

Cátedras:

- Investigación Científica I.
- Metodología Operativa II.
- Trabajo Final

Alumno: Prof. Nicolás Efrón



UAI

Universidad Abierta Interamericana

Tutora: Lic. Florencia Todarello

Licenciatura en Educación Física y Deportes

Promoción 2023

AGRADECIMIENTOS

A Alejandra, Sabrina, Elena, Cecilia, y Nacho, mis colegas de los Clubes Harrods Gath & Chaves, Sholem Buenos Aires, Ferro Carril Oeste, UNTREF y Universitario de La Plata por su colaboración y predisposición para que esta investigación sea posible.

A mis hijos Joaquín y Josefina y a su madre Virginia , mi compañera y esposa, que me han apoyado y acompañado en la confección de este trabajo y en los últimos 5 años de estudios y producciones. Sin duda, este trabajo es para ellos.

RESUMEN

La deserción de la práctica del vóleybol competitivo femenino durante la adolescencia es un tema que preocupa y ocupa a profesores y entrenadores en todo el país. Si bien existen estudios orientados a esta problemática y al momento de iniciar este trabajo de investigación ya existía una idea clara de las variables que intervienen, se buscó poner el foco en el estilo de conducción del entrenador, el clima motivacional generado, su impacto en la autoconfianza y autoestima de las jugadoras (y su posible manifestación como Burnout deportivo) y el abandono o la permanencia dentro de la actividad competitiva para la disciplina de interés y población específicas: Jugadoras de entre 16 y 23 años de la Federación Metropolitana de Vóleybol.

Las atletas, que atraviesan los cambios propios de la adolescencia, las exigencias del propio deporte, sus estudios secundarios o universitarios, sus compromisos laborales y otras variables externas, perciben la influencia de su entrenador o adulto a cargo, su estilo de conducción y el tipo de relación que logran con él como determinantes para su autoestima, su autoconfianza e incluso las relaciones interpersonales con sus pares.

A través de una investigación mixta se llegó a una descripción profunda del objeto de estudio. Por medio de una encuesta voluntaria y de una entrevista semi estructurada, y del posterior análisis de sus resultados, se pudo comprobar la vital importancia de una mirada integral y un estilo de conducción que promueve la autonomía y genera climas motivacionales orientados a la tarea. De su impacto positivo sobre la autoconfianza de las jugadoras y de su influencia directa en niveles bajos o controlables de saturación, y de la baja manifestación de indicadores de abandono por parte de las atletas.

Estos resultados exponen la necesidad de articular esfuerzos para estrategias de formación profesional para adultos responsables y entrenadores de Vóleybol y otros deportes competitivos.

ÍNDICE

RESUMEN	2
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	4
ANTECEDENTES	7
MARCO TEÓRICO	10
1. Vóleibol.	10
2. Estilo Interpersonal del Entrenador	13
3. Adolescencia	15
4. Necesidades Psicológicas Básicas en el deporte competitivo	18
5. Clima Motivacional	20
6. Burnout Deportivo	22
7. Autoconfianza	24
OBJETIVOS	27
1. General	27
2. Específicos	27
APARTADO METODOLÓGICO	28
1. Tipo de Enfoque: MIXTO	28
2. Tipo de Diseño. Alcance. Corte.	28
3. Población y Muestra	29
4. Instrumentos	29
5. Procedimientos	30
6. Análisis de Datos	30
7. Relevancia y Viabilidad	30
RESULTADOS ANALIZADOS	32
Tabla 1. Descripción de la muestra. Edad	32
Tabla 2. Descripción de la muestra. Experiencia deportiva.	32
Gráfico 1. Porcentuales para el club de origen de las jugadoras entrevistadas.	33
Tabla 3. Análisis estadístico. Porcentual de respuestas para preguntas cerradas	34
Tabla 4. Valoración de respuestas cerradas	35
Tabla 5. Preguntas abiertas sobre el modelo del entrenador y el clima motivacional	36
Tabla 6. Preguntas abiertas sobre la autoconfianza.	38
Tabla 7. Preguntas abiertas sobre las relaciones interpersonales y su importancia.	39
Tabla 8. Pregunta abierta sobre el abandono deportivo.	41
CONCLUSIONES	43
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	46
ANEXO: ENTREVISTA	49

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

EL CLIMA MOTIVACIONAL COMO CONDICIONANTE DE LA PERMANENCIA EN LA PRÁCTICA DEL VÓLEIBOL FEDERADO DE MUJERES DE ENTRE 16 Y 23 AÑOS. RELACIÓN ENTRE EL ESTILO DE CONDUCCIÓN Y EL BURNOUT DEPORTIVO.

El disparador de este trabajo resulta de la interacción entre jugadores y entrenadores en el Vóleybol de alto rendimiento. Tanto en clubes de la Argentina y el exterior como en representativos nacionales. Se observa que los adultos significativos (profesores, entrenadores principales) no aplican estilos o estrategias de conducción que favorezcan un clima motivacional ni estimulen un ambiente de trabajo de autonomía y expresión en pos del desarrollo personal integral de sus jugadoras. Y por consiguiente de sus equipos.

Se intenta responder una simple pregunta: ¿Cuánto influye el estilo del entrenador con el abandono de la práctica del vóleybol de mujeres de entre 16 y 23 años en el marco de la Federación Metropolitana de Vóleybol?

La deserción de la práctica deportiva es una problemática que preocupa y ocupa a profesores, entrenadores de vóleybol (y de otros deportes), psicólogos deportivos, investigadores y demás profesionales vinculados a la actividad desde hace mucho tiempo. Por lo tanto existen estudios de todo tipo orientados a esta problemática. Incluso para la disciplina de interés. Sin embargo, resta conocer profundamente la mirada de las adolescentes y adultas jóvenes de entre 16 y 23 años respecto a esta compleja situación en el ámbito geográfico propuesto.

Cantú-Barreto, et al. (2016), ofrecen una primera aproximación al tema. La publicación se basa en la teoría de la autodeterminación y estudia los antecedentes de la motivación y de la desmotivación. Define que los estilos interpersonales de los adultos significativos (e.g., el entrenador), favorecen la satisfacción o la frustración de las necesidades psicológicas básicas. Siendo los estilos controladores precursores de su frustración, mientras que los estilos que apoyan la autonomía promueven la motivación y la autodeterminación. En concreto y adaptándolo al ámbito deportivo: cuando los entrenadores apoyan la autonomía de sus deportistas, les ofrecen libertad y opciones significativas, favorecen su participación en el proceso de toma de decisiones, tienen en cuenta su perspectiva y opinión, son comprensibles y flexibles, y los motivan a través del interés por la

propia tarea, favorecen su permanencia dentro de la actividad. Por el contrario, cuando los entrenadores presentan un estilo controlador, actúan de forma coercitiva ejerciendo presión y generando estrés, se dirigen a sus deportistas de forma autoritaria, imponen su punto de vista sin tener en cuenta sus opiniones, los intimidan, utilizan las recompensas de manera controladora y ejercen un excesivo control personal sobre ellos, atentan contra su integridad psicológica. Favoreciendo el abandono de la práctica.

Por su parte, Garcés de los Fayos y Cantón (1995) destacan el relevante papel que juega el padecimiento del burnout en deportistas. Otro concepto clave para la problemática de interés. El cese prematuro de una práctica deseada e ilusionante, como es el deporte, puede entenderse como la ausencia de la motivación inicial o la pérdida de motivos que mantenía al deportista en esa actividad, así como la presencia de factores emocionales negativos que promueven su abandono, siendo más relevante cuando sucede en edades muy tempranas y debido al agotamiento emocional o burnout. Lo destacable de los resultados del trabajo mencionado es la comprobación empírica de la existencia de burnout en deportistas de edades muy tempranas. Es el exceso de entrenamiento dirigido al éxito lo que produce el aumento de la presión psicológica y la sensación de agotamiento emocional que deviene en el abandono de las deportistas. Y es justamente el entrenador el que impone ese tipo de enfoque. Olvidando el carácter lúdico que inicialmente motiva a las deportistas que se inician. Ignorando que los motivos que originalmente las llevaron a la práctica deportiva no eran solamente competitivos, sino también relacionados con la salud, la diversión o el desarrollo y fortalecimiento de relaciones sociales. Así, los entrenadores pueden construir un modelo de deporte con una concepción absolutamente orientada al rendimiento deportivo, que no comprende la posibilidad de otras opciones. Ni las necesidades de sus dirigidas.

Por último, Raimundi (2021) expone un estudio longitudinal sobre clima motivacional y su influencia en la permanencia o abandono (compromiso) de deportistas adolescentes varones y mujeres dedicados al Vóleybol en clubes de la Federación Metropolitana. Entrenadores y deportistas responden un protocolo de cuestionarios relativos a las variables de estudio en 3 momentos de la temporada: inicio, mitad de temporada y fin de temporada. Para la percepción de los deportistas, a lo largo de la temporada, los valores del clima motivacional (empowering) fueron disminuyendo, aunque se mantuvieron siempre en niveles altos, mientras que los del clima controlador (disempowering) fueron aumentando, llegando hasta niveles medio-altos. Mientras que los adultos significativos lo perciben a la inversa.

Teniendo en cuenta que el clima motivacional se relaciona con el compromiso y el bienestar y el ambiente controlador se asocia al burnout y al abandono, se llega a la conclusión sobre la importancia de construir nuevos recursos y herramientas para propiciar climas de entrenamiento que posibiliten un desarrollo positivo, y favorezcan el rendimiento y el bienestar de los deportistas. Si bien la mayor cantidad de deportistas evaluados en la publicación pertenece a la categoría sub 15 (edades de iniciación) está perfectamente alineado a la problemática que motiva este nuevo estudio.

Lo que motiva este trabajo es comprobar el grado de relación entre el estilo interpersonal del adulto significativo (entrenador principal), el Clima Motivacional y el estado de Burnout Deportivo que deriva en abandono en esta franja etaria tan particular: la adolescencia y la adultez joven. La etapa más sensible en el desarrollo integral de las jugadoras. Para luego relacionar estos datos con relatos de las propias protagonistas.

A través de un análisis mixto (cuantitativo-cualitativo) se intentará determinar:

1. Cómo se relaciona el estilo del entrenador sobre la continuidad o abandono de las jugadoras de vóleybol de la federación Metropolitana de entre 16 y 23 años de edad. Para luego:
2. Conocer en profundidad la mirada y perspectiva del objeto de estudio sobre esta problemática. Estableciendo un espacio de expresión para su posterior análisis cualitativo.

Este trabajo es de suma importancia y necesidad. Abrirá la posibilidad de articular estrategias preventivas que eviten la deserción deportiva en estas edades, facilitando apoyos que acompañen y complementen esas necesidades. Tanto para jugadoras como para profesores y entrenadores. Y otros profesionales involucrados en la tarea: preparadores físicos, psicólogos deportivos, directivos, etc. Y así poder crear espacios de contención con participación profesional interdisciplinaria. Favorecer el redireccionamiento de las prácticas, replanteando el enfoque y las estrategias del trabajo para estas edades. Repensando las formas de competencia, de entrenamiento y de aproximación. También dará la posibilidad de crear programas de re-captación de ex jugadoras en las edades mencionadas. Para luego apuntar al imaginario ideal, construyendo estrategias integrales de intervención, prevención y reinserción deportiva.

ANTECEDENTES

Dentro de la variedad de estudios relacionados al problema de investigación, Pineda-Espejel, et al. (2020) ponen a prueba la relación entre el estilo interpersonal del entrenador, la satisfacción y la frustración, y la motivación, con el objetivo de determinar las consecuencias sobre la autoconfianza y ansiedad precompetitiva de deportistas de alto rendimiento. Son sondeados 239 deportistas de ambos sexos (125 hombres y 109 mujeres; 5 indefinidos), de entre 14 a 41 años de edad, quienes compitieron en los Juegos Centroamericanos y del Caribe Barranquilla 2018, representando a diferentes países de habla hispana. Los resultados de este estudio confirman la importancia del estilo de apoyo a la autonomía por parte de los adultos responsables, confirmando sus efectos positivos sobre la autoconfianza y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. Siendo determinante la implicación de sus deportistas en el proceso de toma de decisiones. Valorando sus iniciativas y estimulando el trabajo independiente en favor del desarrollo personal e integral de sus atletas.

Por su parte, en relación a las necesidades psicológicas básicas, Carlin, et al. (2012) estudian el síndrome de burnout en el deporte con el objetivo de alejarlo de las antiguas definiciones vinculadas al burnout laboral. Proponen, a través del análisis de los escritos existentes sobre el tema, la implementación de teorías más orientadas al ámbito de la competitividad deportiva. Lo que permite redefinir las principales variables que ayuden a identificar la aparición de esta problemática: como la falta de motivación, la pérdida de disfrute, el estrés, el conflicto entre deporte y otras áreas de la vida cotidiana entre otros. Definiendo así nuevas estrategias para afrontarlo. Estas estrategias de afrontamiento (herramientas de gestión interna y externa para transitar estos períodos de crisis) podrían ayudar a los deportistas a hacer frente al estrés y por tanto dificultar el surgimiento del burnout. Asociado estrechamente al abandono de la práctica en deportistas de todas las edades y disciplinas.

A propósito de las estrategias de afrontamiento, García-Parra, et al. (2016) profundizan sobre la necesidad de actualizar herramientas de prevención, evaluación, detección y tratamiento del síndrome de burnout en deportistas. Las últimas 3 décadas de estudios sobre el tema dejan en claro que el agotamiento emocional, la despersonalización y

la baja realización personal arrastran a una disminución progresiva de los niveles de rendimiento deportivo hasta ocasionar, en algunos casos, el abandono temprano de la práctica. Sin embargo, escasean nuevas propuestas y acciones de intervención. Los autores concluyen y acuerdan sobre la necesidad de generar nuevas armas que permitan un acercamiento a aspectos motivacionales determinantes como la utilización de la teoría de metas de logro y de la teoría de la autodeterminación. Considerando como aspecto determinantes el estímulo hacia la satisfacción y toma de decisiones de forma democrática por parte del entrenador. Siendo, estas últimas, estrategias fundamentales que favorecen el desarrollo de la actividad en condiciones de disfrute e impactan negativamente sobre la deserción.

Vinculado a esto último (modelos de conducción) Marques, et al. (2015) proponen evaluar la relación entre el estilo verbal del entrenador y el clima motivacional que genera. Y a su vez evaluar el clima motivacional que se genera entre pares. Para generar estrategias de contención y permanencia de deportistas en edades de iniciación. Evaluaron tres partidos de tres distintos equipos de fútbol infantil de la ciudad de Barcelona integrados por tres entrenadores de entre 24 y 45 años y 39 jóvenes deportistas de entre 12 y 14 años. Todos integrantes de la Lliga Catalana de la categoría infantil. Los deportistas contestaron cuestionarios de percepción de los comportamientos del entrenador, y del clima motivacional generado por el adulto responsable y entre los propios futbolistas. A partir de los resultados, se evidencia una correlación entre conductas positivas de los entrenadores y la percepción de un clima de implicación a la tarea. Sin embargo, se concluye también sobre la importancia de atender al clima motivacional que se genera entre los propios deportistas. Incluso con un entrenador positivo, el clima del equipo puede influir negativamente en la experiencia deportiva de algunos jóvenes, generando ansiedad, baja autoestima y malestar, derivando incluso en abandono deportivo prematuro. Siendo otra vez fundamental la percepción del adulto responsable en este último caso.

Por último, Castillo, et al. (2017), buscan comprobar la relación entre un estilo interpersonal controlador por parte del entrenador con la frustración de las necesidades psicológicas básicas o los sentimientos de incomodidad por parte de sus jugadores. Y de las consecuencias que esto puede traer, derivando incluso en el abandono de la práctica de la disciplina. Para ello someten a 433 jóvenes futbolistas masculinos de entre 12 y 15 años de la Federación Valenciana de Fútbol a encuestas anónimas. Los resultados mostraron que el

estilo interpersonal controlador favorece la frustración de las necesidades psicológicas básicas de los jugadores, provocando agotamiento, y síntomas de malestar físico y mental. Uno de los indicadores de malestar más utilizados, que vuelve a aparecer en este trabajo, es el burnout. Que aparece como consecuencia de la evaluación negativa del desempeño deportivo. Castillo, et al. (2012). También asociados a este estilo de conducción, se manifiestan otros indicadores de malestar físico y psicológico como dolor de estómago y mareos.

En definitiva, queda expuesta la necesidad de profundizar conocimientos sobre el tema de interés. Generar ámbitos de reflexión y revisión de prácticas e intervenciones. Dimensionar la importancia de los ambientes creados por los entrenadores, profesores o adultos responsables. Entender las consecuencias adversas que puede generar su manera de relacionarse y comportarse con las deportistas y su estrecha correlación con el burnout. Y de éste con el abandono o la permanencia dentro del ámbito deportivo.

MARCO TEÓRICO

1. Vóleybol.

Características del juego:

El vóleybol es un deporte de conjunto, de situación y de campo dividido. De conjunto porque, incluso en su versión 2 vs 2, por su dinámica es jugado por equipos. De situación porque requiere de una gran capacidad de adaptación a las incontables y variadas circunstancias que se presentan durante su desarrollo gracias a la enorme variedad de dificultades que plantean los oponentes. De esta manera el juego ofrece determinados estímulos, que requieren respuestas siempre diferentes. A esta dinámica de juego responden los deportes en los que interviene la táctica. Lufrano, (2006). Y es de campo dividido, lo que lo define como un deporte que no es de contacto como tantos otros deportes de conjunto como el fútbol o el basquet.

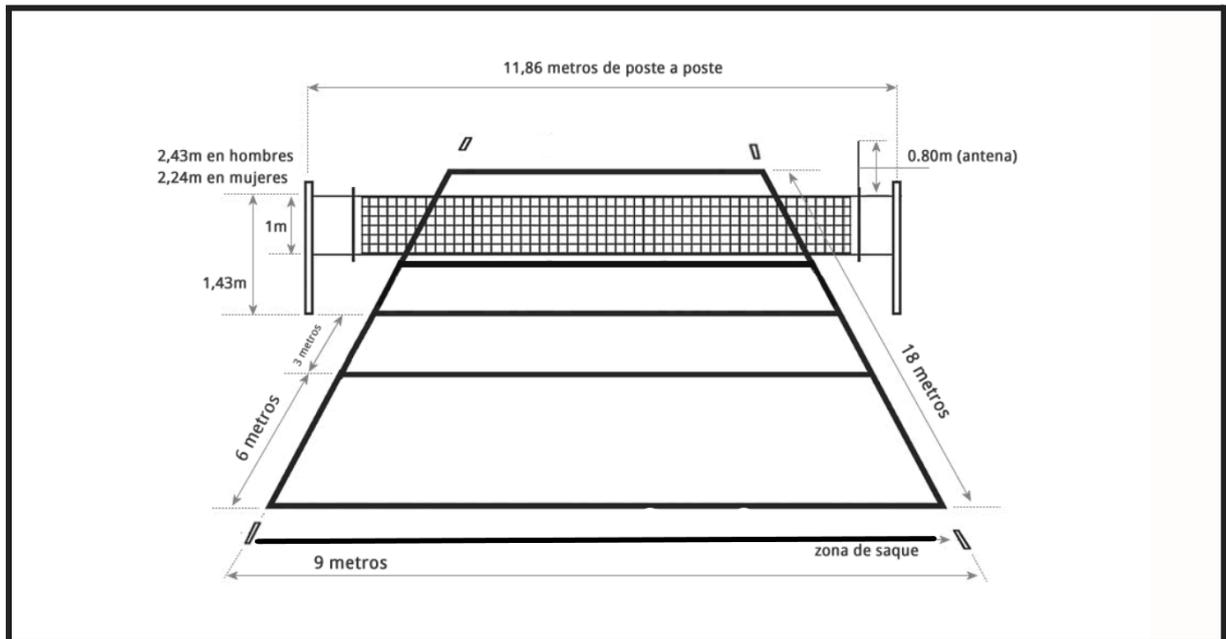
Sin embargo, el Voleibol es el único entre los juegos de red en pregonar que el balón esté constantemente en vuelo – de aquí la etimología de la palabra: “balón volador” – y en permitir a cada equipo un grado de pases internos antes que el balón sea regresado hacia los adversarios. Esta característica distintiva lo hace único en relación a los demás deportes de conjunto.

Si bien el deporte ha sufrido importantes cambios reglamentarios durante los últimos 50 años, aún conserva su esencia. La que inspiró al profesor William Morgan a crearlo con el nombre que tenía en sus inicios: Mintonette. Fue pensado originalmente como una actividad recreativa que permita la participación de muchos jugadores en un espacio reducido. Con un campo de juego de fácil instalación. Si bien fue pensado por el profesor Morgan para adultos mayores, su desarrollo y expansión atrajo a todas las edades. La inclusión de un jugador especialista en defensa “el Libero”, provocó un avance en términos de la duración de las jugadas y las multifases del juego. Las modificaciones a las reglas del saque han cambiado a un fundamento que, de ser un simple medio para poner en juego el balón, pasó a ser un arma ofensiva esencial. Estos y otros cambios han favorecido la dinámica y difusión del deporte. FIVB (2016)

Sus reglas básicas:

Es un deporte jugado por dos equipos en un campo de juego dividido por una red. Hay diferentes versiones disponibles para circunstancias específicas a fin de ofrecer la versatilidad del juego a todos y cada uno. Su versión más popular es 6 vs 6 indoor (gimnasio cubierto). FIVB (2016).

Ilustración 1



Nota: campo de juego con sus medidas reglamentarias.

El objetivo del juego es enviar el balón por encima de la red con el fin de hacerlo tocar el piso del campo adversario, y evitar que el adversario haga lo mismo en el campo propio. Cada equipo tiene tres toques para regresar el balón (además del contacto del bloqueo). Cada toque del balón debe ser acorde al reglamento. Pueden utilizarse los golpes de manos bajas, los golpes de manos altas, los remates, los bloqueos, los saques y las defensas. Cada uno de estos fundamentos tiene su técnica adecuada. Exigen habilidades y estéticas específicas. La ejecución incorrecta de alguno de estos fundamentos puede considerarse falta. Como por ejemplo un doble contacto en el golpe de manos altas. El balón no puede ser tomado ni retenido por un jugador. En el caso de hacerlo, se considera falta y es penalizado con un punto para el equipo oponente.

El balón se pone en juego con un saque (golpe del sacador sobre la red hacia el campo adversario). La jugada continúa hasta que el balón toca el piso en el campo de juego, sale “fuera” o un equipo falla en regresarlo apropiadamente. El equipo que gana la jugada anota un punto (sistema de punto por jugada o Rally Point).

Cuando el equipo receptor gana la jugada, gana un punto y el derecho a sacar. Cuando es así, sus jugadores deben rotar una posición en el sentido de las agujas del reloj. El equipo que consigue primero marcar 25 puntos se adueña de un set (siempre debe conseguirlo por más de un punto de diferencia). Cada vez que esto sucede, los equipos cambian de campo.

El equipo que consigue 3 sets se convierte en el ganador del encuentro. En el caso de que exista un empate en 2 sets, el 5° y definitivo set se disputa a 15 puntos, con un cambio de campo a los 8 puntos. En este último caso, el set se define también por 2 puntos de diferencia. FIVB (2016)

Su relevancia en la Argentina y en el mundo:

El voleibol es uno de los deportes de conjunto más populares y competitivos en el mundo. En la Argentina, es tanto parte de los programas escolares como de los de alto rendimiento. Se enseña frecuentemente en el ámbito formal. Y a su vez es uno de los deportes con más afiliados en todas las federaciones provinciales. Con excelentes resultados incluso de sus representativos nacionales. Claro ejemplo de esto último es la obtención de la medalla Olímpica de bronce por el seleccionado masculino en los últimos Juegos Olímpicos.

Lufrano (2006) define al voleibol como un deporte rápido y de acción dinámica y explosiva. Lo componen varios fundamentos técnicos superpuestos y sucesivos, cuyas interacciones lo hacen único entre los juegos de conjunto. Las acciones se suceden en fracciones de segundo, lo que obliga a una preparación exigente desde lo físico, volitivo y mental.

Quienes lo practican a niveles competitivos toleran altos volúmenes de tensión. Los partidos se pueden definir por la mínima de dos puntos de diferencia. Por lo tanto se maneja un estrés emocional muy alto desde el inicio y hasta el final de la competencia. A diferencia de otros deportes que pueden definirse promediando el tiempo total de juego. La preparación para el vóleibol, por lo tanto, se orienta a la búsqueda constante de la excelencia, la constancia y las altas exigencias durante largos períodos de tiempo, dado que los encuentros oficiales entre dos equipos de nivel similar pueden tener una duración de hasta dos horas o

dos horas y media. Campos (2017) realiza un estudio sobre el control del estrés en deportistas. Controlarlo para no llegar a estados de ansiedad es imprescindible. Ya que ese estado provoca efectos negativos en el rendimiento al afectar otras variables psicológicas disminuyendo su autoconfianza y perjudicando el control de la atención y la concentración.

Por todo lo expuesto, es fundamental la fortaleza psíquica de cada deportista. Deben responder a conductas físicas en una fracción de tiempo mínima, y una mala decisión puede conllevar a perder un punto importante o un juego. De la misma forma, una buena decisión tomada en fracciones de segundo puede significar un triunfo. Por lo tanto, cada jugadora debe desarrollar una capacidad de concentración elevada y soportar altas cargas de estrés durante largos períodos de tiempo. Resulta fundamental conocer de qué manera los factores psicológicos descritos afectan al rendimiento físico y técnico de las voleibolistas. Ya que resulta imposible separar estos aspectos desde una concepción integral de la persona.

Dentro de las variables psicológicas influyentes en el rendimiento deportivo y el éxito, se destacan la motivación, los estados de ánimo, la atención o concentración, el estrés, la ansiedad, la autoconfianza, la autorregulación, las habilidades interpersonales o el ajuste emocional. El dominio de las habilidades psicológicas son tan importantes para las atletas como las físico-técnico-tácticas, siendo incluso la base de su carrera deportiva. La importancia del desarrollo de las habilidades psicológicas le permitirá ser capaz de canalizar positivamente el afrontamiento competitivo y disfrutarlo. González, et al. (2014)

La jugadora y su entrenador deben tener en cuenta dichos factores en competencias y entrenamientos. Buscando potenciar las capacidades psicológicas para poder sostener la calidad técnica, el dominio del espacio y del propio cuerpo, evitando llegar al nerviosismo extremo y a un completo desbalance de la psiquis. De esta forma las intervenciones del entrenador en el vóleybol resultan fundamentales no sólo en el rendimiento individual y colectivo sino además en el desarrollo integral de sus dirigidas.

2. Estilo Interpersonal del Entrenador

La figura del profesional a cargo es tan influyente que sus expresiones, inquietudes, actuaciones y hasta su lenguaje corporal son determinantes para la autoconfianza de cada

deportista. Cantú-Barreto, et al. (2016). El entrenador debería ser paciente. Brindar confianza. Ser equilibrado entre la exigencia y la tranquilidad. Conocer a cada jugadora: su carácter, sus problemas o inquietudes extra deportivas. Manejar un buen trato y expresarse con respeto. Para lograrlo debe conocer y tener presente la problemática adolescente, debe manejar conceptos centrales de psicología deportiva, y contar con herramientas metodológicas, didácticas y expresivas que potencien su capacidad de conducción, enriqueciendo el proceso deportivo de cada una de sus jugadoras y el suyo propio.

Los estilos interpersonales de los adultos influyentes en los procesos educativos y/o deportivos inciden generando satisfacción o frustración en los individuos que intervienen. Los estilos controladores resultan ser precursores de la frustración, mientras que los estilos que apoyan la autonomía promueven la motivación y las formas más autodeterminadas de satisfacción, placer personal y grupal. Cada uno de estos estilos genera un clima de trabajo diferente. Opuestos diametralmente entre sí. Márques, (2015) asegura que se evidencia una correlación entre conductas positivas que emiten los entrenadores y la percepción de un clima de implicación a la tarea . Además de una correlación positiva entre las percepciones de comportamientos punitivos del entrenador y la generación de un clima motivacional de implicación al ego. Teniendo en cuenta esta relación directa, se logra una mejor comprensión de las experiencias psicológicas de los deportistas de alto rendimiento, y de los procesos motivacionales que operan dentro de la esfera deportiva.

Por un lado, al Modelo Promotor de la Motivación Autónoma, lo ejerce un entrenador que apoya la autogestión, ofrece libertad y opciones significativas a sus dirigidas, estimula su participación en el proceso de toma de decisiones, da lugar a la opinión, es comprensivo y flexible, motivando a sus dirigidas a través del interés por la propia tarea. Por el contrario, al Modelo Limitante lo ejerce el entrenador que actúa de manera coercitiva o controladora, intimida a sus jugadoras, ofrece recompensas únicamente cuando realizan lo que él quiere, ofrece atención o afecto sólo cuando hacen lo que les solicita, y se entrometen invasivamente en aspectos de la vida de las deportistas ajenos al deporte.

Pineda-Espejel, et al. (2020) aseguran que el entrenador juega un papel fundamental en la experiencia de la participación deportiva. De modo que, si a través de un estilo motivador ofrece oportunidades a los deportistas, entonces fomenta aspectos positivos tales como la motivación autónoma, lo que conduce a percibir más autoconfianza antes de una

competición, y finalmente en este sentido se opone a la ansiedad precompetitiva. Contrariamente, a través de un estilo controlador, coercitivo, presionante y autoritario, favorece directa, e indirectamente (a través de la frustración de la necesidad de competencia) a la motivación controlada, a la frustración y a la percepción de bajos niveles de autoconfianza y motivación intrínseca. De modo que la obstrucción activa de dicha necesidad resulta en el esfuerzo deportivo por metas extrínsecas y presión interna.

Queda planteado en gran cantidad de estudios que el uso de un estilo interpersonal de apoyo a la autonomía por parte del entrenador tiene implicaciones positivas para las deportistas, fomentando una motivación autónoma, mientras que la utilización de un estilo interpersonal controlador conlleva implicaciones negativas sobre la motivación, lo que con una alta probabilidad llevará a resultados negativos como el abandono. Cantú-Barreto, et al. (2016). En relación a este último estilo, Pineda-Espejel, et al. (2020) aseguran que si el entrenador grita, impone opiniones, o hace comparaciones, conduce a que sus deportistas participen en su disciplina por presiones internas y control externos. Esto se da de forma directa, e indirecta vía la frustración de la necesidad de competencia, porque un estilo controlador reduce los sentimientos de competencia y la motivación autodeterminada prácticamente desaparece. Con el riesgo que esto último trae asociado: el abandono de la práctica.

Desde el punto de vista práctico, los resultados de cantidad de estudios dejan en claro la importancia de que el entrenador promueva el apoyo a la autonomía en el contexto deportivo, de modo que favorezcan la implicación de sus deportistas en el proceso de toma de decisiones. Resulta también fundamental que apoyen activamente sus iniciativas y trabajo independiente, y que creen condiciones para que experimenten un sentido volitivo generado internamente, lo que motivará el desarrollo personal de sus atletas y mejorará el rendimiento individual y colectivo.

3. Adolescencia

La Organización Mundial de la Salud define a la adolescencia como el período de transición inmediatamente posterior a la niñez e inmediatamente anterior a la edad adulta. Como convención y sólo a modo orientativo, se la ubica entre los 10 y 20 años. Si bien no es

importante o determinante definir o establecer un rango exacto de edad, si resulta fundamental comprender el valor adaptativo, funcional y decisivo que tiene esta etapa en la formación integral de las personas. Socialmente esta etapa suele verse como un período complicado. Podría decirse que tiene mala prensa. Sin embargo es una etapa fundamental en la conformación del adulto joven. Existe gran cantidad de teorías y estudios acerca de la adolescencia.

Como afirma Lozano (2014) la adolescencia es un tema actual y recurrente que provoca un intenso intercambio de opiniones entre científicos sociales, educadores, familias e instituciones. El tratamiento moderno de la adolescencia se presenta hoy como una realidad interdisciplinaria. Constituye el campo de estudio de la antropología, la psicología, la biología del desarrollo, la sociología, la historia y, por supuesto, también aparece como un concepto vulgar y hasta despreciable de la realidad familiar, educativa y social del presente. Es tan crucial esta problemática que las ciencias humanas y sociales junto a instituciones públicas y políticas han empezado a desarrollar nuevas líneas de investigación para comprender mejor las relaciones entre adultos y adolescentes

Se podría suponer que, como a la adolescencia se la define desde muy diversos saberes y son decenas de postulados los que la definen, es un tema claro y sobre el que está todo acordado. Sin embargo, estas definiciones no resultan siempre coherentes entre sí, ya que se apoyan en disciplinas y criterios muy variados. Por lo que resulta mucho más esclarecedor caracterizarla que definirla.

Erikson es quizás el más influyente teórico dentro de la corriente psicoanalista en relación a la adolescencia. Fue el inventor del concepto «crisis de identidad». Para el autor, el desarrollo del yo se caracteriza por la adquisición de una identidad según la cultura de referencia, incorporando así la dimensión social o histórica. La adolescencia se constituye como un tiempo de transición que obliga a quien la transita a integrar su niñez pasada con las expectativas de futuro. Esta crisis de identidad personal es entendida como necesaria y fundamental para la constitución del adulto que está por ser. Lozano (2014).

Según Erikson hay que entender a la adolescencia como un período de transición entendido como un conjunto de cambios necesarios para alcanzar la autonomía psicológica y la inserción en el medio social adulto independiente. Estos cambios traen indefectiblemente desajustes físicos, psíquicos y relacionales. Justamente la jugadora de vóleybol, entre los 16 y 23 años de edad, se encuentra transitando estos cambios. El término “Síndrome Normal Adolescente” se usa para referirse a todos esos desbalances que atraviesan durante esta etapa

sensible: desequilibrios e inestabilidades que los obligan a recurrir a defensas y conductas particulares. Espinosa Duque, (2010)

El género biológico femenino suele entrar antes en esta etapa. Se manifiesta una gran velocidad en el crecimiento. Con tres aspectos fundamentales a considerar. En el orden físico, un brusco crecimiento le obliga a adaptar constantemente su esquema corporal a ese cuerpo que crece constantemente. En el aspecto fisiológico, una revolución hormonal le ocasiona un desequilibrio emocional y conductual al que también debe adaptarse. Por último, desde lo psicológico debe afrontar también enormes adaptaciones debido a la crisis de identidad típica de esta etapa evolutiva.

Estas singularidades, entendidas dentro de esta etapa de profundos cambios, también se define como un proceso de “tareas psíquicas”. Éstas responden a cambios del cuerpo propios de la edad biológica (revolución hormonal de aquel cuerpo de niño que se transforma lentamente en un cuerpo de adulto), exigencias sociales (alejamiento necesario de los padres, alejamiento de los objetos de identificación de la infancia), nuevos ambientes relacionales, y reconstrucción, reconocimiento y aceptación del nuevo yo.

Güemes-Hidalgo, et al (2017), ofrece una mirada diferente sobre la adolescencia. Define y caracteriza a esta etapa evolutiva como un desarrollo emocional progresivo, más que como una ruptura con lo anterior; por la inestabilidad emocional, más que por un trastorno; y por la formación gradual de la identidad, más que por una crisis de incapacidad y armonía. Ofreciendo una perspectiva más alejada de lo patológico.

Luego de definir la fisiología y el crecimiento y maduración física de la adolescencia, lo que no difiere de visiones anteriores, Güemes-Hidalgo enfatiza en y detalla los aspectos psicosociales del desarrollo durante la adolescencia: adquisición de la independencia del medio familiar, toma de conciencia de la imagen corporal y aceptación del propio cuerpo, relación con amigos y parejas, y por último el establecimiento de una identidad sexual, vocacional, moral y del yo. Para decirlo en pocas palabras, la adolescente busca su independencia, la aceptación de su imagen corporal, sus grupos relacionales y afectivos y conformar su identidad general. Tamaña búsqueda debe ser acompañada por profesionales idóneos en todas las áreas de formación de las adolescentes. Con conocimientos sobre factores de riesgo y protección. Güemes-Hidalgo, et al. (2017). Al igual que un pediatra, el entrenador de Voleibol no puede estar ajeno a esta realidad. Además de proporcionar la

formación específica del deporte, está obligado a conocer el desarrollo integral del adolescente.

Espinosa Duque, (2010) profundiza sobre esto último y describe que, junto con otros factores asociados (como el estilo interpersonal del entrenador, el estrés propio de la competencia de alto rendimiento, el burnout deportivo) la adolescencia y su problemática podría ser un factor determinante para las deportistas a la hora de tomar decisiones importantes. Siendo una de ellas, la continuidad o el abandono de la práctica deportiva.

Si los adultos responsables (entrenadores, profesores, preparadores físicos) desconocen las particularidades de trabajar con adolescentes, pueden influir negativamente en su desarrollo. Y marcar no solamente su carrera deportiva, sino bajar su autoestima, autoconfianza y salud integral.

La mayoría de los problemas psicosociales de las adolescentes se pueden prevenir, por ello es esencial la detección precoz y el conocimiento de las medidas preventivas sobre los factores de riesgo. La atención al adolescente debe realizarse de forma integral. En muchas ocasiones, se precisará la ayuda de otros profesionales, y el entrenador se debe desenvolver con conocimiento, interés y profesionalidad.

4. Necesidades Psicológicas Básicas en el deporte competitivo

Esta teoría define tres necesidades básicas principales: competencia, autonomía y relación, consideradas como esenciales para el crecimiento, la integridad y la salud física y psicológica de las deportistas. Castillo, et al. (2017)

Competencia es el sentimiento de ser capaz de interactuar de forma eficaz dentro de la actividad (saberse competente). Autonomía es el sentimiento de tener elección y ser el iniciador de propias acciones. Relación se entiende como la necesidad de sentirse conectado con y valorado por otros. Esto incluye a pares (jugadores), entrenadores, rivales, familiares o amigos, etcétera.

La satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas influyen en la motivación, por lo que la percepción de competencia, autonomía y relaciones sociales crea un estado de

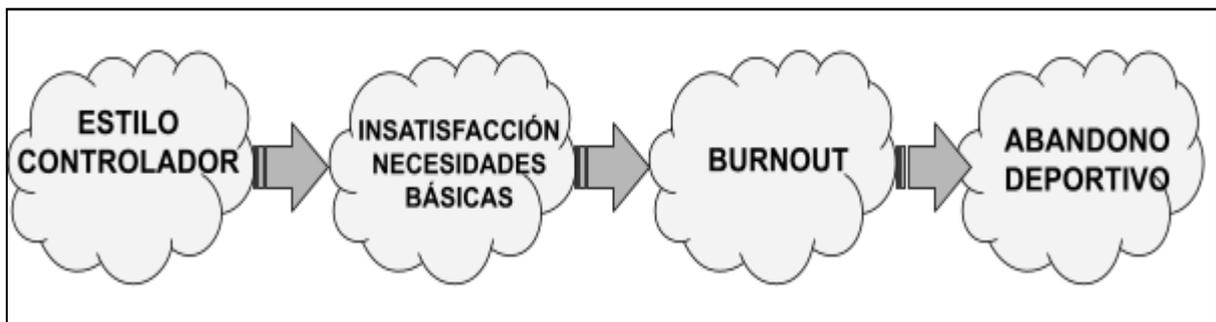
motivación intrínseca, mientras que una insatisfacción de las mismas estará asociada a un nivel mayor motivación extrínseca. Arias, et al (2010).

Es determinante examinar, dentro del “paquete” de factores que condiciona la permanencia en la actividad deportiva, la asociación entre los estilos interpersonales de los entrenadores (apoyo a la autonomía o controlador), la satisfacción o frustración de las necesidades psicológicas básicas y la motivación intrínseca de los deportistas.

El estilo de apoyo a la autonomía por parte del entrenador impacta positivamente en sus deportistas. Favorece la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y relacionales. Por el contrario, el estilo controlador incrementa la frustración, descuidando las necesidades psicológicas básicas y fomentando el desencanto de la actividad deportiva. Castillo, et al. (2017)

Más precisamente sobre esto último, existe una relación lineal entre el estilo controlador de conducción por parte del adulto, con la insatisfacción de cada una de las tres necesidades psicológicas básicas para su o sus dirigidas. Posteriormente, el estado de insatisfacción o frustración de cada una de las necesidades (competencia, autonomía y relación) resultan ser un predictor positivo del burnout. Finalmente es el burnout el condicionante por excelencia para la continuidad o el abandono de la actividad competitiva de alto rendimiento. Para expresar gráficamente esta relación lineal, se puede observar la siguiente ilustración.

Ilustración 2



Por otra parte, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas tiene una relación directa con el rendimiento en deportes de situación. Arias, et al (2010). En los deportes abiertos como el voleibol, la toma de decisiones es de vital importancia. Las

destrezas relacionadas con el comportamiento táctico influyen de manera significativa en el rendimiento deportivo individual y colectivo.

En los deportes en los que el componente decisional es muy relevante, la regulación psicológica adquiere gran importancia. La dimensión emocional es uno de los factores de regulación psicológica fundamentales. Con esto a su favor, el deportista está en condiciones de optar por la acción más apropiada en cada circunstancia de juego. Por ello, resulta necesario destacar, que el acto de elegir tácticamente no solamente debe ser abordado desde el punto de vista cognitivo. O sea, relacionado estrictamente con la inteligencia. Sino que también debe ser tratado desde una perspectiva emocional y psicológica. La satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas influirán positivamente en la motivación, por lo que la dimensión emocional y la regulación psicológica favorecerá la toma correcta de decisiones. Un deportista que se siente competente, valorado, conectado a su entorno y capaz de tomar decisiones por sí mismo, tiene facilitada el camino hacia acciones tácticamente acertadas.

En definitiva, el uso de estilos interpersonales controladores por parte de los entrenadores tiene implicaciones negativas sobre las experiencias psicológicas de sus jugadoras. Resulta urgente y prioritario formar a los entrenadores para que comprendan la importancia de generar entornos positivos, logrando la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de sus jugadoras, generando un clima propicio para las exigencias del deporte competitivo, el crecimiento individual y grupal de las deportistas.

5. Clima Motivacional

El entrenador es la principal autoridad vigente para las deportistas, y tiene en su poder la capacidad de modificar las acciones y respuestas de las mismas. Es su modelo a seguir y a quien más respetan. El adulto a cargo debe saber, conocer y tener presentes distintas herramientas para enriquecer el desarrollo psicológico y potenciar el desarrollo integral de sus jugadoras. Mora, et al. (2013)

El entrenador debe saber que sus jugadoras son organismos intencionales, dirigidos por objetivos. Y que actúan de forma racional en relación a esos objetivos. El concepto de

clima motivacional permite definir los diferentes ambientes que crean los adultos significativos (profesores, entrenadores) en los entornos de logro:

1. (A) por un lado un clima de **implicación a la tarea** que promueve el esfuerzo y la mejora individual y colectiva,
2. (B) por el otro un clima de **implicación al ego**, que promueve la comparación social.

El primero (A), se asocia a actitudes positivas hacia el deporte, como la satisfacción durante la práctica y el interés por el propio desarrollo. En deportes de conjunto, estimula los buenos vínculos y el trabajo colaborativo. Potencia las habilidades individuales y ayuda a definir roles. Es propicio para la búsqueda de objetivos comunes. Genera un ambiente de trabajo agradable, de superación y compromiso para las atletas. Mientras que el segundo (B) se asocia a actitudes negativas, miedo al fracaso, sentimientos de ejecución inadecuados y baja satisfacción por parte de las deportistas. No favorece los vínculos interpersonales. Dificulta la formación de grupos de trabajo sólidos. Favorece la manifestación de competencia negativa. Este último clima (el de la implicación al ego) es un posible precursor del abandono deportivo asociado al burnout. Mora, et al. (2013)

Serrano (2017) ofrece una visión sobre este concepto desde el ámbito educativo formal. Afirma que el clima motivacional generado por el docente puede influir de manera positiva o negativa sobre diferentes situaciones del quehacer cotidiano. Es decir: la manera en la que el profesor estructure y desarrolle sus clases puede generar en el alumnado una serie de comportamientos más o menos adaptativos durante la clase. En el contexto de Educación Física, el clima motivacional orientado a la tarea (cuando se valora el esfuerzo y el progreso personal del alumnado) se ha visto relacionado con la diversión como la intención de ser físicamente activo, y ha favorecido actitudes de aprendizaje y el esfuerzo. En sentido contrario, el clima motivacional orientado al ego (cuando se valora al alumnado con criterios de comparación social) en las clases de EF, se relaciona con el aburrimiento, la indisciplina, la ansiedad y la frustración.

De esta manera, el desarrollo de un clima motivacional concreto por parte del docente, es un aspecto fundamental en el desarrollo del aprendizaje y del progreso individual y grupal de sus alumnos. Esta participación activa del alumnado en su aprendizaje o la percepción de valoración de su progreso personal, elementos relacionados con el clima

orientado a la tarea, favorecen la motivación intrínseca y hacen que el alumno se sienta valorado con criterios individuales, dando lugar a un mayor rendimiento académico. Serrano (2017).

En relación al clima motivacional, las clases de Educación Física y los entrenamientos de voleibol competitivo responden a la misma dinámica. Rendimiento deportivo y académico condicionados por clases o entrenamientos con climas motivacionales concretos, claramente definidos y diametralmente opuestos..

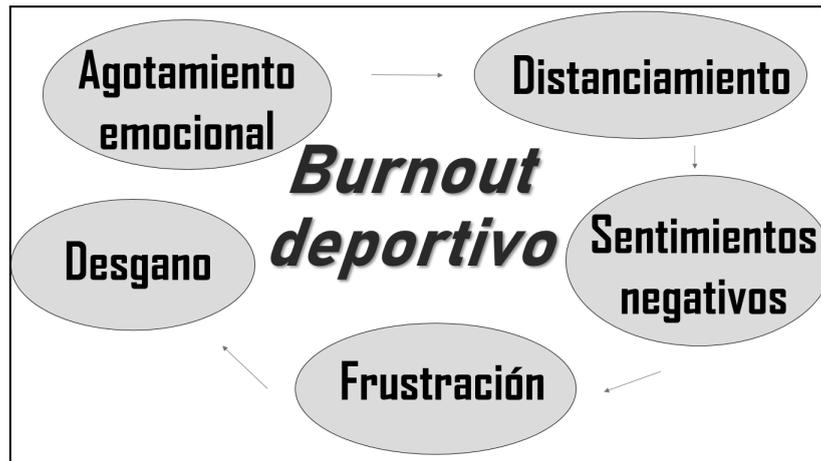
Según Raimundi (2021), teniendo en cuenta que el clima motivacional se relaciona con el compromiso y el bienestar y el ambiente controlador se asocia al burnout y al abandono, se destaca la importancia de construir nuevos recursos y herramientas para propiciar climas de entrenamiento que posibiliten un desarrollo positivo, y favorezcan el rendimiento y el bienestar de las deportistas.

6. Burnout Deportivo

De Francisco, et al. (2014) ofrece una primera y certera aproximación al concepto de burnout, y a los principales motivos de su crecimiento. Describe dos factores claramente implicados con la práctica deportiva de alto rendimiento a tener en cuenta. Por un lado, el deporte competitivo es uno de los aspectos sociales más demandados y consumidos por la población. Y por el otro, la enorme presión que los deportistas sufren, en tanto que suelen representar las inquietudes, ilusiones, sueños, frustraciones e iras, de un conjunto amplio de seguidores.

Por ambos motivos, los deportistas son población de riesgo en cuanto a su salud psicológica, sobre todo relacionado a síndromes que están estrechamente relacionados con dicha presión social, como es el caso del burnout deportivo. Este se manifiesta en deportistas expuestos a un estrés severo y duradero en el tiempo. Lo que facilita la aparición de las tres dimensiones que lo constituyen: agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal.

Ilustración 3



El burnout es un síndrome de carácter psicológico, que asociado al contexto de la problemática adolescente, puede incidir muy negativamente en las deportistas que desarrollan su práctica con cierto nivel de intensidad competitiva. Esta afección atraviesa al deporte federado, al de alto rendimiento, al semiprofesional y al profesional. Se inicia con un profundo agotamiento emocional, seguido por un evidente distanciamiento o despersonalización de los actores que lo rodean, finalizando con sentimientos de reducida realización individual, frustración y desgano. En la jerga deportiva se suele hacer referencia a “estar quemado”. Garcés de Los Fayos & Cantón (1995)

Existen variables que predisponen la manifestación del síndrome. Las principales son: estilo negativo de dirección y de interacción por parte del entrenador (condicionante directo del Clima Motivacional), altas demandas competitivas, excesivas demandas de energía y tiempo, monotonía del entrenamiento, carencia de refuerzos positivos, aburrimiento. De persistir estas condiciones durante entrenamientos y competencias, las deportistas pueden manifestar insatisfacción con el estilo de vida que mantienen como así también con su rol dentro del grupo. Expectativas incumplidas y disminución de la diversión original. Sentimientos de aislamiento. Problemas físicos recurrentes (enfermedades y lesiones) de dudosa procedencia o causa. Pérdida de autoestima. Desgano. Moreno Latorre & Ferrando Roqueta, (2014)

Ilustración 4



Si el entrenador o adulto responsable no tiene en cuenta estas variables, o desestima estas manifestaciones, el síndrome persiste. Garcés de Los Fayos & Cantón (1995). La persistencia del burnout en actividades deportivas de alta competencia, en primera medida va en contra del rendimiento y la salud mental y física de los deportistas. Y a corto plazo favorece el abandono de la práctica. Siendo una variable fundamental a tener en cuenta. El entrenador debe evitar el sobreentrenamiento. Los descansos de sus deportistas son tan importantes como los estímulos. Por otro lado, debe crear ambientes estimulantes que eviten el agotamiento emocional, favoreciendo el compromiso intrínseco de sus atletas. Favoreciendo la satisfacción de sus necesidades psicológicas básicas. Lo que en definitiva no solo evitará la aparición del burnout deportivo y el riesgo latente de abandono, sino que potenciará las destrezas y habilidades de sus jugadoras y en definitiva el nivel de sus equipos.

7. Autoconfianza

El dominio favorable de elementos técnico-tácticos, físicos, fisiológicos y psicológicos en el deporte de alto rendimiento permite competir con intensidad y a un alto nivel de juego. De manera que reforzar estos elementos supone una optimización del rendimiento en el deportista. En particular y relacionado a lo psicológico, si es capaz de canalizar positivamente el estrés y la ansiedad.

Dentro de las variables psicológicas influyentes en el desempeño deportivo para la consecución del éxito, destaca la autoconfianza. No es otra cosa que la convicción de que se

puede ejecutar con éxito la conducta requerida y producir un resultado adecuado, por lo que en el ámbito deportivo se utiliza para referirse a la autopercepción potencial de éxito. La autoconfianza es puesta a prueba constantemente en campos altamente competitivos, de manera que después de fracasos o contratiempos en el deporte, pueden aparecer dudas sobre uno mismo. Campos, et al. (2017)

Canalizar de manera positiva el estrés le permite a un deportista mantener niveles altos de autoconfianza. Lo que le permitirá sostener la motivación, altos niveles de atención, controlar la ansiedad, favoreciendo el autocontrol, la autorregulación, favoreciendo las habilidades interpersonales y el ajuste emocional. Lo que no solamente lo favorece de forma individual, sino que enriquece también a su entorno. Lo que resulta muy útil en deportes de conjunto como el voleibol.

En deportistas de élite, la confianza afecta el rendimiento por medio de sus pensamientos, comportamientos y sentimientos. Una débil autoconfianza produce un sentimiento de inseguridad, quiebra la concentración y causa indecisión, generando dudas en su propio rendimiento. Mamani Ramos, et al. (2020). La expectativa de un fracaso conduce al fracaso real. Empobrece la autoimagen, aumentan los temores de un futuro fracaso. Convirtiéndose de esta manera la autoconfianza en una barrera psicológica impuesta por uno mismo, deteniendo el progreso de cualquier deportista. Es por esto que la autoconfianza es uno de los factores cognitivos más críticos en el deporte de élite, siendo una de las variables psicológicas más estudiadas.

Lo determinante de la autoconfianza no es que los deportistas creen ciegamente que van a ganar o que jamás cometerán un error, sino que tengan la certeza, objetivamente apoyada por una correcta percepción de sus habilidades, de que poseen las herramientas adecuadas para vencer y superar los errores que inevitablemente tendrán que cometer en su camino al logro deportivo deseado. La autoconfianza es predictora del rendimiento deportivo, lo que a su vez favorece la regulación de la ansiedad, y favorece el control del estrés.

En definitiva, de esta manera quedan expuestas las variables internas y externas que pueden condicionar el abandono o la permanencia de la actividad deportiva de interés. El clima motivacional, el estilo interpersonal del entrenador, las insatisfacción de las necesidades psicológicas básicas, la pérdida de la autoconfianza y la manifestación del

burnout deportivo. En el período que comprende la adolescencia, se presentan como un conjunto de condicionantes que pueden tener una estrecha influencia no solo sobre la permanencia o abandono de las jugadoras de entre 16 y 23 años de edad, sino sobre todo en la formación integral de ellas.

El ámbito de Clubes de la Federación Metropolitana de Vóleibol es un espacio propicio para el estudio y análisis de esta problemática. La voz de las protagonistas promete ofrecer un abanico de nuevas perspectivas y estrategias de abordaje enriquecedoras.

OBJETIVOS

1. General

1. Analizar la relación entre el clima motivacional, el estilo interpersonal del entrenador y el abandono deportivo en voleibolistas mujeres de entre 16 y 23 años de la FMV en el 2022.

2. Específicos

1. Indagar sobre las autopercepciones del objeto de estudio en relación a los estilos interpersonales de sus entrenadores y las consecuencias sobre sus niveles de motivación y autoconfianza.
2. Indagar sobre la combinación de factores que crea el clima más propicio para la deserción de la práctica deportiva a partir de las percepciones de las jugadoras.

APARTADO METODOLÓGICO

1. Tipo de Enfoque: MIXTO

Por un lado, la investigación social cuantitativa, basada en el paradigma explicativo, se centra en los aspectos observables susceptibles de medición o cuantificación para describir o explicar los fenómenos sociales, y utiliza la estadística para el análisis de los datos.

Por otro lado, la investigación cualitativa se centra en recopilar y analizar datos no numéricos para comprender conceptos, opiniones o experiencias, así como datos sobre vivencias, emociones o comportamientos, con los significados que las personas les atribuyen. Por esta razón, los resultados se expresan en palabras. El tratamiento que recibe este tipo de información no es compatible con el análisis estadístico.

Con la intención de aprovechar las ventajas de ambos métodos, se busca combinar los enfoques cualitativo y cuantitativo a través de un enfoque mixto. Se apunta por un lado a medir ciertos fenómenos para su posterior evaluación estadística. Por el otro, a comprender y analizar, mediante la obtención de información cualitativa, las múltiples realidades subjetivas de las jugadoras. Finalmente se buscará combinar y analizar los resultados de los dos tipos de información.

2. Tipo de Diseño. Alcance. Corte.

Se apunta a un diseño no experimental de alcance exploratorio y de corte transversal.

- De diseño no experimental porque se observan los fenómenos o acontecimientos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos. No se construye ninguna situación, sino que se observan situaciones ya existentes.
- De alcance exploratorio porque se apunta a estudiar un problema que no está claramente definido. Es justamente el objetivo de esta investigación comprenderlo mejor, pero sin necesariamente proporcionar resultados concluyentes.

- De corte transversal porque se busca el análisis de una o varias variables en un momento determinado.

3. Población y Muestra

- Población: Jugadoras de voleibol de entre 16 y 23 años
- Muestra: Jugadoras de Voleibol de Clubes de la Federación Metropolitana de Vóleibol. Son entrevistadas 40 jugadoras de los clubes Sholem Bs As, Harrods, Club Ferro Carril Oeste y Club Argentino CastelaR.
- Tipo de muestreo no probabilístico. Los sujetos que integran esta muestra deben cumplir con las características descriptas: ser jugadoras de vóleibol federado, tener entre 16 y 23 años, jugar en clubes de la Federación Metropolitana de Vóleibol.

4. Instrumentos

Se utiliza una combinación de instrumentos.

Para la realización de este trabajo se construye una entrevista que consta de tres secciones.

- 1° sección: 4 preguntas descriptivas en relación a la encuestada (edad en años, ocupaciones extra deportivas, club en el que juega, cantidad de años de carrera deportiva).
- 2° sección: 10 preguntas cerradas del cuestionario de clima motivacional para deportistas (EDMCQ-C) (Appleton, Ntoumanis, Quested, Viladrich y Duda, 2016; adaptación: Balaguer, Castillo y Tomás, 2017). Se intenta determinar el clima motivacional y el estilo del entrenador del sujeto de la encuesta. El cuestionario ofrece un rango de 5 respuestas posibles: totalmente de acuerdo, de acuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo, en desacuerdo y totalmente en desacuerdo.
- 3° sección: Entrevista semiestructurada: 8 preguntas abiertas que facilitan la expresión natural de percepciones y perspectivas por parte de las personas sujetos de esta investigación. Se busca abrir un espacio de expresión sobre la problemática de

interés. Mediante un sistema de categorías y grupos de respuestas, se analizan los puntos en común para su posterior análisis y entendimiento.

El método mixto permite obtener información cuantificable y no cuantificable para su análisis conjunto.

5. Procedimientos

Las participantes respondieron voluntariamente y de forma anónima, a las entrevistas confeccionadas a través de la plataforma google forms. Los entrenadores y entrenadoras de cada club participante difundieron los links a sus deportistas. Las mismas responden individualmente con el acompañamiento de sus entrenadores en el caso de necesitarlo.

Las respuestas se vuelcan automáticamente a una planilla excel online.

6. Análisis de Datos

Mixto.

- Análisis estadístico para las preguntas cerradas del cuestionario motivacional.
- Análisis cualitativo de entrevistas: Se arman categorías en relación al tipo de respuesta provisto por cada entrevistada. Se analizan con la intención de describir al objeto de estudio. Sin necesariamente llegar a datos concluyentes.

7. Relevancia y Viabilidad

El testimonio de las deportistas es de suma importancia para el crecimiento del vóleybol femenino. Con este estudio se espera poder brindar herramientas para evitar la deserción deportiva y potenciar el rendimiento individual y colectivo. Los entrenadores o adultos responsables contarán con información y estrategias para la conformación del clima

motivacional, estilo conductual y comunicacional adecuados para favorecer la permanencia dentro del deporte y acercar a sus atletas y equipos a su más alto nivel. Además tendrán la información necesaria para reconocer la aparición de síntomas del burnout deportivo y para iniciar las acciones necesarias para evitar su evolución como predictor del abandono.

RESULTADOS ANALIZADOS

Tabla 1. Descripción de la muestra. Edad

Años de edad de la Muestra	
Media	18,13513514
Mediana	18
Moda	17
Rango	7
Mínimo	16
Máximo	23
Cuenta (cantidad de jugadoras encuestadas)	37

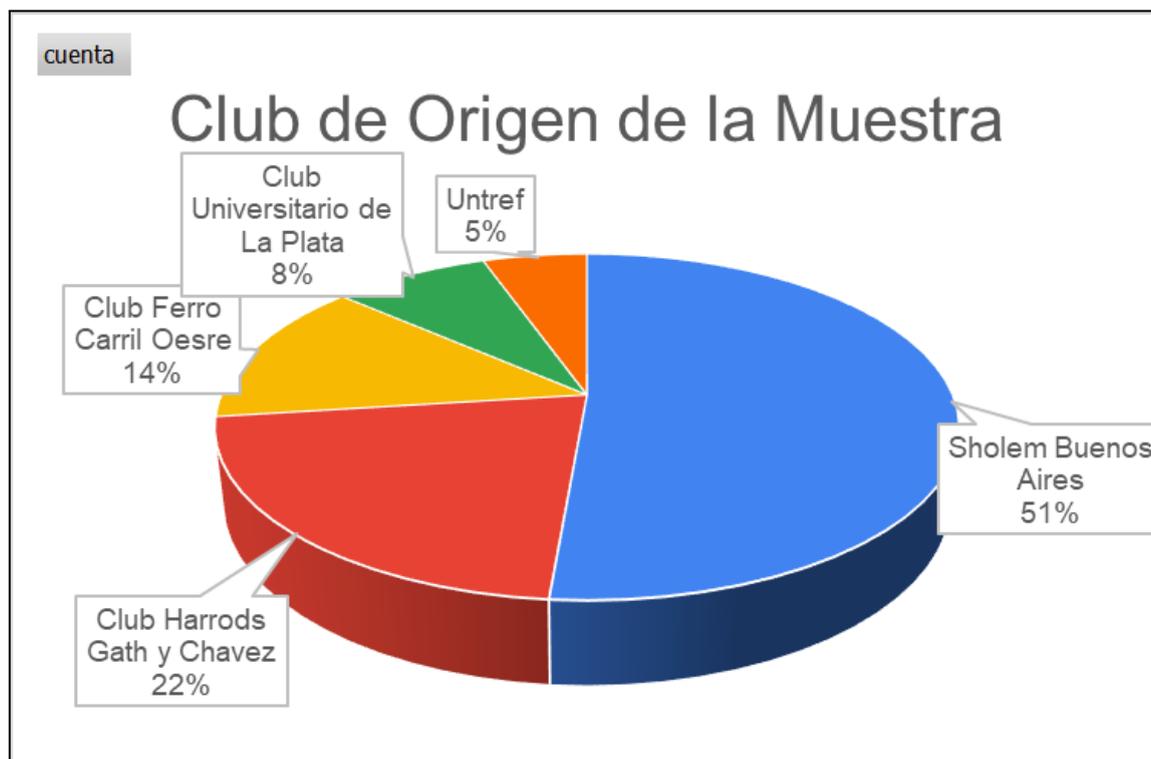
Puede observarse de la tabla 1 que la edad de las jugadoras entrevistadas va desde los 16 a los 23 años. La media de la muestra es de 18,1 años. Siendo la moda (la edad más repetida) los 17 años.

Tabla 2. Descripción de la muestra. Experiencia deportiva.

Años que hace que juegan Voleibol	
Media	7,108108108
Mediana	8
Moda	8
Rango	13
Mínimo	1
Máximo	14
Suma (suma de años de experiencia de la muestra)	263
Cuenta (cantidad de jugadoras encuestadas)	37

Puede observarse de la tabla 2 que, en relación a los años de experiencia practicando Voleibol, la muestra ofrece un rango de 13 años. Siendo la jugadora con más experiencia con 14 años y la de menos experiencia con 1 año en la actividad federada.

Gráfico 1. Porcentuales para el club de origen de las jugadoras entrevistadas.



Puede observarse del gráfico 1 que el 100% de la muestra integra equipos federados de la Federación Metropolitana de Voleibol ubicados en CABA. Con una alta representación de jugadoras del club Sholem Buenos Aires (51% del total de la muestra).

Las jugadoras de Sholem Buenos Aires de la muestra son dirigidas por 3 entrenadores/as diferentes dependiendo su categoría y nivel. Las jugadoras del Club Ferro Carril Oeste son dirigidas por 2 entrenadores/as diferentes dependiendo su categoría y nivel. Las jugadoras del resto de los clubes (Harrods, Universitario de La Plata y UNTREF) responden a un solo adulto referente. Por lo tanto, de las 37 jugadoras que componen la muestra, se desprenden 8 entrenadores diferentes.

Tabla 3. Análisis estadístico. Porcentual de respuestas para preguntas cerradas

Pregunta	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Clima empowering Clima disempowering					
1- Mi entrenador piensa que es importante que practiquemos este deporte porque realmente queremos hacerlo.	0%	3%	0%	32%	65%
2- Mi entrenador nos da alternativas y opciones para elegir en los entrenamientos	5%	8%	49%	38%	0%
3- Pase lo que pase, siempre podemos contar con el apoyo de nuestro entrenador	0%	0%	8%	35%	57%
4- Mi entrenador nos grita cuando nos equivocamos	30%	32%	24%	14%	0%
5- Mi entrenador realmente nos valora como personas, no solo como jugadoras	0%	3%	0%	32%	65%
6- Mi entrenador favorece a unas jugadoras más que a otras	13%	41%	24%	19%	3%
7- Mi entrenador intenta meterse en nuestra vida fuera del deporte	6%	35%	46%	5%	8%
8- Mi entrenador nos hace saber que todos los jugadores contribuimos al éxito del equipo	0%	3%	0%	32%	65%
9- Mi entrenador siempre nos escucha abiertamente y no juzga nuestros sentimientos	0%	3%	8%	35%	54%

10- Mi entrenador amenaza con castigarnos para “tenernos cortitas” durante el entrenamiento	38%	38%	16%	8%	0%
---	-----	-----	-----	----	----

Puede observarse que en las tablas 3 y 4 se diferencian las preguntas que apuntan a la percepción de un clima motivacional orientado a la tarea (empowering) de las que apuntan a un clima motivacional orientado al ego (disempowering).

En la tabla 3, para cada pregunta, se exponen los porcentajes de cada respuesta. Se resaltan los más frecuentes. En la tabla 4, se describe un puntaje para cada pregunta y se ofrece una valoración en relación a la percepción, que queda definida según el caso como baja, media o alta.

Tabla 4. Valoración de respuestas cerradas

Pregunta	puntaje	valoración
1- Mi entrenador piensa que es importante que practiquemos este deporte porque realmente queremos hacerlo.	172	Alta
2- Mi entrenador nos da alternativas y opciones para elegir en los entrenamientos	118	Media/Alta
3- Pase lo que pase, siempre podemos contar con el apoyo de nuestro entrenador	166	Alta
4- Mi entrenador nos grita cuando nos equivocamos	82	Media/Baja
5- Mi entrenador realmente nos valora como personas, no solo como jugadoras	171	Alta
6- Mi entrenador favorece a unas jugadoras más que a otras	95	Media
7- Mi entrenador intenta meterse en nuestra vida fuera del deporte	102	Media
8- Mi entrenador nos hace saber que todos los jugadores contribuimos al éxito del equipo	170	Alta
9- Mi entrenador siempre nos escucha abiertamente y no juzga nuestros sentimientos	163	Alta
10- Mi entrenador amenaza con castigarnos para “tenernos cortitas” durante el entrenamiento	72	Media/Baja

[Nota: se valoran las respuestas con 5 para totalmente de acuerdo, 4 para de acuerdo, 3 para ni de acuerdo ni en desacuerdo, 2 para en desacuerdo y 1 para totalmente en desacuerdo. Se sumaron los puntajes totales para cada respuesta. Siendo 185 el valor máximo posible por respuesta, se define una escala de: baja para <61, media entre 62 y 122 y alta para >123].

Puede observarse en las tablas 3 y 4 una marcada tendencia. Para las preguntas orientadas a la percepción de un clima empowering, porcentajes elevados de respuestas “de acuerdo” y “totalmente de acuerdo” y valoraciones altas de percepción. Para las preguntas orientadas a la percepción de un clima disempowering, porcentajes elevados de respuestas “en desacuerdo” y “totalmente en desacuerdo” y valoraciones medias/bajas de percepción.

En las tablas 5 6 7 y 8 se agrupan respuestas abiertas por grupos. Los grupos de respuestas elegidos para cada pregunta responden a patrones de respuestas con hilos conductuales similares. A partir de esta clasificación se ofrecen los testimonios destacados para los grupos de respuestas más relevantes.

Tabla 5. Preguntas abiertas sobre el modelo del entrenador y el clima motivacional

	Modelo limitante - implicación al ego	Modelo motivador - implicación a la tarea	mixto	No clasificable
1- ¿Recordas a tu primer entrenador/a? ¿Cómo lo describirías?	10	16	9	2
2- ¿Se parece a tu entrenador/a actual? ¿Cómo lo describirías?	3	25	8	1
3- ¿Cómo describirías el ambiente o el clima de trabajo durante los entrenamientos? ¿Y durante los partidos?	2	20	15*	0
*diferencia entre partidos y entrenamiento ó cuando sale bien / cuando sale mal.				

Puede observarse de la tabla 5 que la muestra percibe, para las tres preguntas, una tendencia hacia los estilos motivadores de entrenador y el clima de implicación a la tarea. En

la primera pregunta, se observan 10 referencias a entrenadores de estilo limitante. Testimonios significativos:

“Mi primer entrenadora era muy exigente, muchas chicas se iban llorando de los entrenamientos”.

“Buen entrenador y formador de jugadoras, pero muy duro el trato con las jugadoras”.

“Persona con poca paciencia, no ayudaba en el crecimiento. Malas actitudes y trato”.

“Creo que a mi no me quería mucho porque yo era muy principiante. no me incitaba a mejorar y casi nunca me corregía. siempre me retaba cuando hacía las cosas mal y me decía que molestaba a las demás equivocándome”.

Para la pregunta 2, el número de respuestas orientadas al entrenador limitante bajan considerablemente, con 3 respuestas totales. Esto tiene una explicación cronológica. Las atletas con más años de experiencia en el deporte son las que manifiestan haber tenido entrenadores de estilo limitante en sus inicios. Lo que en la actualidad en la mayoría de los casos se revierte, con entrenadores motivadores y climas de trabajo de implicación a la tarea.

Testimonios significativos:

“Mi entrenador actual tiene mucha paciencia, a veces creo que demasiada pero siempre aborda el entrenamiento de forma educada y sin faltarnos el respeto a nosotras como jugadoras”.

“No (se parece a mi primer entrenador) en lo absoluto, mi entrenadora actual no tiene favoritismo y busca el crecimiento del equipo tanto grupal como individual”.

“Se parecen en lo buen entrenador a nivel táctico y técnico, pero mi actual entrenador tiene mucho mejor trato, escucha mucho a las jugadoras y te hace sentir siempre cómoda”.

En relación a la pregunta 3, se observa una marcada tendencia a la percepción de un clima de motivación a la tarea (empowering) y a la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, con 20 respuestas que destacan un clima de trabajo favorable y positivo y sólo 2 manifestaciones de un clima desmotivante.. Testimonios significativos:

“Es muy sano y eso ayuda a tener una confianza con él. Durante los partidos está muy bien el clima, te ayuda en la cancha”.

“Cómodo en ambos (entrenamientos y partidos), productivo”.

“Es un ambiente cómodo, aunque entrene bien o mal siempre estoy con el apoyo de mis compañeras”.

Cabe destacar que 15 deportistas manifiestan un clima motivacional que varía según días de entrenamiento y competencia, o bien según el desempeño positivo o negativo del equipo. Testimonios significativos:

“En los entrenamientos es llevadero, excepto cuando estamos entrenando mal, ahí es diferente porque se crea un ambiente de frustración entre todas y no es ameno; en los partidos lo mismo, hay veces que se crea un ambiente de frustración entre las jugadoras y la entrenadora que no está bueno, lo cual hace que el equipo no funcione o funcione mal”.

“Buen clima en los entrenamientos. Mal clima en los partidos”.

“En los entrenamientos bien, pero a veces en los partidos nos siento medio solas, no que deja de dirigir pero como si faltara algo para darnos confianza o lo que sea cuando no nos salen las cosas”.

Tabla 6. Preguntas abiertas sobre la autoconfianza.

	Le importo, me valora, me ayuda	Me siento presionada, NO me ayuda	No me corrige	Depende del tipo de intervención
4- Cuando tu entrenador/a actual te corrige, ¿cómo te hace sentir?	32	3	1	1
5- ¿Cómo dirías que impactan las correcciones u otras intervenciones de tu entrenador/a en la confianza que tenés en vos misma?	24	3	1	9

La tabla 6 describe la distribución de tipos de respuestas para preguntas orientadas a las intervenciones de los adultos responsables y el impacto en las atletas y su autoconfianza. Se observa una muy marcada tendencia a valorar positivamente las correcciones. Lo que refuerza el perfil motivador de la mayoría de los profesionales a cargo. Los testimonios más relevantes:

“Bien, me explica lo que hago mal aunque lo tenga que hacer 45 veces y no me hace sentir que no se nada por eso”.

“Bien, entiendo que toda corrección es para mi mejoría y siempre lo expresa de buena manera”.

“Me gusta que me corrija porque, como dije, siento que le importa que yo crezca como jugadora y me incita a mejorar siempre que puede. lo veo como algo positivo, digamos, nunca como una crítica ni algo negativo”.

“Me hace sentir bien, creo que ella entiende las personalidades de cada una y trata de corregir con determinadas acciones a cada una”.

“Me da más confianza, porque siento que sabe que puedo lograrlo. Si no no me diría nada”.

Cabe resaltar que para la pregunta número 5, 9 deportistas resaltan que reciben del mismo adulto responsable, intervenciones que a veces impactan positivamente y a veces negativamente, dependiendo de la forma. Del tipo de corrección y de la manera en la que se les transmite. Los relatos destacados:

“Depende cómo sea la corrección, si me da herramientas eso me ayuda a no quedarme en el error y seguir intentando, pero cuando es más exigente en cuanto a simplemente decís que esos errores no se pueden cometer, me suelo estancar en el error y me cuesta salir”.

“Creo que depende de la corrección, a veces me frustra bastante, pero creo que es depende del día, de cómo me sienta en ese momento”.

“Depende en la forma de que me lo diga, a veces me generan inseguridad y otras me hacen recapacitar”.

Tabla 7. Preguntas abiertas sobre las relaciones interpersonales y su importancia.

<i>Preguntas orientadas a las interrelaciones</i>	Importancia desde lo grupal - relacional - social - motivacional	Importante desde el rendimiento deportivo	Importante desde ambos aspectos	No se siente importante
6- ¿Te sentís importante dentro del equipo? ¿Por qué?	23	8	5	1
7- ¿Cuán importantes son tus compañeras para vos? ¿Cuán importante crees que sos vos para ellas?	33	0	3	1

En la tabla 7 se observan dos preguntas orientadas a la autopercepción en relación al rendimiento deportivo propio y a lo social-relacional. 23 de 37 respuestas a la pregunta 6 se inclinan por resaltar lo grupal por sobre el desempeño deportivo. Los testimonios más relevantes:

“Va a sonar muy egoísta, pero me siento bastante importante en el equipo, porque siempre soy la que salta a defender si hay alguna injusticia o, mismo si hay que hablar de algo, soy la primera en plantearlo”.

“Siento que tengo un rol importante, siempre le doy la confianza a mis compañeras para poder hablar conmigo si lo necesitan y creo que también suma que soy una persona sincera, entonces siempre digo lo que pienso con respeto”.

“Sí, yo creo que más allá de ser un equipo somos personas, entonces creo q todas somos importantes a nivel social, y eso se demuestra, tanto en la cancha, como afuera.”Si, porque al ser un equipo todas aportamos un granito de arena, sin importar si nos toca jugar dentro de la cancha o estar alentando afuera”.

Para la pregunta 7, se observa una única categoría de respuestas. Casi la totalidad de la muestra (a excepción de 3 jugadoras) destaca sólo la importancia de sentirse parte de su equipo. Valorando a sus compañeras desde lo afectivo. Sin hacer referencia a cuestiones técnicas del deporte. Los testimonios destacados:

“Demasiado importantes y yo creo que también soy importante para ellas”.

“Son muy importantes, esenciales, sin ellas hubiera decaído o hasta dejado este deporte. Ellas saben que cuentan conmigo así que creo que también soy importante, porque contamos unas con las otras”.

“Son muy importantes para mi y no sé lo que sienten ellas. Yo supongo que también lo soy. Soy de ayudar mucho al equipo en relación a lo emocional, siento que ayuda mucho eso”.

“Tal como describí en la respuesta anterior, mis compañeras son importantes para mi no solo en cuanto a lo deportivo, sino también en lo emocional, su apoyo es muy importante dentro y fuera de la cancha. Siento que genero lo mismo en la de al lado, brindándole confianza y apoyo”.

“Por suerte puedo decir que mis compañeras de equipo son mis amigas e incluso algunas las considero familia. Creo que ellas se sienten de la misma forma que yo en ese aspecto”.

Tabla 8. Pregunta abierta sobre el abandono deportivo.

	Dejar, ni remotamente posible	Alguna vez se me cruzó por la cabeza	Menciona el abandono como una posibilidad firme, muy probable
¿Te imaginas tu vida sin el Vóleibol? ¿Por qué?	26	5	6

Puede observarse en la tabla 7 que 26 jugadoras (el 70% de la muestra) no consideran el abandono como una posibilidad. Testimonios significativos:

“No, este deporte me formó como persona, hace ya muchos años que lo practico y no me veo realizando otro deporte ni dejando este”.

“No, es el deporte que amo y por el cuál me paso horas y horas entrenando, no importa si hace 30° o 0°, si llueve o hay un sol enorme, yo siempre tengo ganas de entrenar, jugar y progresar”.

“No, porque es algo que me llena y que realmente me gusta y disfruto mucho. por eso proyecto seguir creciendo en el deporte lo más que pueda por el mayor tiempo posible”.

“No. El voley para mí, es un escape y me ayuda a descargar lo vivido en mi vida cotidiana, disfruto mucho de lo que hago y con la gente que lo hago”.

5 jugadoras manifiestan que en algún momento el abandono fué una posibilidad. Los relatos destacados:

“Actualmente no, hubo un tiempo en el que pensé en dejar y me imaginaba que iba a hacer con tanto tiempo libre, pero ahora sé que no podría”.

“Me la imagine por unos meses, más que nada pensando en los próximos años teniendo facultad y trabajo. Me debería acostumbrar, pero obvio que extrañaría un montón”.

Por último, 6 jugadoras mencionan la deserción deportiva como una posibilidad firme, como algo probable. Los testimonios relevantes:

“Si, ya que siento que puedo encontrar otras formas de hacer deporte o de pasar mi tiempo”.

“Lamentablemente si puedo imaginármelo, antes no era posible, pero respecto a mi situación actual con el deporte, puedo lograr imaginarme esa distancia”.

“Si, amaría jugar toda mi vida pero nunca fue mi prioridad. Si no pudiera entrenar jugaría de vez en cuando con amigos en la plaza, no sería lo mismo y sentiría que me falta algo pero podría seguir normalmente”.

Cabe destacar que ninguna de las jugadoras de los últimos dos grupos de respuestas menciona como motivo de un potencial abandono la percepción de un ambiente motivacional negativo ni a un adulto referente coercitivo o limitante.

CONCLUSIONES

A partir del procesamiento y el análisis de la información obtenida a través de las entrevistas realizadas, del marco teórico expuesto y en relación a los objetivos de esta investigación, resultan las siguientes conclusiones:

De las preguntas cerradas y de su análisis estadístico se concluye que las entrevistadas perciben entrenadores de un perfil motivador. Que estimulan la autonomía y las relaciones interpersonales. Que son considerados y se ofrecen a sus jugadoras para lo que ellas necesiten. Que fomentan los buenos vínculos y generan ambientes de trabajo agradables, de los que sus jugadoras disfrutaban participar. Para las preguntas orientadas a la percepción de un estilo motivador y a un clima empowering, se obtuvieron valores de respuesta medio altos y altos. Para las preguntas orientadas a la percepción de un estilo coercitivo y un clima disempowering, se obtuvieron valores de respuesta medios y bajos. En promedio, las respuestas orientadas a la percepción de un clima empowering dieron un valor de 160 sobre un máximo posible de 185. Mientras que, en promedio, las respuestas orientadas a la percepción de un clima disempowering dieron un valor de 88 sobre 185 posibles. Las preguntas que mejor ejemplifican esta tendencia son las que se detalla a continuación:

Para la consigna “Mi entrenador piensa que es importante que practiquemos este deporte porque realmente queremos hacerlo”, el 97% de la muestra manifestó estar de acuerdo o totalmente de acuerdo.

Para la consigna “Mi entrenador amenaza con castigarnos para “tenernos cortitas” durante el entrenamiento”, el 76% de la muestra estuvo en desacuerdo o totalmente en desacuerdo.

A partir del análisis de los testimonios abiertos de las atletas, queda demostrada la estrecha relación entre el clima motivacional y el estilo interpersonal del entrenador. Si bien unos pocos testimonios han manifestado estilos limitantes (3 jugadoras, el 8% de la muestra), son 2 de estas últimas las que también han identificado un clima motivacional orientado al ego, con testimonios destacados que marcan la enorme influencia que tienen sobre su motivación y autoestima.

El resto de la muestra manifiesta ser conducida por un profesional de estilo motivador, que genera un clima de superación individual y grupal, de compromiso legítimo

orientado a la tarea, de generosidad y objetivos consensuados. Un entrenador que cuando las corrige es para darles herramientas y no para castigarlas. Que fomenta la grupalidad y el trabajo en equipo. En su amplia mayoría, las atletas que componen esta muestra ponen lo social, lo emocional y relacional por delante de lo deportivo. En ninguno de los testimonios se reconocen signos que puedan predecir el abandono deportivo, como burnout o la insatisfacción de las necesidades psicológicas básicas. De hecho el 70% de la muestra deja testimonio de que el abandono deportivo es algo que no considera como una posibilidad. El resto de la muestra, lo menciona como una posibilidad pero en ningún caso lo relaciona con el clima motivacional generado por el entrenador ni por su estilo de conducción. Los potenciales motivos mencionados hacen referencia a otras variables, como el estudio o el trabajo y la falta de tiempo para realizar otras actividades de su interés.

Por lo expuesto, queda probada la estrecha relación entre el estilo interpersonal del entrenador, el clima motivacional y la permanencia en el Vóleibol competitivo para jugadoras de entre 16 y 23 años en el ámbito de clubes de la FMV.

Por su parte, los testimonios de las deportistas demuestran la estrecha relación que existe entre los estilos interpersonales de sus entrenadores y sus niveles de motivación y autoconfianza. Sus intervenciones tienen un enorme poder sobre ellas. Incluso han manifestado que un mismo entrenador puede generar reacciones muy positivas y serles de mucha utilidad o, dependiendo de la forma y el momento en el que las reciben, derribarles la autoestima, limitarlas. “depende cómo sea la corrección, si me da herramientas eso me ayuda a no quedarme en el error y seguir intentando, pero cuando es más exigente en cuanto a simplemente decís que esos errores no se pueden cometer, me suelo estancar en el error y me cuesta salir”. De esta forma queda planteada la necesidad e importancia de ofrecer espacios de capacitación de calidad para los entrenadores y otros adultos responsables encargados de la conducción de deportistas en etapas tan sensibles de su desarrollo integral.

En síntesis: entrenadores con estilos que apoyan la autonomía promueven la motivación y las formas más autodeterminadas de satisfacción, placer personal y grupal. Generan compromiso genuino en ambientes de implicación a la tarea (empowering), fortalecen los vínculos interpersonales, potencian el rendimiento deportivo, el crecimiento integral de sus dirigidas y favorecen la permanencia de las mismas dentro del deporte.

Por último, cabe mencionar las limitaciones de esta investigación. El análisis estadístico y de los testimonios de las deportistas en actividad que componen el 100% de la muestra de esta investigación, han permitido asociar estilos de entrenador orientados a la motivación autónoma, con climas motivacionales orientados a la tarea y la permanencia en el deporte, con muy baja percepción de orientación a un potencial abandono. Para futuras líneas de investigación resulta esencial abordar y analizar los testimonios de ex jugadoras de Vóleybol del mismo ámbito. El abandono, ya consumado, da la posibilidad de enriquecer este análisis.

Por otra parte, el ámbito de la CABA es un entorno de muchos recursos. Resulta también interesante para futuras líneas de investigación replicar este estudio en entornos más desfavorables para poder comparar los resultados.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias, A. G., Castuera, R. J., Arroyo, P. M., Navarrete, B. M., Álvarez, F. D. V., & González, L. G. (2010). Análisis de la motivación intrínseca a través de las necesidades psicológicas básicas y la dimensión subjetiva de la toma de decisiones en jugadores de voleibol. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 5, 29-43.
- Bossio, M. R., Raimundi, M. J., & Correa, L. G. (2012). Programa de Entrenamiento en Habilidades Psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento. *Cuadernos de psicología del deporte*, 12(1).
- Campos, G. G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, J. C., Ortega, F. Z., & Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (32), 3-6.
- Cantú-Berrueto, A., Castillo, I., López-Walle, J., Tristán, J., & Balaguer, I. (2016). Estilo interpersonal del entrenador, necesidades psicológicas básicas y motivación: un estudio en futbolistas universitarios mexicanos. *Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte*, 11(2), 263-270.
- Carlin, M., de Los Fayos, E. J. G., & de Francisco Palacios, C. (2012). El síndrome de burnout en deportistas: nuevas perspectivas de investigación. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 7(1), 33-49.
- Castillo, I., González, L., Fabra, P., Mercé, J., & Balaguer, I. (2012). Estilo interpersonal controlador del entrenador, frustración de las necesidades psicológicas básicas, y burnout en futbolistas infantiles. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1)
- Castillo, I., López-Walle, J., Balaguer, I., & Mars, L. (2017). Estilo controlador del entrenador, frustración de las necesidades y malestar en futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 119-124.
- De Francisco, C., de Los Fayos, E. J. G., & Arce, C. (2014). Burnout en deportistas: Prevalencia del síndrome a través de dos medidas. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 14(1), 29-38.
- Espinosa Duque, H. D. (2010). Las tareas de la adolescencia: una lectura de la adolescencia normal. *Revista electrónica de Psicoterapia*, 4(3) 620-647.

- Garcés de Los Fayos Ruiz, E. J., & Cantón Chirivella, E. (1995). El cese de la motivación: el síndrome del burnout en deportistas. *Revista de Psicología del deporte*, 4(2), 0151-160.
- García-Parra, N., González, J., & de los Fayos, E. G. (2016). Estado actual del estudio del síndrome de burnout en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 21-28.
- González, J., Garcés de los Fayos, E. y Ortega, E. (2014). *Avanzando en el camino de diferenciación psicológica del deportista. Ejemplos de diferencias en sexo y modalidad deportiva*. Anuario de Psicología, 44(1), 31-44.
- Güemes-Hidalgo, M., Ceñal González-Fierro, M. J., & Hidalgo Vicario, M. I. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría integral*, 21(4), 233-244.
- Lozano Vicente, A. (2014). Teoría de teorías sobre la adolescencia. Última década, 22(40), 11-36.
- Lufrano, L. (2006). *Voleibol Escolar*. Edibook para la Biblioteca de Deportes del Instituto Superior de Ciencias de la Salud.
- Mamani Ramos, A. A., Huamaní Arredondo, F., Cabrejos Ramos, J. C., Lava Gálvez, J. J., Arce Roncal, D. L., Mora Santiago, R. J., ... & Fuentes López, J. D. (2020). Autoconfianza y su relación con el rendimiento, procedencia, logros y edad en jugadoras de voleibol peruanas en categoría de formación. *Sportis*, 6(1), 145-165.
- Marques, M., Nonohay, R., Koller, S., Gauer, G., & Cruz, J. (2015). El estilo de comunicación del entrenador y la percepción del clima motivacional generado por los entrenadores y compañeros. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 47-54.
- Mora, Á., Cruz, J., & Sousa, C. (2013). Cómo mejorar el clima motivacional y los estilos de comunicación en el ámbito de la Educación Física y el deporte. *Infancia y aprendizaje*, 36(1), 91-103.
- Moreno Latorre, S., & Ferrando Roqueta, J. A. (2014). Factores que influyen en la práctica deportiva y causas del abandono deportivo de la población adolescente. *Universidad Zaragoza, Facultad de Educación*.
- Pineda-Espejel, H. A., Morquecho-Sánchez, R., & Alarcón, E. (2020). Estilo interpersonal del entrenador, competencia, motivación, y ansiedad precompetitiva en deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(1), 10-24.

- Raimundi, M. J., (2020). Clima motivacional y su influencia en el compromiso de deportistas adolescentes: Estudio longitudinal con método mixto. CONICET 4140/17
- Reglas Oficiales de Voleibol 2017-2020. Publicadas por la FIVB (2016) [Disponible en]
https://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball_Rules_2017-2020-SP-v01.pdf
- Serrano, J. S., Solana, A. A., Catalán, Á. A., & González, L. G. (2017). El clima motivacional del docente de Educación Física: ¿ Puede afectar a las calificaciones del alumnado?. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (31), 98-102.

ANEXO: ENTREVISTA

1. Fecha de nacimiento
2. Tu edad expresada en años
3. ¿En qué club jugás?
4. ¿Hace cuántos años jugás?

Las preguntas 5 a 14 pueden responderse con la siguiente escala de respuestas: totalmente de acuerdo, de acuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo, en desacuerdo y totalmente en desacuerdo

5. Mi entrenador piensa que es importante que practiquemos este deporte porque realmente queremos hacerlo.
6. Mi entrenador nos da alternativas y opciones para elegir en los entrenamientos.
7. Pase lo que pase, siempre podemos contar con el apoyo de nuestro entrenador.
8. Mi entrenador nos grita cuando nos equivocamos.
9. Mi entrenador realmente nos valora como personas, no sólo como jugadoras.
10. Mi entrenador favorece a unos jugadores más que a otros.
11. Mi entrenador intenta meterse en nuestra vida fuera del deporte.
12. Mi entrenador nos hace saber que todos los jugadores contribuimos al éxito del equipo.
13. Mi entrenador siempre nos escucha abiertamente y no juzga nuestros sentimientos.
14. Mi entrenador amenaza con castigarnos para “tenernos cortitos” durante el entrenamiento.

Para responder las siguientes preguntas sos libre de expresar lo que sientas. Hacelo con el mayor detalle que puedas.

15. ¿Recordas a tu primer entrenador/a? ¿Cómo lo describirías?
16. ¿Se parece a tu entrenador/a actual? ¿Cómo lo describirías?
17. ¿Cómo describirías el ambiente o el clima de trabajo durante los entrenamientos? ¿Y durante los partidos?
18. Cuando tu entrenador/a actual te corrige, ¿cómo te hace sentir?
19. ¿Cómo dirías que impactan las correcciones u otras intervenciones de tu entrenador/a en la confianza que tenés en vos misma?
20. ¿Te sentís importante dentro del equipo? ¿Por qué?
21. ¿Cuán importantes son tus compañeras para vos? ¿Cuán importante crees que sos vos para ellas?
22. ¿Te imaginás tu vida sin el Vóleybol? ¿Por qué?