



Facultad de Humanidades

Licenciatura en Psicología

Trabajo Final de Carrera

La influencia de la percepción de la cohesión del equipo en el rendimiento de jugadoras de vóley

María de Elizalde

Matrícula: 402 21451

Tutor: Prof. Lic. Emiliano Polcaro

Fecha de entrega: febrero 2022

Índice

1. Resumen.....	4
2. Palabras clave.....	5
3. Introducción	6
3.1 Presentación del tema	6
3.2 Problema de investigación	7
3.3 Pregunta de investigación	7
3.4 Relevancia de la temática	8
4. Objetivo general	9
5. Objetivos específicos.....	9
6. Alcances y Límites	9
7. Antecedentes.....	10
7.1 Historia del vóley.....	10
7.2 Historia de la Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico	11
7.3 Investigaciones	12
8. Estado del Arte	14
9. Marco teórico	17
9.1 Vóley.....	17
9.2 Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico	18
9.3 Percepción de la Cohesión del Equipo.....	18
9.3.1 Percepción.....	18
9.3.2 Cohesión del Equipo.....	19
9.4 Rendimiento deportivo	19
9.6 Regulación de ansiedad, control de estrés	20
9.7 Autoconfianza	22

10. Desarrollo metodológico	23
10.1 Procedimiento	23
10.2 Hipótesis	23
10.3 Muestra.....	23
10.4 Instrumentos	24
10.5 Método de recolección y análisis de datos	25
11. Resultados:	26
11. 1 Análisis del Instrumento Multidimensional de Cohesión en el Deporte	26
Tabla 1.....	26
Tabla 2.....	27
11.2 Análisis del Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo	29
Tabla 3.....	29
Tabla 4.....	30
11.3 Relación del IMCODE y del CPRD	31
11.4 Análisis del Rendimiento Deportivo.....	32
Tabla 5.....	32
Tabla 6.....	32
11.5 Cruce de Variables	33
12. Conclusiones	36
13. Bibliografía:	39
14. Anexos.....	44
Anexo 1: Consentimiento informado para Participantes de Investigación	44
Anexo 2: Instrumento Multidimensional de Cohesión en Deporte (IMCODE).....	46
Anexo 3: Cuestionario Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)	50

1. Resumen

En la presente investigación se estudió la relación entre la percepción de la cohesión del equipo y el rendimiento deportivo, y aquellas variables que también lo influyen, como la motivación, la regulación de ansiedad y estrés y la autoconfianza. La muestra fue de 21 jugadoras de vóley de entre 15 y 19 años de dos clubes localizados en la Provincia de Buenos Aires. Ellas pertenecen a las categorías sub-19 del torneo de inferiores de la Federación Metropolitana de Voleibol. Fueron elegidos dos equipos distintos para poder comparar cómo se relacionaban las variantes en cada uno y así ver si coincidían o refutaban la hipótesis entre ellos.

Para medir la percepción de la cohesión del equipo en cada jugadora, se utilizó el Instrumento Multidimensional de Cohesión en el Deporte (IMCODE). Se utilizó el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas al Deporte (CPRD) para medir la ansiedad, la autoconfianza, y la motivación. Primero se analizaron las respuestas de las jugadoras de forma individual y luego se hizo un promedio general para saber la visión del equipo en total. Para medir el rendimiento se observaron los resultados de los partidos y las posiciones finales en la tabla de resultados del torneo jugado.

El Equipo N°1 demostró en el IMCODE tener una alta cohesión en todos los aspectos, pero sobre todo una alta cohesión de tipo social (Atracción hacia el grupo), que expresa el grado en que los miembros sienten afinidad uno por el otro y disfrutan estar juntos. El factor más bajo en este cuestionario fue el de Calidad de trabajo (aspectos relativos a la ejecución), que muestra la cohesión de tarea. En el CPRD también se demostró un promedio alto en cohesión de equipo. En los otros puntos del CPRD se presentaron niveles promedios en autoconfianza, motivación y control de estrés. En cuanto al rendimiento, quedaron terceras en la tabla de posiciones con 4 victorias y 3 derrotas, teniendo un 57,14% de efectividad.

El Equipo N°2 también demostró tener altos niveles de cohesión en todos los aspectos en el IMCODE pero sobre todo en la de tarea, que se refiere al grado en que los integrantes trabajan conjuntamente para lograr una meta en común. El factor más alto fue el de Roles valorados y el más bajo el de Calidad de trabajo (aspectos relativos a la ejecución), al igual que el Equipo N° 1. En los demás factores de cohesión de tarea del IMCODE, el Equipo N°2 presentó niveles apenas más altos que los del N°1, confirmando la prevalencia de la Cohesión de Tarea en el N°2. Si bien mostró niveles altos de cohesión en el IMCODE, en el CPRD, a diferencia del N°1, presentó un nivel promedio de cohesión grupal mucho más bajo que el otro equipo. Por otro lado, en el CPRD, mostró un nivel promedio bajo de autoconfianza y promedio en motivación y regulación del estrés. En cuanto al rendimiento, quedaron primeras en la tabla de posiciones con 6 victorias y 1 derrota, teniendo un 85,71% de efectividad.

Ambos equipos tuvieron un buen nivel de rendimiento y niveles altos de cohesión, cuestión que se podría concluir que la cohesión mantiene una relación positiva con el rendimiento en jugadoras

de vóley. Si se diferencia por tipos de cohesión, la cohesión de tarea parece ser mayor predictor del éxito en el rendimiento, con mayor motivación y regulación del estrés. En cambio, la cohesión de tipo social también mantiene una relación positiva pero no de tanta eficacia como la otra. Por otro lado, también se puede concluir que la social es un factor sumamente positivo para la autoconfianza.

Los resultados de esta investigación confirman que la percepción de la cohesión de equipo mantiene una relación positiva con el rendimiento deportivo y con las demás variables psicológicas influyentes en jugadoras de vóley. A mayor cohesión de tarea, mejor rendimiento, mayor motivación y regulación del estrés. A mayor cohesión social, buen rendimiento y mayor autoconfianza.

2. Palabras clave

Cohesión, rendimiento deportivo, vóley, IMCODE, CPRD

3. Introducción

3.1 Presentación del tema

La Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico es una ciencia cada vez más integrada y utilizada por los profesionales ya que ha demostrado ser eficaz. La Asociación de Psicólogos Americanos (APA, 2016) la define como el estudio científico de los factores psicológicos que se asocian con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física. Su objetivo es ayudar a los atletas usando principios psicológicos para mejorar el rendimiento y comprender cómo la participación en la actividad afecta a la salud, el bienestar y el desarrollo psicológico de los individuos.

Weinberg y Gould (1996) afirman que la mayoría de los estudios de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico apuntan a dos objetivos: el primero, aprender el modo en que los factores psicológicos afectan el rendimiento físico de los individuos y la comprensión de la forma en que la participación del deporte afecta al desarrollo, la salud y el bienestar personal.

La cohesión es un factor psicológico que influye en la actividad física y que el psicólogo deportivo puede fomentar en un equipo para mejorar el rendimiento. Es un proceso dinámico que se ve reflejado en la tendencia que tiene un grupo a juntarse y mantenerse unido en la búsqueda de sus objetivos instrumentales y/o para la satisfacción de las necesidades afectivas de sus miembros (Carron, Brawley y Widmeyer, 1998).

Es fundamental que, para que exista cohesión, haya buena comunicación, confianza interpersonal, claridad en los objetivos que se quieran lograr y compromiso con éstos (Giesenow, 2007).

La cohesión es dinámica y cambia con el tiempo ya que depende, según el modelo de Carrón (1998), de factores ambientales (unión del grupo mediante la convivencia y el proceso), personales (capacidades e historia individual), de liderazgo (manejo de grupo por parte del entrenador y del capitán) y de equipo (las tareas y estabilidad de los integrantes).

La percepción que cada miembro del equipo tenga respecto a la cohesión puede que influya en su rendimiento. Núñez Prats y García Más (2017, p. 172) definen rendimiento deportivo como “el resultado de una actividad deportiva, dentro del deporte de competición según unas reglas previamente establecidas”. Consideran que es un concepto que engloba muchos factores, tales como la preparación física, táctica, técnica y psicológica y que ha resultado de especial importancia para la práctica de cualquier disciplina. Así, en el rendimiento deportivo, pueden influir diferentes tipos de variables tales como la motivación, la atención, la cohesión de equipo, el estrés, la ansiedad o la autoconfianza. Por ello resulta tan relevante su estudio y conocimiento específico (Molina, Sandín y Chorot, 2014).

El vóley es un deporte en el que se realiza un trabajo en equipo constante. García Más, et al. (2006) definen el equipo deportivo como un conjunto de personas que trabajan en conjunto para realizar una tarea, los cuales comparten responsabilidades en cuanto a los resultados colectivos, viéndose a sí mismos y por los demás como entidades sociales. Cada uno de los miembros del equipo es responsable de dirigir e involucrar su rol hacia la consecución del objetivo en cuanto al beneficio colectivo. Cada jugador es importante ya que tiene que realizar las tareas encomendadas en el puesto que le toca jugar. Para que un equipo se convierta en tal, y que no sea tan solo un conjunto de personas, es necesario que haya cohesión.

3.2 Problema de investigación

Numerosas investigaciones se han realizado acerca de la relación entre la percepción sobre la cohesión y el rendimiento deportivo. Hay algunas que concluyen que la relación es negativa (Landers y Lüschen, 1974; Lenk, 1969; Martens y Peterson, 1971) y otras positiva (Ball y Carron, 1977; Williams y Hacker, 1982; Ramzaninezhad, Keshtan, Shahamat y Kordshooli, 2009).

Dentro de las investigaciones que determinan la relación negativa entre la cohesión y el rendimiento, se encuentra la realizada por Landers y Lüschen (2007). Ellos hicieron una investigación con equipos de bowling, cuyos miembros calificaron a sus compañeros hacia el final de la temporada en medidas de tarea, de comunicación, de liderazgo y cohesión. Se encontró que los equipos exitosos en el torneo tenían calificaciones de atracción interpersonal más bajas que los equipos que no les había ido bien durante la competencia.

Por otro lado, la investigación de Ball y Carron (1976) concluye que existe una relación positiva entre la cohesión y el rendimiento. Analizaron equipos universitarios de hockey sobre hielo a principios, mitad y post temporada. Se observó que el 95% de la variabilidad en el éxito de la posttemporada se explicaba por las variables de cohesión del trabajo en equipo, la cercanía y el disfrute a mitad de temporada.

Como puede ser observado, los distintos estudios se contradicen en sus resultados: algunos determinan una relación negativa y otros positiva sobre la relación entre la percepción de la cohesión de grupo y el rendimiento deportivo del equipo.

3.3 Pregunta de investigación

- ¿De qué manera se relaciona la percepción de la cohesión del equipo y el rendimiento deportivo de jugadoras de vóley?
- ¿Cómo influye la cohesión en las distintas variables psicológicas que afectan a los deportistas y su rendimiento?

3.4 Relevancia de la temática

El principal objetivo del psicólogo deportivo es garantizar los rendimientos deportivos y la salud mental del deportista, contribuyendo al desarrollo armónico de su personalidad. Tiene por objeto el estudio científico de la subjetividad de las personas que participan en la práctica del deporte, para la optimización tanto del rendimiento como de su desarrollo personal, investigando, enseñando y llevando a la práctica los conocimientos. Su función es evaluar la motivación, la confianza, la concentración, el control de presiones y la cohesión grupal de los deportistas para así planificar, asesorar, intervenir, investigar y educar (Weinberg y Gould, 1996)

Por lo dicho, es que resulta relevante estudiar la relación entre la cohesión grupal y el rendimiento deportivo del equipo. Es importante resolver el debate sobre la relación positiva o negativa de esta relación con el fin de intervenir de manera apropiada para lograr el máximo rendimiento. De esta forma podría conocerse aún más respecto a la importancia de intervenir o no en lo grupal para así mejorar el rendimiento, la motivación, el control de estrés y la autoconfianza en cada jugador.

Por otro lado, el vóley es un deporte no tan estudiado en Argentina, ya que hay otros deportes más populares como el fútbol, el hockey sobre césped y el rugby. Por eso también es importante aportar conocimientos respecto a esta disciplina.

4. Objetivo general

- Investigar la relación de la percepción sobre la cohesión del equipo con el rendimiento deportivo, y las demás variables psicológicas que lo influyen, en jugadoras de vóley.

5. Objetivos específicos

- Identificar qué tipo de cohesión predomina (de tipo social o de tarea).
- Evaluar la influencia de la percepción sobre la cohesión del equipo en la motivación deportiva de las jugadoras de vóley.
- Evaluar la influencia de la percepción sobre la cohesión del equipo en la regulación de estrés o ansiedad deportiva en jugadoras de vóley.
- Evaluar la influencia de la percepción sobre la cohesión del equipo en la autoconfianza en jugadoras de vóley.

6. Alcances y Límites

La presente investigación es al respecto del estudio de la relación positiva o negativa entre la percepción de la cohesión del equipo con el rendimiento deportivo en jugadoras de vóley de 15 a 19 años de la Ciudad y Provincia de Buenos Aires. Se analizaron jugadoras de ese rango etario por el acceso a la muestra y debido a que juegan hace algunos años, se considera que estén formadas como equipo. Para dicho estudio, se realizaron test y observaciones enmarcados en la Psicología Deportiva que miden la percepción de la cohesión, el rendimiento deportivo, la motivación, la regulación de ansiedad o estrés y la autoconfianza.

Al ser un análisis sobre casos particulares de determinados clubes, no se puede generalizar los resultados. Esto implica una limitación de la investigación. Sin embargo, es un aporte a la disciplina con el objetivo de generar conclusiones y acercamiento a otros estudios. Por otro lado, al ser un diseño transversal o transaccional, es decir que los datos fueron tomados en una situación particular en un momento y contexto dado, puede que en otra ocasión los resultados cambien.

7. Antecedentes

7.1 Historia del vóley

El vóley fue creado el 9 de febrero de 1895 por William George Morgan. Fue ideado como una alternativa al básquet, deporte popular de la época pero que se adaptaba poco a las personas de mayor edad. Inicialmente fue denominado Mintonette. Fue diseñado para gimnasios o lugares cerrados y también se puede jugar al aire libre. Se trataba de un juego por equipos, que guardaba semejanzas con el tenis o el balonmano. Morgan desarrolló también las primeras reglas, las que contemplaban un campo de juego de 7,62 m x 15,24 m y una red de 1,98 m de altura. El número de jugadores era ilimitado, como así mismo la cantidad permitida de contactos con la pelota. En caso de una jugada de saque erróneo, existía una segunda oportunidad, tal como en el tenis. Debido a que la pelota se juega directamente en el aire, sin que toque el suelo (lo que en inglés se denomina *volley*), Alfred Halstead propuso el nombre de *volley ball*. Esta propuesta se aprobó y el juego se denomina en inglés hasta hoy de igual manera, pero desde 1952 comenzó a escribirse en una única palabra: *volleyball*.

En los años siguientes el deporte se extendió por todo el mundo. Primero llegó a Canadá en el 1900 y en seguida a Asia.

En 1912 se revisaron las reglas iniciales en lo que refiere a las dimensiones de la cancha. También se fijó el tamaño del balón, que hasta entonces no había sido determinado. Se limitó a seis el número de jugadores por equipo, y se incorporó la rotación en el saque.

En 1922 se reguló el número de toques por equipo, fijándolo en tres y se limita el ataque de los zagueros. También se estableció que de estar el marcador en 14-14, debían obtenerse dos puntos consecutivos de ventaja para ganar el set.

En los Juegos Olímpicos de 1924 el voleibol fue presentado como deporte de demostración.

En 1947, 14 Federaciones fundaron en París la Federación Internacional de Voleibol (FIVB) con el objetivo de desarrollar y mejorar las normas del vóley. En el Campeonato Mundial de Voleibol, que muy poco después se realizó por primera vez, constituyeron pasos importantes para su establecimiento como deporte.

Desde 1964, el vóley ha sido deporte olímpico.

Desde fines del siglo XX y principalmente a comienzos del siglo XXI, se han introducido cambios sustanciales en el vóley, buscando hacer de él un juego más vistoso. En 1998 se introdujo la figura del jugador líbero. En 2000 se redujo de forma importante la duración de los encuentros al eliminar la exigencia de estar en posesión del saque para puntuar; se puede ganar punto y saque en la misma jugada mientras que antes se podía estar robando saques de forma alternativa sin que el marcador avanzara. Se ha permitido el toque con cualquier parte del cuerpo

o que el saque toque la red siempre que acabe pasando a campo contrario. En 2006 se plantearon dos posibles nuevos cambios que fueron probados en algunas competiciones: permitir un segundo saque en caso de fallar el primero y disponer en el banco de suplentes de un segundo jugador líbero con el que se puede alternar a lo largo del partido. Finalmente, solo se acepta, en la revisión aprobada en el Congreso de junio de 2008 celebrado en Dubái, la incorporación de un segundo líbero reserva y la posibilidad de intercambiarlos una única vez en el transcurso del partido. En 2010 se revisó la regla del toque de red y se cambió: solo será falta de toque de red si toca la cinta superior de la red e incide en la jugada. También se flexibilizó el juego con dos líberos permitiendo sucesivos cambios del líbero actuante por el segundo líbero a lo largo del partido.

En Argentina, este deporte fue introducido en 1912 por la Asociación Cristiana de Jóvenes. En 1932 se fundó la Federación del Voleibol Argentino. Hoy en día, las ligas profesionales son la Liga A1 de Volley Argentino, la Liga A2 de Volley Argentino y la Liga Femenina de Volley Argentino. La Selección femenina, conocida como *Las Panteras*, ha logrado actuaciones destacables como la obtención de la medalla de bronce en los Juegos Panamericanos de 2019. La Selección masculina obtuvo un tercer puesto en el Campeonato Mundial 1982, dos medallas de bronce en los Juegos Olímpicos en 1988 y 2021, un quinto puesto en la Liga Mundial de Voleibol y tres medallas de oro en los Juegos Panamericanos de 1995, 2015 y 2019.

7.2 Historia de la Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico

La historia de la Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico se divide en cinco períodos con distintas características, pero interrelacionados (Weinberg y Gould, 1996).

El primer período es el de los primeros tiempos y va desde 1895 a 1920 cuando surge en Norteamérica el primer experimento de Psicología Social y de Psicología del Deporte estudiando los efectos de la presencia de otros en el rendimiento de los ciclistas, llevado a cabo por Norman Triplett (1897). En esa época tan solo se empezaron a explorar los aspectos psicológicos del deporte y del aprendizaje en las destrezas motrices. En 1899 Scripture de Yale describió los rasgos de personalidad que podían verse favorecidos por la práctica del deporte. En 1914 Cummins evaluó las reacciones motrices, la atención y las capacidades relacionadas con el deporte (Weinberg y Gould, 1996).

El segundo período es el de La Era Griffith (1921-1938) a quien se le atribuye la paternidad de la Psicología del Deporte americana. Él puso en marcha el primer laboratorio de Psicología Deportiva, ayudó a crear una de las primeras escuelas de entrenadores y escribió dos libros, *Psychology of Athletics* y *Psychology of Coaching*. Empezó a estudiar equipos de baseball, a construir perfiles psicológicos de los jugadores y a entender la importancia de mentalizar a los equipos. Es en el año 1930 cuando se crea el Instituto Central de Investigación Científica de la Educación Física (Weinberg y Gould, 1996).

El tercero es de la Preparación para el Futuro (1939-1965), cuando se aportó el desarrollo científico de la disciplina gracias a Franklin Henry en la Universidad de Berkeley. Él dedicó su carrera al estudio científico de los aspectos psicológicos del deporte y de la adquisición de destrezas motrices y preparó a muchos otros activos educadores físicos que luego continuaron con la investigación científica y la enseñanza. Otros investigadores del período, como Warren Johnson y Arthur Slatter-Hammel, ayudaron a establecer las bases de los futuros estudios de la Psicología del Deporte y contribuyeron a la creación de la disciplina académica de ciencias del deporte. En 1965, en Roma, se realizó el primer Congreso de Psicología Deportiva. Es gracias a ello que se instituye la disciplina de psicología deportiva a nivel mundial. Es en el evento efectuado en Roma en donde se concentran diversidad de profesionales relacionados a esta actividad física y la psicología (Weinberg y Gould, 1996).

El cuarto es el establecimiento de la Psicología del Deporte académica (1966-1977). En esa época, la educación física se había convertido en una disciplina académica y la Psicología del Deporte había llegado a ser un componente independiente dentro de la misma. Los psicólogos del deporte estudiaban el modo en que los factores psicológicos (autoestima, ansiedad, motivación y personalidad) influían en la ejecución de las destrezas deportivas y motrices y la forma en la que la participación en el deporte afectaba al desarrollo psicológico (Weinberg y Gould, 1996).

El quinto va del 1978 y se extiende hasta la actualidad y es nombrado Psicología del Ejercicio y el Deporte contemporánea. Desde los 70 hubo un gran crecimiento en el área aplicada.

En Argentina, en 1992 se funda la Asociación de Psicología del Deporte Argentina (APDA) y en 2004 se hizo en Buenos Aires el Congreso Internacional de Psicología del Deporte.

7.3 Investigaciones

Estabrooks y Dennis (2003) concluyeron a partir de diferentes investigaciones que la cohesión en equipos deportivos está positivamente asociada con el éxito en el rendimiento. Es una relación recíproca: una alta cohesión lleva al rendimiento exitoso y un éxito continuado lleva a aumentar la cohesión. Una de las mejores maneras de aumentarla es tener buenos resultados en las etapas tempranas de conformación del equipo. Es un proceso paulatino, no es por una sola derrota o victoria que se va a alterar la percepción de la cohesión.

En 2005, en Bolivia, Marcelo Pablo Pacheco y Jaime Gómez estudiaron las características psicológicas y el rendimiento deportivo en jugadores de futbol profesional. La muestra fue de 29 jugadores de 3 equipos pertenecientes a la división profesional de futbol boliviano. Para medir el rendimiento se utilizó la Planilla de Registro de Rendimiento Deportivo y para las características de los jugadores el Cuestionario de Características Psicológicas y Rendimiento Deportivo (CPRD). Son cinco las variables que componen el perfil psicológico: control de estrés, influencia

de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo. Con lo que respecta a esta tesis, la conclusión más importante de este trabajo, es que la cohesión de equipo aparece con especial énfasis en la media de rendimiento. Globalmente, concluyeron que la cohesión contribuye a un rendimiento óptimo, pues no solo las variables de naturaleza individual son las que determinan la clase de desempeño (Pacheco y Gómez, 2005).

En 2008, Ramzaninezhad, Keshtan, Shahamat y Kordshooli (2009) estudiaron la relación entre la eficacia colectiva, la cohesión grupal y el rendimiento del equipo en jugadores de vóley profesionales. El estudio se realizó en Irán, con 153 jugadores de 13 equipos de vóley. Para medir la eficacia colectiva utilizaron el test de Collective Efficacy Questionnaire (CEQ) y para la cohesión el Group Environment Questionnaire (GEQ). Ambos cuestionarios se administraron en la segunda mitad del torneo. Las conclusiones fueron que la cohesión basada en las tareas estaba relacionada de forma positiva y significativa con la eficacia colectiva pero que la cohesión social no influía de manera significativa en la eficacia colectiva. Con respecto al rendimiento, los equipos que demostraron una relación positiva entre la cohesión y la eficacia colectiva fueron muchos más exitosos.

En 2011, en Madrid, Leo Marcos, García Calvo, Sánchez Miguel y de la Vega Marcos investigaron la relación entre la cohesión de equipo, la eficacia percibida y el rendimiento en equipos masculinos de jóvenes futbolistas. La muestra estuvo conformada por 235 jugadores de fútbol con edades comprendidas entre los 15 y los 19 años. Para medir la cohesión se utilizó el Group Environment Questionnaire (GEQ). Este instrumento consta de 18 ítems que están agrupados en dos factores principales, cohesión tarea y cohesión social. Para medir la autoeficacia, la eficacia colectiva y la eficacia individual percibida por los compañeros y por el entrenador, se utilizó un mismo cuestionario de elaboración propia. Para valorar el rendimiento final de los equipos participantes, se utilizó la posición final en la tabla clasificatoria de cada uno de ellos tras la finalización de la liga regular. Los resultados señalaron que las medias de cohesión en todos sus componentes presentaron puntuaciones altas, aunque fueron ligeramente mayores en la cohesión social que en la cohesión tarea. En el análisis de correlaciones, se encontró que sólo la cohesión social presentó una relación positiva y significativa con el rendimiento. En el análisis de regresión, la variable que más predijo la eficacia colectiva, con un 26% de varianza explicada, fue la cohesión a la tarea. Es decir, los jugadores que percibían una mayor cohesión a la tarea en sus equipos, también percibían una mayor eficacia colectiva del equipo (Leo Marcos, García Calvo, Sánchez Miguel y de la Vega Marcos, 2011).

8. Estado del Arte

En 2013, en un pueblo de Córdoba, Paula Andrea Marino realizó una investigación acerca de la relación entre la cohesión grupal y el rendimiento deportivo en jugadoras de hockey sobre césped. La muestra fue de 14 jugadoras del club San Carlos. Fue una investigación de las dos variables por separado para luego establecer las relaciones entre ambas. Para medir la cohesión se utilizó el Instrumento Multidimensional de Cohesión en el Deporte (IMCODE) y para el rendimiento deportivo fue un test tipo escala Likert de 0 a 4, elaborado de forma propia, que incluía la medición de aspectos del rendimiento físico, resistencia física, velocidad, potencia, coordinación motora, impulsividad, concentración, disciplina y estado de ánimo. Las conclusiones fueron que en primer lugar más de la mitad de las deportistas manifestaron que la cohesión grupal significaba la unión del grupo, esto se relaciona con los valores elevados obtenidos en el aspecto atracción al grupo evaluado por el cuestionario. En segundo lugar, se encontró que en la base de la relación entre las dos variables de estudio, cohesión y rendimiento, está la noción de objetivos, tarea y metas planteadas (Marino, 2013).

También en 2013, en España, González Ponce et al. analizaron la cohesión, la eficacia colectiva y el rendimiento en equipos femeninos de fútbol. La muestra fue de 66 participantes de la segunda división de la Liga Nacional Española de entre 15 y 33 años. Para medir la cohesión se utilizó una validación al castellano del Group Environment Questionnaire (GEQ). Para valorar el rendimiento final de cada equipo se utilizó la clasificación final de los equipos al terminar la liga regular. Se hizo una única medición en el último tercio de la temporada. Los resultados indicaron que existen relaciones positivas entre los aspectos tarea de la cohesión (integración al grupo tarea y atracción individual hacia el grupo tarea), con la eficacia colectiva. La cohesión tarea y atracción individual hacia el grupo social se relacionaron de forma positiva con la eficacia colectiva, o sea, las jugadoras que mostraron mayores niveles de cohesión en sus equipos van a estar relacionadas con las que mayor eficacia colectiva muestran. Se pudo apreciar en los resultados las relaciones significativas existentes entre los aspectos tarea de la cohesión, la eficacia colectiva y el rendimiento. Igualmente, a través del análisis de regresión se pudo observar que la eficacia colectiva fue el mayor predictor del rendimiento. El segundo predictor del rendimiento fue la integración al grupo social, pero se debe destacar que dicha predicción fue de forma negativa, es decir, las jugadoras que manifestaron estar integradas y dispuestas a realizar actividades sociales fuera del entrenamiento pertenecían a equipos con menor rendimiento; por lo tanto, los equipos que presentaron una excesiva cohesión social podían tener como consecuencia la pérdida del rendimiento debido a la falta de responsabilidad. Entonces se pudo corroborar que las jugadoras que percibían mayor eficacia colectiva y cohesión tarea presentaban valores más elevados de rendimiento. Sin embargo, no existe esta relación con la cohesión social (González Ponce et al., 2013).

En 2015, Galatti, Paes, Machado y Montero Seoane investigaron cuáles fueron los factores determinantes para el rendimiento de excelencia que tuvo la Selección de Brasil de Baloncesto en el mundial donde fueron campeonas. Se empleó la metodología del Discurso del Sujeto Colectivo, aplicándose entrevistas semiestructuradas a cada deportista y, a partir de ellas, sintetizar un discurso representativo de este grupo de campeonas mundiales. Se puso en evidencia que la conquista de dicho campeonato fue resultado de un proceso y de un conjunto de factores dinámicos y complejos; entre ellos, la sistematización y la organización del entrenamiento y la cohesión grupal (entre atletas y sus entrenadores) han sido fundamentales para alcanzar este excelente rendimiento de modo similar a otros estudios desarrollados en otros contextos. También fueron destacados algunos factores de interacción social dentro del grupo: una buena relación entre los miembros del equipo, los miembros del comité técnico, las propias deportistas como entre éstas y los entrenadores fue crucial para el éxito de este grupo increíble en su primera manifestación de la excelencia a nivel mundial (Galatti, Paes, Machado y Montero Seoane, 2015).

En 2016, en España, Fernández Pasó, estudió la relación entre cohesión y rendimiento en hombres y mujeres deportistas. La muestra fue de 280 deportistas, de entre 11 y 45 años, practicantes de distintos deportes: fútbol, futsal, básquet, rugby, vóley playa, softbol. Para medir la cohesión se utilizó el Group Environment Questionnaire (GEQ) adaptado al español como Cuestionario de Ambiente de Equipo. El autor concluyó que existe una relación positiva entre las dos variables, que, a mayor cohesión, mayor rendimiento (Fernández Pasó, 2016).

También en España, Navarro Patón, Mecías, Basanta y Lojo (2016), analizaron la cohesión grupal de los equipos de fútbol sala de máxima categoría. La muestra de esta investigación fue de tipo no probabilístico de 41 jugadoras profesionales de tres equipos gallegos de entre 17 y 37 años. La herramienta utilizada para medir fue el Instrumento Multidimensional de Cohesión en el Deporte (IMCODE). Ellos concluyeron que hay una tendencia a una menor puntuación en cada una de las dimensiones de la cohesión grupal según sea menor el puesto alcanzado en la clasificación final. De todas formas, dicen que si bien existe una correlación entre las dimensiones de la cohesión grupal y la clasificación final alcanzada por los equipos, su valor predictivo sería muy bajo y que además existirían otros factores que estarían influyendo en el rendimiento.

En 2017, en España, Bohórquez Gómez-Milán, Delgado Vega y Fernández Gavira estudiaron la relación entre el rendimiento deportivo auto y hétero percibido con la cohesión grupal. La muestra fue de 22 jugadores de rugby semiprofesionales pertenecientes a un equipo de División de Honor. Para medir la cohesión grupal se empleó la versión española del Group Environment Questionnaire (GEQ) y los rendimientos auto y hétero percibido se evaluaron mediante un cuestionario diseñado por los autores. Los resultados mostraron que no existe relación significativa entre el rendimiento y la integración grupal a la tarea y atracción individual a lo social.

Por último, en 2019, Villegas estudió la relación entre la cohesión de equipo y las características psicológicas deportivas en futbolistas de la primera división peruana. La muestra fue de 153 jugadores de fútbol profesional pertenecientes a los clubes limeños de primera división. Los instrumentos de medición fueron una ficha sociodemográfica, el Cuestionario Multidimensional de Cohesión en Deporte (IMCODE) y el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento adaptado para Futbolistas (CPRD-F). El autor concluyó que tanto la cohesión de tarea como la social son variables que están relacionadas con las características psicológicas deportivas. A mayor presencia de las características psicológicas relacionadas con el rendimiento mayor será la cohesión entre los jugadores del equipo. Cuanta más motivación, más regulación del estrés, mejor autoconfianza, más cohesión de equipo.

9. Marco teórico

9.1 Vóley

El vóley es un deporte creado en 1895 por William Morgan en Massachussets, Estados Unidos. En esa época, el básquet era el deporte más popular, pero era muy desgastante para gente de avanzada edad. Por eso, Morgan, creó un juego que consistía en una red similar a la de tenis, a una altura de 1,83 metros, donde una pelota de básquet era golpeada de un lado al otro de la red con las manos.

En el juego participan dos equipos de seis jugadores (dos puntas, un armador, un opuesto, dos centrales y un líbero, que entra para defender y recibir por otro) enfrentados por una red central. Su objetivo es pasar la pelota por encima de la red, logrando que llegue al suelo del campo contrario mientras el adversario intenta impedirlo. Los golpes deben ser limpios, no pueden ser parados, sujetados, retenidos o acompañados. Se dispone de un máximo de tres toques para devolver la pelta al campo contrario (además del contacto del bloqueo).

El campo donde se disputa el juego es un rectángulo de 18 metros de largo por 9 metros de ancho, dividido en su línea central por una red que separa a los dos equipos. La red se encuentra a una altura de 2,43 m. para hombres y 2,24 m. para mujeres.

Los partidos de vóley se disputan al mejor de cinco sets a veinticinco puntos con una ventaja de dos. De ser necesario el quinto set, ese es a quince puntos. Se consigue un punto cuando la pelota toca el suelo del campo adversario o acaba fuera de la cancha luego de un golpe del otro equipo, o los contrincantes realizan una de las siguientes infracciones: se supera el número de tres toques permitidos, si en el momento del saque los jugadores están situados de forma incorrecta, si el toque es incorrecto y hay retención o dobles, si un jugador zaguero (situado detrás de la línea de 3 metros) ataca más allá de la línea de ataque, si uno penetra el campo contrario por debajo de la red, si se produce contacto con la red, si al momento de sacar el jugador pisa o traspasa la línea de la cancha.

Los campos se sortean antes del partido, así como el saque inicial. Luego de cada set se realiza un cambio de campo y se va alternado el primer saque. Al día de la fecha, diciembre de 2021, por protocolo COVID-19 en el torneo argentino amateur no se realizan dichos cambios de campo.

Es un deporte en equipo que requiere mucha comunicación, confianza en el otro, y decisión para poder llevar a cabo los objetivos. Rudik (1974) delimita que en los deportes de equipo la solución de la tarea deportiva no se logra por separado, sino mediante acciones conjuntas de todos los deportistas, donde la actividad se produce en condiciones de interrelación e intercondicionalidad. En el vóley se necesita de la colaboración de todos los jugadores en cancha, que sepan qué quiere el otro, qué tipo de pelota necesita, saber ayudarlo a cada uno para que explote su máximo potencial. Es un trabajo de empatía, conexión, solidaridad.

9.2 Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico

La Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico es una ciencia relativamente nueva cada vez más integrada y utilizada por los profesionales ya que ha demostrado ser eficaz. La Asociación de Psicólogos Americanos (APA, 2016) la define como el estudio científico de los factores psicológicos que se asocian con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física. Su objetivo es ayudar a los atletas usando principios psicológicos para mejorar el rendimiento y comprender como la participación en la actividad afecta a la salud, el bienestar y el desarrollo psicológico de los individuos.

El principal objetivo del psicólogo deportivo es garantizar los rendimientos deportivos y la salud mental del deportista, contribuyendo al desarrollo armónico de su personalidad. Tiene por objeto el estudio científico de la subjetividad de las personas que participan en la práctica del deporte, para la optimización tanto del rendimiento como de su desarrollo personal, investigando, enseñando y llevando a la práctica los conocimientos. Su función es evaluar la motivación, la confianza, la concentración, el control de presiones y la cohesión grupal de los deportistas para así planificar, asesorar, intervenir, investigar y educar (Weinberg y Gould 1996)

Los psicólogos del deporte pueden desarrollar su actividad en investigación (generación de nuevos conocimientos, avanzando en la teoría), enseñanza, asesoramiento e intervención (demanda para desarrollar o mejorar habilidades y destrezas de orden psicológico).

9.3 Percepción de la Cohesión del Equipo

9.3.1 Percepción

La percepción es cómo se interpreta y se entiende la información que se ha recibido a través de los sentidos. La percepción involucra la decodificación cerebral y el encontrar algún sentido a la información que se está recibiendo, de forma que pueda operarse con ella o almacenarse. Según Marina (1998), la percepción implica “coger información y dar sentido” (p. 110). Esto significa que la información no involucra sólo el acto de ver, leer, oír, sino también la comprensión e interpretación de relaciones. Con respecto a la percepción, se tiene en cuenta el marco teórico del New Look, un movimiento de la psicología creado por Jerome Bruner y Leo Postman alrededor de 1950. Esta escuela dice que todo lo que uno percibe depende de los intereses, experiencias y valores de cada uno. La percepción es subjetiva, personal. Por eso es que percibir no es un acto pasivo, sino que supone una activa participación de la persona.

Según el New Look, existen dos factores que determinan la percepción: los estructurales y motivacionales o comportamentales. Los primeros tienen que ver con las cualidades propias del objeto y se relacionan con los aspectos biológicos, y los segundos son más personales, están en relación con las características y el momento psicológico de cada persona, con sus necesidades, tensiones, valores y creencias (Colombo, 2012).

9.3.2 Cohesión del Equipo

Una primera aproximación al concepto de cohesión de equipo es la de Festinger, Schacter y Back (1950), quienes la definieron como el campo total de fuerzas que actúan sobre los miembros para permanecer en el grupo, influida por dos clases de factores: la atracción grupal y la interacción social que permite al grupo alcanzar sus metas. Sin embargo, desde ese momento, se evolucionó en su estudio pensándolo como un constructo multidimensional, dinámico y que ha de ser estudiado de manera grupal. Por eso, hoy en día, la definición más utilizada es la de Carron, Brawley y Widmeyer (1998) quienes la definen como un proceso dinámico que se ve reflejado en la tendencia que tiene un grupo a juntarse y mantenerse unido en la búsqueda de sus objetivos y/o para la satisfacción de las necesidades afectivas de sus miembros.

Cada grupo tiene sus motivos para existir y permanecer juntos porque tienen un propósito en común. En base a esto, existen dos tipos principales de cohesión en relación con los motivos: la de tarea y la social. La primera se refiere al grado en que los integrantes trabajan conjuntamente para lograr una meta en común, mientras que la segunda expresa el grado en que los miembros sienten afinidad uno por el otro y disfrutan estar juntos, apunta más a lo afectivo, a las afinidades entre los miembros (Giesenow, 2007).

La cohesión es dinámica y cambia con el tiempo ya que depende, según el modelo de Carrón (1998), de factores ambientales (unión del grupo mediante la convivencia y el proceso), personales (capacidades e historia individual), de liderazgo (manejo de grupo por parte del entrenador y del capitán) y de equipo (las tareas y estabilidad de los integrantes).

9.4 Rendimiento deportivo

Núñez Prats y García Más (2017, p. 172) definen rendimiento deportivo como “el resultado de una actividad deportiva, dentro del deporte de competición según unas reglas previamente establecidas”. Consideran que es un concepto que engloba muchos factores, tales como la preparación física, táctica, técnica y psicológica y que ha resultado de especial importancia para la práctica de cualquier disciplina. Así, en el rendimiento deportivo, pueden influir diferentes tipos de variables tales como la motivación, la atención, el estrés, la ansiedad, la cohesión del equipo o la autoconfianza.

Williams y James (2001) señalan que tanto el rendimiento, el resultado y el éxito deportivo son producto de múltiples factores de carácter interno y externo al sujeto. Las mismas dependerán de las habilidades físicas y psicológicas de los sujetos, como también, a características ajenas al mismo como el árbitro, terreno de juego, rival, condiciones climáticas, etc.

Cirami y Ursino (2016) dividen el concepto en Rendimiento Deportivo Diacrónico y Rendimiento Deportivo Sincrónico Situacional. El primero está conformado por el resultado de la interacción entre el conjunto de experiencias y el genotipo individual, por variables como el biotipo, la

alimentación, las tecnologías, los recursos, los factores psicosociales, las instituciones, la interacción con familia y personas significativas. El segundo tiene que ver con internas (tácticas, físicas, técnicas y psicológicas) y externas (contrincantes, jueces, ambiente y contexto específico de competencia).

El aumento o disminución del rendimiento deportivo va a depender según los objetivos y metas planteados por el equipo al comienzo de temporada o campeonato.

9.5 Motivación

El término motivación tiene sus raíces en el verbo movere que en latín significa mover. Por eso, este concepto implica movimiento o activación. La psicología moderna la ha definido como la cantidad de energía y la dirección del comportamiento humano, refiriéndose al porqué las personas persisten en determinadas conductas y la finalidad de éstas, sus objetivos (Escartí y Cervelló, 1994).

Es el proceso para desarrollar en los deportistas la resolución y el empuje de hacer las cosas por sí mismos y por el equipo, sin intervención, refuerzo y dirección constante de los otros (Roffé, 2009)

Littman (1958) la define como un proceso o condición que puede ser fisiológico o psicológico, innato o adquirido, interno o externo, el cual determina o describe por qué, o respecto a qué, se inicia la conducta, se mantiene, se guía, se selecciona o finaliza.

En el ámbito del deporte, la motivación es el producto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad física o deportiva, la intensidad en la práctica, la persistencia en la tarea y el rendimiento (Escartí y Cervelló, 1994).

Horm (1992) concluyó que hay diversos factores motivacionales explicativos de la participación deportiva: la competencia, estar en forma, la afiliación, los aspectos grupales y competir.

Es un proceso individual, dinámico, muy complejo en el que inciden muchas variables interactuando entre sí. Weinberg y Gould (1996) afirman que la mayoría de las personas encajan la motivación en una de las siguientes tres orientaciones generales: la orientación centrada en el rasgo (la conducta como una función característica individuales, la personalidad, necesidades y objetivos como determinantes), la orientación centrada en la situación (determinado por la situación) y la orientación interaccional (motivación como resultado de la interacción entre los factores personales y los situacionales).

9.6 Regulación de ansiedad, control de estrés

La ansiedad es un estado emocional que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación del organismo. Tiene un componente de pensamiento,

como las preocupaciones, llamado ansiedad cognitiva, y uno somático, que es el grado de activación física percibida (Weinberg y Gould, 1996).

La ansiedad que experimentan los deportistas puede ser de estado (componente variable del ánimo) o de rasgo (parte de la personalidad, tendencia o disposición conductual).

La ansiedad puede derivar en estrés, es decir, un desequilibrio sustancial entre la capacidad de demanda y la de respuesta. Desde la perspectiva biologicista, ante una circunstancia de peligro inminente, los sentidos instintivamente se percatan y lo comunican a la corteza cerebral a través de los haces nerviosos. En ese momento, a nivel subtalámico se provoca una reacción subliminal y se envía una señal a la glándula hipófisis. Ésta segrega una hormona llamada adrenocorticotropa (ACTH) y por lo tanto las glándulas suprarrenales reaccionan segregando hormonas como la adrenalina. Es una hormona que transforma al organismo en un estado de alerta total con taquicardia, dilatación de las pupilas, contención de la actividad digestiva, se estrechan las arterias, la presión sanguínea aumenta, baja la temperatura del cuerpo y se acelera la respiración. El miedo actúa como sistema de alarma, y en el deporte hay toda una serie de miedos como a perder, a lesionarse, a quedar mal o miedo al triunfo. Este temor, tiene dos caras, una que es necesaria para rendir bien, y otra que hace mermar el rendimiento (Roffé, 2009).

La Teoría Multidimensional de la Ansiedad predice que el estado cognitivo de ansiedad y preocupación está relacionado negativamente con el rendimiento, es decir, que un aumento de la ansiedad produce una disminución en el nivel de ejecución. El primer motivo por el cual afecta negativamente es porque muchos deportistas que experimentan un estrés importante refieren dolores o molestias musculares que hacen que se dificulte la coordinación. El segundo es que un aumento en el estado de ansiedad influye mediante cambios en la atención y la concentración (Weinberg y Gould, 1996).

Una de las formas más eficaces de ayudar a los deportistas a alcanzar el rendimiento máximo es aumentando su consciencia del modo en que las emociones influyen en su comportamiento. También es enseñar a tener en cuenta la interacción entre los factores personales y situacionales que pueden producir estrés. Es importante entrenar las estrategias de afrontamiento, es decir, los esfuerzos cognitivos y conductuales que se desarrollan para mejorar las demandas específicas externas e internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos individuales (Weinberg y Gould, 1996).

Una de las estrategias para afrontar la ansiedad es la búsqueda de apoyo social, es decir, acercarse a los otros miembros del equipo que se consideran significativas, las cuales pueden ser el motor de ayuda para lograr la regulación emocional requerida (Dinas Garay, 2016).

9.7 Autoconfianza

La autoconfianza es la convicción que una persona tiene de que puede llevar a cabo las habilidades necesarias, físicas y mentales, para ejecutar con éxito la conducta requerida para producir un determinado resultado. Se pone a prueba en situaciones en las que se requiere comprobar la valía personal y en aquellas en las que el compromiso que posee el individuo con la tarea es tan importante que le hace desplegar el máximo esfuerzo en su consecución (Vives Benedicto y Garcés de Los Fayos, 1996).

Existe una correlación directa entre autoconfianza y éxito. Los deportistas que resaltan son verdaderamente autoconfiados, son personas que no se dan por vencidas (Bunker y Williams, 1991). De todas formas, se necesita el nivel óptimo de autoconfianza, no cualquier exceso, ya que una muy alta autoconfianza es igual de malo que poca. El deportista creerá que no es necesario seguir esforzándose para conseguir una buena ejecución y entonces puede fracasar, ya que se sobreestima y subestima al contrario.

Aunque es de gran influencia en el rendimiento, el poseer unos niveles óptimos de autoconfianza no garantiza que se vaya a ganar porque hay muchos otros factores que influyen, como decisiones arbitrales, condiciones ambientales, momentos de competición, problemas personales, entre otros. La clave está en adaptarse a ello e impedir que dichas situaciones no afecten negativamente al desarrollo deportivo. Para ello es necesario un buen nivel de autoconfianza que permita al jugador adaptarse (Vives Benedicto y Garcés de Los Fayos, 1996).

En una investigación, Dinas Garay (2016) concluyó que la autoconfianza se relacionó significativamente de forma directa con la táctica de afrontamiento de búsqueda de apoyo social. Esta estrategia consiste en el acercamiento del deportista a otras personas consideradas como significativas porque pueden ser el motor de ayuda para lograr la regulación emocional requerida. Deportistas con niveles altos de autoconfianza buscan que sus compañeros ratifiquen el hecho de que son buenos jugadores y que frecuentemente actúan de forma eficaz.

10. Desarrollo metodológico

10.1 Procedimiento

Para realizar el trabajo de campo de esta investigación, primero se contactó con los distintos entrenadores de las jugadoras. Se les comentó de qué trata la investigación y se les pidió permiso para realizar los test. Una vez aprobado por los entrenadores, se les comunicó al respecto a las jugadoras. Todas dijeron que querían participar y colaboraron amablemente.

Una vez obtenido su consentimiento informado (Anexo 1), se les realizó los test antes de jugar el primer partido del torneo. Primero el Instrumento Multidimensional de Cohesión en el Deporte (IMCODE) (Anexo 2) y luego el Cuestionario de Características Deportivas Relacionadas con el Deporte (CPRD) (Anexo 3). Todo fue de manera anónima e individual para no influir ni sesgar la información.

Para poder medir el rendimiento deportivo, se fue registrando los resultados y posiciones en la tabla del torneo a través de la presencia en los partidos y en la página web oficial de la Federación Metropolitana de Voleibol.

Luego, obtenidos todos los datos y terminado el torneo, se fue analizando y relacionando toda la información. Primero se analizó cada equipo de forma individual. Se promediaron las respuestas de cada jugadora del equipo para conocer así una visión general del conjunto. Después se compararon sus características respecto a la cohesión, motivación, regulación del estrés y autoconfianza. Una vez llegada a una conclusión sobre las variables psicológicas, se comparó cada equipo con sus resultados deportivos obtenidos, con el fin de confirmar o no la hipótesis.

10.2 Hipótesis

La hipótesis que se tiene de esta investigación, es que la percepción de la cohesión del equipo va a estar relacionada de forma positiva con el rendimiento y con las variables que también lo influyen como la motivación, regulación de ansiedad y estrés y autoconfianza. Es decir, a mayor cohesión mejor rendimiento, más motivación, mejor regulación de ansiedad y mayor autoconfianza.

10.3 Muestra

La muestra de esta investigación es de 21 jugadoras de vóley de entre 15 y 19 años de clubes localizados en Provincia de Buenos Aires. Ellas pertenecen a las categorías sub-19 del torneo de inferiores de la Federación Metropolitana de Voleibol. Es un tipo de muestra no probabilística ya que se toma esta población porque está disponible y al alcance.

10.4 Instrumentos

Las técnicas de evaluación psicológica son instrumentos con los cuales se pueden obtener valores confiables de medición respecto a los objetos de estudio, para dar respuesta a interrogantes y objetivos planteados previamente.

Uno de los instrumentos utilizados fue el Instrumento Multidimensional de Cohesión en el Deporte (IMCODE) (Yukelson, Winberg y Jackson, 1984) para medir la percepción de cada una sobre la cohesión del equipo. Se utilizó la adaptación al español de García Quinteiro, Rodríguez Casal, Andrade y Arce (2006). Es una escala compuesta por 22 ítems que mide la cohesión, social y de tarea, en el deporte en cuatro dimensiones: calidad de trabajo – aspectos relativos a la ejecución (ítems 1, 5, 6, 10, 12, 13, 19, 20, 22); atracción hacia el grupo (ítems 7, 8, 9, 11, 15, 21), roles valorados (ítems 2, 3, 14 y 16) y calidad de trabajo – relaciones interpersonales (ítems 4, 17, 18). La valoración de las respuestas se hace mediante una escala que fluctúa de 0 (totalmente en desacuerdo) a 10 (totalmente de acuerdo). Las subescalas han presentado una fiabilidad aceptable, a saber: calidad de trabajo - aspectos relativos a la ejecución ($\alpha = 0.84$); atracción hacia el equipo ($\alpha = 0.76$); roles valorados ($\alpha = 0.77$); y calidad de trabajo – relaciones interpersonales ($\alpha = 0.56$).

El segundo test utilizado fue el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) (Gimeno-Marco, Buceta y Pérez Llantada, 1994) para medir la regulación del estrés y ansiedad, la autoconfianza y la motivación. Se utilizó la adaptación a la Argentina (Pagano y Vizioli en 2020). El original mide las escalas de control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo. El cuestionario está compuesto por 55 ítems que el deportista deberá completar indicando en qué nivel se encuentra de acuerdo, o en desacuerdo, con los enunciados planteados. Para cada uno de los ítems existen una serie de opciones de respuesta, las cuales van desde “totalmente en desacuerdo” hasta “totalmente de acuerdo”, incluyendo la opción de “no sabe/no contesta” (Roffé, 2009). En la versión del 2020, se excluyeron los ítems con cargas estandarizadas no aceptables, quedando compuesto por 25 ítems que componen cuatro factores (5 en el original). Éstos son: control de estrés (8 ítems, evalúa si el deportista percibe ser capaz de hacer frente a situaciones de estrés durante un partido, puntajes bajos indicarían que las situaciones lo desbordan, altos que se siente capaz de controlar el estrés que puede provocar la competencia), autoconfianza (5 ítems, evalúa la creencia en su capacidad para conseguir el éxito deportivo), cohesión de equipo (8 ítems, grado de integración que percibe tener con su equipo) y motivación (4 ítems, evalúa el interés del deportista por entrenar día a día). Para interpretar los resultados del autoinforme, se deben sumar los puntajes directos o brutos que obtiene el deportista en cada factor. Una vez obtenido ese puntaje, se lo transforma en el baremo y se observa qué percentil

le corresponde, siendo de 0-15 muy bajo, de 16-29 promedio bajo, de 30-70 promedio, de 71 a 84 promedio alto y más de 85 muy alto (Pagano y Vizioli, 2020).

Para evaluar el rendimiento, se observaron los resultados de los partidos y las posiciones en la tabla del torneo.

10.5 Método de recolección y análisis de datos

Es un diseño correlacional ya que el objetivo es medir y describir las relaciones entre las variables. En base a los resultados de los test, se llegó a una conclusión sobre la visión de cada jugadora en cuanto a la cohesión, su motivación, autoconfianza, regulación de ansiedad. Luego se promedió la visión de cada una en torno a todos los aspectos estudiados para así conocer la percepción grupal. Esos resultados se relacionaron con el funcionamiento grupal, su rendimiento.

11. Resultados:

11. 1 Análisis del Instrumento Multidimensional de Cohesión en el Deporte

Para analizar los resultados del Instrumento Multidimensional de Cohesión en el Deporte (IMCODE), primero se analizaron las respuestas de las jugadoras de forma individual y luego se hizo un promedio general para saber la visión del equipo en total, en torno a cada aspecto de la cohesión.

Tabla 1

Equipo N°1 – Categoría sub 19				
Instrumento Multidimensional de Cohesión en el Deporte (IMCODE)				
Jugadoras	Calidad de trabajo (aspectos relativos a la ejecución)	Atracción hacia el grupo	Roles valorados	Calidad de trabajo (relaciones interpersonales)
	<u>Cohesión de tarea</u>	<u>Cohesión social</u>	<u>Cohesión de tarea</u>	<u>Cohesión de tarea</u>
N°1	59	60	39	25
	\bar{X} 8.4	\bar{X} 10	\bar{X} 9.8	\bar{X} 8.3
N°2	50	49	32	28
	\bar{X} 7.1	\bar{X} 8.2	\bar{X} 8	\bar{X} 9.3
N°3	63	58	37	27
	\bar{X} 9	\bar{X} 9.7	\bar{X} 9.3	\bar{X} 9
N°4	56	60	40	28
	\bar{X} 8	\bar{X} 10	\bar{X} 10	\bar{X} 9.3
N°5	60	56	36	26
	\bar{X} 8.6	\bar{X} 9.3	\bar{X} 9	\bar{X} 8.7
N°6	62	60	38	28
	\bar{X} 8.9	\bar{X} 10	\bar{X} 9.5	\bar{X} 9.3
N°7	45	56	39	28
	\bar{X} 6.4	\bar{X} 9.3	\bar{X} 9.8	\bar{X} 9.3
N°8	68	58	40	30

	\bar{X} 9.7	\bar{X} 9.7	\bar{X} 10	\bar{X} 10
N°9	52	54	37	22
	\bar{X} 7.4	\bar{X} 9	\bar{X} 9.3	\bar{X} 7.3
N°10	57	45	26	22
	\bar{X} 8.1	\bar{X} 7.5	\bar{X} 6.5	\bar{X} 7.3
N°11	59	56	33	29
	\bar{X} 8.4	\bar{X} 9.3	\bar{X} 8.3	\bar{X} 9.7
\bar{X} Equipo 1	8.2	9.3	9.1	8.9

Como muestra la Tabla 1, el Equipo N°1 presentó niveles altos de cohesión en todos los aspectos. El más alto es el de atracción hacia el grupo: mide la percepción que se tiene sobre el orgullo que se siente por ser miembro del equipo, cuánto se disfruta y se valora ser parte, cuán satisfecho se está con las amistades formadas, cómo es el sentimiento de pertenencia y el deseo de continuar en él. Este factor representa la cohesión de tipo social, uno de los motivos de cohesión que expresa el grado en que los miembros sienten afinidad uno por el otro y disfrutaron estar juntos.

La menor puntuación del Equipo N°1, corresponde al factor de calidad de trabajo (aspectos relativos a la ejecución): mide la percepción que se tiene en cuanto a la disciplina del equipo a la hora de cumplir las estrategias establecidas por el entrenador, el grado en que el equipo tiene los roles bien definidos de modo que cada uno sabe lo que se espera de sí, cómo el entrenador prepara al equipo mental y físicamente para demostrar sus habilidades durante la competición, la consideración de unión del equipo, la flexibilidad de objetivos, cómo es el trabajo en equipo y si se está comprometido con las reglas de funcionamiento que el entrenador fijó para el equipo. Este aspecto representa la cohesión de tipo de tarea, el otro de los motivos de cohesión que refiere al grado en que los integrantes trabajan conjuntamente para lograr una meta en común.

Tabla 2

Equipo N°2 – Categoría sub 19				
Instrumento Multidimensional de Cohesión en el Deporte (IMCODE)				
Jugadoras	Calidad de trabajo (aspectos relativos a la ejecución)	Atracción hacia el grupo	Roles valorados	Calidad de trabajo (relaciones interpersonales)

	<u>Cohesión de tarea</u>	<u>Cohesión social</u>	<u>Cohesión de tarea</u>	<u>Cohesión de tarea</u>
N°1	62	53	38	30
	\bar{X} 8.9	\bar{X} 8.8	\bar{X} 9.5	\bar{X} 10
N°2	69	59	38	24
	\bar{X} 9.9	\bar{X} 9.8	\bar{X} 9.5	\bar{X} 8
N°3	49	50	37	17
	\bar{X} 7	\bar{X} 8.3	\bar{X} 9.3	\bar{X} 5.7
N°4	60	58	39	30
	\bar{X} 8.6	\bar{X} 9.7	\bar{X} 9.8	\bar{X} 10
N°5	60	51	37	29
	\bar{X} 8.6	\bar{X} 8.5	\bar{X} 9.3	\bar{X} 9.7
N°6	58	49	38	27
	\bar{X} 8.3	\bar{X} 8.2	\bar{X} 9.5	\bar{X} 9
N°7	61	58	36	29
	\bar{X} 8.7	\bar{X} 9.7	\bar{X} 9	\bar{X} 9.7
N°8	59	52	37	23
	\bar{X} 8.4	\bar{X} 8.7	\bar{X} 9.3	\bar{X} 7.7
N°9	61	57	37	29
	\bar{X} 8.7	\bar{X} 9.5	\bar{X} 9.3	\bar{X} 9.7
N°10	58	54	35	29
	\bar{X} 8.3	\bar{X} 9	\bar{X} 8.9	\bar{X} 9.7
\bar{X} Equipo 2	8.5	9	9.3	8.9

La Tabla 2, muestra que el Equipo N°2, también presentó niveles altos de cohesión en todos los aspectos. El más alto fue el de los roles valorados: mide la percepción que se tiene sobre si los compañeros de equipo hacen sentir a uno valorado y necesario, la creencia de que su rol o contribución es valorado, el sentimiento de ser aceptado y el valor que da el cuerpo técnico al rol de uno. Este aspecto representa la cohesión de tipo de tarea.

La menor puntuación del Equipo N°2, correspondió a la calidad de trabajo (aspectos relativos a la ejecución), representando a la cohesión de tipo tarea.

Comparando ambos equipos, se puede concluir que en el Equipo N°2 predominó la cohesión de tipo tarea por su puntaje más alto en el aspecto de roles valorados. También porque en los demás factores que representan este tipo de cohesión (ambas calidades de trabajo) reflejó un valor mayor o igual que el Equipo N°1. Una de estas calidades, la de relaciones interpersonales, mide la percepción que se tiene sobre la valoración del grado de apoyo y respeto mutuo entre los jugadores del equipo, la resolución de conflictos y discusiones y el egoísmo del resto.

En relación al Equipo N°1 y su tipo de cohesión, predominó la de tipo social ya que su puntaje más alto corresponde al aspecto atracción hacia el grupo, y en los factores que representan el tipo de tarea (roles valorados y ambas calidades de trabajo) poseyó un puntaje menor o igual que el N°2.

Con esta diferenciación realizada, se puede responder al primer objetivo específico de la presente investigación: identificar qué tipo de cohesión predomina en los equipos.

11.2 Análisis del Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo

Para analizar los resultados del Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), primero se analizaron las respuestas de las jugadoras de forma individual y luego se hizo un promedio general para saber la visión del equipo en total, en torno a la autoconfianza, la motivación, el control de estrés y cohesión de equipo.

Tabla 3

Equipo N°1 – Categoría sub 19				
Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo				
Jugadoras	Autoconfianza	Motivación	Control de estrés	Cohesión de equipo
N°1	P ₆₀ – Promedio	P ₈₅ – Muy Alto	P ₄₀ - Promedio	P ₇₅ – Promedio Alto
N°2	P ₃₅ - Promedio	P ₇₄₀ - Promedio	P ₁₀ – Muy Bajo	P ₅₀ – Promedio
N°3	P ₆₀ - Promedio	P ₄₀ - Promedio	P ₄₀ - Promedio	P ₉₀ – Muy Alto
N°4	P ₂₅ – Promedio Bajo	P ₅₀ - Promedio	P ₅₅ - Promedio	P ₅₅ - Promedio
N°5	P ₁₀ – Muy Bajo	P ₆₀ - Promedio	P ₃₅ - Promedio	P ₉₅ – Muy Alto
N°6	P ₄₅ - Promedio	P ₇₅ – Promedio Alto	P ₃₅ - Promedio	P ₉₀ – Muy Alto
N°7	P ₂₀ – Promedio Bajo	P ₂₅ – Promedio Bajo	P ₂₀ – Promedio Bajo	P ₉₅ – Muy Alto
N°8	P ₉₅ – Muy Alto	P ₆₀ - Promedio	P ₆₀ - Promedio	P ₉₅ – Muy Alto

N°9	P ₆₀ - Promedio	P ₁₀ – Muy Bajo	P ₄₅ - Promedio	P ₄₅ - Promedio
N°10	P ₄₅ - Promedio	P ₉₅ – Muy Alto	P ₂₀ – Promedio Bajo	P ₄₅ - Promedio
N°11	P ₃₅ - Promedio	P ₄₀ - Promedio	P ₂₀ – Promedio Bajo	P ₄₅ - Promedio
X̄ Equipo 1	P₄₅ - Promedio	P₅₃ - Promedio	P₃₅ - Promedio	P₇₁ – Promedio Alto

La Tabla 3 indica que el Equipo N°1 presentó un promedio alto en cohesión de equipo: mide la percepción que se tiene sobre la relación con los miembros del equipo, la mayor importancia que se le da al propio rendimiento que al del equipo, el gusto por trabajar con el equipo, el pensamiento que el espíritu del equipo es muy importante, la creencia de que el aporte específico de cada miembro es sumamente importante para la obtención del éxito, el sacrificio de dedicar tanto tiempo y esfuerzo al deporte, la aceptación de las críticas y el intento de aprender sobre ellas, y la aceptación de que se destaque más la labor de otros miembros que la propia.

El Equipo N°1 obtuvo un nivel promedio en las otras 3 variables: motivación, autoconfianza, y control de estrés. La motivación mide la percepción de imaginarse a uno mismo, lo que verá, hará o notará al jugar un partido, la importancia que tiene en la vida de uno hacer las cosas bien en el deporte, si el deporte es todo en la vida y si se suelen establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento. Con respecto a la autoconfianza, se mide la percepción que se tiene sobre la confianza en la propia técnica, en hacer las cosas bien durante las competiciones, la fe en uno mismo y en uno en los momentos más difíciles de la competición. A su vez, mide las dudas de uno mismo respecto a las posibilidades de hacerlo bien. El último aspecto del Equipo N°1 en el cual se obtuvo un puntaje promedio, es el control de estrés que mide la percepción que se tiene sobre los problemas para concentrarse durante la competencia o cuando las cosas salen mal, así como el rápido olvido de un error, la ansiedad cuando se comete el mismo. A su vez, mide la preocupación por lo que piensen otras personas cuando uno comete un error y la ansiedad por el resultado final.

Tabla 4

Equipo N°2 – Categoría sub 19				
Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo				
Jugadoras	Autoconfianza	Motivación	Control de estrés	Cohesión de equipo
N°1	P ₃₀ – Promedio	P ₅ – Muy Bajo	P ₆₀ - Promedio	P ₆₅ – Promedio
N°2	P ₉₀ – Muy Alto	P ₉₅ – Muy Alto	P ₄₅ – Promedio	P ₉₅ – Muy Alto

N°3	P ₃₅ - Promedio	P ₅₀ - Promedio	P ₂₅ – Promedio Bajo	P ₂₀ – Promedio Bajo
N°4	P ₅ – Muy Bajo	P ₁₀ – Muy Bajo	P ₄₅ - Promedio	P ₉₀ – Muy Alto
N°5	P ₂₀ – Promedio Bajo	P ₇₀ - Promedio	P ₄₅ - Promedio	P ₉₀ – Muy Alto
N°6	P ₃₅ - Promedio	P ₈₅ – Muy Alto	P ₈₀ – Promedio Alto	P ₅₅ – Promedio
N°7	P ₃₀ – Promedio	P ₆₀ – Promedio	P ₄₅ – Promedio	P ₃₀ – Promedio
N°8	P ₃₀ – Promedio	P ₈₀ – Promedio Alto	P ₃₅ - Promedio	P ₃₅ – Promedio
N°9	P ₅ – Muy Bajo	P ₅ – Muy Bajo	P ₃₀ - Promedio	P ₆₅ - Promedio
N°10	P ₁₀ - Muy Bajo	P ₉₀ – Muy Alto	P ₂₅ – Promedio Bajo	P ₅₀ - Promedio
X̄ Equipo 2	P₂₉ – Promedio Bajo	P₅₅ - Promedio	P₃₉ - Promedio	P₆₀ – Promedio

La Tabla 4 indica que el Equipo N°2 presentó un nivel promedio en cohesión de equipo, motivación y control de estrés. En cambio, en autoconfianza reflejó un promedio bajo.

Comparando ambos equipos, se observa que el N°2 presenta unos puntajes levemente mayores en motivación y control de estrés que el N°1. Por parte de este último, demostraron un puntaje mayor en cohesión de equipo y autoconfianza, en relación al Equipo N°2.

11.3 Relación del IMCODE y del CPRD

Una parte del objetivo principal de la presente investigación es analizar la relación existente entre la percepción de la cohesión de equipo y las demás variables psicológicas que influyen al rendimiento deportivo. Para ello, se relacionó el Instrumento Multidimensional de Cohesión en el Deporte (IMCODE) y el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD).

El Equipo N°1 en el IMCODE mostró una alta cohesión de tipo social, y en el CPRD obtuvo resultados de promedio alto en la cohesión de equipo. El Equipo N°2 en el IMCODE mostró una alta cohesión de tarea y en el CPRD mostró un nivel promedio en cohesión de equipo. Por otro lado, presentó niveles apenas más altos en motivación y control de estrés que el N°1. Éste último reflejó niveles altamente mayores que el N°2 en cohesión social y autoconfianza. En cambio, en relación al Equipo N°2, se podría concluir que el hecho de que predomine la cohesión de tarea, se relaciona con mejores resultados en los aspectos de motivación y control de estrés, dando puntajes bajos en autoconfianza.

En cambio, en el Equipo N°1 se ha demostrado una gran diferencia en los puntajes de autoconfianza que podría deberse a la alta cohesión social y buena relación que tienen las jugadoras del equipo. Esta hipótesis se relaciona con la investigación de Dinas Garay (2016) que concluyó que la autoconfianza se relacionaba significativamente de forma directa con la táctica

de afrontamiento de búsqueda de apoyo social, la cual consiste en el acercamiento del deportista a otras personas consideradas como significativas porque pueden ser el motor de ayuda para lograr la regulación emocional requerida.

11.4 Análisis del Rendimiento Deportivo

En esta investigación, se utilizaron los resultados obtenidos por los equipos en el torneo de la Federación Metropolitana de Voleibol para medir la última de las variables: el rendimiento deportivo.

El torneo por la Copa Oro de la Federación Metropolitana de Voleibol comenzó el 23 de octubre y finalizó el 12 de diciembre de 2021. Constó de siete fechas, ocho equipos, alternando jugar de local y visitante.

El Equipo N°1 finalizó tercero en la tabla, con cuatro victorias, tres derrotas, 14 sets ganados y 15 perdidos. El primer partido fue cuando realizaron los cuestionarios antes de jugar y perdieron 3-0. A continuación, en la Tabla 5, se detallan los resultados de todos los partidos del torneo.

Tabla 5

Resultados obtenidos por el Equipo N° 1	
Fecha	Resultados
Fecha 1 – 23/10/21	Derrota 3-0
Fecha 2 – 30/10/21	Victoria 3-1
Fecha 3 – 06/11/21	Derrota 3-1
Fecha 4 – 20/11/21	Derrota 3-1
Fecha 5 - 27/11/21	Victoria 3-2
Fecha 6 – 04/12/21	Victoria 3-1
Fecha 7- 12/12/21	Victoria 3-2

El Equipo N°2 finalizó primero en la tabla, con seis victorias y una derrota, con 20 sets ganados y 5 perdidos. El primer partido fue cuando realizaron los cuestionarios antes de jugar y ganaron 3-1. A continuación, en la Tabla 6, se detallan los resultados de todos los partidos del torneo.

Tabla 6

Resultados obtenidos por el Equipo N° 2	
Fecha	Resultados
Fecha 1 – 23/10/21	Victoria 3-1
Fecha 2 – 30/10/21	Victoria 3-1

Fecha 3 – 06/11/21	Victoria 3-0
Fecha 4 – 20/11/21	Derrota 3-2
Fecha 5 - 27/11/21	Victoria 3-0
Fecha 6 – 04/12/21	Victoria 3-0
Fecha 7- 12/12/21	Victoria 3-0

11.5 Cruce de Variables

En este apartado, se relacionarán los análisis desglosados previamente de ambos test y de los resultados de la clasificación final del torneo, dando cuenta del rendimiento deportivo de cada equipo.

Por un lado, se encuentra el Equipo N°1, el cual demostró en el IMCODE tener una alta cohesión en todos los aspectos, pero sobretodo una alta cohesión de tipo social, la que expresa el grado en que los miembros sienten afinidad uno por el otro y disfrutan estar juntos (Giesenow, 2007). Este tipo de cohesión, se refleja en el aspecto de atracción hacia el grupo que mide la percepción que se tiene sobre el orgullo que se siente por ser miembro del equipo, cuánto se disfruta y se valora ser parte, cuán satisfecho se está con las amistades formadas, cómo es el sentimiento de pertenencia y el deseo de continuar en él. El factor más bajo del equipo en este cuestionario, fue el de calidad de trabajo (aspectos relativos a la ejecución), que representa la cohesión de tarea y mide la percepción que se tiene en cuanto a la disciplina del equipo a la hora de cumplir las estrategias establecidas por el entrenador, el grado en que el equipo tiene los roles bien definidos de modo que cada uno sabe lo que se espera de sí, cómo el entrenador prepara al equipo mental y físicamente para demostrar sus habilidades durante la competición, la consideración de unión del equipo, la flexibilidad de objetivos, cómo es el trabajo en equipo y si se está comprometido con las reglas de funcionamiento que el entrenador fijó para el equipo.

El Equipo N°1, en el CPRD también demostró presentar un promedio alto en cohesión de equipo. Este factor mide la percepción que se tiene sobre la relación con los miembros del equipo, la mayor importancia que se le da al propio rendimiento que al del equipo, el gusto por trabajar con el equipo, el pensamiento que el espíritu del equipo es muy importante, la creencia de que el aporte específico de cada miembro es sumamente importante para la obtención del éxito, el sacrificio de dedicar tanto tiempo y esfuerzo al deporte, la aceptación de las críticas y el intento de aprender sobre ellas, y la aceptación de que se destaque más la labor de otros miembros que la propia.

En los otros factores del CPRD demostró niveles promedio en motivación, autoconfianza y control de estrés. La motivación mide la percepción de imaginarse a uno mismo, lo que verá, hará o notará al jugar un partido, la importancia que tiene en la vida de uno hacer las cosas bien en el deporte, si el deporte es todo en la vida y si se suelen establecer objetivos prioritarios antes de

cada sesión de entrenamiento. Con respecto a la autoconfianza, se mide la percepción que se tiene sobre la confianza en la propia técnica, en hacer las cosas bien durante las competiciones, la fe en uno mismo y en uno en los momentos más difíciles de la competición. A su vez, mide las dudas de uno mismo respecto a las posibilidades de hacerlo bien. El último aspecto del Equipo N°1 en el cual se obtuvo un puntaje promedio, es el control de estrés que mide la percepción que se tiene sobre los problemas para concentrarse durante la competencia o cuando las cosas salen mal, así como el rápido olvido de un error, la ansiedad cuando se comete el mismo. A su vez, mide la preocupación por lo que piensen otras personas cuando uno comete un error y la ansiedad por el resultado final.

En cuanto al rendimiento, quedaron terceras en la tabla de posiciones con 4 victorias y 3 derrotas, teniendo un 57,1% de efectividad. Este resultado es bueno, mejor del promedio y con más ganancia que pérdida.

El Equipo N°2 también demostró en el IMCODE tener altos niveles de cohesión en todos los aspectos pero sobre todo en la de tarea, que se refiere al grado en que los integrantes trabajan conjuntamente para lograr una meta en común. El factor más alto fue el de roles valorados que mide la percepción que se tiene sobre si los compañeros de equipo hacen sentir a uno valorado y necesario, la creencia de que su rol o contribución es valorado, el sentimiento de ser aceptado y el valor que da el cuerpo técnico al rol de uno. El factor más bajo fue el de calidad de trabajo (aspectos relativos a la ejecución), al igual que el Equipo N° 1.

En los demás factores de cohesión de tarea del IMCODE (ambas calidades de trabajo), el Equipo N°2 presentó niveles apenas más altos que los del N°1, confirmando la prevalencia de la cohesión de tarea en el Equipo N°2. Si bien mostró niveles altos de cohesión en el IMCODE, en el CPRD, y a diferencia del N°1, presentó un nivel promedio de cohesión grupal, mucho más bajo que el otro equipo. En los demás factores del CPRD, presentó un nivel promedio de motivación y regulación del estrés pero apenas superiores que el Equipo N°1.

Por otro lado, en el CPRD, mostró un nivel promedio bajo de autoconfianza, lo que podría indicar una falta de apoyo social ya que en este equipo predomina la cohesión de tarea y el logro de la meta y no la cohesión social, el placer de estar unidas. Esta suposición se relaciona con el estudio de Dinas Garay (2016) de la búsqueda de apoyo social. La autora explica que esta estrategia consiste en el acercamiento del deportista a otras personas consideradas como significativas porque pueden ser el motor de ayuda para lograr la regulación emocional requerida. Se podría pensar que por el predominio de la cohesión de tarea, es que en el Equipo N°2 se vean niveles bajos de autoconfianza.

El Equipo N°2 quedó primero en la tabla de posición, con 6 victorias y 1 derrotas, teniendo un 85,7% de efectividad. Obtuvieron un nivel muy alto de eficacia en el rendimiento deportivo, es

decir, “el resultado de una actividad deportiva, dentro del deporte de competición según unas reglas previamente establecidas” (Núñez Prats y García Más, 2017, p. 172).

Ambos equipos tuvieron un buen nivel de rendimiento y niveles altos de cohesión, cuestión que se podría concluir que la cohesión mantiene una relación positiva con el rendimiento en jugadoras de vóley. Si se diferencia por tipos de cohesión, la cohesión de tarea parece ser mayor predictor del éxito en el rendimiento, con mayor motivación y regulación del estrés, como se observa en el Equipo N°2. En cambio, el Equipo N°1 demostró que la cohesión de tipo social también mantiene una relación positiva pero no de tanta eficacia y efectividad como la otra. A su vez, también se puede concluir que la de tipo social es un factor sumamente positivo para la autoconfianza.

En ambos casos la percepción de la cohesión de equipo mantiene una relación positiva con el rendimiento deportivo y con las demás variables psicológicas influyentes en jugadoras de vóley. Entonces, a mayor cohesión de tarea, mayor motivación y regulación del estrés, hay mayor predicción de tener un muy buen rendimiento deportivo. Por otro lado, a mayor cohesión social, buen rendimiento y mayor autoconfianza.

12. Conclusiones

El principal objetivo de esta investigación era investigar en jugadoras de vóley la relación de la percepción sobre la cohesión del equipo con el rendimiento deportivo, y las demás variables psicológicas que lo influyen. Luego de haber evaluado dos equipos con 21 jugadoras pertenecientes a la categoría sub-19, se pudo concluir que existe una relación positiva entre la percepción de la cohesión del equipo y el rendimiento. En particular, la cohesión de tarea reflejó un mejor rendimiento (85,7%) que la social (57,1%). Entonces, a mayor cohesión de tarea, mejor rendimiento.

Por otro lado, con respecto a los objetivos específicos, uno de ellos era identificar qué tipo de cohesión predominaba (social y de tarea). Los resultados concluyen que el Equipo N°1 presentaba un predominio de cohesión social ya que tuvieron mayores valores en el aspecto atracción hacia el grupo. En el Equipo N°2 predominó la cohesión de tarea ya que tuvieron mejores puntajes en roles valorados y en las calidades de trabajo.

El segundo objetivo específico era evaluar la influencia de la percepción sobre la cohesión del equipo en la motivación deportiva de las jugadoras de vóley. Ambos equipos demostraron niveles similares de motivación, aunque el Equipo N°2 fue apenas mayor, por ende se podría concluir que la cohesión de tarea influye más positivamente en la motivación, que la social.

El tercero era evaluar la influencia de la percepción sobre la cohesión del equipo en la regulación de ansiedad deportiva o del estrés en jugadoras de vóley. La ansiedad es un estado emocional que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación del organismo. Tiene un componente de pensamiento, como las preocupaciones, llamado ansiedad cognitiva, y uno somático, que es el grado de activación física percibida (Weinberg y Gould, 1996). Al igual que con la motivación, ambos equipos demostraron niveles similares, pero el N°2 reflejó una diferencia superior, por eso también se podría concluir que la cohesión de tarea influye más positivamente en la regulación del estrés. Por otro lado, el Equipo N°2 que presentó un peor rendimiento, también tenía niveles más bajos de control de estrés. Esto se relaciona con La Teoría Multidimensional de la Ansiedad que predice que el estado cognitivo de ansiedad y preocupación está relacionado negativamente con el rendimiento, es decir, que un aumento de la ansiedad produce una disminución en el nivel de ejecución. (Weinberg y Gould, 1996).

El cuarto objetivo específico era evaluar la influencia de la percepción sobre la cohesión del equipo en la autoconfianza en jugadoras de vóley. En este caso sucede lo contrario a los otros dos factores psicológicos estudiados, es decir que la cohesión social es la que predice un mayor nivel de autoconfianza. Bunker y Williams (1991) afirman que existe una correlación directa entre autoconfianza y éxito, y que los deportistas que resaltan son verdaderamente autoconfiados. Los

resultados de la presente investigación contradicen esta teoría ya que el equipo con menor nivel de autoconfianza tuvo mejores resultados que aquel que tenía un puntaje mayor.

Estas conclusiones confirman la hipótesis planteada, que la percepción de la cohesión del equipo iba a estar relacionada de forma positiva con el rendimiento y con las variables que también lo influyen como la motivación, regulación de ansiedades y autoconfianza. Es decir, a mayor cohesión mejor rendimiento, más motivación, mejor regulación de ansiedades y mayor autoconfianza. El aporte y cambio que se le haría a esa hipótesis es que es necesario diferenciar entre cohesión de tarea y social, ya que dependiendo de qué tipo predomina es el grado de relación positiva que se va a tener. La cohesión social se relaciona positivamente con el rendimiento y la autoconfianza, mientras que la de tarea se relaciona con una mayor eficacia y efectividad con el rendimiento deportivo, la motivación y la regulación del estrés. Esto ya lo había confirmado Villegas (2019), quien concluyó, a través de los mismos test utilizados en esta investigación, que tanto la cohesión de tarea como la social son variables que están relacionadas con las características psicológicas deportivas.

Esta hipótesis sigue la misma línea que otras investigaciones realiza. Por ejemplo la de Marino (2013) que concluyó en su estudio sobre jugadoras de hockey, que en la base de la relación entre cohesión y rendimiento aparecía la noción de tareas, objetivos y metas planteadas. También, en el estudio realizado por González Ponce et al. (2013) indica que existen relaciones positivas entre los aspectos tarea de la cohesión (integración al grupo tarea y atracción individual hacia el grupo tarea), con la eficacia colectiva. La cohesión tarea y atracción individual hacia el grupo social se relacionaron de forma positiva con la eficacia colectiva, o sea, las jugadoras que mostraron mayores niveles de cohesión en sus equipos van a estar relacionadas con las que mayor eficacia colectiva muestran. Pero, por otro lado, se contradice con la conclusión de Leo Marcos, García Calvo, Sánchez Miguel y de la Vega Marcos (2011) que dice que la cohesión social tiene una relación positiva y significativa con el rendimiento y que la de cohesión de tarea se relaciona con la percepción de la eficacia colectiva. Es decir, que para esa investigación, el resultado fue que era mejor predictor del rendimiento la cohesión social, no la de tarea como lo fue en la presente tesis. Tampoco cumple con el estudio de Bohórquez Gómez-Milán, Delgado Vega y Fernández Gavira (2017) quienes afirman que no existe relación significativa entre rendimiento y la integración grupal a la tarea y atracción individual a lo social.

Los resultados de esta investigación son un pequeño aporte para resolver este debate sobre la relación positiva o negativa de esta relación con el fin de intervenir de manera apropiada para lograr el máximo rendimiento deportivo en los equipos de vóley. El principal objetivo del psicólogo deportivo es garantizar los rendimientos deportivos y la salud mental del deportista, contribuyendo al desarrollo armónico de su personalidad (Weinberg y Gould, 1996). Su función es evaluar la motivación, la confianza, la concentración, el control de presiones y la cohesión grupal de los deportistas para así planificar, asesorar, intervenir, investigar y educar. Por eso

resulta fundamental este tipo de investigaciones para poder aumentar el conocimiento científico que se tiene al respecto y así intervenir de la forma más apropiada.

Por otro lado, el deporte elegido es para poder aportar mayor conocimiento respecto a esta disciplina ya que el vóley es una actividad no tan estudiada en Argentina, ya que hay otras más populares como el fútbol, el hockey sobre césped y el rugby.

En conclusión, esta investigación logró cumplir sus objetivos planteados, dio respuesta a la hipótesis y espera ser un buen aporte para la Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico.

13. Bibliografía:

- American Psychological Association. (2016). *Division 47: Society for Sport, Exercise and Performance Psychology*. Disponible en: <http://www.apa.org/about/division/div47.aspx>
- Ball, J. R., y Carron, A. V. (1976). The influence of team cohesion and participation motivation upon performance success in intercollegiate ice hockey. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 1(4), 271–275.
- Bunker, L. y Williams, J. M. (1991). Técnicas cognitivas para la mejora de la ejecución y la construcción de la confianza. En J. M. Williams (Ed.), *Psicología aplicada al deporte*. Madrid. Biblioteca Nueva.
- Carron, A.V., Brawley, R.L., y Widmeyer, W.N. (1998). The measurement of cohesiveness in sport groups. En J.L. Duda (ed.): *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 214-226). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Colombo, M. E. (2012). Cómo percibimos. En *El estudio de la actividad psicológica*. Buenos Aires: Educando.
- Cirami, L. y Ursino, D. (2016). *El problema teórico del rendimiento deportivo en la psicología del deporte*. VIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIII Jornadas de Investigación XII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Dinas Garay, D. A. (2016). *Estrategias de afrontamiento deportivo y ansiedad estado competitiva en deportistas representativos de una universidad privada*. Tesina de grado. Pontificia Universidad Javeriana. Ciudad de Cali.
- Escartí, A. y Cervelló, E. M. (1994). La motivación en el deporte. En I. Balaguer (Ed.), *Entrenamiento psicológico en el deporte*. Valencia: Albatros Educación.

- Estabrooks, P. y Dennis, P. W. (2003). The principles of team building and their application to sport teams. En R. Lidor and K. P. Henschen (Eds.), *The psychology of team sports* (pp. 99-113). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- García-Mas, A., Olmedilla, A., Morilla, M., Rivas, C., García-Quinteiro, E., & Ortega, E. (2006). Un nuevo modelo de cooperación deportiva y su evaluación mediante un cuestionario. *Psicothema*, 18 3, 425-432.
- Fernández Pasó, D. (2016). *Relación entre cohesión y rendimiento en hombres y mujeres deportistas*. Tesis de grado. Universidad Santiago de Compostela. España.
- Festinger, L., Schachter, S., y Back, K. (1950). *Social pressures in informal groups; a study of human factors in housing*. Nueva York: Harper.
- Galatti, Larissa R., Paes, Roberto R., Machado, Gisele V., & Montero Seoane, Antonio. (2015). Campeonas del Mundo de Baloncesto: factores determinantes para el rendimiento de excelencia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(3), 187-192. <https://dx.doi.org/10.4321/S1578-84232015000300020>
- García Quinteiro, E., Rodríguez Casal, M., Andrade, M. E. y Arce, C. (2006). Adaptación del cuestionario MSCl para la medida de la cohesión en futbolistas jóvenes españoles. *Psicothema*, 18(3), 668-672.
- García-Mas, A., Olmedilla, A., Ortega, E., Almeida, P., Lameiras, J., Sousa, C., y Cruz, J. (2009). Cooperation and cohesion in competitive soccer teams. *International Journal of Hispanic Psychology*, 2(1), 689-696.
- Giesenow, C. (2007). *Psicología de los equipos deportivos*. Buenos Aires: Claridad.
- Gimeno-Marco, F., Buceta, J. M. y Pérez-Llantada-Rueda, M. C. (2001). El cuestionario «Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo» (CPRD): Características psicométricas. *Análise Psicológica*. 1 (XIX), 93 – 113.
- González Ponce, Inmaculada; Sánchez Oliva, David; Amado Alonso, Diana; Pulido González, Juan José; López Chamorro, José María; Leo Marcos, Francisco Miguel.

«Análisis de la cohesión, la eficacia colectiva y el rendimiento en equipos femeninos de fútbol». *Apunts. Educación física y deportes*, [en línea], 2013, Vol. 4, n.º 114, pp. 65-71, [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2013/4\).114.07](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2013/4).114.07) [Consulta: 5-10-2021].

Horn, T. S. (1992). *Advances in Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Landers, D. M., y Lüschen, G. (2007). Team performance outcome and the cohesiveness of competitive coaching groups. In D. Smith & M. Bar-Eli (Eds.), *Essential readings in sport and exercise psychology* (pp. 166–171). Human Kinetics.

Lenk, H. (1969). Top performance despite internal conflict: An antithesis to a functionalistic proposition. En J. W. Loy y G.S. Kenyon (Eds.), *Sport, culture, and society: A reader on the sociology of sport* (pp. 393–396). Toronto: Collier-Macmillan.

Leo Marcos, Francisco Miguel, & García Calvo, Tomás, & Sánchez Miguel, Pedro Antonio, & de la Vega Marcos, Ricardo (2011). Relación entre la cohesión de equipo, la eficacia percibida y el rendimiento en equipos masculinos de jóvenes futbolistas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 6(1),47-62.[fecha de Consulta 5 de Octubre de 2021]. ISSN: 1886-8576. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311126240005>

Littman, R. A. (1958). Motives: History and causes. En M.R. Jones (Ed.), *Nebraska Symposium of Motivation* (Vol. 6). Lincoln: Nebraska University Press.

Marina, J.A. (1998). *La selva del lenguaje*. Editorial Anagrama. Barcelona.

Marino, P. A. (2013). *Percepciones de la relación cohesión grupal/rendimiento deportivo en hockey: estudio cualicuantitativo en un equipo de hockey femenino sobre césped*. Tesina de grado. Universidad Abierta Interamericana. Ciudad de Buenos Aires.

Martens, R. y Peterson, J. (1971). Group cohesiveness as a determinant of success and member satisfaction in team performance. *International Review of Sport Sociology*, 6, 49-71

- Molina, J., Sandín, B., y Chorot, P. (2014). Sensibilidad a la ansiedad y presión psicológica. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 45-54. Disponible en: <https://doi.org/10.4321/S1578-84232014000100006>
- Navarro - Patón, Rubén, & Mecías, Marcos, & Basanta, Silvia, & Lojo, Cristina (2016). Análisis de la cohesión grupal de los equipos de fútbol sala de máxima categoría en Galicia (España). *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(2),247-251.[fecha de Consulta 14 de Diciembre de 2021]. ISSN: 1886-8576. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311145841009>
- Núñez Prats, A., y García-Mas, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (32), 172-177.
- Pacheco, M. P., y Gómez, J. (2005). Características Psicológicas y rendimiento deportivo: un estudio en jugadores bolivianos de fútbol profesional. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSA*, 3(2), 42-67. Recuperado en 05 de octubre de 2021, de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612005000200003&lng=es&tlng=es.
- Pagano, A. E., y Vizioli, N. A. (2020). Adaptación del Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). *Revista Evaluar*, 20(3), 51-67.
- Pagano, A. E., y Vizioli, N. A. (2020). *Guía para la Administración e Interpretación del CPRD. Adaptación Argentina*.
- Ramzaninezhad, R., Keshtan, M.H., Shahamat, M.D. y Kordshooli, S.S. (2009). *The relationship between Collective efficacy, group Cohesion and team Performance in professional volleyball teams*. *Brazilian Journal of Biomotricity*, 3(1), 31-39.
- Roffé, M. (2009). *Evaluación psicodeportológica. 30 Test psicométricos y proyectivos*. Buenos Aires: Lugar Editorial

- Rudik, P.A. (1974). *Psicología de la Educación Física y del Deporte*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Villegas Clarke, R. (2019). *Cohesión de equipo y características psicológicas deportivas en futbolistas de la primera división peruana*. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC). Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC), Lima, Perú.
Retrieved from <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/626018>
- Vives Benedicto, L. y Garcés de Los Fayos Ruiz, E. J. (1996). En Weinberg, S. y Gould, D. (1996) *Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico*. Ariel Psicología. Barcelona.
- Weinberg, S. y Gould, D. (1996) *Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico*. Ariel Psicología. Barcelona.
- Williams, J.M. y Hacker, C.M. (1982). Causal relationships among cohesion, satisfaction, and performance in women's intercollegiate field hockey teams. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 4, 324-337.
- Williams, C.A. y James, D.V. (2001). *Science for Exercise and Sport*. New York: Routledge.
- Yukelson, D., Weinberg, R. & Jackson, A. (1984). A multidimensional Group Cohesion Instrument for Intercollegiate Basketball Teams. *Journal of Sport Psychology*, 6, 103-117.

14. Anexos

Anexo 1: Consentimiento informado para Participantes de Investigación

Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

La influencia de la percepción de la cohesión del equipo en el rendimiento de jugadoras de vóley

La presente investigación es conducida por María de Elizalde, de la Universidad de Belgrano La meta de este estudio es investigar la relación de la percepción sobre la cohesión del equipo con el rendimiento deportivo, y las demás variables psicológicas que lo influyen, en jugadoras de vóley.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder una serie de ítems del Instrumento Multidimensional de la Cohesión en el Deporte y el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo. Esto tomará aproximadamente 15 minutos de su tiempo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma.

Desde ya, le agradezco su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por María de Elizalde. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es investigar la relación de la percepción sobre la cohesión del equipo con el rendimiento deportivo, y las demás variables psicológicas que lo influyen, en jugadoras de vóley.

Me han indicado también que tendré que responder cuestionarios y preguntas en una entrevista, lo cual tomará aproximadamente 15 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en

cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a María de Elizalde al teléfono 1168392949

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a María de Elizalde al teléfono anteriormente mencionado.

Nombre del Participante	Firma del Participante	Fecha
-------------------------	------------------------	-------

Anexo 2: Instrumento Multidimensional de Cohesión en Deporte (IMCODE)

Cuestionario IMCODE

Este cuestionario trata de conocer tu opinión sobre una serie de preguntas relacionadas con las interacciones de grupo en el deporte. Para responder a cada pregunta te proporcionamos una escala de 0 a 10. Rodea con un círculo el número de la escala que mejor exprese lo que piensas sobre cada cuestión. No hay respuestas correctas o incorrectas; simplemente intenta ser lo más sincero/a posible.

Por favor, lee cada pregunta detenidamente y asegúrate de que entiendes tanto el enunciado como la forma de responder. Finalmente, comprueba que has respondido a todas las preguntas del cuestionario. Muchas gracias.

1. ¿Crees que tu equipo es disciplinado en cuanto a cumplir las estrategias establecidas por el entrenador?

0	1	2	3	4	5	6	7	8
				9	10			
Nada disciplinado					Muy disciplinado			

2. ¿Tus compañeros te hacen sentir valorado y necesario para el equipo?

0	1	2	3	4	5	6	7	8
				9	10			
Nada					Mucho			

3. ¿Crees que tu rol o contribución al equipo es valorada por tus compañeros?

0	1	2	3	4	5	6	7	8
				9	10			
Nada valorada					Muy valorada			

4. Valora el grado de apoyo y respeto mutuo entre los jugadores de tu equipo.

0	1	2	3	4	5	6	7	8
				9	10			
No se ayudan nada					Se ayudan mucho			

5. Valora el grado en que tu equipo tiene los roles bien definidos, de modo que cada persona sabe lo que se espera de ella.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Roles pobremente definidos Roles bien definidos

6. ¿Cómo crees que tu entrenador prepara al equipo, mental y físicamente, para demostrar sus habilidades durante la competición?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Nada preparado Muy preparado

7. Valora el grado de orgullo que sientes por ser miembro de este equipo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
10

Ningún sentimiento Fuerte sentimiento de orgullo de orgullo

8. ¿Cuánto disfrutas jugando en este equipo?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
10

Nada Mucho

9. ¿Estás satisfecho con las amistades que has hecho dentro de tu equipo?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
10

Nada satisfecho Muy satisfecho

10. ¿Consideras que tu equipo está muy unido?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
10

Nada unido Muy unido

11. En comparación con otros equipos deportivos en los que has estado, ¿cuánto

valoras ser miembro de este equipo?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
10

Nada Mucho

12. ¿Crees que en tu equipo hay flexibilidad de objetivos, es decir, es capaz de reconsiderar los objetivos para los que está trabajando?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
10

Nada Mucho

Anexo 3: Cuestionario Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)

CUESTIONARIO CPRD

Autores: Gimeno, Buceta & Perez Llanta (2001)

Adaptación: Pagano & Vizioli (2020)

Instrumento

Instrucciones:

Conteste, por favor, a cada una de las siguientes afirmaciones, indicando en qué medida se encuentra de acuerdo con ellas.

Como podrá observar existen cinco opciones de respuesta, representadas cada una de ellas por un número. Elija la que desee, según su grado de acuerdo, marcando con una cruz el número correspondiente. En el caso de que no entienda lo que quiere decir exactamente alguna de las afirmaciones, marque con una cruz el círculo de la última columna.

**Ejemplos*

Afirmaciones:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

0 1 2 3 4

1. Me encuentro muy nervioso(a) antes de una competición importante.	0	1	2	3	4	○
--	---	---	---	---	---	---

Esta respuesta significaría que no está de acuerdo con el enunciado, aunque no totalmente en desacuerdo.

2. Me motivan más las competiciones que los entrenamientos.	0	1	2	3	4	○
---	---	---	---	---	---	---

1. Suelo tener problemas para concentrarme mientras compito.	0	1	2	3	4	O
2. Tengo una gran confianza en mí técnica.	0	1	2	3	4	O
3. Me llevo muy bien con otros miembros de mi equipo.	0	1	2	3	4	O
4. En la mayoría de las competiciones confío en que lo haré bien.	0	1	2	3	4	O
5. Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.	0	1	2	3	4	O
6. Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo.	0	1	2	3	4	O
7. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.	0	1	2	3	4	O
8. Durante mi actuación en una competición mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.	0	1	2	3	4	O
9. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.	0	1	2	3	4	O
10. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición.	0	1	2	3	4	O
11. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.	0	1	2	3	4	O
12. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.	0	1	2	3	4	O
13. Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real.	0	1	2	3	4	O
14. Cuando cometo un error en una competición me pongo muy ansioso.	0	1	2	3	4	O
15. En este momento lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte.	0	1	2	3	4	O
16. Mi deporte es toda mi vida.	0	1	2	3	4	O
17. Tengo fe en mí mismo/a.	0	1	2	3	4	O
18. Cuando cometo un error durante una competición suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o algún espectador.	0	1	2	3	4	O
19. Creo que el aporte específico de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.	0	1	2	3	4	O
20. No vale la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.	0	1	2	3	4	O
21. A menudo pierdo la concentración durante una competición por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.	0	1	2	3	4	O
22. Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.	0	1	2	3	4	O
23. Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.	0	1	2	3	4	O

24. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento.	0	1	2	3	4	0
25. Suelo confiar en mí mismo/a aun en los momentos más difíciles de una competición.	0	1	2	3	4	0

Esta respuesta significaría que uno se encuentra a mitad de camino entre –totalmente en desacuerdo- y –totalmente de acuerdo- con el enunciado.

3. Suelo reponer electrolitos al finalizar una competición.	0	1	2	3	4	0	X
---	---	---	---	---	---	---	--------------

Esta respuesta significaría que no se entiende lo que quiere decir exactamente el enunciado.

Totalmente en desacuerdo

0 1 2

Totalmente de acuerdo

3 4