



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

TRABAJO DE FIN DE GRADO

GRADO EN PSICOLOGÍA

MODALIDAD: REVISIÓN SISTEMÁTICA

TÍTULO: ¿CUÁLES SON LOS FACTORES PSICOLÓGICOS MÁS IMPORTANTES EN UN ENTRENADOR/A DE BALONCESTO?: UNA REVISIÓN.

AUTOR: ANTONIO DANIEL GARCÍA RUIZ

TUTORA: EVA MARÍA LEÓN ZARCEÑO

CONVOCATORIA: JUNIO

CURSO 2020/2021

ÍNDICE:

| | |
|---|------------|
| Resumen..... | Pág. 2 |
| 1. Introducción..... | Pág. 3-5 |
| 2. Método..... | Pág. 5-7 |
| 2.1 Estrategia de búsqueda..... | Pág. 5 |
| 2.2 Criterios de inclusión y exclusión..... | Pág. 5-6 |
| 2.3 Proceso de selección de estudios..... | Pág. 7 |
| 3. Resultados..... | Pág. 7-16 |
| 4. Discusión..... | Pág. 17-18 |
| 5. Conclusión..... | Pág. 18 |
| 6. Bibliografía..... | Pág. 19-21 |



Resumen

Esta revisión tuvo como objetivo analizar cuáles eran los factores psicológicos más importantes en un entrenador/a de baloncesto, usando para ello el método PRISMA. Las búsquedas se realizaron en las bases de datos PubMed, ScienceDirect, PsylInfo y SportDiscuss, y se incluyeron los artículos comprendidos en un periodo temporal que abarcó del 2011-2021. Se analizaron un total de 14 artículos tras la aplicación de criterios de inclusión y exclusión marcados. Se concluye que los factores más importantes y determinantes para dirigir un equipo de baloncesto son la cohesión, el clima motivacional, la motivación y el liderazgo compartido que ejerce la figura de técnico con el/la líder o capitán del equipo.

Abstract



This review aimed to analyze the most important psychological factors in a basketball coach, using the PRISMA method. The searches were carried out in the databases PubMed, ScienceDirect, PsylInfo and SportDiscuss, and the articles comprised in a time period of 2011-2021. A total of 14 articles were analyzed after applying marked of inclusión and exclusión. It is concluded that the most important and determinant factors to lead a basketball team are cohesion, motivational climate, motivation and shared leadership exercised by the coach with the leader or captain of team.

Palabras clave: Baloncesto, entrenadores, psicología, revisión.

Key words: Basketball, coaches, psychology, review.

1. Introducción

El ser humano siempre ha realizado actividad física, habitualmente para prepararse en algún tipo de deporte, tanto individual como colectivo. Al igual que siempre ha habido deportistas, también había gente que instruía, dirigía, aconsejaba, lideraba o directamente fusionaba todos estos conceptos, llegando a unificarlo en el significado de entrenador, que se define como persona que aconseja para impulsar el crecimiento de otra persona en distintos ámbitos.

La psicología del deporte es una de las vertientes de la psicología, que investiga y estudia el comportamiento de las personas en el ámbito deportivo (Colegio Oficial de Psicólogos, 1998).

Esta modalidad de la psicología, se encuentra en el presente con grandes avales científicos, además de ser cada vez más reconocida, aumentando el interés por lo profesionales en distintos ámbitos y con una demanda creciente por parte de los deportistas, entrenadores o directivos (Cantón, 2010)

El psicólogo/a del deporte, puede trabajar en 3 amplios campos de actuación (COP, 1998), como son el deporte base o de iniciación, donde focaliza sus conocimientos y habilidades en niños/as y adolescentes; el deporte profesional o de rendimiento, el cual se enfoca en la mejora y la optimización de los recursos psicológicos de los deportistas; y por último lugar, el deporte de ocio, salud y tiempo libre, el cual está teniendo un creciente aumento en los últimos años.

Esta revisión se va a centrar en el baloncesto, deporte de equipo en el que 12 jugadores tienen que seguir las indicaciones de uno o varios entrenadores para lograr el éxito colectivo. Para que esto se pueda dar, tienen que converger una serie de factores determinantes, como son la técnica individual, la táctica colectiva, el entrenamiento físico o el psicológico, entre muchos otros.

Algunos de los aspectos a tener en cuenta en deporte, es la conducta de liderazgo (Northouse, 2013) que puede tener un entrenador, pasando desde un extremo autocrático, por el que tienen que pasar todas las informaciones y es él el que al final toma las decisiones, sin tener en cuenta a nadie más. En el otro extremo, se podría encontrar el líder de estilo pasivo, el cual deja constantemente la toma de decisiones y de información a sus seguidores, o en este caso a sus jugadores. Otro de los estilos de liderazgo que más ha influido en este deporte, ha sido el de liderazgo abusivo (Carleton et al., 2016), que es el resultado contrario al que espera un subordinado, llegando a ser el objetivo de todos los errores o frustraciones, desencadenando unas consecuencias nocivas para la salud y la satisfacción de ambos grupos. Además de estas distintas conductas, también se ha encontrado el liderazgo compartido (Mertens et al., 2020), el cual tiene como objetivo contar con la opinión de todos sus miembros antes de tomar una decisión, además de buscar al mejor líder dentro de los jugadores, definir claramente su rol y desarrollar las habilidades pertinentes para ese equipo concreto.

Otro de los tantos factores a tener en cuenta es la motivación, diferenciando entre extrínseca e intrínseca, en esta revisión nos centraremos más en esta última, ya que es de la que hablan las investigaciones que se han hallado (Diana et al., 2019). Que un entrenador tenga motivados a sus jugadores, hace que aumenten distintos componentes, como puede ser tener un mayor desempeño objetivo y subjetivo, que haya mayor satisfacción con la competencia y un aumento en el apoyo al líder del equipo.

Una de las conductas que tienen todos los entrenadores y se ha considerado como las más importantes ha sido la comunicación (Castillo, Adell, & Alvarez, 2018), sobre la que no se ha encontrado ninguna investigación que hablase directamente sobre ella, pero sí que se ha podido sustraer distintos conceptos que se encuentran dentro de esta. Los más interesantes y que se deberían de tener en cuenta son el feedback positivo, unas buenas relaciones personales, el feedback motivacional, el apoyo proporcionado o la presión que ejercen los entrenadores y que perciben los jugadores.

Por último, crear una buena cohesión en el equipo sería uno de los factores más determinantes para lograr el éxito, tanto a nivel personal, colectivo o competitivo (Eys et al., 2013). Para lograr esto, un entrenador debe de focalizar su dirección en proporcionar apoyo a todos sus jugadores, tener en cuenta las diferencias personales, motivar intrínsecamente a todo el personal, crear un bienestar psicológico, implementar una cultura de compromiso entre las diferentes partes del conjunto, abandonar las conductas de ego o narcisismo y por supuesto, crear un clima motivacional que consista en la retroalimentación entre los distintos miembros que forman el equipo.

El objetivo del presente estudio consistió en realizar una revisión sistemática de los factores psicológicos más importantes en los entrenadores de baloncesto, desde el año 2011 hasta la actualidad.

2. Método

2.1 Estrategia de búsqueda

En este trabajo se incluyó la búsqueda de los artículos en las bases de datos de Pubmed, Science Direct, Psycinfo y Sport Discuss.

La búsqueda sistemática de esta investigación se ha realizado mediante la combinación de los siguientes descriptores “Basketball coach” y “psychological factors”. Ambos términos se utilizaron mediante el operador booleano “AND”. Los artículos seleccionados fueron publicados entre el 2011 y el 2021.

Se han respetado las directrices de la declaración PRISMA para realizar la búsqueda de estudios de esta revisión. Como resultado, se ha obtenido una descripción detallada de las diferentes etapas que se han seguido para llevar a cabo el proceso de búsqueda y selección de los distintos artículos científicos.

2.2 Criterios de inclusión y exclusión

La selección de los artículos científicos escogidos de las distintas bases de datos para esta revisión sistemática, ha seguido distintos criterios, entre ellos que las investigaciones estuviesen publicadas desde el 2011 hasta la actualidad, para así poder contrastar entre si los trabajos más recientes en este campo.

Por otro lado, se han seleccionado solo los artículos que estuviesen redactados en castellano o en inglés, siendo en este último idioma todos los artículos elegidos.

Otro de los criterios que se han establecido, es que no se ha tenido en cuenta el grado de profesionalidad de los entrenadores, incluyendo tanto etapas de formación, como adultos amateurs o profesionales en distintas fases de la temporada y de su carrera deportiva.

Además, también se han seleccionado todos los trabajos que fuesen programas de intervención, estudios de correlación, estudios analíticos de cohortes o revisiones sistemáticas.

Todas las investigaciones que no han cumplido con todos estos criterios, no se han seleccionado para el presente trabajo de revisión sistemática.

2.3 Proceso de selección de estudios

La selección de los artículos científicos ha pasado por distintas etapas. En primer lugar, se ha buscado en las distintas bases de datos escogidas con los procesadores booleanos anteriormente mencionados. Además, en este paso también se ha filtrado por el año de la publicación, el idioma en el que estaban redactadas las investigaciones.

La siguiente etapa tuvo como fin la lectura del título y el abstract de cada uno de los artículos encontrados, siendo un total de 196. El último paso fue elegir 14 artículos científicos para poder llevar a cabo la presente revisión sistemática, descartando previamente los posibles trabajos que estuviesen duplicados o incompletos.

La figura 1 incluye el diagrama de flujo del proceso de selección de estudios de la revisión sistemática.

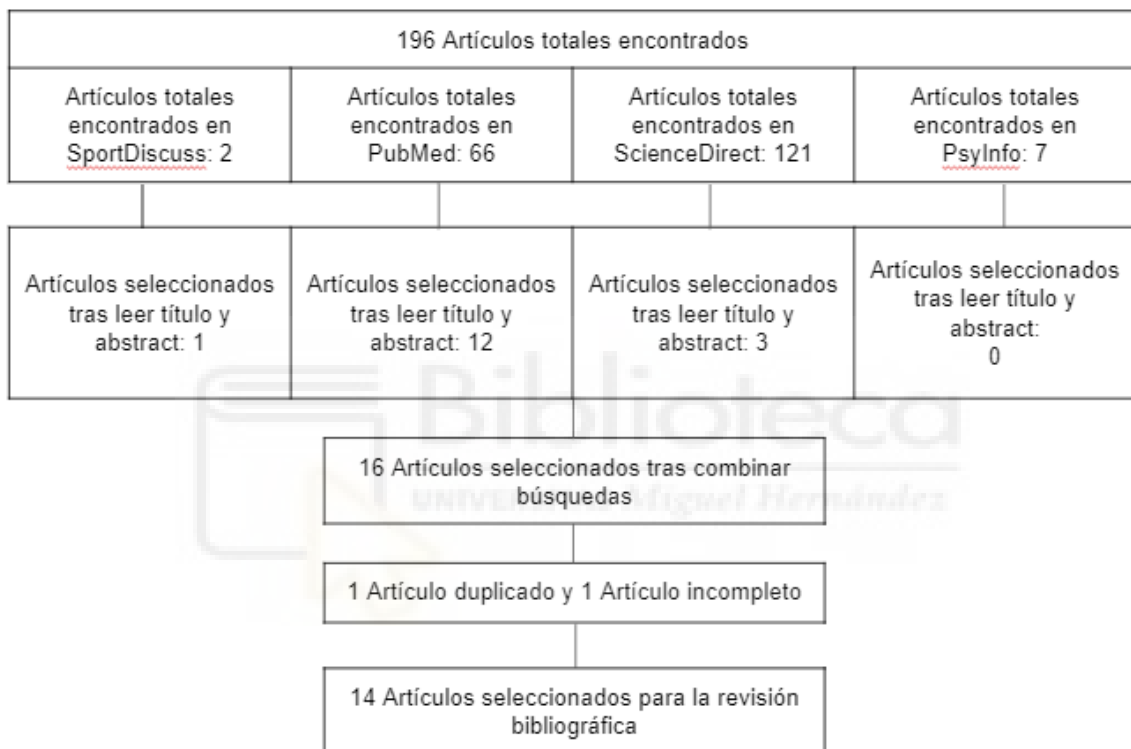


Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de selección de estudios

3. Resultados

Tras la lectura de los distintos artículos científicos se han analizado las variables de trabajo de los diferentes estudios, concretamente, la cohesión, el clima motivacional, el tipo de liderazgo y la motivación que

puede llegar a impartir e implantar un o una entrenadora en un equipo de baloncesto.

La tabla 1 muestra las características de los estudios analizados.



| Autor | Título | Año | País | Base de Datos | Muestra (Edad) | Muestra (Sexo) | Tipo Intervención | Diseño Intervención | Instrumentos | VARIABLES | Conclusiones |
|---|--|------|---------------|---------------|--|--------------------|------------------------------------|--|--|---|--|
| Brian T. Gearity, Melissa A. Murray | Athletes' experiences of the psychological effects of poor coaching | 2011 | USA | SportDiscuss | N = 16 | M = 16 F = 0 | Estudio Cualitativo Fenomenológico | Entrevistas personales | No especifican | Motivación y eficacia; Concentración y atención; Cohesión; Estrés y afrontamiento; Limitaciones y futuras direcciones | La investigación concluye que la inhibición de las habilidades mentales y el afrontamiento de los deportistas, está directamente relacionada con la motivación, autoeficacia, concentración, cohesión y estrés. Además, justifica la necesidad de instruir a los jugadores en habilidades de afrontamiento. |
| P. Csapo, S. Avugos, M. Raab et al. | How should "hot" players in basketball be defended? The use of fast-and-frugal heuristics by basketball coaches and players in response to streakiness | 2015 | Germany | Pubmed | N = 53 Edad = 38.7 media | M = 53 F = 0 | Estudio Experimental | Revisión Bibliográfica | Estudio 1: Videos de los Chicago Bulls' 1995/96 y 1997/98 Estudio 2: Videos de Michael Jordan con secuencias de tiros consecutivos. | Reglas de búsqueda; Reglas de detención; Toma de decisiones. | La investigación muestra que cuando un jugador/a siente motivación y la confianza del entrenador/a, es capaz de hacer más lanzamientos a canasta. También indica que es posible que la investigación esté sesgada, ya que se llevó a cabo en entornos experimentales y no en una situación natural observacional. |
| E. Carleton, J. Barling, A. Christie et al. | Scarred for the Rest of My Career? Career-Long Effects of Abusive Leadership on Professional Athlete Aggression and Task Performance | 2016 | USA | Pubmed | N = 750 n (coaches) = 57 n (players) = 693 Edad = X | M = 750 F = 0 | Estudio Observacional Transversal | Recogida de Biografía de Entrenadores y Agresiones a Jugadores y su Rendimiento. | Tepper's 2000 15 item abusive supervision scale 5 point Likert | Liderazgo abusivo; Agresión; Desempeño de la tarea | Esta investigación apoya con sus resultados que el liderazgo abusivo impacta negativamente en la carrera del jugador, haciéndolo más agresivo y bajando su desempeño en el juego. Todo esto mediante informes externos de los círculos más cercanos de los jugadores o árbitros de la NBA. |
| M. Eys, et al. | Coach-initiated motivational climate and cohesion in youth sport | 2013 | Canada | Pubmed | N = 997 Edad = 15'26 | M = 465 F = 532 | Estudio Observacional Transversal | Cuestionarios | The Youth Sport Environment Questionnaire (YSEQ, Eys et al., 2009) 19 items The Motivational Climate Scale for Youth Sport (MCSYS; Smith, Cumming, & Smoll, 2008) 12 items The Sources of Enjoyment in Youth Sport Questionnaire (Wiersma, 2001) 28 items | Clima motivacional; Cohesión; Fuentes de disfrute | Esta investigación encuentra relación entre la creación de clima motivacional con la cohesión del equipo. Aunque, sin embargo, esta relación es moderada hay que tener en cuenta a la variable de clima motivacional para implementar la cohesión |
| D. Amado, et al. | Associations Between Self-Determined Motivation, Team Potency, and Self-Talk in Team Sport | 2019 | Spain | Pubmed | N = 191 Edad = 17.74 | M = 140 F = 51 | Estudio Observacional Transversal | Cuestionarios | Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ, 2011) 60 items Basic Psychological Needs Satisfaction Scale (2011) Team Potency (CPE, 2017) Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS, 2016) | Diálogo Interno; Auto-Motivación; Potencial del equipo | En este trabajo se puede concluir que el autodialogo que realiza un deportista está relacionado con su propia motivación y la satisfacción que tiene respecto a la actividad. Es por ello, que se necesita trabajar con los y las deportistas desde edades tempranas, para poder implementar esta habilidad y mitigar futuros problemas. |
| J. Jooste, A. Kubayi | Perceived coach leadership style and psychological well-being among South African national male wheelchair basketball players | 2018 | South African | ScienceDirect | N = 16 Edad = 32.13 | M = 16 F = 0 | Estudio Observacional Transversal | Cuestionarios y distribución por escalas | Leadership Scale for Sport (LSS) 40 items Subjective Vitality Scale (SVS) 7 items Ryffs Psychological Well-Being Scale (PWBS) 120 items Statistical Analysis (SPSS) | Bienestar Psicológico; Liderazgo | Este estudio observa que hay relación entre el bienestar psicológico de los jugadores profesionales y algunos aspectos de liderazgo de los entrenadores, como el feedback positivo o el entrenamiento por instrucciones. Presenta información esencial sobre el deporte en los entornos sociales. |
| I. Castillo, F. Adell, O. Alvarez | Relationships between personal values and leadership behaviors in basketball coaches | 2018 | Spain | Pubmed | N = 266 Edad = 32.82 | M = 228 F = 38 | Estudio Observacional Transversal | Cuestionarios | Portrait Values Questionnaire - Refined(PVQ-R; Schwartz et al., 2012) 57 item Sport Climate Questionnaire (Balaguer et al., 2019) Constraints at Work Scale (Pelletier et al., 2002) Differentiated Transformational Leadership Inventory (Callow et al., 2009) 23 item | Valores del Entrenador; Autonomía Percibida del Club; Presión Percibida por el Club; Conductas de los Entrenadores | Esta investigación destaca la importancia de implementar programas de liderazgo transformacional identificando una base de valores para mejorar las experiencias positivas en el ámbito deportivo. |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|------|-----------|---------------|--|--|---|---------------------------------------|---|--|---|
| S. Sukys, I. Tinlindiene, V. Cesnaitiene et al. | Does Emotional Intelligence Predict Athletes' Motivation to Participate in Sports? | 2019 | Lithuania | Pubmed | N = 239 Edad = 21.81 | M = 110 F = 129 | Estudio Observacional Transversal/Correlacional | Cuestionarios | Emotional Intelligence (Shuttle et al., 1998) Sport Motivation (SMS-II; Pelletier et al., 2013) SPSS | Inteligencia Emocional; Motivación deportiva. | En esta investigación se puede concluir que se ha encontrado relaciones positivas entre la motivación deportiva y distintas formas de IE en jugadores/as de baloncesto. |
| P. Palou, F. Ponseti, J. Cruz | Acceptance of gamesmanship and cheating in young competitive athletes in relation to the motivational climate generated by parents and coaches | 2013 | Spain | Pubmed | N = 110 Edad = 14.7 | M = 70 F = 40 | Estudio Observacional Transversal/Correlacional | Cuestionarios | Predisposition to Cheating in Sports (CDED; Ponseti, et al., 2012) Parents Perceived Motivational Climate in Sports (PMCSQR Questionnaire; Papaioannou, 1994) Coaches Perceived Motivational Climate (PMCSQ-2 Questionnaire; Newton & Duda, 1993) | Juego limpio; Engaño/Trampas; Clima motivacional creado por padres/madres y por entrenadores/as. | La investigación concluye que el clima motivacional generado por los entrenadores se relaciona negativamente con el juego limpio y con las trampas. Sin embargo, el clima del ego estaba relacionado con una mayor aceptación de estas dos variables. Por otro lado, el clima motivacional generado por los padres no estaba relacionado ni con el juego limpio ni con las trampas. |
| M. De Backer, F. Boen, B. De Cuyper et al. | A team fares well with a fair coach: Predictors of social loafing in interactive female sport teams | 2015 | Norway | Pubmed | Study 1: N = 259 Edad = 22.6 Study 2: N = 110 Edad = 22.8 | Study 1: F = 259 Study 2: F = 110 | Estudio Observacional | Cuestionarios | Study 1 & 2: Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire (PMCSQ; Seifriz et al., 1992) 20 items Group Environment Questionnaire (GEQ; Carron et al., 1998) 18 items Perceived Social Loafing Questionnaire (PSL) | Justicia Percibida; Clima Motivacional; Identificación con el Equipo; Cohesión; Holgazanería Social. | En esta investigación han llegado a la conclusión de que el clima motivacional que crea el entrenador y la justicia percibida por las jugadoras es un factor determinante y directamente relacionado para fomentar la cohesión y reducir la holgazanería social. |
| A. Carlsson, C. Lundqvist | The Coaching Behavior Scale for Sport (CBS-S): A psychometric evaluation of the Swedish version | 2016 | Sweden | Pubmed | N = 545 n (coaches) = 41 n (athletes) = 506 Edad = 22.2 | M = 283 F = 264 | Estudio Observacional Correlacional/Transversal | Cuestionarios | LSS (Chelladurai & Saleh, 1980) 40 item Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q; Jowett & Ntoumanis, 2004) 11 item Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R; Cox et al., 2003) 5 item Coaching Behavior Scale for Sport (CBS-S; A. Carlsson & C. Lundqvist, 2016) 47 item | Entrenamiento Físico y Planificación; Habilidades Técnicas; Objetivos Establecidos; Preparación Mental; Estrategias Competitivas; Relación Personal; Relación Personal Negativa. | Esta investigación busca la validación del cuestionario CBS-S para su país, Noruega. Concluye que hay diferencias culturales respecto a cómo las/los entrenadores tratan a sus jugadores/as, como la forma de liderar o de cooperación, enfatizando más en el grupo que en el individuo. |
| K. Franssen, F. Boen, M. Vansteenkiste et al. | The power of competence support: The impact of coaches and athlete leaders on intrinsic motivation and performance | 2018 | Belgium | Pubmed | N = 120 Edad = 14.9 | M = 120 | Estudio de Campo Experimental | Entrenamientos y cuestionarios | Cuestionarios (No especificados) | Valoración de las Competencias; Estatus de Liderazgo; Competencia; Satisfacción; Motivación Intrínseca; Metas Propuestas. | Esta pionera investigación puede concluir que el apoyo de los líderes o capitanes hacia los entrenadores de los equipos puede aumentar la competencia, satisfacción, motivación y desempeño de todos/as las componentes en un equipo. Además de ser un factor determinante para mejorar el rendimiento en la competición. |
| N. Mertens, F. Boen, G. Vande Broek et al. | An experiment on the impact of coaches' and athlete leaders' competence support on athletes' motivation and performance | 2017 | Belgium | Pubmed | N = 126 | No especifican | Estudio de Campo Experimental | Entrenamientos y cuestionarios | Cuestionarios (No especificados) | Apoyo del entrenador; Apoyo del líder o capitán; Ni apoyo del entrenador ni del líder o capitán. | Esta investigación concluye que el feedback proporcionado por un entrenador tiene más valor e importancia que el proporcionado por el líder o capitán. Por el contrario, los atletas mostraron más motivación intrínseca y un aumento en la satisfacción. Además, observan que los entrenadores necesitan más intervenciones para producir un cambio en el jugador/a, pero el líder o capitán puede lograr un cambio significativo tan solo en 1 encuentro. |
| N. Mertens, F. Boen, N. Steffens et al. | Leading together towards a stronger 'us': An experimental test of the effectiveness of the 5R Shared Leadership Program (5Rs) in basketball teams | 2020 | Belgium | ScienceDirect | N = 96 Edad = 25.9 | No especifican | Estudio de Campo Experimental | Programa 5R Shared Leadership Program | Identity Leadership Inventory 15 item Behavioral Regulation in Sport Questionnaire 12 item Collective Efficacy Questionnaire for Sports (CEQS) Athlete Burnout Scale | Identificación del líder o capitán; Identificación con el Equipo; Motivación Intrínseca; Compromiso con el Equipo; Confianza en el Equipo; Burnout; Resultados del Equipo; Salud autoevaluada. | Este trabajo proporciona evidencia de que es posible mejorar el funcionamiento de un equipo con el liderazgo compartido, ya que promueve la identidad de todas las personas que conforman el grupo y crea más compromiso con los objetivos del equipo, además de mejorar la salud y el bienestar de los/las componentes. |

Tabla 1. Resultados

En relación con el análisis de los resultados de los artículos, se destacan a continuación las principales variables sobre las que se centran las investigaciones:

Cohesión

En primer lugar, se podría definir la cohesión (Carron, Widmeyer & Brawley, 1998) como “un proceso dinámico que refleja la tendencia del grupo a mantenerse juntos y permanecer unidos en la búsqueda de los objetivos y/o satisfacer las necesidades afectivas de los miembros”. Se puede apreciar que, en la variable de cohesión de equipo, los entrenadores juegan un papel fundamental, ya que tienen que gestionar un grupo de individuos, lo que conlleva a tener siempre en cuenta las posibles particularidades de cada componente.

Según Brian, Gearity, & Murray (2011), muchos y muchas de las atletas creen que las/los entrenadores con habilidades como la creación de conflictos o la competición interpersonal dentro de los entrenamientos, hacen que se divida el equipo. Además, observan que existen 2 tipos de cohesión, la social, que está relacionada con la satisfacción de las y los miembros del equipo y, por otro lado, la cohesión orientada hacia la tarea, que está relacionada con un mayor rendimiento, pudiendo ser incrementada mediante apoyo social o feedback positivo. También demuestran que las personas que forman un equipo y creen que tienen un bajo nivel de pertenencia a este, eran más propensas a abandonar el proyecto deportivo. Además, Turman (2003) encontró que actitudes de las y los entrenadores como la desigualdad o el favoritismo se relacionaban negativamente con la cohesión del grupo.

En otro de los artículos encontrados, se afirma que, si se percibe un clima basado en el ego, la cohesión tanto social como la orientada a la tarea se verá perjudicada (Eys, et al, 2013). Es por ello, que se aconseja que los entrenadores y entrenadoras involucren a los atletas un clima de cohesión más orientado a la tarea, para acercarse lo más posible a la

competición sin perder rendimiento y/o satisfacción, por ejemplo, implementado conductas de focalizarse en el esfuerzo, asegurar una buena comunicación y reforzar la cooperación.

Por otro lado, poner en marcha actitudes como la identificación con el propio equipo y mostrar las similitudes con los y las miembros del grupo pueden aumentar considerablemente el sentimiento de cohesión (De Backer, Boen, De Cuyper, Høigaard, & Vande Broek, 2015). De la misma manera, un comportamiento justo por parte de los entrenadores/as puede optimizar el rendimiento, crear un buen clima motivacional y reducir la holgazanería social.

En general, dada la importancia de la cohesión tanto por el rendimiento de un equipo como por la retención y satisfacción de los y las jugadoras, es muy importante que los entrenadores/as aprendan a desarrollar esta variable en sus respectivos grupos.

Motivación

La motivación es crucial para que los y las jugadoras que forman un equipo estén comprometidas, satisfechas y tengan un rendimiento óptimo a la hora de competir. Según muchos autores, la motivación se podría dividir en extrínseca, en la cual los deportistas estarían sujetos a contingencias o factores externos. Y, por otro lado, se encontraría la intrínseca, que se basa en que la misma ejecución de la tarea bastaría como recompensa, no necesita de fuerzas externas. La literatura en la que está basada esta revisión, le da más importancia y se centra sobre todo en esta última.

En primer lugar, se puede observar como las y los entrenadores que no motivan a sus respectivos equipos, se enfrentan a distintas situaciones perjudiciales, entre ellas se puede observar cómo se crea mayor conflicto entre sus jugadores, como sufren una pérdida de apoyo social, ansiedad o como desciende de su rendimiento (Gearity & Murray,

2011). Por otro lado, los técnicos/as que promueven la motivación a base de incrementar la autoeficacia de su grupo, mejoran su gestión emocional, eligen objetivos más difíciles, aumentan su esfuerzo y su rendimiento a la hora de competir.

Otro de los estudios seleccionados (Amado et al, 2019), observan que hay una correlación positiva entre la motivación intrínseca, la satisfacción, el diálogo interno positivo y el rendimiento del equipo. De esta forma, los entrenadores que estén promoviendo este tipo de motivación, estarán ayudando en la formación de conductas como la autonomía, la concentración o el control de la ansiedad. En contraparte, fomentar sentimientos de competencia hace que no se desarrolle la motivación intrínseca ni la autonomía. Además, también muestran como un diálogo interno negativo se manifiesta en desmotivación, baja satisfacción y mayor número de pensamientos negativos durante la competición. Por otra parte, es necesario resaltar que, que este estudio indica algunas diferencias de género, entre ellas, que los hombres muestran baja motivación intrínseca, alta motivación extrínseca y más autonomía, en comparación con las mujeres.

También se puede concluir, según Deci, & Ryan (2000), que la motivación intrínseca está relacionada positivamente con la inteligencia emocional, por ejemplo, en situaciones que requieren de alta motivación los/las deportistas con una buena IE estarían capacitados para mejorar. De esta misma manera, los y las atletas con alta IE controlan mejor sus emociones en situaciones de estrés y tienen mejor respuesta ante episodios de ejercicio intenso (Sukys, et al., 2019). Es por todo ello, que instruir a los entrenadores en IE ayudará al jugador/a de baloncesto a prevenir la desmotivación y fortalecer la automotivación. Por contra con el estudio anterior, en este se observa como los hombres tienen mayor motivación intrínseca.

Clima motivacional

La siguiente variable a tratar, es el clima motivacional que instauran los entrenadores/as en sus equipos de baloncesto. Según Ames (1992), “la evaluación subjetiva de la estructura de metas que se enfatiza en una situación dada, las percepciones del clima motivacional reflejan la evaluación de los deportistas sobre la estructura de metas que han sido enfatizadas por el entrenador”.

De Backer, et al. (2015), indican que, si un grupo percibe a su entrenador o entrenadora como justa, tendrá más posibilidades de adherirse al clima motivacional que se haya generado, además, también es un buen predictor para la identificación de los y las deportistas con su equipo. Los hallazgos de este estudio ofrecen importantes datos sobre cómo perciben las y los jugadores la justicia con la que se comportan su técnico o técnica y cómo afecta al clima que rodea al equipo.

Se puede afirmar que el clima motivacional está directamente relacionado con la cohesión (Eys, et al., 2013), creyendo que está muy influido esta última por cómo estructuran los y las entrenadoras el clima en el grupo. Por el contrario, fomentar un ambiente basado en las conductas de ego están inversamente relacionadas con el clima motivacional. Además, en este estudio también se ha demostrado que los y las atletas disfrutaban más de sus deportes.

En otro de los artículos seleccionados (Palou, et al., 2013), se puede concluir que los y las entrenadores crean o generan un clima motivacional más orientado hacia los resultados en lugar de promoverlo hacia conductas de aprendizaje y satisfacción. Además, en etapas de formación, también consideran que una “vacuna” contra conductas antisociales podría ser la de formar parte de un equipo en el cual prima un buen clima motivacional.

Tipo de liderazgo

La figura del entrenador/a siempre ha tenido responsabilidades y deberes, lo cual le facilitaba tomar una posición de liderazgo. Este, puede presentarse de distintas formas, albergando un amplio abanico de opciones, pero en esta revisión se han estudiado el abusivo, el compartido, el justo, el autocrático o el democrático.

En primer lugar, un entrenador/a que muestra una conducta de liderazgo abusivo (Carleton, et al., 2016) tiende a contagiar a sus jugadores/as creando o incrementando este tipo de conductas e influyendo en la agresión que experimentaban en el deporte, lo cual tuvo como consecuencia un descenso de la satisfacción, no sólo respecto al deporte, sino también a su vida diaria. Además, el rendimiento de los y las atletas se vio reducido cuando un entrenador o entrenadora mostraba un liderazgo abusivo.

Otra de las investigaciones (De Backer, Boen, De Cuyper, Hoigaard, & Vande Broek, 2015), concluye que, si un entrenador es justo para sus jugadores/as, creará un clima motivacional en el que se puedan identificar con el equipo.

Jooste, & Kubayi (2018), indican que un entrenador que se basa solamente en el entrenamiento y en proporcionar un feedback positivo a los y las jugadoras mejoraba su satisfacción a la vez que su rol en el equipo, además de, aumentar el estado de ánimo, un crecimiento personal y más autonomía. Por otro lado, Ryan, & Deci (2008), concluyen que el liderazgo autocrático que ejerce el entrenador/a de un grupo puede tener como consecuencia la represión de impulsos o sentimientos, con su consecuente presión y ansiedad. También indican, al igual que el anterior estilo, que un liderazgo democrático puede crear sentimientos negativos entre los y las jugadoras de baloncesto y obstaculizar las relaciones interpersonales de confianza entre el equipo.

Por último, Fransen, et al (2018), Mertens, et al (2018) y Mertens, et al (2020), estudian el liderazgo compartido que tiene un o una entrenadora con el líder o capitán/a de su respectivo equipo. Los hallazgos de estos tres estudios destacan la importancia que tiene el liderazgo compartido y la mejor manera para llevarlo a cabo entre estos dos protagonistas. Por ejemplo, el o la entrenadora debe involucrar a su líder en los feedbacks positivos que se dan, teniendo un impacto importante en el rendimiento, satisfacción y motivación de los y las jugadoras de baloncesto. Además, ponen en práctica el programa 5Rs, el cual se basa en este tipo de liderazgo que tiene como consecuencia un incremento de la identidad con el equipo, de la motivación, el bienestar y del compromiso de todo el grupo. Del mismo modo, Fransen, et al (2018), demuestran cómo los entrenadores/as que empoderan a los miembros de su equipo, son percibidos como mejores entrenadores/as que los que dirigen de una manera clásica de jerarquía vertical y es por ello que tienen jugadores y jugadoras de baloncesto motivados intrínsecamente, a la vez que comprometidos con los objetivos del equipo. Se concluye con que el liderazgo compartido promueve el “nosotros” por delante del “yo”.

Como resultado principal tras la lectura de los distintos artículos científicos, se podría concluir que hay muchas variables importantes para un entrenador/a a la hora de dirigir un equipo, pero las más relevantes según la revisión bibliográfica realizada de los trabajos seleccionados, serían la de tener una buena motivación, la implementación de un clima motivacional apropiado, la creación de cohesión del conjunto de todas y todos los miembros de un equipo y por último, el tipo de liderazgo que ejerce la o el entrenador del grupo.

4. Discusión

La presente revisión, ha tenido como objetivo analizar la literatura científica acerca de cuáles son los factores psicológicos más importantes en un/a entrenadora de baloncesto. En línea con los artículos analizados, se ha encontrado que las variables de las y los entrenadores que más afectaban sus deportistas eran la motivación, la cohesión, el clima motivacional y un liderazgo compartido con el/la líder del equipo. Sin embargo, respecto a otra de las variables presentadas al inicio de este trabajo, la comunicación, no se ha encontrado ningún artículo que mostrase evidencia clara sobre ella, tan solo el tener un feedback positivo con su grupo, pero los resultados que se obtuvieron con esta búsqueda no han sido esclarecedores.

Además, dos de los artículos seleccionados tenían conclusiones distintas sobre la variable de motivación intrínseca, ya que, según Sukys, et al. (2019) muestran como los grupos de hombres que tienen mayor Inteligencia Emocional, también ven aumentada este tipo de motivación, al contrario que las mujeres. Por contraparte, el estudio de Deci, & Ryan (2000), muestra totalmente lo contrario, concluyendo que las mujeres con mayor IE están más motivadas intrínsecamente.

Una de las limitaciones encontradas en esta revisión podrían ser las edades de las muestras de los artículos escogidos, debido a que tienen como extremos los 10 y los 40 años que podría ser un sesgo en las intervenciones dado el amplio rango de edad de los/las participantes. Debido a esto, algunas variables se verán modificadas, tanto por la madurez de los y las participantes, como por su nivel de juego. Este mismo problema se encuentra en el nivel de competición de los y las jugadoras de baloncesto, ya que no se ha tenido en cuenta la liga, la categoría o el nivel profesional de juego.

Por otro lado, uno de los puntos fuertes de este estudio ha sido la muestra escogida en cuanto al sexo. En la gran mayoría de estudios

analizados se ha observado que participaban tanto hombres como mujeres, o si por el contrario era solo de un sexo, se ha compensado con la muestra final media. Gracias a esto, se concluye que casi todas las variables que se consideran importantes para un entrenador/a de baloncesto afectan de la misma manera a ambos sexos, existiendo muy pocas diferencias.

Con vistas al futuro, se podría considerar que un estudio que tuviese como objetivo la intervención con equipos de baloncesto aplicando las variables escogidas en esta revisión, aclararía y clarificaría mucho más los resultados obtenidos en este trabajo.

5. Conclusión

Esta revisión, cuenta con diferentes artículos científicos que tienen evidencia de que los factores psicológicos más importantes en un entrenador o entrenadora de baloncesto son la creación de un clima motivacional con objetivos bien establecidos desde el inicio de la pretemporada e instruir con actividades que motiven a sus jugadores/as tanto extrínseca como intrínsecamente, haciendo hincapié en esta última. Además, debe de cohesionar al grupo, haciendo que todo el grupo se identifique e implemente una cultura de compromiso entre todas/os ellas/os. Por último, la variable de liderazgo se ha concluido que cuando un entrenador/a empodera y cede parte de su liderazgo a su atleta líder, puede incrementar el rendimiento del conjunto, a la vez que aumenta la satisfacción y el bienestar de los miembros del equipo.

6. Referencias Bibliográficas

- Ames, C. (1992). The relationship of achievement goals to student motivation in classroom settings. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics. Pp. 161-176.
- Brian T. Gearity, M. A. M. (2011). Athletes; experiences of the psychological effects of poor coaching. *Journal of Sport and Exercise*, 12, 213–221. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.11.004>
- Cantón, E. (2010). La Psicología del Deporte y la Psicología de la Salud: dos campos profesionales y un objetivo común. *Apuntes de Psicología*, 28(2), 307-314.
- Carleton, E. L., Barling, J., Christie, A. M., Trivisonno, M., Tulloch, K., & Beauchamp, M. R. (2016). Scarred for the rest of my career? Career-long effects of abusive leadership on professional athlete aggression and task performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(4), 409–422. <https://doi.org/10.1123/jsep.2015-0333>
- Carlsson, A., & Lundqvist, C. (2016). The Coaching Behavior Scale for Sport (CBS-S): A psychometric evaluation of the Swedish version. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 26(1), 116–123. <https://doi.org/10.1111/sms.12359>
- Carron, A. V., Brawley, L. R., & Widmeyer, W. N. (1998). The measurement of cohesiveness in sport groups. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 213-226). Morgantown, Wv: Fitness Information Technology.
- Castillo, I., Adell, F. L., & Alvarez, O. (2018). Relationships between personal values and leadership behaviors in basketball coaches. *Frontiers in Psychology*, Vol. 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01661>
- Colegio Oficial de Psicólogos (1998) *Perfiles Profesionales del Psicólogo*. Madrid: Colegio Oficial de Psicólogos.
- Csapo, P., Avugos, S., Raab, M., & Bar-Eli, M. (2015). How should “hot” players in basketball be defended? The use of fast-and-frugal heuristics by basketball coaches and players in response to streakiness. *Journal of Sports Sciences*, 33(15), 1580–1588. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.999251>
- De Backer, M., Boen, F., De Cuyper, B., Høigaard, R., & Vande Broek, G. (2015). A team fares well with a fair coach: Predictors of social loafing in interactive female sport teams. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 25(6), 897–908. <https://doi.org/10.1111/sms.12303>
- Deci, E., & Ryan, R. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs

and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
doi:10.1207/S15327965PLI1104_01

Amado, D., Maestre, M., Montero-Carretero, C., & Sánchez-Miguel, P. A. (2019). Associations Between Self-Determined Motivation, Team Potency, and Self-Talk in Team Sport. *Journal of Human kinetics*, 70, 245–259.
<https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0116>

Eys, M. A., Jewitt, E., Evans, M. B., Wolf, S., Bruner, M. W., & Loughead, T. M. (2013). Coach-initiated motivational climate and cohesion in youth sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 84(3), 373–383.
<https://doi.org/10.1080/02701367.2013.814909>

Fransen, K., Boen, F., Vansteenkiste, M., Mertens, N., & Vande Broek, G. (2018). The power of competence support: The impact of coaches and athlete leaders on intrinsic motivation and performance. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 28(2), 725–745.
<https://doi.org/10.1111/sms.12950>

Heidary, A., Emami, A., Eskandaripour, S., Saiah, A., YarMohamadi, S., & Shahbazi, M. (2011). The relationship between leadership style coaches and athletes' performance in soccer and basketball teams In Zanjan-Iran. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 2408–2409.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.469>

Jooste, J., & Kubayi, A. N. (2018). Perceived coach leadership style and psychological well-being among South African national male wheelchair basketball players. *Disability and Health Journal*, Vol. 11, pp. 655–659.
<https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2018.07.004>

Mertens, N., Boen, F., Steffens, N. K., Cotterill, S. T., Haslam, S. A., & Fransen, K. (2020). Leading together towards a stronger 'us': An experimental test of the effectiveness of the 5R Shared Leadership Program (5RS) in basketball teams. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(8), 770–775.
<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.01.010>

Mertens, N., Boen, F., Vande Broek, G., Vansteenkiste, M., & Fransen, K. (2018). An experiment on the impact of coaches' and athlete leaders' competence support on athletes' motivation and performance. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 28(12), 2734–2750.
<https://doi.org/10.1111/sms.13273>

Northouse PG. Leadership: theory and practice, 6th edn. Thousand Oaks: Sage Publications; 2013: 383-422.

Palou, P., Ponseti, F. J., Cruz, J., Vidal, J., Cantallops, J., Borràs, P. A., & Garcia-Mas, A. (2013). Acceptance of gamesmanship and cheating in young competitive athletes in relation to the motivational climate generated by parents and coaches. *Perceptual and Motor Skills*, 117(1), 290–303.
<https://doi.org/10.2466/10.30.PMS.117x14z9>

Ryan RM, Deci EI. From ego depletion to vitality: theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self. *Soc Pers PSychol Compass*. 2008; 2: 702-717.

Sukys, S., Tilindienė, I., Cesnaitiene, V. J., & Kreivyte, R. (2019). Does Emotional Intelligence Predict Athletes' Motivation to Participate in Sports? *Perceptual and Motor Skills*, 126(2), 305–322.
<https://doi.org/10.1177/0031512518825201>

Turman, P.D (2003). Coaches and cohesion: the impact of coaching techniques on team cohesion in the small group sport setting. *Journal of Sport Behaviour*, 26, 86-104.





