
VARIABLES PSICOLÓGICAS QUE INFLUYEN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN FUTBOLISTAS.

Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

Curso académico: 2020-2021

ALUMNO: MIGUEL ÁNGEL FERNÁNDEZ TAMBOLEO

TUTOR ACADÉMICO: ANTONIA PELEGRÍN MUÑOZ

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ DE ELCHE

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	2
METODOLOGÍA.....	4
RESULTADOS	7
DISCUSIÓN.....	11
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	12
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	15



INTRODUCCIÓN

Uno de los factores más investigados en el ámbito de la psicología deportiva es la motivación, entendida como el mecanismo que gobierna la dirección e intensidad de los esfuerzos, debido a su gran potencial para poder explicar los comportamientos humanos. No obstante, en la actualidad podemos encontrar que el término motivación se usa de otras muchas formas, a menudo vagas e indefinidas, en la vida cotidiana (Castro-Sánchez, Ortega, Cuberos, & Sánchez, 2019).

Tales definiciones cómo pueden ser considerar la motivación como el estado interno característico de la personalidad, considerarla como una influencia externa o una consecuencia o explicación de nuestro comportamiento hace que en numerosas ocasiones y ámbitos se hable sobre motivación de tantas formas diferentes e imprecisas que desencadena dos principales desventajas. Por una parte, si como entrenadores exigimos motivación a nuestros jugadores sin que estos previamente hayan sido informados sobre lo que ésta significa de forma precisa, tendrán lugar malentendidos o conflictos. Uno de ellos podría ser que un jugador con baja autoestima interprete erróneamente las directivas del entrenador y pensar que este está describiendo su personalidad. Por otra parte, otra definición errónea de motivación es considerar la motivación como influencia externa, sobre este respecto si podríamos encontrarnos en el caso de que un entrenador desarrolle técnicas y estrategias específicas para motivar a sus jugadores, sin darnos cuenta de cómo interactúan dichas estrategias si previamente no hemos definido y asentado bien el concepto de motivación, de forma que ciertas recompensas externas pueden algunas veces tener efectos positivos poderosos para motivar al grupo, pero a su vez muchas de estas estrategias pueden volverse en contra y producir un efecto negativo en la motivación (Weinberg & Gould, 1996).

Como hemos dicho anteriormente la definición más precisa de motivación actualmente es su entendimiento cómo el mecanismo que gobierna la dirección e intensidad de los esfuerzos. La dirección del esfuerzo es entendida cómo la disposición del individuo con relación a una situación determinada. Por otra parte, la intensidad del esfuerzo hace referencia a la cantidad de esfuerzo que una persona pone en una situación determinada. Dentro de la psicología del deporte podemos ver la motivación desde varios puntos de vista, que incluyen la motivación enfocada hacia el logro de objetivos, la motivación como estrés competitivo y las motivaciones extrínseca e intrínseca (Weinberg & Gould, 1996).

Deci y Ryan (1991), citados por Balaguer, Castillo, Cuevas & Atienza (2018), defienden que hay tres tipos de motivación: motivación intrínseca, motivación extrínseca y amotivación o no motivación. La motivación intrínseca se refiere a la satisfacción inherente en un comportamiento por sí mismo, el cual no es realizado por ningún otro motivo que no sea la diversión y el disfrute de realizar esa acción o comportamiento. Estos autores también proponen cuatro tipos de motivación que varían de acuerdo con el grado de autonomía en el comportamiento: regulación externa, regulación introyectada, regulación identificada y regulación integrada; asimismo cuando no hay motivación no existe forma de autorregulación posible (Sanmiguel-Rodríguez, Alberto, 2021). Los niveles de motivación más autodeterminados, como puede ser la motivación intrínseca, se relacionan con valores positivos, persistencia, bienestar psicológico o rendimiento deportivo; sin embargo, los niveles de motivación menos autodeterminada y amotivación se relacionan con bajo rendimiento y *burnout* (Ureña Lopera, Chinchilla-Minguet & Castillo Rodríguez, 2020).

Teniendo en cuenta lo anterior, niveles óptimos de motivación más autodeterminada podrían ser positivos para afrontar la transición de junior o niveles amateur a élite o deporte profesional (Matus, Molino, & Matus, 2020).

Por otra parte, podemos destacar que para un entrenador es fundamental conocer las orientaciones motivacionales de sus practicantes de cara al diseño de tareas para los entrenamientos. En la búsqueda del rendimiento deportivo, el deportista debe ser entendido como un ser multidimensional. Una adecuada optimización motriz no solo dependerá de la preparación física, técnica o táctica, sino que el control del trabajo, teniendo en cuenta los parámetros psicológicos, será clave en el camino hacia el éxito deportivo. De este modo, los deportistas y entrenadores buscan optimizar el rendimiento deportivo a través de la condición física, aspectos técnico-tácticos, variables nutricionales, y mediante el control de las respuestas psicosociales (Iglesias, Cecchini, Cueli & González-Castro, 2019).

Conviene recordar algunos conceptos que influyen en el clima motivacional y que será tratados posteriormente en la revisión realizada, como son la activación o arousal, entendido como una combinación de actividad física y psicológica en una persona y que está relacionado con la intensidad de la motivación en un momento determinado. Gould y Krane (2002), citados por Weinberg y Gould (1996), sostienen que cada persona tiene su propio nivel de activación y que esta activación transcurre a lo largo de un continuo, desde el sueño profundo o falta de completa activación (estado de coma) hacia la activación profunda (estado de frenesí). A su vez también indican que esta activación no se vincula automáticamente con episodios placenteros o desagradables.

Otra de las variables tratadas es la ansiedad, debido al papel que juega en el establecimiento de un clima motivacional. La ansiedad es un estado emocional negativo que se relaciona con la activación del organismo, la cual tiene un componente mental, llamado ansiedad cognitiva, y un componente somático, denominado ansiedad somática, el cual es la somatización de grado de activación percibido. Además de la distinción entre ansiedad cognitiva y ansiedad somática, es necesario establecer la diferencia entre ansiedad estado, entendida como un estado emocional transitorio en permanente cambio, y ansiedad rasgo, la cual es una característica propia de la personalidad, convirtiéndose en una tendencia o disposición conductual adquirida que influye sobre la conducta (Weinberg & Gould, 1996)

Por último, destacar describiremos el Estado de *Flow* como un estado psicológico óptimo, un concepto multidimensional, que permite al deportista afrontar una situación o tarea motriz con las mejores condiciones psíquicas, e implica nueve características o dimensiones (equilibrio entre habilidad y reto, combinación o unión de la acción y el pensamiento, claridad de objetivos, *feedback* claro y sin ambigüedades, concentración sobre la tarea que se está realizando, sensación de control, pérdida de cohibición o de autoconciencia, transformación en la percepción del tiempo y experiencia autotélica) (Møllerløgken, Lorås & Pedersen, 2017).

Al ser el fútbol un deporte de equipo, implica que los integrantes del mismo, compartan experiencias en común y, por tanto, puede ocurrir que haya una experiencia de «contagio de Estado de *Flow*», o también conocido como Estado de *Flow* a nivel equipo, fruto del resultado de efectos de contagio entre los futbolistas de sus propios estados de ánimo y comportamientos entre sí. Asimismo, la motivación intrínseca parece estar relacionada con la aparición del Estado de *Flow*. Sin embargo, también existen evidencias de la aparición del Estado de *Flow* en deportistas en los que predomina la motivación extrínseca (Pulido, Sánchez-Oliva, Sánchez-Miguel, Amado & García-Calvo, 2018).

Finalmente, teniendo en cuenta que Ersöz (2016), citado por Kolayış & Celik (2019), pone de manifiesto la necesidad de analizar la relación entre distintas variables en el contexto de la teoría de la motivación autodeterminada, el presente trabajo se centrará en analizar la relación entre determinadas variables psicológicas, como el clima motivacional, la orientación de meta, la cohesión y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas del deporte, concretamente en futbolistas de diferentes categorías.

Así pues, consideramos de gran importancia tratar los factores psicológicos que afectan al rendimiento de los deportistas y profundizar en ellos para posteriormente poder planificar un entrenamiento adaptado a las condiciones de cada deportista para, de esa manera, poder alcanzar su máximo rendimiento. Por otra parte, dentro de las variables psicológicas, este trabajo tratará de manera más profunda la influencia de la motivación sobre el rendimiento deportivo en jugadores de fútbol, así como el peso de dicha variable en la modificación de la conducta de los jugadores a lo largo de una temporada en función del grado de motivación que presenten.

Se plantean a continuación, los objetivos que se pretenden alcanzar en esta revisión bibliográfica:

- Realizar una revisión bibliográfica para analizar qué aspectos psicológicos afectan al rendimiento deportivo centrándonos en la disciplina del fútbol.
- Analizar la influencia de la motivación, las necesidades psicológicas básicas, la cohesión grupal y el control del estrés sobre el rendimiento deportivo, así como el grado de compromiso individual y colectivo en jugadores de fútbol.
- Desarrollar una propuesta mediante estrategias de intervención para mejorar las variables que contribuyen a la creación de un clima motivacional adecuado en un equipo de fútbol juvenil y profesional, y cómo este afecta al rendimiento del equipo.

METODOLOGÍA

El TFG está aprobado por la Oficina de Investigación Responsable (OIR) cuyo código es **TFG.GAF.APM.MÁFT.211123**

Este trabajo ha sido realizado mediante la búsqueda de artículos en las siguientes bases de datos electrónicas: Researchgate, ProQuest, PsicoDoc, PsycArticles, PsycINFO y SPORTDiscus. Las palabras clave utilizadas en las búsquedas (tanto en inglés como en castellano) fueron: “variables psicológicas”, “fútbol”, “rendimiento”, “aspectos psicológicos”, “futbolistas”, “motivación”, “estrés”, “autoconfianza”, “psicología”.

Tras leer los distintos resúmenes de los artículos encontrados, estos fueron filtrados según los criterios de inclusión. Los criterios de inclusión de la búsqueda bibliográfica fueron los siguientes:

- Artículos sobre variables psicológicas y su influencia en el rendimiento deportivo, exclusivas del fútbol.
- Artículos en lengua inglesa y española.
- Los artículos seleccionados deben ser de libre acceso o a través de la solicitud al propio autor.
- Artículos publicados a partir de 2016 hasta la actualidad.
- Se han seleccionado todas las categorías de edad debido a la falta de estudios.
- Artículos que analicen las variables psicológicas en el rendimiento de futbolistas de distinto nivel.

Researchgate ha sido la base de datos donde mayor cantidad de información se ha podido extraer con un total de 180 artículos encontrados en esta base de datos, de los cuales seleccioné 5. En la base de datos SPORTDiscus, el resultado fue de 51 artículos, de los cuales seleccioné 3, puesto que el resto estaban duplicados. Respecto a PsycINFO, obtuve 19 artículos,

de los cuales, tuve en cuenta solo uno. En ProQuest y en PsicoDoc, todos los artículos encontrados fueron duplicados. Por último, el resultado de la búsqueda en PsycArticles fue de 30 artículos encontrados y 1 seleccionado.

Existen numerosos artículos relacionados con el tema principal del trabajo, pero muchos de estos son revisiones o tratan las variables psicológicas que afectan al rendimiento deportivo desde una perspectiva general y no se centran específicamente en futbolistas. Esta revisión bibliográfica se centra exclusivamente en el análisis de aquellos artículos que tratan la temática del papel que juegan las variables psicológicas en el rendimiento deportivo, concretamente en fútbol. Inicialmente la búsqueda se inició centrada únicamente en artículos que abordasen la temática en jóvenes futbolistas (menores de 18 años) pero ante la escasez de artículos centrados en este rango de edad se decidió ampliar la búsqueda también a aquellos artículos que abordasen el tema en adultos. Por otra parte, el nivel deportivo de los participantes de los artículos analizados es muy dispar, siendo algunos de ellos jugadores universitarios, jugadores de base y jugadores profesionales de fútbol, por lo que, en vez de centrarse solo en un determinado nivel deportivo, esta revisión analiza y compara las variables psicológicas en cada uno de ellos. Finalmente se extendieron los criterios de búsqueda y la revisión está enfocada a analizar las variables psicológicas en futbolistas, y ver cómo estas varían o no en función de la edad y el nivel de los participantes.



Como se muestra en la Figura 1, esta revisión examina los resultados de 10 estudios que exploran la relación entre variables psicológicas y el rendimiento deportivo en fútbol:

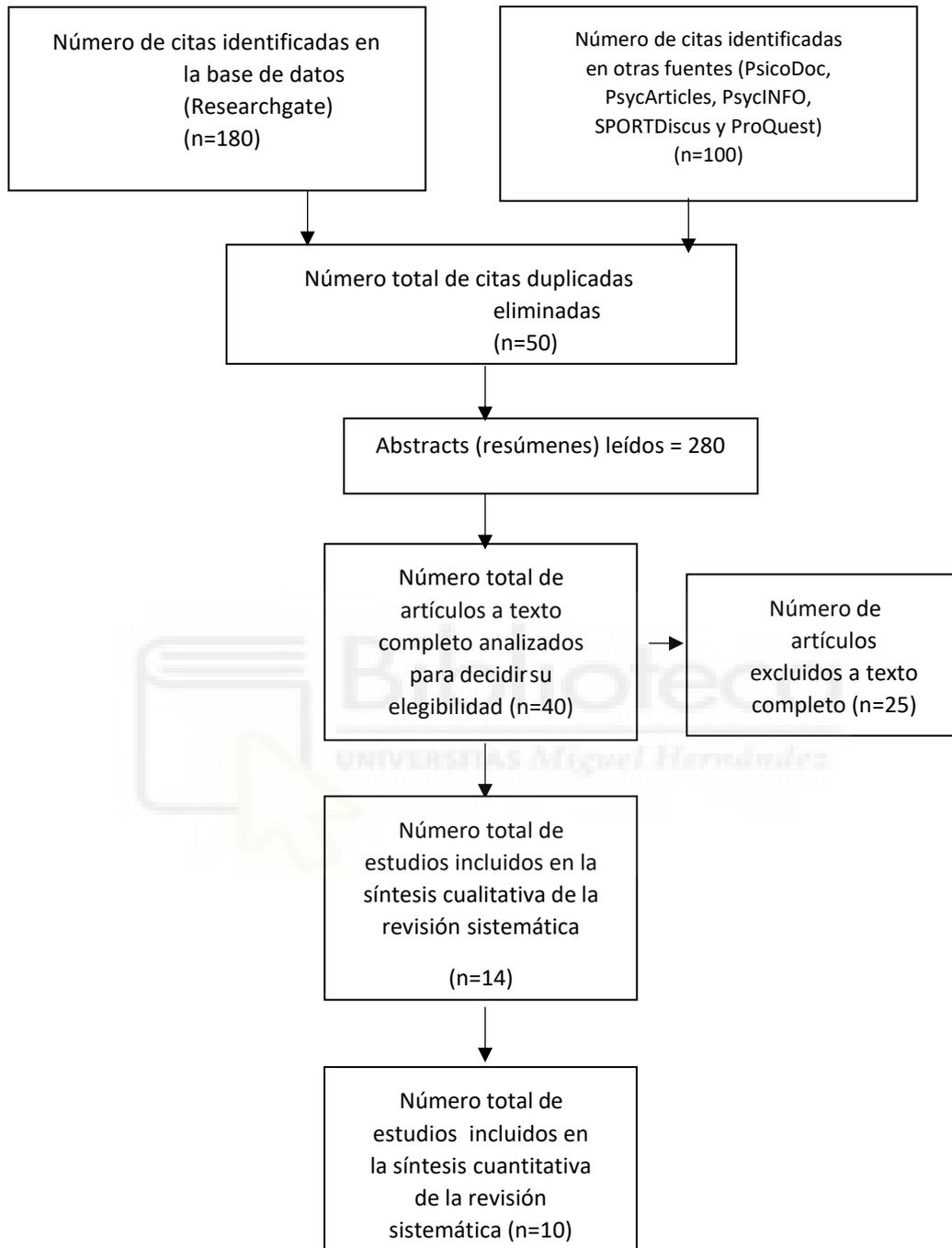


Figura 1. Proceso de inclusión de los artículos para la síntesis cuantitativa de la revisión sistemática.

RESULTADOS

Tabla 1. Tabla resumen de artículos.

Título	Autor	Año	Muestra	Objetivo	Conclusiones
A Comparison of Players' and Coaches' Perceptions of the Coach-Created Motivational Climate within Youth Soccer Teams.	Møllerløkken, N. E., Lorås, H., & Pedersen, A. V.	2017	256 varones y mujeres jugadores de fútbol (15-17 años) de 17 equipos diferentes y sus entrenadores (n=29) respondieron al Cuestionario de Clima Motivacional (PMCSQ-2).	Estudiar las percepciones del clima motivacional en el fútbol juvenil, examinando las percepciones tanto de los jugadores como de los entrenadores sobre el clima motivacional dentro de sus equipos.	Entrenadores y jugadores percibieron el clima motivacional de sus equipos de forma diferente. Los entrenadores reportaron un clima motivacional más orientado a la tarea y menos orientado a la ejecución de lo que lo hicieron los jugadores. Los jugadores, y en especial las chicas, tienden a mostrarse más a favor de un clima motivacional orientado a la tarea.
Sport commitment in young soccer players: A self-determination perspective.	Pulido, J. J., Sánchez Oliva, D., Sánchez-Miguel, P. A., Amado, D., & García-Calvo, T.	2018	Se utilizó una muestra de 430 jugadores de fútbol masculino (14,21 años, SD 1/4 1,67 años, rango 1/4 12–18 años).	Evaluar el impacto de la percepción necesidad de apoyo / frustración, necesidades psicológicas satisfacción / frustración y motivación en el deporte de los jóvenes jugadores de fútbol.	El modelo testado desde una perspectiva holística e integral con respecto a los antecedentes y mediadores motivacionales tuvo un ajuste adecuado y unos valores de relación significativos entre las variables positivas y ponderaciones de regresión significativas para el compromiso deportivo de los jóvenes jugadores.
The Importance of Coaches' Autonomy Support in the Leisure Experience and Well-Being of Young Footballers.	Balaguer, I., Castillo, I., Cuevas, R., & Atienza, F.	2018	360 jóvenes futbolistas españoles entre 11 y 13 años de 26 clubes distintos en la Federación de Fútbol de la Comunidad Valenciana, los cuales cumplimentaron los siguientes cuestionarios: Sport Climate Questionnaire (SCQ), Intrinsic Motivation Inventory (IMI), Sport Motivation Scale (SMS) y Subjective Vitality Scale (SVS).	Analizar el efecto de la percepción de los entrenadores sobre el apoyo a la autonomía al inicio de la temporada y al final de la temporada. A través de la necesidad de satisfacción y la motivación intrínseca. Y comprobar si los efectos sobre las variables analizadas perduran al inicio de la siguiente temporada.	Los resultados de los análisis de la trayectoria mostraron que las percepciones de los jugadores sobre el apoyo a la autonomía de los entrenadores al comienzo de la temporada (T1) predijeron positivamente las necesidades de satisfacción al final de la primera temporada (T2), que a su vez predijo la motivación intrínseca al final de la primera temporada (T2). Finalmente, las necesidades de satisfacción, motivación intrínseca y vitalidad subjetiva al final de la temporada predijeron positivamente esas mismas variables al inicio de la tercera temporada (T3).

Título	Autor	Año	Muestra	Objetivo	Conclusiones
Análisis de la relación entre diferentes variables psicológicas en el contexto deportivo de los futbolistas.	Iglesias, E., Cecchini, J. A., Cueli, M., & González-Castro, P.	2019	175 futbolistas de entre 12 y 26 años que compiten en clubs de diferentes categorías de la Liga Española de Fútbol. Todos ellos realizan cuatro cuestionarios dirigidos a valorar el clima motivacional, las orientaciones de meta, las necesidades psicológicas y la cohesión.	Analizar cómo algunas variables psicológicas como el clima motivacional, las orientaciones de meta y la cohesión de grupo predicen la satisfacción de las necesidades psicológicas de competencia, autonomía y relación.	Los resultados señalaron que el clima maestría y el clima ejecución correlacionan negativamente en un extremo opuesto de un continuo. Los resultados de relación entre el clima de motivación y las orientaciones de meta indican que el clima de maestría se relaciona positivamente con la orientación de meta a la tarea y negativamente con la orientación de meta al yo. En lo que respecta a la relación entre el clima y las necesidades psicológicas básicas, la relación es positiva entre las tres necesidades y el clima de maestría y la orientación de meta a la tarea. Sin embargo, las tres necesidades psicológicas básicas se relacionan negativamente con las restantes variables incluidas en el estudio. Respecto a las dos variables de cohesión (tarea-grupal grupo-social), se relacionaron negativamente con el clima de ejecución y la orientación al yo, en cambio se vieron favorecidas con el resto de las variables estudiadas. Por último, en lo que corresponde al análisis de relaciones efectuado en este estudio, se encuentra que las orientaciones de meta a la tarea y al yo correlacionan positivamente.
Clima motivacional y niveles de ansiedad en futbolistas de categorías inferiores.	Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., & Lozano-Sánchez A. M.	2019	154 jugadores de fútbol federados de entre 16 y 18 años, pertenecientes a las categorías División de Honor, Nacional, Preferente, Primera Provincial y Segunda Provincial. Evaluados mediante un cuestionario de Clima Motivacional (PMCQS-2) y el inventario de ansiedad (STAI).	Describir los niveles de ansiedad y clima motivacional percibido en los deportistas estudiados, y analizar las diferencias entre el clima motivacional percibido y los niveles de ansiedad en una muestra de futbolistas de categorías inferiores.	Los futbolistas de categorías inferiores presentan niveles elevados de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo; en cuanto al clima motivacional, los futbolistas analizados perciben en su mayoría un clima motivacional con orientación a la tarea mayor que hacia el ego. Los deportistas con una percepción motivacional de implicación a la tarea muestran niveles medios de ansiedad-estado, mientras que los sujetos con una menor percepción motivacional con implicación a la tarea tienen niveles de ansiedad alta, encontrando que los deportistas con niveles de ansiedad estado alta creen menos en el esfuerzo personal y la mejora que los deportistas con niveles de ansiedad media y baja.

Título	Autor	Año	Muestra	Objetivo	Conclusiones
Examination of motivation, anxiety and imagery levels of footballers from different leagues.	Kolayış, H., & Celik, N.	2019	129 futbolistas profesionales procedentes de la Super Liga Turca y la Primera Liga. Se utilizaron los siguientes cuestionarios: Competitive State Anxiety (CSAI-2) para medir ansiedad, Sport Imagery Questionnaire (SIQ) para medir visualización, Sport Motivation Scale (SMS) para medir la motivación de los participantes.	Analizar y comparar las diferencias en valores de motivación, ansiedad y visualización de futbolistas profesionales en función del nivel de la liga en la que juegan.	El estudio mostró diferencias significativas entre los jugadores de la Super Liga Turca y la Primera Liga en las subdivisiones en cuanto a "ansiedad somática", "motivación intrínseca", "identificada" e "introyectada". No se encontraron diferencias significativas en los valores de ansiedad entre los jugadores de la Super Liga y la Primera Liga con respecto a la edad. Se observaron diferencias estadísticamente significativas en los valores de "regulación externa", "identificada" e "introyectada" cuando los valores de motivación son comparados entre los jugadores con respecto a los grupos de edad.
Relación de la motivación y el flow situacional en futbolistas sub16 en estado basal y Precompetitivo.	Ureña Lopera, C., Chinchilla-Minguet, J., & Castillo-Rodríguez, A.	2020	141 sujetos del género masculino de categoría sub-16, entre 14 y 16 años de edad. Los instrumentos de medida utilizados fueron el Flow State Scale (FSS) y Sport Motivation Scale (SMS).	Comprobar la relación existente entre las dimensiones de la motivación y del Estado de Flow tanto en estado basal (en contexto de entrenamiento) como precompetitivo (en contexto de competición) en jóvenes futbolistas en edad de desarrollo.	Los principales hallazgos de este estudio mostraron que los jóvenes futbolistas poseen fluctuaciones en la motivación y Estado de Flow en función del contexto que le rodea. Se concluye que la MI se relaciona con las dimensiones del EF en contexto de competición, sin embargo, las dimensiones de la motivación extrínseca se relacionan con las del Estado de Flow en contexto de entrenamiento.
El efecto de un programa de intervención psicológica en la motivación deportiva de los jugadores de fútbol.	Matus, E., Jay Molino, J., & Matus, L.	2020	25 jugadores de fútbol del equipo masculino de la Universidad Especializada de las Américas, cuya edad promedio fue 24 años.	Evaluar el nivel de motivación de 25 jugadores de fútbol universitarios y diseñar un programa de intervención psicológica sobre el rendimiento deportivo en fútbol que les permita centrarse en su motivación y optimizar su rendimiento.	El efecto del programa de intervención psicológica produjo grandes mejoras tanto a nivel del rendimiento deportivo (el equipo se proclamó campeón) como a nivel motivacional en los distintos deportistas involucrados. Se encontraron mejoras en motivación (SMS) y al mismo tiempo mejoró el sentimiento de pertenencia al grupo y el rol de cada jugador en el equipo. Se pudo notar un aumento en la participación de los deportistas tanto en las sesiones de entrenamiento como en las sesiones psicológicas. Los deportistas se definían a ellos mismos como más confiados y menos ansiosos en cada partido, y con más herramientas psicológicas para enfrentarse a desafíos.

Título	Autor	Año	Muestra	Objetivo	Conclusiones
Grado de motivación y satisfacción de una plantilla de fútbol de la Segunda División Española.	Sanmiguel-Rodríguez, Alberto.	2021	Los datos fueron extraídos de un cuestionario realizado por el cuerpo técnico (n=3) y jugadores de la primera plantilla (n=16) de un equipo de Segunda División de España.	Conocer cuál es el nivel de motivación y satisfacción profesional de un equipo de la Liga SmartBank (Segunda División Española de fútbol) con respecto a su trabajo y cuáles son los elementos y factores de su trabajo que condicionan su satisfacción profesional.	Los resultados de la encuesta muestran que tanto los jugadores como el cuerpo técnico están, en general, satisfechos con su profesión, valorando como aspectos positivos de su satisfacción profesional, la autonomía, la autoeficacia, las buenas condiciones de las instalaciones y adecuado material y variado para trabajar. Se valoran positivamente aspectos como el compañerismo y que las sesiones de entrenamiento sean variadas y demandantes. Se puede observar cómo los resultados deportivos, clasificación del equipo y logros personales pueden influir en el grado de satisfacción con la profesión.



DISCUSIÓN

Como se ha señalado anteriormente, los trabajos revisados se centran en las variables psicológicas que afecta en el rendimiento deportivo; en concreto en esta revisión nos hemos centrado en ver cómo el clima motivacional afecta al rendimiento en jugadores de fútbol.

En la revisión bibliográfica realizada, se puede ver en primer lugar que el tipo de motivación puede influir en el rendimiento deportivo. Esto se ha podido observar en el estudio de Castro-Sánchez, et al., (2019), donde expone que, si la motivación está más enfocada hacia el éxito y la consecución de los objetivos marcados, el rendimiento será mayor que si esta motivación se centra en evitar el fracaso. De la misma forma, Iglesias, et al., (2019) destacan que analizar la relación entre variables psicológicas como el clima motivacional (de maestría y de ejecución), las orientaciones de meta (a la tarea y al ego), las necesidades psicológicas básicas del deporte (de competencia, autonomía y relaciones sociales) y la cohesión de equipo (tarea-grupal y grupo-social) se relacionan entre sí y tienen una gran repercusión en el rendimiento final del equipo. Como tal, muestran cómo el clima motivacional, las orientaciones de meta y la cohesión de grupo, pueden predecir la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas.

Møllerløgken, Lorås & Pedersen (2017), estudiaron las percepciones del clima motivacional en el fútbol juvenil, examinando las percepciones tanto de los jugadores como de los entrenadores sobre este dentro de sus equipos. Encontraron que entrenadores y jugadores perciben el clima motivacional de sus equipos de forma diferente. Por una parte, los entrenadores concebían un clima motivacional más orientado a la tarea y menos orientado al ego de lo que lo hicieron los jugadores. Los jugadores, tendían a mostrarse más a favor de un clima motivacional orientado al ego. No obstante, cabe destacar que la mayoría de las chicas analizadas en el estudio se mostraban más a favor de la percepción de un clima orientado a la tarea, tal como lo hicieron los entrenadores.

Kolayış & Celik (2019), en un estudio que analizó las diferencias entre las variables psicológicas en función de la edad y el nivel deportivo de los participantes en dos grupos de futbolistas, encontraron diferencias significativas entre los jugadores en las subdivisiones de “ansiedad somática”, “motivación intrínseca”, “identificada” e “introyectada” en función del nivel deportivo. Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas en los valores de ansiedad entre los jugadores de la Super Liga y la Primera Liga con respecto a la edad.

En otro de los estudios analizados se pudo observar cómo las percepciones de los jugadores sobre el apoyo a la autonomía de los entrenadores al comienzo de la temporada predijeron positivamente las necesidades de satisfacción y la motivación intrínseca al final de esta (Balaguer, et al., 2018).

Por otra parte, Matus, Jay Molino & Matus (2020) demostraron que el efecto de un programa de intervención psicológica produjo grandes mejoras tanto a nivel del rendimiento deportivo (el equipo se proclamó campeón) como a nivel motivacional en los distintos deportistas involucrados. En este trabajo se encontraron mejoras en la motivación, medida mediante el cuestionario SMS, al mismo tiempo mejoró el sentimiento de pertenencia al grupo y el rol de cada jugador en el equipo.

En el trabajo realizado por Ureña Lopera, Chinchilla-Minguet & Castillo-Rodríguez (2020) los principales hallazgos mostraron que los jóvenes futbolistas poseen fluctuaciones en la motivación y Estado de Flow en función del contexto que le rodea. Concluyendo que la motivación intrínseca se relaciona con las dimensiones del *Estado de Flow* en contexto de competición, sin embargo, las dimensiones de la motivación extrínseca se relacionan con las del *Estado de Flow* en contexto de entrenamiento.

Por último, en el estudio llevado a cabo por San Miguel-Rodríguez & Alberto (2021) los resultados muestran que tanto los jugadores como el cuerpo técnico están, en general, satisfechos con su profesión, valorando como aspectos positivos de su satisfacción profesional, la autonomía, la autoeficacia, las buenas condiciones de las instalaciones y adecuado material y variado para trabajar, valorándose positivamente aspectos como el compañerismo, lo cual guarda relación con la cohesión dentro de un grupo deportivo, y el hecho de que las sesiones de entrenamiento sean variadas y demandantes (relacionado con el establecimiento de objetivos).

Por lo cual podemos concluir que, el tipo de motivación que impere en el grupo de iguales influye en gran medida en el rendimiento deportivo del equipo, y por lo tanto hace comprensible la necesidad de llevar a cabo estrategias de intervención para mejorar el clima motivacional, de forma que se tienda a crear una relación entre variables psicológicas las cuales culminen en la creación del clima motivacional deseado. Según la presente revisión bibliográfica se ha podido ver cómo el fomento de un clima motivacional hacia la maestría y ejecución, las orientaciones de meta percibidas principalmente como fomento del clima tarea pero con un cierto componente de ego y el fomento las necesidades psicológicas básicas, sobre todo de competencia y autonomía aunque también las relaciones sociales, junto a una correcta cohesión grupal, desembocaría en un marcado aumento en el rendimiento deportivo del equipo a lo largo de la temporada. Marcando así un plano de intervención para tener en cuenta por parte de los miembros del cuerpo técnico del equipo.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

JUSTIFICACIÓN.

En el ámbito deportivo los entrenadores se centran en mayor medida en la preparación de los deportistas de cara a la competición a nivel físico, dejando relegada la preparación a nivel psicológico en la mayoría de las ocasiones. A través de esta revisión sistemática, podemos evidenciar que una buena preparación a nivel psicológico es tan importante como la preparación física de los miembros del equipo, tanto jugadores como staff técnico, para la consecución de logros y objetivos marcados.

Por lo tanto, parece fundamental la figura de del psicólogo deportivo dentro del cuerpo técnico de la plantilla. Esta figura es una pieza fundamental del staff técnico en equipos de fútbol profesionales, sin embargo, es en los equipos de las bases donde no encontramos esta figura, en la mayoría de las ocasiones por falta de recursos económicos y otras veces por desconocimiento de las ventajas que ofrece esta figura sobre el rendimiento deportivo del equipo.

Una vez integrada la figura del psicólogo deportivo dentro de la plantilla, es fundamental que este trabaje y forme no solo a los jugadores, sino también a entrenadores y miembros del cuerpo técnico. Los entrenadores juegan un papel muy importante sobre los jugadores, pues estos establecen los objetivos de cada jugador y del equipo, marcan las posiciones en el terreno de juego, dirigen el entrenamiento diario y son la mayor fuente de motivación para el equipo. Por tanto, los entrenadores deben actuar como referentes para los miembros del equipo, y esto no será posible sin una mínima formación en el ámbito de la psicología.

OBJETIVOS.

De este modo, la propuesta de intervención que se plantea pasa por crear un plan de entrenamiento psicológico para aplicar en la plantilla, de forma que el entrenador pudiera fomentar la motivación en sus jugadores a través de la elaboración de tareas, fomento de las necesidades psicológicas básicas, control del estrés, estimular la cohesión grupal, establecimiento de un clima enfocado a la tarea y aceptación de rol por parte de cada jugador.

CARACTERÍSTICAS DE LOS PARTICIPANTES Y DE LA INTERVENCIÓN.

El inicio de la intervención tendría lugar con la recogida de información, con el fin de establecer una valoración inicial sobre el estado psicológico actual de los jugadores del equipo. Este paso sería llevado a cabo el psicólogo del equipo, teniendo en cuenta aspectos de la personalidad y estado que pudieran afectar a la tarea deportiva.

Una vez realizada la valoración inicial, los resultados serían transmitidos al entrenador y, conjuntamente, entrenador, miembros del cuerpo técnico y psicólogo, procederían a la elaboración de un “plan psicológico” para seguir en los entrenamientos.

La muestra constaría de todos los jugadores de un equipo juvenil de fútbol (cuyo rango de edad oscila entre los 16 y los 18 años) y su respectivo cuerpo técnico. Lo cual sería en torno a unos 30 participantes (22 jugadores y 7 miembros del staff técnico del equipo).

No obstante, dicha intervención, aunque se aplica a juveniles, se podría ampliar a otros rangos de edades e incluso llevarse a cabo en un equipo de fútbol profesional.

RECURSOS PERSONALES Y MATERIALES.

Entre los recursos personales necesarios para llevar a cabo dicha intervención deberíamos tener en cuenta: entrenadores, psicólogos deportivos, miembros del staff técnico y jugadores.

Por otra parte, los recursos materiales serían: equipos audiovisuales utilizados, materiales de oficina, ficheros de texto e implementos deportivos.

VARIABLES E INSTRUMENTOS.

Para medir aspectos relacionados con las necesidades psicológicas básicas se utilizarán instrumentos como el Cuestionario de Percepción de Soporte de la Autonomía en el Proceso de Entrenamiento (ASCQ), Conroy y Coatsworth (2007), el cual valora la percepción que tiene el deportista del apoyo a la autonomía que le da su entrenador. Otro de los instrumentos utilizados para su evaluación será la Escala de Mediadores Motivacionales en el Deporte (EMMD) (González-Cutre, et al., 2007), escala que evalúa la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación con los demás en el contexto deportivo.

Para evaluar el clima motivacional, se utilizarán instrumentos como el Cuestionario de Regulación de Conducta en el Deporte (BRSQ), Lonsdale, Hodge, y Rose (2008), utilizado para

medir en el deporte las diferentes formas de motivación que establece la teoría de la autodeterminación. Añade, respecto a la Escala de Motivación Deportiva (SMS), la medida de la regulación integrada. Otro instrumento utilizado sería la Escala de percepción de clima motivacional de los compañeros (PeerMCYSQ), Ntoumanis y Vazou (2005).

Respecto a la cohesión grupal utilizaremos la Escala de Grado de Compromiso Deportivo, Orlick (2004), el cual evalúa el compromiso individual del deportista hacia la práctica continuada y comprometida con su deporte a través de dos factores: compromiso actual y compromiso futuro.

Cabe destacar que se utilizará una plantilla simplificada de recogida de datos (en la que se incluyan los datos personales de los participantes, tales como la edad, mes de nacimiento, estado de su pico de velocidad de crecimiento, así como información relativa a los entrenamientos como horas de entrenamiento, intensidad de los mismos etc.) donde se realizará una valoración positiva o negativa de las distintas situaciones evaluadas.

Dicha intervención tendrá lugar durante toda una temporada (septiembre a junio), los periodos de evaluación se llevarán a cabo en tres momentos de la temporada, correspondientes al inicio de la temporada (T1), final de la primera vuelta del calendario correspondiente con el parón de Navidad y que marca la mitad de la temporada (T2) y al finalizar la temporada (T3).

APLICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS.

Las estrategias que utilizaría el entrenador para incidir sobre las variables psicológicas que afectan al rendimiento deportivo en el fútbol, según hemos visto en esta revisión, serían las siguientes:

- Para fomentar la **concentración y el establecimiento de objetivos** de cada jugador utilizaríamos la técnica de visualización de video, centrada principalmente en la práctica imaginada en la que el jugador se pueda imaginar realizando una destreza motriz para conseguir la meta marcada. Por otra parte, se procederá a la instauración de rutinas de concentración preparadas por parte de cada jugador. Estos trabajos se realizarán de manera individual en vez de en grupo, ya que como hemos visto anteriormente aporta mayores beneficios (Middlemas, S., & Harwood, C., 2019).

- Para fomentar la **competencia** reforzaríamos al jugador tras conseguir un logro, reconociendo el trabajo bien realizado en los entrenamientos y los partidos, les propondremos ejercicios (tanto técnicos como tácticos como a nivel de condición física) con objetivos lo suficientemente estimulantes para que supongan un reto, pero conociendo las limitaciones de los jugadores y sabiendo que los podrán alcanzar, así como reforzar el *feedback* positivo, tanto en partidos como en entrenamientos. El fomento de la **autonomía** lo llevaremos a cabo mediante la elaboración de distintas tareas con un objetivo común (por ejemplo, a la hora de organizar los entrenamientos escogeremos distintas tareas para trabajar un mismo objetivo), donde los jugadores deberán elegir la que se vaya a realizar, de esta forma se les hará partícipes en el proceso de selección y en la elaboración de las tareas de entrenamiento, lo que aumentará su implicación en el mismo.

- Para fomentar el **control de estrés** habría, por una parte, en las bases enfatizar la visión del fútbol como solo un deporte en el que lo principal es divertirse, mientras que en deportistas profesionales o de alto rendimiento se debería intentar crear en los entrenamientos situaciones de estrés similares a las que se dan en competición con el objetivo de que los deportistas se adecuen a ese tipo de circunstancias y tengan recursos para afrontarlas de manera positiva en competición. Un ejemplo de este tipo de situaciones serían los

entrenamientos con la presencia de público, en los cuales se revive de cierta manera el ambiente creado en la competición. Otra forma de crear situaciones estresantes donde tengan que tomar conciencia de sus acciones es crear tareas con hándicap o desventaja, en la que los jugadores partan en una situación desfavorable la cual tienen que solventar y revertir en un tiempo indicado.

- Para fomentar la **motivación intrínseca** de los jugadores se diseñarán y planificarán las tareas durante el entrenamiento utilizando una metodología adecuada y activa, muy parecida a las experiencias que se encuentran en la competición, con resolución de problemas y planteamientos tácticos globales, de forma que todos los jugadores se tengan que ver implicados como un grupo para la resolución de los conflictos planteados, lo cual también reforzaría la cohesión grupal y ayudaría a que cada jugador tuviera cómo puede aportar para ayudar al equipo, aclarando el rol que desempeña dentro del grupo. De esta forma los jugadores se sentirán partícipes de un grupo unido interdependiente en el que los esfuerzos de forma proactiva de cada miembro del grupo son necesarios para la consecución de los objetivos marcados, lo que hará que cada jugador se sienta importante dentro de la plantilla fomentando su sentimiento de pertenencia al grupo.

Entre las fortalezas a destacar de la propuesta de intervención arriba mencionada cabe destacar como una de sus grandes fortalezas el escaso número de recursos materiales necesarios para llevarla a cabo, ya que la gran mayoría de las acciones llevadas a cabo será tareas modificadas o técnicas empleadas en los entrenamientos, si bien es cierto como se ha mencionado al inicio se hacía necesaria la figura del psicólogo deportivo entre el staff técnico de la plantilla, lo cual podría resultar una debilidad para llevarla a cabo en aquellos clubes de menor presupuesto.

Llevando a cabo la siguiente intervención se espera encontrar un aumento en el rendimiento global del equipo, una mayor sensación de pertenencia al grupo tanto por parte de los jugadores como de los miembros del cuerpo técnico, así como una mejor cohesión grupal, lo cual desembocará en la consecución de los objetivos marcados al inicio de la temporada para el equipo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Balaguer, I., Castillo, I., Cuevas, R., & Atienza, F. (2018). The importance of coaches' autonomy support in the leisure experience and well-being of young footballers. *Frontiers in psychology*, 9, 840. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00840>

Belando, N., Ferriz-Morell, R., y Moreno-Murcia, J. A. (2012). Validación de la escala de grado de compromiso deportivo en el contexto español. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 28, 111-124.

Campos, G. G., Mesa, M. D. C. C., & Granados, S. R. (2014). Análisis de la influencia de la evaluación del rendimiento en jugadores de un equipo de fútbol. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 25, 85-89. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i25.34486>

- Conde, C., Sáenz-López, Carmona, J., González-Cutre, D., Martínez Galindo, C., y Moreno, J. A. (2010). Validación del Cuestionario de Percepción de Soporte de la Autonomía en el Proceso de Entrenamiento (ASCQ) en jóvenes deportistas españoles. *Estudios de Psicología*, 31(2), 145-157. DOI:[10.1174/021093910804952250](https://doi.org/10.1174/021093910804952250)
- De la Vega Marcos, R., Tabanera, M. R., Barquín, R. R., & López, J. M. H. (2014). ¿Cómo perciben los entrenadores de fútbol el rol del psicólogo del deporte?: un estudio comparativo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(2), 27-36.
- González-Cutre, D., Moreno, J. A., Conte, L., Martínez Galindo, C., Alonso, N., Zomeño, T, y Marín, L. M. (2006). Análisis de la motivación autodeterminada en jóvenes deportistas a través del clima motivacional percibido en los iguales y las orientaciones de meta. En O. Abadía (Ed.), *Actas I Congreso de Jóvenes Investigadores en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte* (pp. 86-93). Valladolid: CSD.
- González-Cutre, D., Martínez Galindo, C., Alonso, N., Cervelló, E., Conte, L., y Moreno, J. A. (2007). Las creencias implícitas de habilidad y los mediadores psicológicos como variables predictoras de la motivación autodeterminada en deportistas adolescentes. En Castellano, J., y Usabiaga, O. (Eds.), *Investigación en la Actividad Física y el Deporte II* (pp. 407-417). Vitoria: Universidad del País Vasco.
- González, G., Del Castillo, O., & Romero, S. (2014). ANÁLISIS DEL CONTROL DE LA ACTITUD EN JUGADORES DE UN EQUIPO DE FÚTBOL. *Journal of Sport & Health Research*, 6(3). 241-252.
- Hellín, P.; Moreno, J. A. y Rodríguez, P. L. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la Región de Murcia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1 y 2, 4, 101-116.
- Iglesias, E., Cecchini, J. A., Cueli, M., & González-Castro, P. (2019). Análisis de la relación entre diferentes variables psicológicas en el contexto deportivo de los futbolistas. *Universitas Psychologica*, 18(4), 1-12. DOI:[10.11144/Javeriana.upsy18-4.ardv](https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy18-4.ardv)
- Kolayış, H., & Çelik, N. (2017). Examination of motivation, anxiety and imagery levels of footballers from different leagues. *Revista de psicología del deporte*, 26(3), 23-27.
- Matus, E., Molino, J., & García, G. L. M. (2020). El efecto de un programa de intervención psicológica en la motivación deportiva de los jugadores de fútbol. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 15(1), 67-73.
- Middlemas, S., & Harwood, C. (2020). A pre-match video self-modeling intervention in elite youth football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(5), 450-475. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1590481>

- Moreno-Murcia, J. A., Marzo, J. C., Martínez, C., y Conte, L. (2011). Validación de la Escala de "Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas" y del Cuestionario de la "Regulación Conductual en el Deporte" al contexto español. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 26(7), 355-369. DOI:[10.5232/ricyde2011.02602](https://doi.org/10.5232/ricyde2011.02602)
- Moreno-Murcia, J. A., Conte, L., Martínez-Galindo, C., Alonso, N., González-Cutre, D., y Cervelló, D. (2011). Propiedades psicométricas del Peer Motivational Climate in Youth Sport Questionnaire (Peer MCYSQ) con una muestra de deportistas españoles. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 101-118.
- Morris, T. (2000). Psychological characteristics and talent identification in soccer. *Journal of sports sciences*, 18(9), 715-726. <https://doi.org/10.1080/02640410050120096>
- Møllerløgken, N. E., Lorås, H., & Pedersen, A. V. (2017). A comparison of players' and coaches' perceptions of the coach-created motivational climate within youth soccer teams. *Frontiers in psychology*, 8, 109. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00109>
- Polito, L. F. T., Figueira Jr, A. J., Miranda, M. L. J., Chtourou, H., Miranda, J. M., & Brandão, M. R. F. (2017). Psychophysiological indicators of fatigue in soccer players: A systematic review. *Science & Sports*, 32(1), 1-13. [10.1016/j.scispo.2017.03.003](https://doi.org/10.1016/j.scispo.2017.03.003)
- Pulido, J. J., Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P. A., Amado, D., & García-Calvo, T. (2018). Sport commitment in young soccer players: a self-determination perspective. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(2), 243-252. <https://doi.org/10.1177/1747954118755443>
- Sánchez, M. C., Ortega, F. Z., Cuberos, R. C., & Sánchez, A. L. (2019). Clima motivacional y niveles de ansiedad en futbolistas de categorías inferiores. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (35), 164-169. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.63308>
- Sanmiguel-Rodríguez, A. (2021). Grado de motivación y satisfacción de una plantilla de fútbol de la segunda división española. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (40), 13. <https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.79315>
- Ureña Lopera, C., Chinchilla Minguet, J. L., & Castillo Rodríguez, A. (2020). Relación de la motivación y el flow situacional en futbolistas sub16 en estado basal y precompetitivo. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.70937>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico* (pp. 230-250). Barcelona: Ariel.