a la tarea o falta de objetividad y autocrítica, porque cabe recordar que dicha técnica se administró en el segundo encuentro en el que no se había generado un vínculo empático aún.

A pesar de que el equipo de psicólogos del club siempre se presentó amable, dando acceso a la ficha técnica, supervisión y dispuestos a escuchar

diferentes opiniones, otra limitación fue el contacto con el técnico del equipo, ya que la información que se poseía del mismo era a través del psicólogo, como así también la asistencia a partidos y entrenamientos que en su mayoría eran cerrados o de difícil acceso. Hubiera sido enriquecedor poder asistir y observar como era su desempeño en la campo de juego y de esta manera recolectado más información acerca de la variable concentración.

Con respecto a mi participación considero que hubiera sido enriquecedor también investigar diferentes variables que se pudieron observar a lo largo de la práctica las cuales fueron relevantes para el deportista, como el rol de los padres a la hora de la competición, ya que era un padre presente pero que en algunas oportunidades emitía opinión en el campo de juego y desdiciendo en algunas ocasiones al técnico, dificultando así el progreso de J. A su vez con respecto a las intervenciones hubiera decidido administrar las técnicas de respiración y relajación desde el principio en un lugar adecuado para las mismas, sin estímulos auditivos y ambientales que generaban distracción al deportista, ya que como plantea Nideffer (1991) al realizarse en un lugar confortable el deportista va a lograr relajarse y cuando domine la técnica, va a poder realizarla en cualquier medio.

Sería interesante adherir un psicólogo que trabaje únicamente con la Reserva, ya que como plantean Weinberg y Gould (2010) además de estudiar al sujeto y sus conductas en el ámbito deportivo va a observar de qué manera afectan en el desarrollo psicológico y bienestar de una persona, debido que necesitan una gran fortaleza mental para lograr luego sostener su rendimiento en Primera División, y en su mayoría son adolescentes que están por realizar su realización deportiva.

Con respecto a lo anteriormente expuesto, sería importante seguir investigando acerca del impacto que genera a nivel psicológico en el deportista cuando logra ascender a Primera División, observando que variables principales se ven afectadas y por qué razón el mismo no logra sostener el óptimo rendimiento deportivo que poseía previamente.

Dicha vivencia fue una experiencia fue enriquecedora en la que se pudo poner en práctica diferentes conocimientos aprendidos a lo largo de la carrera,

y se pudo intervenir gracias al equipo de psicólogos del club en los que estuvieron presentes en todo momento, siendo colaboradores permanentes de dicho trabajo.

Los objetivos propuestos estuvieron planteados de manera adecuada y fueron cumplidos, debido que las técnicas fueron de gran ayuda. Asimismo también fue un gran complemento el vínculo empático que se generó a través de los diferentes encuentros y entrevistas semi-dirigidas, que permitieron comunicar otras cuestiones y aspectos de su vida personal en las que produjo en él una confianza hacia el profesional.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Balagué, G. (1990). *La motivación en la actividad física y el deporte*. Ficha de Cátedra, Barcelona.
- Buceta, J.M. (1998). *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Cantón Chirivella, E (2010). La Psicología del Deporte como profesión especializada. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 237-245.
- Cantón Chirivella, E. & Mayor Martínez, L. (1996). Aspectos cognitivos-motivacionales de la práctica física y deportiva. En Garrido Gutiérrez, I. (Ed.), *Psicología de la motivación* (pp. 259-286). Madrid: Síntesis.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychological Association*, 55(1), 68-78.
- 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.
- Garrido Gutiérrez. I. (1996). *Psicología de la motivación*. Madrid: Síntesis.
- Gómez Figueroa, J & Rivera Girón, A (2014). Análisis de la motivación y el énfasis de equipo en futbolistas adultos. *EFdeportes*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd193/analisis-de-la-motivacion-en-futbolistas.htm>.
- González Hernández, J. (2007). Herramientas aplicadas al desarrollo de la concentración en el alto rendimiento deportivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(1), 61-70.
- Guallar, A. & Pons, D. (1994). Concentración y atención en el deporte. En Balaguer, I (Ed.), *Entrenamiento Psicológico en el deporte: principios y aplicaciones* (pp. 207-244). Valencia: Albatros.

- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. Newark: Wiley.
- Huertas, J.A., (1998). *Motivación. Querer aprender*. Aique: Buenos Aires.
- Locke, E. A., Saari, L. M., Shaw, K. N. & Latham, G. P. (1981). Goal setting and task performance: 1969-1980. *Psychological Bulletin*, 90(1), 125-152.
- Marshall Reeve, J. (2003). *Motivación y emoción*. Madrid: McGraw Hill.
- Monroy Antón, A. & Sáez Rodríguez. G. (2011). La motivación y el rendimiento en el deporte. *Efdeportes*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd163/la-motivacion-y-el-rendimiento-en-el-deporte.htm>.
- Nideffer, R.M. (1991). Entrenamiento para el control de la atención y concentración. En J.M. Williams (Ed.), *Psicología aplicada al deporte* (pp. 374-396). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Ossorio Lozano, D. & Fernández Sánchez, M. (2011). Orientaciones sobre la Psicología del Deporte. *EFdeportes*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd163/orientaciones-sobre-la-psicologia-del-deporte.htm>
- Pelletier, L., Rocchi, M.a., Vallerand, R.J., Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 329-341.
- Roffé, M. (2009). *Evaluación Psicodeportológica*. Buenos Aires: Lugar.
- Roffé, M. (2011). *Psicología del jugador de fútbol*. Buenos Aires: Lugar.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
- Schmid, A. & Peper, E. (1991). Técnicas para el entrenamiento de la Concentración. En J.M. Williams (Ed.), *Psicología Aplicada al Deporte* (pp. 393-411). Madrid: Biblioteca Nueva.

Weinberg, R. S. & Gould, D. (1996). *Fundamentos de Psicología del Deporte y el ejercicio Físico*. Barcelona: Ariel.

Weinberg, R. S. & Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del ejercicio físico*. Madrid: Médica Panamericana.

Williams Jean. M. (1991) *Psicología Aplicada al deporte*. Madrid. Biblioteca Nueva.

White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66(5), 297-333.

