

UNIVERSIDAD DE PALERMO

Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales

Carrera de Psicología

Trabajo Final Integrador

Título: La Motivación en la Gimnasia Artística Femenina de Alto Rendimiento

Alumna: Manuela Pellizzer

Tutora: Juliana Stover

Buenos Aires, Diciembre de 2018

Índice	
1. Introducción.....	4
2. Objetivos.....	5
2.1. Objetivo General.....	5
2.2. Objetivos Específicos.....	5
3. Marco Teórico.....	5
3.1. Nociones generales de la Psicología del Deporte.....	5
3.1.1. Rol del Psicólogo Deportivo.....	6
3.1.2 Variables psicológicas y rendimiento deportivo.....	8
3.1.3. Intervenciones.....	9
3.2. Motivación.....	10
3.2.1. Motivación en el deporte.....	11
3.2.2 Los motivos de participación en el deporte.....	13
3-2-3 Teorías de la Autodeterminación y Teorías de las Metas de Logro.....	14
3.2.4 La autoconfianza en el deporte.....	16
3.3. Presiones en el deporte.....	17
3.3.1 Presiones habituales en el alto rendimiento.....	18
3.3.2 Consecuencias de la presión.....	19
3.4. Gimnasia Artística.....	20
4. Metodología.....	21
4.1 Tipo de Estudio.....	21
4.2. Participantes.....	21
4.3. Instrumentos.....	22
4.3.1. Observación No Participante.....	22
4.3.2. Entrevista Semiestructurada a gimnastas.....	22
4.4.3. Entrevistas Semidirigidas al psicólogo.....	22
4.4. Procedimiento.....	22
5. Desarrollo.....	23
5.1. Presentación del grupo.....	23
5.2 Análisis objetivo específico 1.....	25

5.3 Análisis objetivo específico 2.....	28
5.4 Análisis objetivo específico 3.....	31
6. Conclusiones.....	33
7. Referencias Bibliográficas.....	38

1. Introducción

El presente trabajo surge con el propósito de articular los conocimientos teóricos adquiridos a lo largo de este proceso de enseñanza-aprendizaje, y la experiencia práctica en un campo de actuación de interés en el amplio abanico que propone la Psicología.

Esta Práctica de Habilitación Profesional, se ha realizado dentro de un importante Club Deportivo de alto rendimiento de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. En el mismo, se desarrollan diferentes disciplinas deportivas, donde la principal actividad es el fútbol y la pensión para infantiles y juveniles de este deporte; sin embargo también se destacan el básquet, natación, vóley, hockey sobre césped, tenis, atletismo, handball, ajedrez, patín artístico, gimnasia rítmica y artística entre otras. La institución cuenta con un departamento de psicología integrado por cinco profesionales de planta, una especialista en neuropsicología y un amplio y moderno equipo de entrenamiento neuropsicológico; las tareas llevadas a cabo por este equipo son diversas y están relacionadas interdisciplinariamente con entrenadores, preparadores físicos, médicos nutricionistas, kinesiólogos, docentes y encargados de la pensión.

La práctica se desarrolló en un lapso de seis meses con el fin de dar cumplimiento a las 280 horas de experiencia. Durante este periodo se realizaron diferentes actividades con el propósito de profundizar el rol del psicólogo y su proceder en el ámbito deportivo; entre las tareas realizadas se encuentran la observación de los entrenamientos de todas las disciplinas que se desarrollan en la institución, evaluaciones psicodeportológicas y neuropsicológicas, entre otras actividades,

En los entrenamientos de la disciplina gimnasia artística se encuentran las atletas de elite que se preparan para los próximos Juegos Olímpicos. Para sostener esta categoría, requieren un mínimo de puntaje en al menos dos de cuatro competiciones anuales. La mayoría de estas gimnastas son menores de edad y aún asisten a instituciones educativas de media jornada debido a la demanda de 6 horas diarias de entrenamiento aproximadamente, por lo que exige un gran esfuerzo físico, psíquico y económico ya que no todas las atletas están esponsoradas o becadas en la práctica de esta disciplina y es su familia quien corre con los gastos que conllevan el entrenamiento y las competencias.

Es por ello que se propone realizar, en el presente estudio descriptivo, un estudio de la motivación como variable psicológica, considerándola como motor que sostiene la práctica de la gimnasia artística en estas deportistas de elite, y las presiones que se pueden presentar afectando la motivación de manera positiva o negativa.

2. Objetivos

2.1. Objetivo general: Describir la motivación en deportistas femeninas de gimnasia artística en categoría elite y analizar las presiones que inciden en esta práctica deportiva.

2.2. Objetivos Específicos

Objetivo Específico 1: Describir la motivación de las deportistas femenina de gimnasia artística.

Objetivo Específico 2: Analizar la relación entre la presión y la motivación de las gimnastas.

Objetivo Específico 3: Describir las intervenciones del psicólogo deportivo para trabajar la motivación en las deportistas femeninas de gimnasia

3. Marco teórico

3.1. Nociones generales de la Psicología del Deporte

Para comenzar, la psicología del deporte es una disciplina científica que se ocupa del estudio del comportamiento de las personas en actividades deportivas, ya sean de recreación o de competencia. El abordaje implica dos vectores: la influencia de los factores psicológicos en el rendimiento y sostenimiento de la práctica deportiva y la influencia de la práctica deportiva en la psiquis humana. En este sentido, el psicólogo del deporte trabaja con los deportistas para lograr el máximo de su rendimiento, como así también el máximo de satisfacción con la disciplina deportiva que el sujeto realiza (Weinberg & Gould, 2010).

En un principio, la psicología del deporte era aplicada con el fin de mejorar el rendimiento, pero este no es todo el propósito de la misma, sino que se debe considerar el deporte como un gran promotor del enriquecimiento humano. De este modo el foco de interés para el profesional en psicología del deporte es que el individuo alcance su potencial máximo como deportista. Es así que esta disciplina abarca tanto al mejoramiento del rendimiento deportivo como al mejoramiento de los aspectos sociales y psicológicos del enriquecimiento humano (Cox, 2009).

Según Williams y James (2001) el rendimiento y el resultado deportivo de un deportista es multifactorial: tanto el éxito como el fracaso de un practicante o equipo se derivan de una combinación de capacidades y condiciones físicas (velocidad, resistencia fuerza, carga genética, etc.), variables psicológicas (habilidades de enfrentamiento, tolerancia a la presión, personalidad, ansiedad, motivación, autoconfianza etc.), y un contexto global e individual. Desde este enfoque, se considera al deportista como una unidad funcional determinada por factores emocionales, fisiológicos, comportamentales cognitivos, sociales, y globales; que necesita de atención y entrenamiento desde una perspectiva integral para optimizar su rendimiento (Morilla et al., 2003).

En este sentido, son cuatro los pilares de la psicología del deporte, la motivación, la confianza, la concentración y el control de las presiones. La interacción entre estas variables determinará, tanto el campo de acción de los psicólogos del deporte como así también la satisfacción y rendimiento del deportista con su actividad (Roffé, 1999).

3.1.1 Rol del Psicólogo Deportivo

La psicología del deporte no implica solo un área de conocimiento dentro de la ciencia psicológica sino más bien es un campo de actuación profesional. La característica principal de esta disciplina es su enfoque en intervenciones dirigidas a la preparación mental o el entrenamiento psicológico del atleta, además se hace hincapié en el desarrollo constante de las capacidades y habilidades psicológicas del mismo (Chirivella, 2010).

Según Roffé y Bracco (2003), el rol del psicólogo del deporte estará determinado por el nivel de competición y la etapa evolutiva de los deportistas. De esta forma en el deporte de alto rendimiento, practicado por la población infanto-juvenil el trabajo está enfocado en el desarrollo de las cualidades necesarias: psicológicas físicas y

técnico-tácticas para la futura alta competición, sin quitarle importancia a aquellos aspectos psicológicos que acompañan e influyen en un correcto desarrollo del deportista, fomentando su bienestar psíquico, su salud y su calidad de vida, aportando tanto en su vertiente deportiva como humana.

Tanto en el deporte profesional y amateur, la meta inmediata es la obtención de resultados, en este sentido el psicólogo deportivo debe conocer la continua exigencia de la competitividad asociada a la consecución del éxito, y aportar estrategias psicológicas y apoyo personal al deportista para que mejore su potencial deportivo (García Naveira, 2010). Por otra parte, Buceta (2013) sostiene la importancia de integrar la preparación psicológica, como un elemento fundamental en los diferentes ámbitos deportivos, contemplando así esta esfera y no solo lo físico-táctico para lograr mejorar el rendimiento del jugador.

En lo que se refiere al abordaje psicológico dentro de la actividad deportiva, el autor propone tres bloques de acción que deben tenerse en cuenta. El primero, es externo al deportista, basado en la observación de la conducta y técnicas de intervención que los entrenadores, fisioterapeutas, médicos y otros actores influyentes pueden incorporar a su procedimiento habitual en relación a los deportistas. El segundo bloque está compuesto por aquellas técnicas de auto observación y auto aplicación que los atletas pueden registrar y adaptar a su repertorio de conductas funcionales y eficientes. Para finalizar se encuentra el bloque de las estrategias de aplicación compleja, donde se encuentran las diferentes intervenciones que el psicólogo deportivo propone para su posterior implementación. El psicólogo, además de percibir y evaluar las necesidades psicológicas de los deportistas, debe planificar junto con el entrenador el trabajo a realizar en los tres bloques mencionados, entrenar a los deportistas para que estimulen y desarrollen las habilidades que corresponden al segundo bloque; asesorar a los entrenadores, cuerpo médico y familiares a fin de que lo trabajado en el ámbito del primer bloque se pueda consolidar fuera del campo de juego. De esta manera, se debe apuntar a la apropiada interacción de la psicología en las diferentes dimensiones, evaluando en forma activa los efectos de la intervención psicológica (Buceta, 2013).

Para Buceta (2013) es indispensable integrar el entrenamiento mental, como un elemento fundamental interviniente en la dinámica de interacción del jugador en los

diferentes ámbitos deportivos, contemplando esta esfera y no solo lo físico, táctico y estratégico en el trabajo para lograr mejorar el rendimiento.

3.1.2 Variables psicológicas y rendimiento deportivo

Diferentes especialistas en el área de la psicología del deporte, coinciden en que en el rendimiento pueden influir diferentes tipos de variables no necesariamente de tipo físico, tales como motivación, atención, estrés, ansiedad, presión, autoconfianza. Por ello, el conocimiento y la manipulación de algunas de estas variables, puede resultar de gran relevancia para la obtención de mejores resultados deportivos (García, Rodríguez, Andrade, & Arce, 2006).

Rial, Marsilla, Isorna y Louro (2013) sostienen que en la actividad deportiva se suele realizar una evaluación y un seguimiento de los aspectos que han demostrado ejercer una influencia mayor en el rendimiento de los deportistas con el fin de optimizar resultado futuros. Así, el tipo de entrenamiento, el apoyo técnico, científico, tecnológico, las infraestructuras de los clubes, los factores psicológicos y sociales, actúan como facilitadores en el alcance y el desarrollo de las potencialidades del jugador. Del mismo modo, los autores con respecto al rendimiento deportivo enfatizan en la importancia de variables como: autoeficacia, autoestima, autoconfianza, control de estrés, cohesión, atención, toma de decisiones, relaciones interpersonales, liderazgo, locus de control, capacidad de autocontrol, visualización o imaginación mental positiva.

Siguiendo esta línea, otros trabajos apuntan a variables concretas como la motivación, el miedo al fracaso, el nivel de expectativas y aspiraciones, locus de control y la atribución causal, o las actitudes, los valores y las conductas respecto al deporte, ubicándolas como los indicadores protagónicos en el desempeño deportivo (Rial et al., 2013).

En los últimos años, como respuesta a la demanda de optimizar los recursos invertidos en los deportes de alto rendimiento, la supervisión de los aspectos psicológicos ligados a la actividad deportiva de elite, ha cobrado mayor valor. Destacándose en este contexto la elaboración de perfiles psicológicos individuales. Según Reche, Cepero y Rojas (2012) arribar a un diagnóstico de las necesidades de los deportistas cumple

estratégicamente una finalidad al viabilizar la orientación y la intervención profesional en el ámbito deportivo.

3.1.3 Intervenciones

Para lograr un mejor rendimiento deportivo, tanto en los entrenamientos como en las competencias, los profesionales de la psicología del deporte intentan propiciar un aumento de la autoconfianza del deportista, favoreciendo que estos confíen en sus propios recursos para afrontar las demandas de la práctica deportiva (Buceta, 2004).

En la práctica profesional dentro del área del deporte, diferentes autores coinciden en que estos conceptos posibilitan variadas intervenciones. Entre ellas se encuentran:

- Crear un estado de rendimiento ideal, a través del autocontrol de procesos internos como la confianza, la atención, las emociones, la cognición o los estados corporales (Hardy, Jones & Gould, 1996).

- Análisis realista de las situaciones a las que uno debe enfrentarse y de los propios recursos para hacerlo (Buceta, 2004).

- Establecimiento de objetivos y planes de actuación realista que deriven en expectativas apropiadas sobre el rendimiento del deportista (Buceta, 2004).

- Énfasis y control de la conducta del deportista por encima de todo lo que no depende del mismo (Buceta, 2004).

- Valoración objetiva y constructiva de las propias experiencias, de forma que el deportista controle tanto el éxito como el fracaso, y ambos sirvan para fortalecer su autoconfianza con vistas al futuro (Buceta, 2004).

- Recuerdo de las conductas propias que, en el pasado, en situaciones similares, resultaron eficaces para alcanzar los objetivos deseados (Buceta, 2004).

- Estudio de los aspectos perceptivo-cognitivos (reconocimiento de los patrones de juego, detección de información relevante, conocimiento meta-cognitivo...) que diferencian a los deportistas expertos y excelentes de quienes lo son menos (Ruiz, Sánchez, Durán & Jiménez, 2006).

- Técnicas de respiración para controlar la ansiedad y lograr la concentración necesaria para mejorar el rendimiento deportivo (Nigro, 2013).

- Técnica de visualización para lograr un control de la ansiedad, aumentar la motivación con la visualización de metas y logros, mejorando así también la técnica del deportista y su autoconfianza (Nigro, 2013).

No obstante, los trabajos en el ámbito deportivo que señalen los niveles de eficacia del entrenamiento psicológico, son escasos. En algunos casos, se pueden visualizar índices de mejora de diferentes variables psicológicas tras un abordaje psicológico, y un entrenamiento mental en técnicas o estrategias, como relajación, control de la respiración y visualización (Olmedilla Zafra, Ortega Toro, Andreu, & Ortín Montero, 2000)

3.2 Motivación

La motivación, como variable psicológica es un elemento clave para lograr la adherencia al deporte y el compromiso con la práctica de este. Así se define a la motivación como la dirección y la intensidad de la conducta humana, cuando se habla de dirección de la conducta refiere a la disposición de un individuo en relación a una situación y la intensidad a la cantidad de esfuerzo que el sujeto invierte en una conducta (Sage, 1977).

Dentro de las variadas teorías de la motivación parece apropiado destacar en el ámbito de la psicología del deporte tres de ellas: a) teoría de la motivación de logro; b) teoría de la orientación de la motivación intrínseca-extrínseca; y c) teoría de las metas de logro (Weinberg & Gould, 2010).

La teoría de la motivación de logro sostiene que las acciones de los sujetos son movidas por dos factores personales (conseguir el éxito y evitar el fracaso), y factores situacionales (la posibilidad de obtener éxito/fracaso y el incentivo asociado al éxito/fracaso) (Mc Clelland, 1961).

Según Weinberg y Gould (2010) la teoría de orientación de la motivación propone que las personas adquieren mediante el aprendizaje necesidades nuevas que dirigen la conducta. Así, la motivación intrínseca de un individuo se pone de manifiesto cuando este realiza una actividad sin esperanza por obtener una recompensa externa. Por el contrario, la motivación extrínseca se presenta cuando una persona dirige su conducta hacia

una actividad en la cual aspira una recompensa que no está relacionada directamente con la tarea (Deci, & Ryan, 1985).

Por último, la teoría de las meta de logro de Maehr y Nicholls (1980) refieren a el modo en que los individuos subjetivamente evalúan su nivel de competencia deportiva. En este sentido, dos son los objetivos a alcanzar: La meta de competitividad (comparan su rendimiento con el de otros semejantes) y la meta de maestría (compara su rendimiento consigo mismo y no con los demás) (Weinberg & Gould, 2010).

Por otra parte, se puede reconocer que en los últimos tiempos, uno de los constructos teóricos que se ha venido utilizando para la comprensión de los procesos motivacionales de las personas, ha sido la teoría social cognitiva (Bandura, 1987).

3.2.1 Motivación en el Deporte.

Actualmente, cuando se habla de motivación en el ámbito deporte, se parte del modelo social cognitivo y se busca analizar en los deportistas los factores cognitivos, conductuales y emocionales relacionados con los aspectos motivacionales teniendo en cuenta que estos últimos están vinculados íntimamente con las metas de logro (García, Cervelló, Jiménez, Fenoll & Santos-Rosa, 2002).

En este modelo se sostiene que los individuos en el deporte actúan impulsados por la motivación de logro, puesto que existe una necesidad de exhibir competencia y ésta está atravesada por un entramado subjetivo que depende del criterio utilizado para definir en que consiste el éxito o el fracaso para cada sujeto. De esta forma se espera que el individuo valore en cada desempeño su habilidad para efectuar la tarea, logrando vislumbrar patrones motivacionales adaptativos o desadaptativos. Los primeros corresponden a un bloque de procesos cognitivos, metacognitivos y afectivos que aumentan la posibilidad de realizar una buena ejecución, caracterizándose en su conjunto por la búsqueda de desafíos, el uso de estrategias efectivas de aprendizaje, actitudes positivas hacia la actividad y por la persistencia frente al fracaso mediante el incremento del esfuerzo. Por otra parte, los patrones motivacionales desadaptativos son aquellos en los que el individuo evita los desafíos, atribuye el fracaso a la falta de habilidad y reduce la persistencia ante la dificultad (García et al., 2002).

Los entrenadores y psicólogos deportivos son cada vez más conscientes de que la competición atlética genera niveles excesivos de ansiedad que pueden interferir en la actuación de las personas, su motivación y su autoconfianza. En este sentido, Buceta (2004) sostiene que la motivación es una condición fundamental en el deporte, pues sin la motivación apropiada es muy difícil, que los deportistas se dediquen con la frecuencia, duración, intensidad, concentración, esfuerzo, incomodidad y constancia que este requiere.

Así mismo, Roffé (2009) plantea que esta variable es una de las claves del rendimiento del deportista, constituyendo un proceso dinámico que permite el desarrollo de la determinación, el empuje de hacer las cosas por sí mismos y por el equipo, sin intervención, refuerzo y dirección constante de los otros. Del mismo modo, el autor señala la importancia de diferenciar motivación intrínseca de la extrínseca. En este sentido refiere que la motivación intrínseca responde a causas internas como pueden ser anhelos de sentirse bien, autoestima, autoconfianza, identidad, ganas de hacer amigos, ansias de ganar, etc.; mientras de la motivación extrínseca se centra en la recompensas obtenidas por sus prácticas deportivas: reconocimiento, atención, premios, dinero, medallas posición, status, fama, etc. (Roffé, 2009).

Según William y Elliot (1999), algunas investigaciones han sugerido que para alcanzar el éxito en el rendimiento deportivo se requiere experiencia y una ejecución técnica apropiada y exacta. Sin embargo, los jóvenes deportistas poseen una breve experiencia, y en algunos casos carecen de ella; además, suelen encontrarse en un proceso de formación en el que, todavía, no han podido llegar a conseguir una adecuada ejecución técnica, por lo que generalmente se encuentran ante situaciones deportivas estresantes.

Numerosas investigaciones han analizado la relación entre la ansiedad competitiva y las orientaciones motivacionales reflejando que cuando existe una alta percepción motivacional y una alta percepción de capacidad, los resultados en relación a la ansiedad se asocian negativamente y positivamente con la autoconfianza (García et al., 2002).

Otros trabajos se han interesado en analizar los motivos por los que los deportistas de alto nivel practican deporte. Así, Chantal, Robin, Vernat y Bernache-Asollant (2005) analizaron los perfiles motivacionales de 98 deportistas búlgaros de diferentes disciplinas deportivas de alto rendimiento. Los mismos reflejan que los deportistas testados

presentaban en su mayoría motivaciones poco auto determinadas con perfiles motivacionales de regulación externa e introyectada.

3.2.2 Los motivos de participación en el deporte

Un tema que ha ocupado una de las líneas centrales de investigación en el campo de la psicología del deporte desde finales de los años 70, es el de los motivos de participación deportiva. Según Jiménez-Castuera, Cervelló-Gimeno, García-Calvo, Santos-Rosa e Iglesias-Gallego (2007), los motivos se entienden como aquellas disposiciones que manifiesta un individuo, que lo inducen a iniciar una determinada actividad, en este caso, la práctica deportiva.

Según Jiménez-Castuera et al. (2007) la importancia de identificar los motivos por los cuales una persona se involucra en el deporte o la actividad física, radica principalmente en la estrecha relación que estos guardan con la implicación y el compromiso que adquiere un deportista con su actividad deportiva. Esto cobra una especial relevancia cuando se trata del deporte infantil y juvenil ya que los niños y jóvenes a estas edades se encuentran en etapas críticas de su desarrollo, tanto físico como psico-emocional, donde a partir del tipo de experiencias que se tengan con el deporte y la actividad física, se les puede impactar de manera positiva al fomentar y fortalecer la adherencia al deporte, o por el contrario motivar su abandono (Guedes & Netto, 2013). Si se toma en cuenta, además, que los hábitos durante estas etapas tempranas pueden tener implicaciones en estilos de vida activos en edades adultas, el tema de los motivos de participación cobra especial relevancia (Torregrosa & Cruz, 2006).

A partir de la identificación de los motivos de participación se pueden diseñar programas que favorezcan escenarios de aprendizaje y entornos que permitan cubrir las motivaciones esenciales de los practicantes, el disfrute de la actividad y su sentimiento de competencia, alentando de esta manera una mayor calidad de la experiencia deportiva. Así mismo padres y entrenadores pueden dirigir sus esfuerzos no únicamente a la búsqueda del triunfo como fin esencial del deporte sino en la búsqueda de la satisfacción de las necesidades y motivos de los atletas. Por tanto, tal como ya señalaba Passer (1982) este

conocimiento no sólo es útil para los psicólogos del deporte o profesores de educación física, sino para todos aquellos agentes involucrados en el entorno del deportista.

3-2.3 Teoría de la Autodeterminación y Teorías de las Metas de Logro

Durante el proceso de formación de un atleta de alto rendimiento, el deporte, como actividad organizada y competitiva se desarrolla en un contexto de capacidades y logros dentro del cual los factores motivacionales tienen gran relevancia en los efectos a largo plazo de la práctica deportiva sobre el desarrollo psicosocial del deportista (García-Mas et al., 2011). En este sentido, no hay que dejar de lado que el deporte, es un medio de influencias socializadoras que repercuten en la formación del atleta y en el propósito de continuar participando (Atkins, Johnson, Force & Petrie, 2015).

En este sentido, Roberts y Treasure (2001) sostienen que el bienestar físico y psicológico de un deportista depende de los entornos sociales donde se desarrolla la práctica deportiva, lo que se encuentra estrechamente relacionado con la figura del entrenador, los padres, los compañeros y medios de comunicación, especialmente en un contexto de alto rendimiento donde es fundamental la demostración de habilidad y competencia.

Asimismo, la Teoría de la Autodeterminación (TAD) (Deci & Ryan, 1985) y la Teoría de Metas de Logro (Nicholls, 1989), fueron utilizadas con el fin de explicar mejor la conducta de los deportistas e intentar influir positivamente en ella. En este sentido, algunos estudios han mostrado la importancia de los agentes socializadores sobre la motivación (Ramis, Torregrosa, Viladrich, & Cruz, 2013) o de las creencias implícitas de habilidad sobre las metas de logro (Moreno, González-Cutre, Sicilia & Spray, 2010).

Algunos autores, que se han centrado en el estudio del contexto que rodea e influye al deportista, determinaron que los factores contextuales más influyentes, lo forman el llamado "triángulo deportivo" formado por las figuras más relevantes de la etapa educativa: el deportista, la familia y el entrenador (Sousa, Cruz, Torregrosa, Vilches & Viladrich, 2006). Sin embargo, no se excluyen otros aspectos también relevantes, como pueden ser los amigos o compañeros.

Por otro lado, el estudio de los motivos de participación, y también de los motivos de abandono dentro del deporte, puede proporcionar información relevante para

fomentar la continuidad en la práctica deportiva. En este punto, la intervención psicológica para estimular la motivación y la continuidad dentro del deporte es fundamental y podría desarrollarse en diferentes niveles, no excluyentes entre sí y a su vez, complementarios (Gordillo, 1992). Estos niveles de intervención son; (1) estructurando de forma adecuada los entrenamientos, (2) modificando la relación entre entrenador y deportistas (Boixadós, 1997) o (3) modificando la actitud de los padres hacia el deporte.

De los estudios sobre motivación para participar en actividades deportivas durante el periodo de iniciación (Gill, Gross & Huddleston, 1983); se puede afirmar que entre los motivos valorados como más significativos se encuentran: “mejorar las propias destrezas o habilidades físicas”, “divertirse”, “la adrenalina y el desafío propio del deporte”, “mantenerse saludable” y, también, “compartir con los amigos y construir nuevas amistades” (un motivo social de carácter afiliativo).

En la iniciación deportiva existe un factor fundamental y determinante que es la motivación, variable que se encuentra íntimamente relacionada con el aprendizaje. Cuando se consigue captar la atención y atraer el interés del grupo con el que se trabaja, se encuentra en condiciones óptimas para conseguir los objetivos marcados por el entrenador. Gran parte de los estudios sobre los motivos de la práctica deportiva se centran en las razones por las cuales las personas (especialmente los niños) participan y/o abandonan la práctica de un determinado deporte (Balaguer & Atienza, 1994; Brodtkin & Weiss, 1990; Gill, Gross & Huddleston, 1983; Gould, Feltz & Weiss, 1985). Estos trabajos, coinciden en afirmar que hay una serie de dimensiones por las que los jóvenes practican deporte: motivos de salud, afiliación, competencia, diversión y competición.

Sin embargo, estos estudios, permiten conocer el proceso motivacional, es decir, qué es lo que los sujetos buscan en la práctica deportiva, en esta línea de investigación se puede encuadrar la Teoría de las Perspectivas de Meta. Esta perspectiva se sitúa en los enfoques contemporáneos de las teorías motivacionales de metas del logro (Castillo, Balaguer & Duda, 2007). Éstas, sostienen que la forma en la que los sujetos perciben, interpretan y procesan la información en los dominios de logro influirá en sus conductas y sentimientos. Esta teoría indica dos perspectivas de meta: orientación a la tarea y orientación al ego. Cervelló, Escartí y Balagué (1999) definen claramente estas dos orientaciones motivacionales:

- Orientación a la tarea: consiste en contar con alta motivación intrínseca, baja motivación extrínseca, metas alcanzables con pequeñas dosis de superación, comparación con las propias actuaciones, bajas tasas de decepción y factores de éxito más controlados.

- Orientación al ego: se caracteriza por tener una alta motivación extrínseca, baja motivación intrínseca, metas inalcanzables, con grandes retos, comparación con las actuaciones de los demás, altas tasas de decepción y factores de fracaso menos controlados.

3.2.4 La autoconfianza en el deporte

La autoconfianza se puede definir como la seguridad que experimentan los deportistas en relación a los recursos con los que cuentan para lograr los objetivos que se plantean a cumplir. En este sentido, Buceta (2004) diferencia el concepto en relación a las situaciones que puedan producirse, de esta manera se puede diferenciar, por un lado, una autoconfianza específica que refiere a situaciones concretas y, por otro lado, una autoconfianza global o general, que representa el nivel de confianza que percibe el deportista, ante cualquier situación, ya sea conocida o novedosa, en relación a los recursos de afrontamiento con los que cuenta.

Una práctica deportiva eficaz promueve un aumento de la autoconfianza del joven, específicamente relacionada con la disciplina deportiva elegida favoreciendo que los deportistas confíen en sus propios recursos para afrontar las demandas de los entrenamientos y las competiciones (Buceta, 2004). Es así que a través de la práctica del deporte, se puede potenciar un recurso psicológico de suma importancia en el desarrollo de los adolescentes deportistas.

En toda práctica deportiva, es importante tener en cuenta las respuestas emocionales de los deportistas ante la competición, tanto en su rendimiento como en su formación, ya sea deportiva o psicológica. En este punto, la experiencia competitiva y el tipo de deporte influyen en la interpretación que los deportistas realizan de sus respuestas, y ésta va a resultar afectada por los niveles de ansiedad precompetitiva manifestados, como así también por su nivel de autoconfianza, íntimamente relacionado con los anteriores (García, Zafra & Toro, 2008).

En relación al rendimiento deportivo, la influencia de la autoconfianza como elemento mediador de otros procesos tales como la ansiedad y los nivel de activación,

señalan que los deportistas con altos niveles de autoconfianza y bajos niveles de ansiedad afrontan mejor situaciones potencialmente estresantes, dado que consiguen estar más tranquilos y relajados, logrando así sobrellevar situaciones negativas propias de las exigencias de la actividad deportiva de alta competición (García et al., 2008).

3.3 Presiones en el deporte

Si bien la motivación es el motor de toda conducta humana, en el deporte de alto rendimientos es fundamental para sostener la práctica como un hábito, pero puede ser afectada por la presión que puede sentir o percibir el atleta. Según Roffé (2003) la presión es la exigencia por parte del contexto sobre el deportista con el fin de obtener más de lo que este puede dar en ese momento. Las presiones en los deportistas pueden ser de carácter internas o externas y uno de los objetivos que se ha planteado la psicología del deporte es identificarlas y controlarlas para beneficiar a los deportistas. Éstas influyen sobre los sujetos y sobre las variables psicológicas, como la motivación, concentración, autoconfianza, entre otras, afectando el rendimiento deportivo y la satisfacción con la práctica (Roffé, 2003).

En otras palabras, Roffé (2003) define a la presión como exigirle al otro más de lo que el otro puede dar en determinada situación. Se sabe que el estrés es el desequilibrio existente entre las demandas externas y las respuestas internas que el sujeto puede dar en ese momento particular. Las presiones que afectan a los deportistas son múltiples y variadas y sus efectos se pueden plasmar tanto psicológicamente como mentalmente. Si un deportista presenta una tensión muscular que derivara en un calambre o un desgarro no justificado por el desgaste físico, habría que indagar que miedos y/o presiones internas percibe el atleta. Por ello, es de vital importancia el control de estas presiones, ya que pueden influir negativamente sobre las variables psicológicas que intervienen en el rendimiento deportivo, estas son: concentración, motivación, autoconfianza y cohesión grupal. Es decir que un mal control de las presiones ya sean externas o internas, afectará directamente a las variables antes nombradas haciendo que el deportista no pueda desempeñar su rendimiento libremente.

Siguiendo esta línea, Giesenow (2011) afirma que la presión puede considerarse como una percepción, una ilusión, o más bien una trampa que provoca que el individuo

atribuya a una situación determinada una importancia vital. También postula que la persona siente presión cuando internaliza o absorbe las expectativas de otros individuos, en especial si estos son figuras representativas. En este punto, el autor hace referencia a dos situaciones diferentes, por un lado la presión que ejercen los padres sobre su hijo, o como algo sentido (me siento presionado por no fallarle a mi familia), y por otro lado, la presión cuando se internaliza o se absorbe las expectativas ajenas (niños o jóvenes deportistas que deben cargar con las frustraciones de los padres de haber querido ser deportistas de elite y no lo han logrado) (Giesenow, 2011).

En este sentido, según Giesenow (2011) a menudo estas presiones son elegidas, ya que a medida que el sujeto va creciendo como deportista, se va poniendo nuevos retos y desafíos en busca de logros personales cada vez más altos “quiero medirme contra el campeón nacional”, “contra los más fuertes del continente”, “quiero competir en el mundial”, “quiero competir en los juegos olímpicos”, etc. por lo tanto plantea que, existe mayor control sobre esto de lo que se suele creer. Sin embargo, muchas veces estas presiones no son elegidas, es decir cuando el deportista percibe que la demanda de éxito o rendimiento viene de afuera, que los demás los exigen más de la cuenta o se le imponen metas que no están listas para lograrlas.

Cada deportista tiene su propia percepción y su propio concepto sobre cómo se encuentra en ese momento de su carrera, y es importante que el psicólogo del deporte sepa reconocer esto (Dosil, 2002). La carrera de un deportista atraviesa por distintas etapas, y distintas presiones, por eso es importante que el atleta logre percibir e interpretar como se siente en ese momento exacto. En este sentido el psicólogo del deporte debe acompañe este proceso emprendido por el atleta, como así también, el rol de los padres, los compañeros, los entrenadores, directivos, intermediarios, ya que en estos últimos años son igual o más protagonistas que los propios deportistas y ejercen presiones sobre ellos..

3.3.1 Presiones habituales en el alto rendimiento

Weinberg y Gould (2010) afirman que se vive en un mundo donde el estrés se ha transformado en una parte de la vida cotidiana de los sujetos. La presión por tener un alto rendimiento en el deporte competitivo ha ido aumentando a lo largo de estos últimos años debido a la atención y la importancia que le dan los medios y la cantidad de dinero que

se maneja en este ámbito. En esta sociedad solo hay lugar para el éxito y los triunfos por lo que los deportistas se sienten cada vez más presionados a ganar.

Roffé (1999) sostiene que hay jugadores que no soportan las presiones externas como pueden ser algunos insultos del público, bajas calificaciones del periodismo o la presión que significa el dinero de los sponsors. Cuando se descubre que un niño tiene talento para algún deporte también puede significar para los padres la potencial salvación económica con el éxito del joven.

Loehr (1990) afirma que muchos deportistas sienten mayor presión cuando van ganando o dominando el partido, cuanto más cerca se sienten de ganar y más cerca de cumplir su objetivo están, mayor es la presión. Esto hace que muchas veces el que va ganando tienda a jugar más defensivamente modificando su estrategia y haciéndola más conservadora. El autor afirma que el deportista deberá saber reconocer su activación y su excitación corporal para saber si está lo suficientemente tenso para seguir afrontando con eficacia el partido.

Para Roffé (2006) las presiones más comunes o que mayormente se identifican en el campo de actuación de la psicología deportiva y que afectan al deportista son: los padres, la pareja, los representantes el entrenador, el sponsor, los hinchas, los dirigentes del club al que pertenecen y el periodismo. Si bien estos factores son externos, pueden promover pensamientos en el deportista como ser “no puedo fallar”, “si me lesiono no juego más”. Los cuales pueden generar miedos disminuyendo su auto-confianza y su concentración, influyendo directamente en su rendimiento.

3.3.2 Consecuencias de la presión

Nideffer (1983 citado en Le Scanff & Bertsch, 1999) sostiene que con el aumento de la presión y la ansiedad, la flexibilidad psicológica y física disminuye. No solo aumenta la frecuencia cardíaca, la presión sanguínea y la frecuencia respiratoria, sino que también aumenta la tensión muscular haciendo que el deportista pierda el control sobre su coordinación muscular fina y su “timing”. Por lo que el aumento de la presión psicológica en un deportista puede causar diversas lesiones. Por otra parte Weinberg y Gould (2010) afirman que cuando los músculos del deportista están muy tensos, los movimientos se

vuelven torpes, bruscos, rígidos perdiendo toda posibilidad de coordinación y facilitando el desarrollo excesivo de la tensión muscular

Al igual que en los deportistas jóvenes, los síntomas del estrés excesivo en los adultos incluyen, depresión, pérdida de concentración, apatía, falta de energía, falta de entusiasmo, aburrimiento y falta de diversión, (Loehr, 1990).

3.5 Gimnasia Artística

La gimnasia artística, es un deporte que implica una actividad íntegramente estructurada y cerrada a la improvisación. Esta, se caracteriza por una alta exigencia de practica y dedicación a muy temprana edad y el máximo rendimiento se alcanza alrededor de los 15 a 18 años, por lo cual y teniendo en cuenta los años de entrenamiento requeridos para llegar al alto nivel, la edad de iniciación deportiva se sitúa en los 7 u 8 años, en algunos casos llega a ser a los 4 años de edad (Martínez, 1998).

La gimnasia artística, histórico deporte conjuntamente con el atletismo y la natación, supone una actividad completamente estructurada y cerrada a la improvisación. Este deporte se caracteriza por una alta exigencia de trabajo y especialización a muy temprana edad (si se enfoca a la competición). El máximo rendimiento en esta disciplina se sitúa alrededor de los 15 a 18 años, por lo cual y teniendo en cuenta los años de entrenamiento que hay que invertir para llegar al alto nivel, la edad de iniciación deportiva se sitúa en los 7 u 8 años. Pero, por otro lado, está el deporte de base, donde el trabajo de iniciación se transforma en una actividad abierta, menos directiva, más atrayente, lúdica y beneficiosa para el desarrollo de muchas y diferentes cualidades y capacidades a través de los múltiples recursos que ofrece este deporte (Martínez, 1998).

Según Smoleuskiy y Gaverdouskiy (citado en Martínez, 1998) la gimnasia artística se concibe como aquella practica que se manifiesta con acciones individuales de compleja coordinación tipo estándar, o sea, son los ejercicios de las pruebas múltiples que se realizan en las condiciones estables, donde la maestría de los gimnastas se valora por un grupo de jueces conforme a los criterios de dificultad del programa, la composición y la calidad de ejecución.

Las acciones motrices básicas van a desembocar en los modelos técnicos de ejecución o habilidades y destrezas específicas de la gimnasia. Para la gimnasia artística

femenina son: técnicas de suelo, técnicas de salto, técnicas de barra de equilibrios, técnicas de paralelas asimétricas. En la gimnasia artística masculina: técnicas de barra fija, técnicas de caballo con arcos, técnicas de paralelas, técnicas de anillas, técnicas de suelo, técnicas de salto (Martínez, 1998).

Este estudio pretende conocer el proceso motivacional en gimnasia artística femenina de categoría elite, analizando los motivos de elección y sostenimiento de esta actividad deportiva como así también las presiones afectan positiva o negativamente a las deportistas.

4. Metodología

4.1. Tipo de estudio

Estudio descriptivo.

4.2. Participantes

Las participantes fueron tres atletas femeninas de gimnasia artística de categoría elite de 14, 17 y 18 años de edad. Una de ellas oriunda de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y las otras dos del conurbano bonaerense, todas llevan el estilo de vida de un deportista de alto rendimiento, realizan su escolaridad a distancia o en su defecto rinden las materias de forma libre, alimentación establecida por nutricionistas, entrenamientos full time (seis veces por semana siete u ocho horas diarias), psicólogo deportivo (entrenamiento mental en concentración y reacción y asesoramiento), vacaciones restringidas y adecuadas a los torneos y competencias. Estas atletas, luego de un largo camino integrado por cuatro competencias anuales para mantener la categoría, se están preparando para representar a la Selección Argentina de gimnasia artística en los próximos Juegos Olímpicos de Tokio 2018. También se entrevistó al Psicólogo del deporte que trabaja de forma individual con cada una de estas atletas femeninas de gimnasia artística de categoría elite, el mismo trabaja las diferentes variables psicológicas que se ponen en juego en la actividad deportiva ejecutada de manera profesional, concentración, atención, control de presiones, visualizaciones, apoyo y asesoramiento con algunas de las actividades que el mismo lleva a cabo no solo con estas adolescentes sino también con deportistas de otras disciplinas tales como: fútbol, tenis, hockey, triatlón entre otros.

4.3. Instrumentos

Los instrumentos utilizados para la presente investigación fueron:

- Observaciones no participantes en los entrenamientos de gimnasia de categoría elite.
- Entrevistas individuales semidirigidas a las deportistas orientadas a recaudar información acerca de las bases motivacionales de sus prácticas deportivas y de qué manera la presión afecta a su motivación.
- Entrevista semidirigida al psicólogo del deporte que trabaja con estas deportistas con el fin de conocer cuáles son las intervenciones utilizadas para trabajar la motivación en las atletas y como a través de estas descomprime el efecto de la presión en dichas deportistas.

4.4. Procedimiento

La recolección de datos se realizó dentro de las instalaciones del Club deportivo de alto rendimiento donde la Práctica de Habilitación Profesional se llevó a cabo. En este espacio las gimnastas entrenan diariamente, allí se llevaron a cabo las observaciones no participantes de los entrenamientos de las gimnastas de categoría elite. Ese proceso tuvo una duración de cuatro meses, durante este periodo se realizaron dichas observaciones en al menos 5 ocasiones con una duración de dos horas cada una aproximadamente. Estos horarios fueron coordinados con las entrenadoras de modo tal que la presencia de observadoras no interfiera la actividad. Estas observaciones fueron registradas con el objetivo de no perder calidad y cantidad de información, dentro de los aspectos observados se encuentran; actitud de la gimnasta al inicio, durante y al finalizar el entrenamiento, interacción con las entrenadoras y las compañeras, comentarios y gestos de las deportistas durante la práctica, reacción ante la falla y dificultad del ejercicio, entre otras.

Por otra parte, las entrevistas realizadas a las atletas femeninas de gimnasia artística se ejecutaron con el objetivo de recaudar información acerca de los motivos para elegir y sostener esta práctica deportiva y la influencia que pueden tener o no las distintas presiones que caracterizan el alto rendimiento sobre la motivación. Las mismas tuvieron una duración de aproximadamente media hora cada una, ya que la fluidez de las entrevistadas fue muy buena y con aportes más que interesantes acerca de la temática

abordada. Estas entrevistas se coordinaron con el psicólogo quien cedió su espacio de trabajo con las atletas, y consistían en realizar preguntas disparadoras como por ejemplo ¿Por qué elegiste la gimnasia artística como deporte?, ¿Cuál fue el momento más difícil de la carrera de deportista elite? Y luego se profundizaba o abría la entrevista hacia otra dirección según la respuesta de las jóvenes,

En última instancia, la entrevista realizada al psicólogo de las deportistas femeninas de gimnasia artística de la selección nacional se efectuó con el objetivo de recoger información acerca de las intervenciones que este realiza para trabajar la motivación en las deportistas, además aportó una perspectiva muy particular a la evolución de las gimnastas que arrojó claridad a las declaraciones de las mismas. Esta actividad tuvo una duración de 1 hora aproximadamente y se efectuó en el departamento de psicología del club. Si bien la metodología de la entrevista fue utilizar disparadores, durante todo el proceso el psicólogo iba aportando información acerca de la temática en cuestión

5. Desarrollo

5.1. Presentación del grupo

En las entrevistas semidirigidas, las atletas se mostraron participativas y predisuestas. Si bien tienen diferentes edades y personalidad, demostraron en el desarrollo de la misma ser responsables y comprometidas con la actividad. Todas se expresaron de modo adecuado, con lenguaje coherente y claro con comentarios propios de su edad, el grado de fluidez fue variando según la edad de la entrevistada. En dichas entrevistas las deportistas compartieron sus experiencias y también proyectos, tanto profesionales como personales (terminar el colegio, viajes, futuro universitario, etc.). Todas son conscientes del compromiso y esfuerzo que requiere sostener la categoría elite para formar parte de la Selección Argentina de gimnasia artística. Por las condiciones de exigencia de los entrenamientos y los torneos en los que participan para sostener la misma.

La primera entrevistada fue Luz, tiene 18 años y es una de las promesas de la gimnasia artística nacional. A su edad ya compitió en los juegos Panamericanos y actualmente se prepara para los próximos Juegos Olímpicos, Luz entrena 7 horas diarias y

tiene un receso anual de 15 días; su vida difiere bastante a la de otros jóvenes ya que siendo atleta de alto rendimiento no puede asistir al colegio. Su familia se compone de padres y 4 hermanos, una de ellos es también gimnasta, ambas viajan a diario casi dos horas para asistir a los entrenamientos. Siendo una familia tan numerosa el sacrificio no es solo de esfuerzo sino también económico, ya que no cuenta con respaldo económico de un sponsor, por lo que todos los gastos corren por cuenta de la familia (viajes a torneos, insumos deportivos, club de entrenamiento). Es una joven muy dedicada a esta práctica y también consiente del futuro más allá de la competición, se muestra muy convencida a estudiar psicología para siempre estar colaborando con el deporte y apoyando a quienes dedican su vida a él.

Florencia fue la segunda atleta entrevistada, tiene 17 años y recientemente se incorporó a la selección de gimnasta luego de alcanza la puntuación solicitada para la misma. Si bien su incorporación es reciente se está entrenando para competencias internaciones venideras. Su proyección es ponerse a la par de sus compañeras para formar un sólido equipo y con un excelente nivel. Florencia proviene de una familia de deportistas, su hermano y su padre juegan al básquet y su madre al hockey. Florencia tiene grandes proyectos para su futuro, todos ellos atravesados por el deporte, espera poder terminar el colegio exitosamente ya que se quedó libre, para así poder continuar sus estudios en la medida de lo posible que compatibilicen con el entrenamiento. Esta gimnasta es una persona muy alegre y activa, en la entrevista logró transmitir toda su energía y pasión por lo que hace.

Ángeles fue la última deportista entrevistada, tiene 14 años y al igual que sus compañeras está dentro de la categoría elite. Ángeles es, de todas las atletas entrevistadas la más tímida, hija única, entrena 8hs diarias seis veces por semana, hace colegiatura a distancia, no es algo que le preocupe ya que es consiente que es algo absolutamente necesario para dedicarse al deporte. En el momento de la entrevista la gimnasta estaba lesionada y en recuperación pero muy ansiosa y con expectativas de recuperarse para poder hacer el ingreso a mayores y así poder seguir deslumbrando con su talento.

Las entrevistas fueron muy enriquecedoras y con mucho contenido, la amabilidad y predisposición de las jóvenes para colaborar fue excelente. Además se las observó en los entrenamientos, los cuales aportaron una perspectiva única a este trabajo, ya

que es una forma diferente de vivenciar lo que trabajan cada una de las chicas, sus fortalezas y debilidades, su progreso, su relación con los diferentes elementos, la satisfacción ante la superación de obstáculos y el aliento por parte de las entrenadoras y compañeras. El lugar de entrenamiento es muy pulcro y claro, cuando entras una nube de talco caracteriza el ambiente, los diferentes aparatos que componen el lugar don: Aparato Salto al caballete, Trampolín o Tabla de pique, Paralelas asimétricas, Viga de equilibrio y suelo. En ello se entrena las distintas capacidades físicas que caracterizan a la disciplina: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. En este aspecto es importante señalar que, además del entrenamiento mental que realizan las gimnastas, la preparación física representa también un aspecto clave del entrenamiento en este deporte y es determinante para la evolución técnica. Se busca el desarrollo del potencial funcional del atleta y de sus cualidades físicas para obtener los mejores resultados.

En relación a los objetivos planteados en la presente investigación, se desarrollará una descripción y análisis de cada uno de ellos a fin de comprender la relación entre las variables teóricas y la práctica. De la motivación se analizan los aspectos de: metas, motivación intrínseca y motivación extrínseca; con respecto a la presión se analizará la relación de esta sobre la motivación y en última instancia se describirán las intervenciones del psicólogo deportivo vinculadas a la motivación y presión de las gimnastas.

5.2 Objetivo Específico 1: Describir la motivación de las deportistas femenina de gimnasia artística.

En las entrevistas realizadas a las deportistas se indagó acerca de la motivación de las mismas para prácticas la gimnasia artística de manera profesional. Esta variable psicológica es de relevancia para las diferentes prácticas deportivas porque es el motor que impulsa al deporte, cualquiera sea la disciplina elegida; gimnasia artística, fútbol, tenis, natación etc., individual o grupal este tipo de actividad requiere mucho esfuerzo y sacrificios para sostener el alto rendimiento (Sage, 1977). Durante las entrevistas, todas las gimnastas comentaron sus inicios en este deporte; todas comenzaron desde muy temprana edad, entre los 4 y 5 años. Luz se conectó con la práctica a través de su hermana mayor, ella

comenta: “Yo empecé a hacer gimnasia artística principalmente por mi hermana mayor, ella entrenaba a los 9 y yo comencé a los 5. Me llevaron a hacer danza pero no me gustó y la gimnasia me pareció muy divertida; fue en un club cerca de mi barrio”. Por el contrario en el caso de Florencia y Ángeles el contacto con este deporte provino de las posibilidades que le proporcionaba la institución educativa a la que asistían, en ambos casos fueron los docentes de los talleres que tomaban quienes percibieron la destreza y condición de las niñas para emprender el camino que las conduce hasta la selección de gimnasia artística de la Argentina, esto se sostiene únicamente con las características de la gimnasia que plantea Martínez, (1998) las acciones motrices básicas van a desembocar en los modelos técnicos de ejecución o habilidades y destrezas específicas de la gimnasia. Por otra parte este mismo autor también menciona, en su definición, otras cualidades requeridas para la práctica como ser la alta exigencia de práctica y dedicación. Estos aspectos fueron plasmados esencialmente durante las observaciones de los entrenamientos, cada una de las atletas demostró lo anteriormente citado, no solo cuando llevaba a cabo cada una de las secuencias en los diferentes elementos sino también en las entrevistas cuando expresaron su transcurrir académico, si bien el mismo fue variando para ajustarse a los tiempos de esta disciplina, ninguna de ellas bajó su rendimiento académico; esto muestra la dedicación como una de las cualidades que debe caracterizar a las gimnastas.

Todas las deportistas coinciden en la dirección de la motivación que es la práctica de la gimnasia artística y su meta es lograr el máximo rendimiento posible dentro de esta categoría, ese rendimiento va más allá de una puntuación o trofeo sino que apunta a la superación de sus propios límites. Esto lo dejó muy claro Luz cuando afirmó: “yo pienso que si me pongo este objetivo la idea es ir mejorando y quiero poder demostrarme a mí misma que estoy lista para el siguiente objetivo, entonces si entreno y estoy preparada para esto, el trofeo llega solo, es como un premio a mi superación personal”. Por otra parte, cuando se habla de intensidad de la conducta, de un sujeto hacia la meta es más que evidente el hecho de que cada una de estas adolescentes dedica gran parte de su vida al entrenamiento, todas ellas entrenan entre 7 y 8 horas al día 6 veces a la semana, motivo por el cual debieron adaptar su calendario académico (ya sea que rinden las asignaturas de manera libre o bien cursan el colegio a distancia). Es muy significativo este punto ya que las gimnastas manifestaron que la escolarización es fundamental para ellas, no solo en

sentido cognitivo y académico a fin de brindarles oportunidades en el futuro a largo plazo (es decir cuando se hayan retirado de la práctica profesional de gimnasia), sino también como parte de sus relaciones sociales, sus amigos del colegio comparten momentos y rituales de los cuales ellas quedan afuera (viaje de egresados, salidas, juntarse para estudiar, fiesta de egresados).

En relación a la orientación de la motivación se puede decir que las tres gimnastas coinciden en que se trata de una orientación intrínseca, puesto que durante las entrevistas, las atletas comentaron lo siguiente: “a los 12 años que estaba entrenando en un club de mi barrio, veía que si bien fui mejorando, me iba estancando más y los últimos dos años estuve básicamente haciendo lo mismo. Entonces yo quería mejorar y mejorar y veía como muchas de las chicas se cambiaban de club y veía que obtienen resultados muy buenos. Yo quería seguir mejorando y pensé si ellas pueden, a ver si yo puedo obtener mejores resultados. Así fue que hablé con mi entrenadora, que me recomendó un gimnasio que entrena a muchas gimnastas de la selección. Probé una semana y me aceptaron, una vez que me cambie los objetivos se pusieron más fuertes y toda mi vida se vio comprometida a la gimnasia” (Luz). “En el otro club entrenaba 4hs y le dije a mi entrenadora que yo quería entrenar más porque quería llegar con ellos a clasificar a nivel elite, competí en cuatro torneos y no llegué al puntaje que necesitaba para selección y pensé ya cumplió su ciclo el club. En los torneos veía la diferencia con las otras chicas que progresaban y yo no, sentía que podía dar más, que podía alcanzar el objetivo y con más entrenamiento lo logre” (Florencia), “Yo entreno por diversión y compito porque me gusta, sé que puedo llegar a ganar pero lo hago porque lo disfruto” (Ángeles). En lo expresado por las gimnastas se puede identificar el postulado teórico de Deci y Ryan (1985), quienes sostienen que la motivación intrínseca de un individuo se pone de manifiesto cuando este realiza una actividad sin esperanza por obtener una recompensa externa, por el contrario, la motivación extrínseca se presenta cuando una persona dirige su conducta hacia una actividad en la cual aspira una recompensa que no está relacionada directamente con la tarea. Al yuxtaponer la teoría con la práctica se observa que la motivación de las atletas es mayormente intrínseca, su práctica se sostiene en el bienestar que les produce realizarla y no meramente en los puntajes, trofeos y medallas. Estos últimos son una recompensa externa extra pero no el fin último de estas jóvenes.

Por otra parte también se puede afirmar que todas las atletas tienen una orientación motivacional hacia la meta, ya que tanto en los entrenamientos como en las entrevistas demostraron tener alta motivación intrínseca, baja motivación extrínseca, metas alcanzables con pocas evoluciones en los movimientos, comparación con las propias actuaciones, bajas tasas de decepción y factores de éxito más controlados (Cervelló et al., 1999) La alta motivación intrínseca de cada una de ellas es el motivo de la práctica de ese deporte, ya sea por diversión o por superar sus propias barreras. La baja motivación extrínseca radica en el hecho que todas afirman que los resultados son secundarios, no se trata de minimizar un trofeo o quizás una medalla olímpica sino de dejar en claro que una recompensa externa no es su máxima aspiración; las metas alcanzables son establecidas con las entrenadoras, acompañadas de una visión bastante objetiva y crítica de las atletas, además cada una de ellas tiene en claro sus fortalezas y debilidades en los diferentes elementos lo que les permite potenciarse y construir un entrenamiento sólido basado en etapas; la comparación con su propio desempeño es fundamental en esta disciplina, todas las gimnastas han señalado esto ya que es muy importante para ellas porque disminuye la frustración

5.3 Objetivo Específico 2: Analizar la relación entre la presión y la motivación de las gimnastas.

En el transcurso de la práctica profesional se logró comprender que todo deporte, además de una actividad recreativa es una práctica competitiva en la cual cada deportista intenta potenciar al máximo sus capacidades y habilidades físicas en la disciplina elegida para lograr ser el mejor exponente de todos los practicantes. En este camino por lograr la cima en el rendimiento deportivo se ponen en juego muchos factores Durante las observaciones de los entrenamientos de las gimnastas parece importante analizar la relación de dos de los cuatro pilares del alto rendimiento deportivo que plantea Roffe (1999): la motivación y la presión. Ambas variables se destacaron en el transcurso de la práctica profesional, tanto en las observaciones como en las entrevistas, lo cual impulsó a analizar la naturaleza de la interacción entre ellas.

Para Giesenow (2011) la presión puede considerarse como una percepción, una ilusión, o más bien una trampa que provoca que el individuo atribuya a una situación determinada una importancia vital. También postula que la persona siente presión cuando internaliza o absorbe las expectativas ajenas. En este caso, las atletas perciben las presiones internas y son conscientes de lo que ellas pueden producir, Luz lo deja muy en claro cuando dice: “Yo creo que la presión, la más grande digamos es la mía por el hecho de creer que tanto en la gimnasia o los otros deportes te ponés objetivos a corto y largo plazo. Entonces si me pongo este objetivo la idea es ir mejorando, entonces yo me pongo la presión que quiero que me salga este ejercicio, quiero poder llegar a sumar una cierta cantidad de puntos, quiero quedar en tal puesto o quiero poder demostrarme a mí misma que estoy lista para el siguiente objetivo, entonces a veces al no lograrlos te frustra un montón y todo eso , en ese momento te genera mucha presión interna,” En este punto la atleta se siente presionada por los objetivos que se va planteando, a medida que avanza en su carrera las metas son más difíciles y esto genera una presión interna que es muy difícil de combatir, ya que no aumentar la dificultad de los objetivos podría implicar quedarse afuera de la categoría. Giesenow (2011) conceptualiza este hecho afirmando que a menudo estas presiones son elegidas, ya que a medida que el sujeto va creciendo como deportista, se va poniendo nuevos retos y desafíos en busca de logros personales cada vez más altos. por lo tanto plantea que, existe mayor control sobre esto de lo que se suele creer. Para Ángeles, la presión también es interna, manifiesta un miedo a caerse en cada competencia, esto es de relevancia ya que la gimnasia es un deporte de saltos y equilibrio, el hecho de caerse en una competencia no significa solamente perder muchos puntos, sino que también la posibilidad de lesionarse. En el caso de esta gimnasta, este temor puede estar relacionado con la lesión que presenta al momento de la entrevista lo cual la mantuvo fuera de competencia y en recuperación por un año; sin embargo Ángeles afirma que esta presión que siente suele desvanecerse una vez que empieza a ejecutar los movimientos.

Otro tipo de presión que puede percibir un deportista, es la presión externa, este es el caso que explicó Florencia en la entrevista “en el momento que más presión sentí fue cuando estaba en el otro club, sentía mucha presión por parte de los entrenadores, como era la única que tenía las cualidades para llegar a selección ellos querían todo el tiempo que entre y probablemente eso me jugaba en contra, con ese club nunca llegué a puntuar para

elite”. Este ejemplo se emparenta con lo postulado por Giesenow (2011) muchas veces estas presiones no son elegidas, es decir cuando el deportista percibe que la demanda de éxito o rendimiento viene de afuera, que los demás los exigen más de la cuenta o se le imponen metas que no están listos para lograrlas. Esto se puede deber a las creencias distorsionadas que analiza el deportista donde cree que debe ser apreciado por todo el mundo, que debe rendir siempre bien y que no se puede equivocar, pensar que debe ser perfecto, que debe ganar siempre. El deportista llega a creer que está atravesando por una situación de vida o muerte, mientras debería estar disfrutando de jugar un partido del deporte que más le gusta realizar. Las expectativas y ansiedad de los entrenadores influían directamente en el desempeño de la gimnasta, un aspecto a tener en cuenta ya que cuando un atleta es reconocido también el entorno se ve favorecido (club entrenadores, etc.) dado que esto otorga prestigio al club. En este afán por el éxito, cargan una inmensa responsabilidad en la deportista, la cual se llegó a plantear su capacidad para esta actividad y “cuando te concentras en el puntaje no puedes dar lo mejor de vos y disfrutar ese momento” (Florencia).

Analizando las diferentes entrevistas, en ninguno de los casos la presión ya sea interna o externa logro afectar la motivación de las atletas. Si bien en los relatos los marcaron como momentos difíciles de su carrera nunca las llevó a plantearse el abandono de la gimnasia. Por el contrario, cada una de ellas buscó una alternativa para continuar su camino, así lo expresa una de las entrevistadas: “creo que la presión siempre está, pero mis ganas de seguir siempre son más fuertes, volar me hace feliz!” (Ángeles).

5.4 Objetivo Específico 3: Describir las intervenciones del psicólogo deportivo para trabajar la motivación en las deportistas femeninas de gimnasia

El último de los objetivos planteados tiene el propósito de focalizarse en el rol del psicólogo deportivo y las intervenciones que se realizaron durante la práctica profesional, lo que posibilitara mayor comprensión de ese campo de aplicación.

En el transcurso de la práctica se pudo observar que los deportistas de alto rendimiento pueden verse afectados no solo por las presiones internas o externas, sino

también por un desajuste e la intensidad de su motivación. Si bien estos deportistas llevan un largo camino en la disciplina no están exentos de esto, por ello la tarea del psicólogo deportivo es esencial.

En este sentido, el psicólogo deportivo expresa durante la entrevista que los atletas pueden llegar a discernir por sus propios medios las dificultades que atraviesan, pero probablemente no cuenten con las herramientas adecuadas para superar la situación para que esta no afecte su desempeño en la competencia. Por este motivo por medio de la psicoeducación se les enseñó a las atletas la importancia de controlar las respuestas psicofisiológicas, de modo que puedan identificar y registrar las señales de este desajuste y así poder evitar consecuencias negativas.

El psicólogo deportivo de las atletas trabaja con cada una de ellas de manera separada ya que esta disciplina se compite de manera individual el profesional no ve la necesidad de realizar trabajo grupal. Las entrevistas se realizan una vez por semana en el club, si el momento que atraviesa la joven es más dificultoso los encuentros aumentan. Cuando las gimnastas están en competencias internacionales el psicólogo se hace presente a través de llamadas o skype, ya que esta disciplina al igual que muchas otras no tan reconocidas en nuestro país no cuentan con el apoyo del estado y/o sponsor para solventar los gastos que generaría que todos los profesionales implicados viajen con las atletas. En este aspecto, el psicólogo sostiene que las intervenciones utilizadas varían según la deportista y el momento que atraviesa, por ejemplo no es lo mismo trabajar con una atleta que se recupera de una lesión que con una que se prepara para los juegos olímpicos, la motivación y energía de cada una es muy distinta y hay que adecuar las técnicas empleadas.

En la entrevista el psicólogo afirmó “si entendemos a la motivación como la dirección e intensidad de la conducta humana, es algo subjetivo e intrínseco que un psicólogo deportivo no puede generar, ya que ésta debe estar presente de antemano para ser un deportista de alto rendimiento, sin embargo sí pongo en práctica diferentes intervenciones para trabajar con la motivación, como así también otras variables psicológicas como la atención, reacción, concentran y también las presiones”.

Un ejemplo de las intervenciones utilizadas por el psicólogo es la técnica de visualización para lograr un control de la ansiedad, aumentar la motivación con la visualización de metas y logros, mejorando así también la técnica del deportista y su

autoconfianza (Nigro, 2013). La técnica consiste en comenzar cerrando los ojos y luego se inicia la relajación respiratoria, esta es guiada por el profesional centrando la atención del deportista en la respiración, una vez que este esté relajado se pasa a visualizar un objetivo y el fin último de esta técnica es que el deportista pueda ejecutar ese objetivo a través de la visualización para que al momento de la competencia se genere una ilusión de control de la situación y así la ansiedad no afecte al deportista. “Cuando las gimnastas han repasado mentalmente cada salto lo hacen con mayor fluidez y menos tensión”.

Otra de las técnicas utilizadas para trabajar la motivación en las gimnastas es la que plantea Buceta, (2004), mediante el recuerdo de las conductas propias que, en el pasado, en situaciones similares, resultaron eficaces para alcanzar los objetivos deseados. “Esta técnica me parece, muy productiva porque me permite llevar a las jóvenes a algún momento de su carrera caracterizado por la satisfacción y el bienestar, ya sea en entrenamientos o competencias. La gimnasia artística es un deporte muy exigente y estructurado que apunta a la perfección del movimiento por eso requiere tanto entrenamiento. Un exceso de motivación o una duda antes de comenzar el salto puede ser determinante, entonces al llevarlas a través del recuerdo a esos momentos que lograron ese equilibrio perfecto disminuye su ansiedad y perciben su meta como alcanzable”.

“Muchas veces los objetivos planteados por parte de las deportistas no se llegan a cumplir y es muy duro para ellas. Si bien todas son muy conscientes de esta posibilidad el decaimiento motivacional es evidente”, “otro ejemplo es cuando las jóvenes se lesionan e inician el proceso de recuperación, en estos casos es cuando más se intensifica el rol del psicólogo deportivo puesto que contamos con herramientas para trabajar el aspecto mental esencial en dichas circunstancias”. El psicólogo señaló la técnica de valoración objetiva y constructiva de las propias experiencias, de forma que el deportista controle tanto el éxito como el fracaso, y ambos sirvan para fortalecer su autoconfianza con vistas al futuro (Buceta, 2004). Según el profesional una de las más efectivas para que los deportistas puedan aprovechar la situación desfavorable como una oportunidad de aprendizaje. Capitalizar un puntaje negativo o una eliminación de una competencia es un recurso invaluable para un deportista, la psicoeducación y el entrenamiento mental apunta a que el músculo más fuerte y elástico del cuerpo sea la mente.

6. Conclusiones

La descripción y el desarrollo de los objetivos planteados que guiaron el proceso del presente trabajo se hicieron posibles a partir de la participación y asistencia regular a la institución deportiva como así también a través de la administración de entrevistas semiestructurada a tres de las atletas estrellas de la selección argentina de gimnasia artística. De igual modo, la práctica de habilitación profesional permitió comprender las exigencias y limitaciones del rol del psicólogo del deporte, en virtud de poder describir los diferentes casos que conforman este grupo, y facilitar identificar las características principales de las jóvenes gimnastas de alto rendimiento en relación a las variables seleccionadas para su desarrollo: motivación, presiones e intervenciones realizadas para trabajar estas variables.

La práctica permitió observar diversas técnicas implementadas para favorecer el rendimiento y el bienestar general de las atletas, como así también las bases motivacionales que sostiene la práctica de las mismas. En este sentido, a partir de las diferentes entrevistas y observaciones realizadas, se logró cumplimentar con los objetivos que ordenaron el presente estudio. Quedando así, evidenciado que las jóvenes adolescentes observadas presentan un alto grado de motivación intrínseca basado en el concepto de los autores Deci, y Ryan, (1985). La motivación intrínseca de un individuo se pone de manifiesto cuando este realiza una actividad sin esperanza por obtener una recompensa externa. Todas las atletas manifestaron abiertamente practicar el deporte porque es una actividad que las satisface y siempre la búsqueda de mejorar sus rendimientos se basan en la superación de sus propios límites. Esto último es postulado por Cervelló et al. (1999) cuando definen la motivación basada en la orientación a la tarea la cual consiste en contar con alta motivación intrínseca, baja motivación extrínseca, metas alcanzables con pequeñas dosis de superación, comparación con las propias actuaciones, bajas tasas de decepción y factores de éxito más controlados..

Como síntesis de este abordaje, es importante resaltar que la motivación de las gimnastas se centra principalmente en la autorrealización y las metas de logro. Para ser más específicos cada una de las gimnastas fue develando a través de este proceso como, cuando y porque se dedica al deporte y se inclinó por esta disciplina. Si bien la mayoría

manifestó que su iniciación se debió a las condiciones físicas que presentaban cada una de ellas (fuerza, flexibilidad, velocidad, etc) propias de esta disciplina podemos afirmar que la continuidad en la práctica de este deporte se sostiene en la búsqueda de la evolución en la práctica y la aspiración la excelencia, siendo este el fin último de su actividad. De igual manera el sacrificio que se requiere para mantener la categoría y ser las más aptas para representar al país en las competencias internacionales parece ser también motivos muy sólidos que ayudan a sostener esta actividad.

Por otra lado, las herramientas psicológicas con las que cuentan las gimnastas les permiten controlar la presión que implica ser una deportista de alto rendimiento en una disciplina que se caracteriza por la aspiración a la perfección de los movimientos y el equilibrio exacto entre fuerza, velocidad y elegancia. El entrenamiento mental basado en la psicoeducación de las situaciones contextuales adversas o no que atraviesan los deportistas, demandas y necesidades, permitió que las atletas, desarrollen los recursos necesarios para afrontar las situaciones críticas, tanto en los entrenamientos como en las competencias. Asimismo, la presión que experimentan las gimnastas es principalmente intrínseca, la cual por lo general repercute en la valoración obtenida y no en consecuencias físicas. La presión es una variable que siempre está en juego y que no se puede extinguir, pero si se logra trabajarla en conjunto psicólogo, entrenador y atleta para que sus consecuencias tengan el menor alcance posible.

Es importante señalar que cada vez más, es de vital importancia el rol del psicólogo deportivo, tanto en la gimnasia artística como en otros deportes. Por muchos años se incurrió en el error de concebir a un buen deportista como un individuo con excelentes condiciones físicas, con el paso del tiempo se observó la importancia que tiene el entrenamiento mental para que los deportistas alcancen al máximo su potencial y satisfacción con la práctica. El psicólogo deportivo tiene un rol determinante en este sentido, si bien su campo de actuación está dividido con el del entrenador de los deportistas su desempeño es inigualable, ya que ambos tienen roles muy distintos pero a su vez complementarios (Cox, 2009).

Por otro lado, una de las principales limitaciones observadas a lo largo de este estudio fue el trabajo disgregado por parte de los profesionales que rodean a las atletas, cada uno realiza su trabajo de forma individual y sin establecer un criterio común u

objetivos consensuados. El trabajo del psicólogo se lleva a cabo de forma aislada de las entrenadoras, si bien hasta el momento no trajo consecuencias negativas, se considera que sería muy favorable para la gimnasta que se planteen líneas de trabajo interdisciplinarios. Esta dificultad deriva en cierto punto del poco interés del estado en invertir en el desarrollo deportivo de esa disciplina. Como es de público conocimiento en nuestro país el fútbol es el deporte popular y por ende el que más financiamiento tiene, no solo por el estado sino por entes privados que los sponsorean; entonces cuando hay una competencia de gimnasia artística internacional los fondos no alcanzan para que viajen todas las atletas, todos los entrenadores, insumos y otros costos propios de esta práctica, en este recorte quedan excluidos muchos profesionales, entre ellos el psicólogo deportivo.

Otro de las dificultades percibidas, es el lugar de encuentro de las atletas con el psicólogo. En primer lugar porque éste no está ubicado en el club donde las atletas entrenan, sino en otro club donde el psicólogo trabaja de planta permanente; si bien la distancia no es mucha entre ambos clubes se considera que no es el lugar más apropiado. En segundo lugar el psicólogo, como ya se mencionó, trabaja en un club que no es el de las gimnastas, lo que impide la presencia del psicólogo en los entrenamientos de gimnasia artística, perdiéndose así gran parte de la información que probablemente sería muy beneficiosa para el abordaje de las temáticas en cuestión.

Con respecto a este trabajo, las limitaciones que se pueden señalar son: por un lado la cantidad de participantes del estudio, esto implica no solo ampliar la cantidad de gimnastas, sino también entrevistar a entrenadores, compañeros y familiares con el fin de obtener diferentes perspectivas de las variables elegidas; y por otra parte el tipo de estudio utilizado, puntualmente referidos al objetivo específico 2, un estudio correlacional de corte longitudinal el cual brindaría la posibilidad de establecer relación entre las variables motivación y presión lo cual arrojaría luz sobre esta temática.

Como aporte personal a resaltar de esta investigación, se valora la importancia que adquiere el rol del psicólogo deportivo para las jóvenes, ya que todas ellas contactaron de forma particular al profesional. Esto pone de relevancia nuestro papel como profesionales. La demanda está planteada y de a poco se abren nuevos horizontes profesionales para que el bienestar psicológico, cognitivo y emocional de los deportistas sea un punto de apoyo para el alto rendimiento. Profesionales especializados y

comprometidos pueden ayudar a construir este nuevo capítulo en el máximo desarrollo físico y mental de los deportistas de alto rendimiento de Argentina.

Es de destacar que el psicólogo del deporte no solo ejercita las variables psicológicas sino que también es un referente de contención y apoyo, teniendo en cuenta que la mayoría de los deportistas de elite son adolescentes. Como es bien sabido esta es una de las etapas del ciclo vital de mayor inestabilidad, vulnerabilidad y desarrollo psicológico, sumado a este proceso normal del individuo las exigencias del alto rendimiento deportivo solicitan para el sujeto una contención. A su vez, hay que comprender que la actividad deportiva profesional es intensa y de corta duración, por lo cual también es incumbencia del psicólogo preparar al atleta para el retiro y redireccionamiento de su actividad central.

En última instancia el objetivo de este estudio es poder sentar las bases para continuar las investigaciones sobre la motivación de las gimnastas y su relación con las diferentes presiones que pueden llegar a experimentar. Se podría realizar investigaciones en las que se correlacionen las variables motivación y presión, lo que permitiría observar como la dinámica de una de ellas afecta a la otra de manera positiva o negativa; otra opción sería realizar estudios de casos longitudinales para ver como fluctúa la motivación a lo largo de la carrera del atleta. Poder profundizar esta temática aplicada a cada disciplina deportiva será muy beneficioso, no solo para los psicólogos deportivos que podrán contar con más herramientas para realizar su trabajo sino también para los deportistas quienes podrán capitalizar al máximo sus experiencias.

Otra posibilidad que abre este trabajo es poder elaborar nuevas intervenciones para el trabajo con atletas jóvenes que se dedican al alto rendimiento deportivo. Diseñar nuevas estrategias de abordaje será determinante tanto para el crecimiento de esta disciplina psicológica, como para la calidad de deportistas que surjan de este país. Es importante abrirse camino en esta tarea proponiendo un trabajo integrado entre los diferentes profesionales que participan de la actividad deportiva, principalmente los entrenadores quien es una figura de referencia para el deportista. En el transcurso de la práctica se pudo observar la grieta entre el trabajo de la entrenadora y el psicólogo, si bien esta es muy sutil se considera que con un trabajo más integrado y homogéneo se podría potenciar el rendimiento de las atletas. Sería de mucha importancia diseñar intervenciones para el campo de entrenamiento, en las cuales el entrenador este informado de las mismas y

trabajen en conjunto ya que es el lugar donde las gimnastas pasan más horas y es su fuente de formación; además estas intervenciones brindarían herramientas que el atleta podrá incorporar y tener a su alcance más allá de que el psicólogo este o no en una competencia.

Finalmente, en calidad de observadora del proceso, se puede afirmar que ha sido una experiencia enriquecedora. Han sido muchas las emociones y ansiedades vivenciadas, inicialmente se fueron mezclando con las expectativas y prejuicios sobre esta práctica. Las horas de práctica de habilitación profesional dieron lugar a comprender la importancia de contar con este pasaje supervisado para poder ubicarnos en el rol de futuros psicólogos y reconocer posibles campos de trabajo.

7. Referencias bibliográficas

- Atkins, M. R., Johnson, D. M., Force, E. C., & Petrie, T. A. (2015). Peers, parents, and coaches, oh my! The relation of the motivational climate to boys' intention to continue in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 170-180.
- Bandura, A (1987). *Pensamiento y acción fundamentales sociales*. Barcelona: Martínez Roca.
- Balaguer, I., & Atienza, F. L. (1994). Principales motivos de los jóvenes para jugar al tenis. *Apunts*, 31, 285-299.
- Boixadós, M.(1997). *Avaluació del Clima Motivacional i de les Actituds de Fairplay en Futbolistes Alevins i Infantils i Efectes de l'Assessorament Psicològic a llurs entrenadors*. (Tesis doctoral no publicada). Bellaterra☺ Universitat Autònoma de Barcelona.
- Brodkin, P. & Weiss, M. (1990), Developmental differences in motivation for participating in competitive swimming. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 12, 248-263.
- Buceta, J.M. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: Dykinson.
- Buceta, J.M. (2013). *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Castillo, I., Balaguer, I., & Duda, J. L. (2007). Las orientaciones de meta y los motivos de práctica deportiva en los jóvenes deportistas valencianos escolarizados. *Revista de Psicología del Deporte*, 9(12).
- Cervelló Gimeno, E., Escartí, A., & Balagué Gea, G. (1999). Relaciones entre la orientación de meta disposicional y la satisfacción con los resultados deportivos, las creencias sobre las causas de éxito en deporte y la diversión con la práctica. *Revista de Psicología del deporte*, 8(1), 0007-19.
- Chantal, Y., Robin, P., Vernat, J. , & Bernache-Asollant, I. (2005). Motivation, sportpersonship, and athletic aggression: a mediational analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 233-249.

- Chirivella, E. (2010). La Psicología del Deporte como profesión especializada. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 237-245.
- Cox, R. (2009). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones*. Madrid: Panamericana.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behaviour*. Nueva York: Plenum Press.
- Dosil, J. (2002). El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención. Madrid: Síntesis.
- García, T., Cervelló, E., Jiménez, R., Fenoll, A., & Santos-Rosa, F. (2002). Motivación y estado de flow en jugadores adolescentes de fútbol. In *Comunicación presentada en el III Congreso Hispano-Luso de Psicología del deporte*. Plasencia. España.
- García, E., Rodríguez, M., Andrade, E. & Arce, C. (2006). Adaptación del cuestionario MSCI para la medida de la cohesión en futbolistas jóvenes españoles. *Psicothema*, 18, 668-672.
- García, R. H., Zafra, A. O., & Toro, E. O. (2008). Ansiedad y autoconfianza de jóvenes judokas en situaciones competitivas de alta presión. *Análise Psicológica*, 26(4), 689-696.
- García, C. R., González, M. D. M. C., & Ruiz, F. J. R. (2012). Perfil psicológico en esgrimistas de alto rendimiento. *Cultura, ciencia y deporte: revista de ciencias de la actividad física y del deporte de la Universidad Católica de San Antonio*, (19), 35-44.
- García-Mas, A., Palou, P., Smith, R. E., Ponseti, X., Almeida, P., Lameiras, J., Jiménez, R. & Leiva, A. (2011). Ansiedad competitiva y clima motivacional en jóvenes futbolistas de competición, en relación con las habilidades y el rendimiento percibido por sus entrenadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1) 197-207
- García-Naveira, A. (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. *Papeles del psicólogo*, 31(3), 259-268.
- Giesenow, C. (2011). *Entrenando tu fortaleza mental: Preparación psicológica para*

- sobresalir bajo presión*. Buenos Aires: Claridad.
- Gill, D. L., Gross, J. B., & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International journal of sport psychology*, 14, 1-14.
- Gordillo, A. (1992). Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva. *Revista de psicología del deporte*, 1(1).
- Gould, D., Feltz, D., & Weiss, M. (1985). Motives for participating in competitive youth swimming. *International Journal of Sport Psychology*, 16, 126-140.
- Guedes, D. P., & Netto, J. E. S. (2013). Sport participation motives of young brazilian athletes. *Perceptual and motor skills*, 117(3), 742-759.
- Hardy, L. Jones, G. & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport. Theory and practice of elite performers*. Nueva York: Wiley.
- Jiménez-Castuera, R., Cervelló-Gimeno, E., García-Calvo, T., Santos-Rosa, F. J., & Iglesias-Gallego, D. (2007). Estudio de las relaciones entre motivación, práctica deportiva extraescolar y hábitos alimenticios y de descanso en estudiantes de Educación Física. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(2), 385-400.
- Le Scanff, C., & Bertsch, J. (1999). *Estrés y Rendimiento*. Barcelona: INDE.
- Loehr, J.E. (1990). *El juego mental*. Madrid: Tutor.
- Maehr, M. L., & Nicholls, J. G. (1980). Culture and Achievement Motivation: A Second Look. En N. Warren (Ed.), *Studies in Cross-Cultural Psychology* (pp. 221-267). Nueva York: Academic Press.
- Martínez, M. C. M. (1999). Relaciones entre el clima motivacional, el bienestar psicológico y el rendimiento deportivo en la gimnasia rítmica y artística (Tesis doctoral, Universitat de València).
- Mc Clelland, D.C. (1961). *The achieving society*. New York: The Free Press.
- Moreno, J. A., González-Cutre, D., Sicilia, Á., & Spray, C. M. (2010). Motivation in the exercise setting: Integrating constructs from the approach–avoidance achievement

- goal framework and self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 542-550.
- Morilla, M., Pérez, E., Gamito, J., Gómez, M., Sánchez, J. & Valiente, M. (2003). Planificación psicológica de la cantera del Sevilla F.C. S.A.D.: organización, funcionamiento y programa deportivo-formativo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3 (2), 17-30.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press.
- Nigro, P.M. (2013). Preparación Mental: La visualización en el deporte. *Revista Psicodeportes*, 21 (20), 16-21.
- Olmedilla Zafra, A., Ortega Toro, E., Andreu, M. D., & Ortín Montero, F. J. (2010). Programa de intervención psicológica en futbolistas: evaluación de habilidades psicológicas mediante el CPRD. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(2), 249-262.
- Passer, M. W. (1982). *Psychological stress in youth sports*. *Children in sport*, 2, 153-177.
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., & Cruz, J. (2013). El apoyo a la autonomía generado por entrenadores, compañeros y padres y su efecto sobre la motivación autodeterminada de deportistas de iniciación. *anales de psicología*, 29(1), 243-248.
- Reche García, C., Cepero González, M., & Rojas Ruiz, F. (2012). Perfil psicológico en esgrimistas de alto rendimiento. *Psychological profile of peak-performance fencers*. doi: 10.12800/ccd, 7(19), 35-44.
- Rial, A., Marsillas, S., Isorna, M., & Louro, A. (2013). Recomendaciones para el apoyo psicológico a jóvenes deportistas en los centros de alto rendimiento. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. doi: 10.5232/ricyde, 9(33), 252-268.
- Roberts, G., & Treasure, D. (2001). *Advances in Motivation in Sport and Exercise* 3rd Edition. Human Kinetics.
- Roffé, M. (1999). *Psicología del jugador de fútbol: con la cabeza hecha pelota*. Buenos Aires: Lugar editorial.

- Roffé, M. (2003). *Mi hijo el campeón: Las presiones de los padres y el entorno*. Buenos Aires:..
- Roffé, M. (2006). Miedos y presiones: una investigación con 200 Fútbolistas de diferentes culturas. *Lecturas: Educación física y deportes*, (97), 21.
- Roffé, M. (2009). *Evaluación Psicodeportológica*. Buenos Aires: Lugar editorial.
- Roffé, M., & Bracco, M. (2003). Intervención Psicológica con la selección juvenil Argentina sub-16: Características "particulares" de los adolescentes inmersos en la singular dinámica del fútbol de élite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3(2).
- Ruiz, L. M., Sánchez, M., Durán, J., & Jiménez, C. (2006). Los expertos en el deporte: Su estudio y análisis desde una perspectiva psicológica. *Anales de psicología*, 22(1), 132-142.
- Sage, G. H. (1977). *Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach* (2nd Ed.). Londres: Addison-Wesley.
- Sousa, C., Cruz, J., Torregrosa, M., Vilches, D., & Viladrich, C. (2006). Evaluación conductual y programa de asesoramiento personalizado a entrenadores (PAPE) de deportistas jóvenes. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(2), 263-278.
- Torregrosa, M., & Cruz, J. (2006). El deporte infantil como base de la carrera deportiva de adultos activos y deportistas de élite. *Psicología y deporte*, 585-602.
- Weinberg, S.R. & Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio físico*. Madrid: Panamericana.
- Williams, A. M., & Elliott, D. (1999). Anxiety, expertise, and visual search strategy in karate. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21(4), 362-375.
- Williams, C. A. , & James, D.V. B. (2001). *Science for Exercise and Sport*. Londres: Routledge.