

**DISEÑO Y APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL
PARA ESTIMULAR LA MOTIVACIÓN Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO
EN LOS JUGADORES DE LA CATEGORÍA PREJUVENIL DEL CLUB
DEPORTES TOLIMA**

**Carmen Liliana González
Diana Sofía Gutiérrez,
Beatriz Eugenia Oñate**

Corporación Universitaria de Ibagué, (Colombia).

Alberto Moreno González

Doctorando Ciencias Psicológicas, del deporte
ISCF. Manuel Fajardo Cuba
Director Grupo de investigación EDUFISICA
Universidad del Tolima
amorenog@ut.edu.co

Resumen

La presente investigación se realizó con el objetivo de diseñar y aplicar un programa de atención psicosocial para estimular la motivación y el rendimiento deportivo de los jugadores de la categoría prejuvenil del Club Deportes Tolima.

El tipo de estudio de esta investigación es cuasiexperimental, ya que le permite a los investigadores aproximarse a los resultados de una investigación experimental en situaciones en las que no es posible el control y manipulación absoluto de las variables. Su diseño es cuasiexperimental pretest - postest, puesto que los participantes no son asignados aleatoriamente, pues el grupo ya está formado.

La muestra estuvo integrada por 46 sujetos de 14 y 15 años de edad, dividido en dos grupos de 23 miembros cada uno. El primer grupo se conformó con deportistas del Club Deportes Tolima, siendo éste el grupo de estudio y el segundo grupo incluyó a la Escuela Estudiantes quienes sirvieron de grupo control. Todos los deportistas pertenecen a la Liga de Fútbol de Tolima. Se aplicaron las siguientes técnicas: anillos de Landoll, STAIC, BUTT, guía de observación de Harre, D. y preparación especial Modelo Russell - Moreno, Test de Rejilla y el POMS.

Palabras clave: Motivación. Ansiedad. Concentración. Conflicto. Preparación psicológica.

Introducción

El diseño del programa de atención psicosocial para los deportistas de la categoría prejuvenil del Club Deportes Tolima, tuvo como objetivo general el de desarrollar y estimular la motivación en los jugadores de dicha categoría.

Para elaborar este programa se tuvieron en cuenta los siguientes pasos: se realizó en cinco sesiones la primera valoración psicológica de los jugadores del Deportes Tolima por medio de las pruebas STAIC, BUTT, Anillos de Landoll, Sociograma y observaciones sistemáticas durante los entrenamientos y partidos.

De acuerdo con los resultados obtenidos en la aplicación pretest, se encontró un bajo nivel motivacional, baja autoestima, pobre capacidad de comunicación, inestabilidad emocional, medio familiar crítico, dificultad para enfrentar el fracaso y problemas de interrelación.

Estos resultados permitieron plantear una serie de tareas o estrategias relacionadas con las falencias ya especificadas anteriormente. Para mejorar la motivación en los jugadores se realizaron cinco talleres y como consecuencia de ello, los deportistas se fijaron metas personales y colectivas. Para mejorar la concentración y coordinación se plantearon de acuerdo con el técnico diferentes tipos de ejercicios, como prueba de rejilla, rejilla con distractores, manejo de balón en espacio reducido, conducción de balón con un foco de atención fijo, lográndose así un perfeccionamiento en las habilidades técnicas y autoconfianza. Con respecto a la emoción se trabajó relajación con mira de mejorar la ansiedad en los deportistas. De acuerdo a las relaciones interpersonales se aplicó el test sociométrico para conocer cuales eran las relaciones deseadas por el grupo y los roles de cada uno en el equipo.

Después de la aplicación del programa se continuó con el control final para observar los cambios o posibles cambios en el grupo en estudio. Los resultados fueron procesados mediante un análisis cualitativo y cuantitativo utilizando el programa estadístico SPS y el estadístico MANOVA.

Luego de haber finalizado la aplicación pretest de las pruebas, de realizar las observaciones y del programa de atención psicosocial a los deportistas del Club Deportes Tolima y el post - test a los dos grupos (estudio y control), los resultados fueron los siguientes:

Los resultados obtenidos de la prueba STAIC aplicada a los deportistas del Club Deportes Tolima, y en comparación con los deportistas de la escuela de Estudiantes, puesto que un solo deportista representa el 4% de la población

manifiesta un nivel alto de ansiedad estado; cinco deportistas que constituyen el 21% de la población en estudio muestran un bajo nivel de ansiedad estado, y por último, los 19 deportistas restantes conforman el 75% exhiben un nivel promedio de ansiedad estado. A su vez, la ansiedad rasgo arrojó como resultado que 19 deportistas conforman el 83% de la población registran un nivel promedio de ansiedad rasgo.

Según los resultados obtenidos en la prueba de Butt se analiza que: en la primera variable que corresponde al *Conflicto*, el 96% de la población es significativo. Esto quiere decir que en el grupo deportivo, sobre todo cuando el grupo está expuesto a una vivencia de equipo, las ocasiones y los estímulos al conflicto entre los deportistas son numerosos y frecuentes. Respecto a la *Rivalidad*, se puede apreciar que el 83% es significativo. La rivalidad es, ciertamente, la más frecuente, pues los deportistas, están en continua competición entre ellos mismos para mejorar su propia posición jerárquica y para gozar de mayor popularidad y admiración por parte de los demás o de atención y afecto por parte del entrenador.

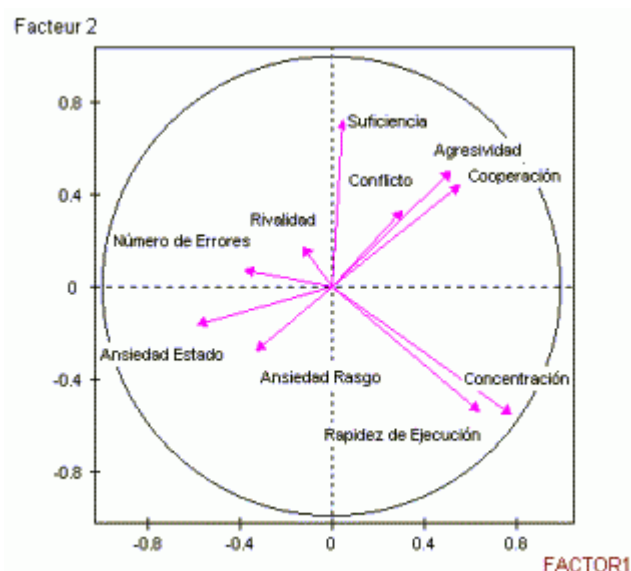
De acuerdo a la *Suficiencia* se puede estimar que el 92% de los deportistas es significativa. Esta variable se vio reflejada en los deportistas en el momento de enfrentar la competencia, pues la seguridad, confianza, comunicación entre los integrantes del equipo les permitió obtener buenos resultados. En cuanto a la *Agresividad* se pudo observar que el 100% de la población es significativa. Esta variable se puede entender como una lucha por el territorio, rivalidad y jerarquía social. En el deporte, especialmente en los juegos de equipo como es el caso del fútbol, la agresividad resulta vinculada a una defensa del territorio.

Por último, el test reveló que la *Cooperación* se incrementó en el grupo de estudio en comparación con el grupo control, puesto que el 96% de la población establece buenas relaciones interpersonales entre deportista-deportista, deportista-técnico y deportista-padre de familia.

De los resultados postest obtenidos en esta prueba se puede que en la variable "Rapidez de Ejecución" el 26% es regular y excelente y el 40% es bueno. De esta manera, se corroboró que la gran mayoría de los deportistas tienen buena agilidad y eficiencia para practicar este deporte (fútbol). Sin embargo, el número de errores aumento, ya que el 78% de los deportistas presentaron más de 11 errores; tan solo el 17% fueron satisfactorios y el 4% del grupo perpetuó de 3 a 5 errores. A pesar del alto número de errores, la concentración fue del 74% excelente y del 26% buena.

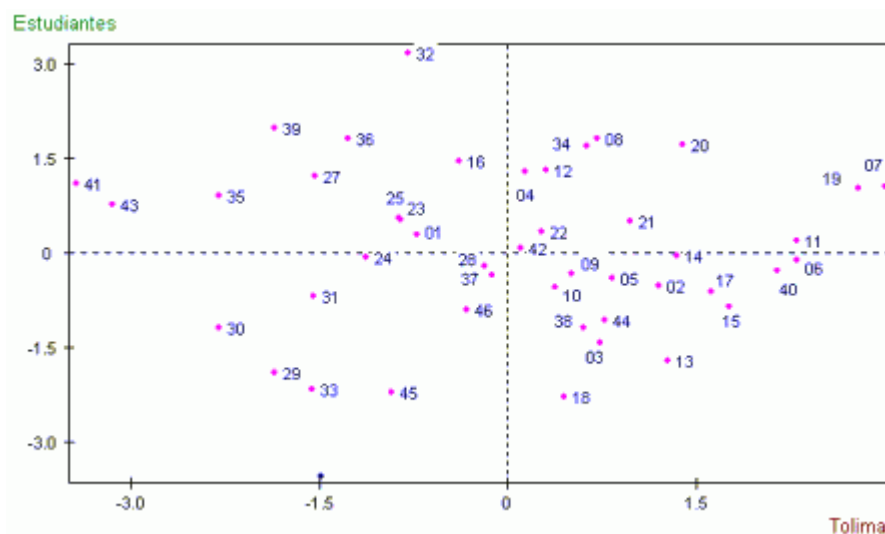
En la valoración estadística de los resultados se emplearon programas computarizados contenidos en el SPAD 3.5 y el ESM MANOVA. Se observaron diferencias significativas entre los grupos estudiados, demostrándose la existencia de un mejor rendimiento deportivo, motivacional en los adolescentes que formaron parte en el grupo de estudio.

Figura 1. Mapa perceptual de las variables



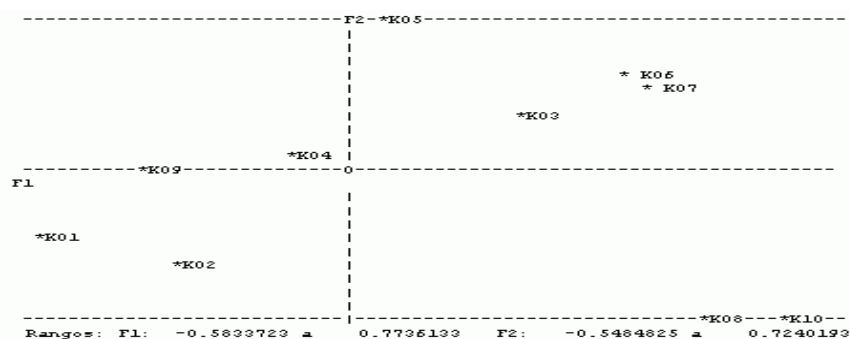
Al observar el mapa perceptual de las variables se encontró que existe una correlación positiva entre Ansiedad estado, concentración y rapidez de ejecución, lo que nos indica que a menor grado de ansiedad estado mejor será la concentración y la rapidez de ejecución. Teniendo en cuenta la gráfica nos podemos dar cuenta que al disminuir el conflicto y la agresividad en los deportistas, las variables cooperación, suficiencia mejoran considerablemente, permitiendo un mejor desempeño en el momento de la competencia.

Figura 2. Ubicación espacial de los deportistas del Club Deportes Tolima y Escuela Estudiantes



Teniendo en cuenta el esquema anterior, se puede observar que los deportistas del Club Deportes Tolima están distribuidos proporcionalmente y de manera positiva en comparación de los deportistas de la Escuela de Estudiantes, puesto que los jugadores del Deportes Tolima cohesionan activamente dentro y fuera del ámbito futbolístico, su rendimiento deportivo, nivel de concentración, motivación mejoró considerablemente. Algunos jugadores de la Escuela Estudiantes, como son el (38, 40 y 44) se destacan de la misma forma que los deportistas del Deportes Tolima, ya que su habilidad y rendimiento deportivo les da la oportunidad de pertenecer a otro equipo o desempeñarse en el mismo equipo. Por el contrario, el resto de los jugadores del equipo de Estudiantes en su gran mayoría no demuestran un buen rendimiento deportivo, su bajo nivel de concentración y motivación, no les permiten desarrollar, ni trabajar en equipo de modo eficiente, obstaculizando así los objetivos propuestos por el equipo.

Figura 3. Cargas Factoriales



Representación gráfica de Cargas (K) en el plano factorial F1F2

En el plano factorial F1 y F2, las variables que tienen mayor asociación en el ángulo positivo son K06 (agresividad), K07 (cooperación), K08 (rapidez de ejecución) y K10 (concentración). Se puede decir que estas variables influyen en los deportistas, pues entre menor sea la agresividad en los deportistas, mayor será la cooperación y entre mayor sea la concentración en los futbolistas mejor será la ejecución.

En el ángulo negativo K01 (ansiedad estado) y K02 (ansiedad rasgo) presentan mayor asociación de carga factorial, ya que dependiendo del grado de ansiedad estado que manifieste el deportista, esto se verá reflejado en el momento de ejecutar una jugada.

Por lo tanto, la correlación de las cargas factoriales K06, K07, K08 y K10 son inversamente proporcionales a las cargas K01 y K02, debido a que si hay un incremento en la ansiedad estado disminuirá la cooperación, la rapidez de ejecución y la concentración y habrá un aumento en la agresividad; pero si la ansiedad estado es controlada por los deportistas, facilita un mejor rendimiento deportivo en los futbolistas.

Se puede concluir que los jóvenes estudiados manifestaron un alto grado de cohesión entre los miembros del equipo, que permitió resaltar las potencialidades, cualidades, experiencias y actitudes en la gran mayoría. Sin embargo, algunos de sus integrantes no lograron enriquecer los valores, objetivos y propósitos fundamentales como futuros futbolistas. Además, durante el entrenamiento se comprobó que las técnicas tradicionales no facilitaron, ni satisficieron las inquietudes y expectativas que presentaba el equipo, debido al tipo de pensamiento y metodología que posee el técnico para impartir su proceso educativo. Por otra parte, la ansiedad puede impulsar al deportista al mejoramiento de sí mismo, a la realización y a la plenitud, del mismo modo que puede distorsionar, empobrecer sus potencialidades e influenciar negativamente en el rendimiento intelectual y motor.

BIBLIOGRAFIA.

Alter. (1994) Sport Stretch. *Estiramientos para los deportes*. Ed. Gymnos. Madrid.

Fox. (1987) *Fisiología del Deporte*. Editorial Panamericana. Buenos Aires.

GUTIERREZ, A., DELGADO, M., CASTILLO, M. (1997) *Entrenamiento físico - deportivo y alimentación. De la infancia a la edad adulta*. Padiotribo. Barcelona.

Marcos Becerro, J.F. (1996) " *El entrenamiento de fuerza en los ancianos*". En Formación de monitores de actividad física en los ancianos. Arturo Díaz Suárez, Enrique Santo Medina, M^a Luísa Iglesias Carbonell. Asociación Murciana de Medicina del Deporte, Cieza.

Marcos Becerro J.F., Frontera W. y Santonja R. (1995) *La Salud y la actividad física en las personas mayores*. Tomos I y II. Ed. R. Santonja. Madrid.

Moreno, A. & Otros. (2006) *La emociones y el burnout en el deporte*, Editorial E-Libros. Argentina

Anexos en el trabajo original son:

Guía de Observación, de Harre, D., test Anillos de Landoll; test de Butt.; Inventario de Estado y Rasgo de Ansiedad STAIC; Preparación Psicológica Especial (Modelo Russell - Moreno); Test de Rejilla; POMS; Sociograma; Resultados pretest prueba STAIC grupo en estudio y grupo control; Resultados pretest prueba BUTT grupo en estudio y grupo control; Resultados pretest prueba Anillos de Landoll grupo en estudio y grupo control; Taller # 1. "Yo enseño"; Taller # 2 "El noviazgo de los hijos"; Taller # 3 "Consumo de sustancias psicoactivas"; Taller # 4 "Educación sexual"; Taller # 5 "Asumiendo las riendas de la propia vida"; Taller #6 "Agresividad vs Violencia en el deporte".