

RΣD

REVISTA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
[JOURNAL OF SPORTS TRAINING]

- desde 1987 -

TOMO XXVII-Nº4 • Octubre-Diciembre 2013

ISSN 1133-0619 - Editorial Boidecanto - A Coruña (ES)



SUMARIO

ΣOR INVESTIGACIONES ORIGINALES / ORIGINAL RESEARCH

Valoración de la composición corporal en jóvenes entrenados y no entrenados / Assessment of body composition in young trained and not trained.

Pablo Jesús Iglesias Sánchez, Francisco Javier Grijota Pérez, Carmen Crespo Coco y María Robles Gil [Pág. 03-08]

Percepción de los factores que provocan lesiones en jugadores de pádel / Perception of injuries factors in paddle players.

Bernadino J. Sánchez-Alcaraz, y Francisco de Prado [Pág. 09-14]

Variables socio-afectivas en el rendimiento de futbolistas / Socio-affective variables of performance of football players.

Daniel Bocanegra Camacho [Pág. 15-27]

ΣRW REVISIÓN / REVIEW

Aspectos Bioquímicos del Transportador de Creatina SLC6A8 y estrategias para incrementar la captación de Creatina por el Mioscito / Biochemical features of Creatine Transporter SLC6A8 and strategies for increasing Creatine uptake by Myocyte.

Diego Alexander Bonilla Ocampo [Pág. 28-37]

ΣPI SELECCIÓN ARTÍCULOS DE IMPACTO / SELECTED PAPERS FROM IMPACT

Desafíos para aplicar la Investigación sobre Periodización.

Michael Barnes, John M Cissik y Allen Hedrick [*]

El salto desde sentadilla: ¿Barra de pesos libres, máquina Smith o mancuernas? / The jump squat: Free weight barbell, Smith machine, or dumbbells?

John M Schuna Jr y Bryan K Christensen [Pág. 38-42]

ΣTP ARTÍCULOS DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO / ARTICLES TRAINING PROGRAMS

Some experiences on recommendation nutrition relate to training programme to improve one elite sprinter 400m from 2011 to 2013.

Alberto Borges Moreno [*]

* Disponibles solo on-line:
<http://g-se.com/es/journals/revistaentrenamientodeportivo>



IMAGEN DE PORTADA: ADRIAN DENNIS (AFP)

Índices de Publicaciones

en los que figura la Revista de Entrenamiento Deportivo:

DICE: Difusión y Calidad Editorial de las Revistas Españolas de Humanidades y Ciencias Sociales y Jurídicas. ACTIVIDAD FÍSICA y DEPORTIVA CINDOC / CSIC / ANECA e ISOC.

LATINDEX: Es un sistema de Información sobre las revistas de investigación científica, técnico-profesionales y de divulgación científica y cultural que se editan en los países de América Latina, el Caribe, España y Portugal.

REBIUN: Conexión en red de los sistemas automatizados de bibliotecas, y publicación del Catálogo colectivo. El catálogo se actualiza seis veces al año, a partir de los registros enviados por las 75 universidades o centros asociados a Rebiun.

DIALNET: Sistema para aumentar la difusión, visibilidad y accesibilidad de la literatura científica hispana.

ULRICHS: Fuente autorizada de información bibliográfica y editorial de más de 300.000 publicaciones periódicas académicas revisadas, de todo el mundo.

RED Revista de Entrenamiento Deportivo

está clasificada en el Grupo gB de CIRC (Clasificación Integrada de Revistas Científicas, 2ª edición 2011/12).

La Clasificación Integrada de Revistas Científicas (CIRC: <http://epuc.cchs.csic.es/circ/categorias.html>), tiene como objetivo la construcción de una clasificación de revistas científicas de Ciencias Sociales y Humanas.

Dicha clasificación, se elabora en función de la calidad, integrando los productos de evaluación existentes y considerados positivamente por las diferentes agencias de evaluación nacionales como CNEAI, ANECA).

La clasificación resultante consta de cuatro grupos jerárquicos (gA, gB, gC, gD) en función de la visibilidad de las revistas y un quinto grupo de excelencia (gEx).

El Grupo B (gB): está compuesto por revistas científicas españolas de calidad pero que no alcanzan un alto nivel de internacionalización aunque son revistas que reciben cierto grado de citación y que respetan los estándares de publicación. Asimismo forman parte de este grupo aquellas revistas científicas internacionales con un menor pero aceptable grado de prestigio y difusión:

- Indexadas en el primer cuartil según promedio de citas de cualquiera de las categorías del Índice de impacto de las revistas españolas de ciencias sociales o del Índice de impacto de las revistas españolas de ciencias jurídicas (Grupo EC3). Se toma como referencia los impactos acumulativos de los años 2005-2009.

- Indexadas en DICE (Difusión de las revistas españolas de ciencias sociales y humanas) (ledcyt) y que cumplen con el requisito de contar con evaluación por expertos y además estar presentes en el Catálogo Latindex.

- Indexadas en la base de datos Scopus según su List of titles de abril de 2011 y catalogadas en las categorías Social sciences (code 3300) y Arts and humanities (code 1200).

- Indexadas en las listas European reference index for the humanities (ESF) con un calificación de NAC1 o NAC2.

Control de apartados

de RED Revista de Entrenamiento Deportivo:

Investigaciones originales / Original Research		
Envío libre original	Revisión pares	Indexado
Especial Monográfico / Special monographic		
Por invitación original	Revisión pares	Indexado
Envío libre original	Revisión pares	Indexado
Artículos programas de entrenamiento / Articles training programs		
Envío libre original	Revisión pares	Indexado
Por invitación original	Revisión pares	Indexado
Selección artículos de impacto / Selected papers from impact		
Por selección editorial	Traducción autorizada	

VARIABLES SOCIO-AFECTIVAS EN EL RENDIMIENTO DE FUTBOLISTAS

Socio-Affective Variables of Performance of Football Players

Daniel Bocanegra Camacho

*Técnico Deportivo Superior de Fútbol
Institut CAR Sant Cugat.*

RESUMEN

El problema del estudio fue determinar cómo los aspectos de la estructura socio-afectiva pueden alterar el rendimiento del futbolista y llevarlo a competir de una manera inadecuada para los intereses del equipo. Dieciséis jugadores (24.25 ± 4.80 años de edad), de un equipo amateur (2012-13), respondieron a un cuestionario para conocer el estado de los componentes socio-afectivos (asertividad, empatía, ayuda mutua y cooperación) y su relación con el rendimiento. El registro se realizó cada dos partidos durante 12 semanas de competición. El entrenador utilizaba el análisis de las respuestas y del rendimiento competitivo en el diseño de las siguientes sesiones de entrenamiento para optimizar las variables socio-afectivas de cada jugador. Los resultados mostraron que el rendimiento en competición del 93% de los jugadores estaba afectado por los componentes socio-afectivos. Se sugiere aplicar la monitorización de la estructura socio-afectiva de cada equipo, para la optimización de las interacciones de los jugadores, contribuyendo a conseguir una buena cohesión de grupo, un buen clima de trabajo y una consecución de objetivos disfrutando del fútbol.

Palabras Clave: futbolista, estructura socio-afectiva, rendimiento

ABSTRACT

The aim of this work was to determine how socio-affective variables can alter the performance of the individual football player and lead him to play on part incompatible with the interests of the team. Sixteen players (age 24.25 ± 4.80 years) from an amateur team (2012-13), answered a questionnaire to assess various aspects of socio-affective orientation (assertiveness, empathy, cooperation and mutual support) and its relationship to the team performance. The data was collected every two games for 12 weeks during the competitive season. Based on analysis of player responses, and the team's competitive performance, the coach designed the following training sessions to optimize the socio-affective variables of each player. Results demonstrate that the competitive performance of 93% of the players was affected by socio-affective elements. Based on these results, monitoring of the socio-affective structure of each team is suggested in order to optimize the interactions of players, achieve beneficial team cohesion, produce a positive working environment, and enjoy football.

Keywords: football player, socio-affective structure, performance

INTRODUCCION

Según J.A. Marina (2000), "Ante una situación respondemos afectivamente de una manera que está determinada por la coyuntura que vivimos, por el estado de ánimo que nos acoge la nueva situación, pero sobre todo por nuestra personalidad afectiva, trenzada por nuestras necesidades y deseos, nuestras creencias y expectativas y por el modo como nos contamos nuestra propia historia".

Seirul-lo, (2004) nos presenta la estructura socio-afectiva compuesta por diferentes aspectos como son la empatía, asertividad y auto gestión, aconsejándonos la ayuda mutua y la cooperación como vías para la optimización de la autogestión del equipo y en la asertividad y empatía como caminos socio-afectivos para el equipo.

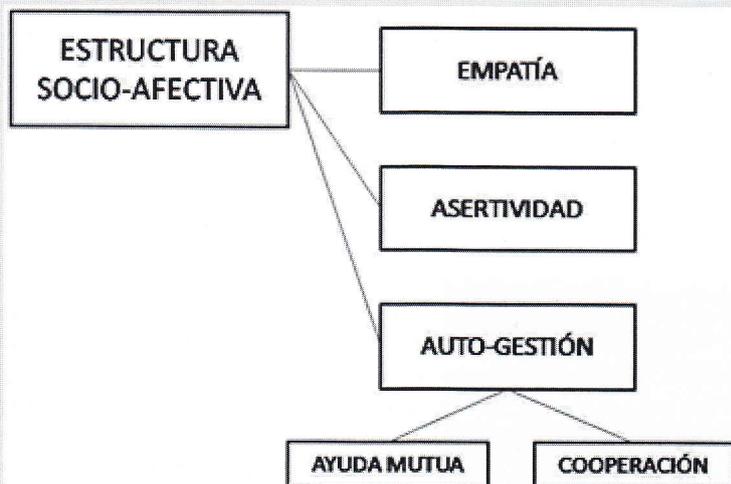


Figura 1. Componentes de la estructura socio-afectiva. (Seirul-lo, 2004)

La auto gestión del grupo es muy importante para el buen funcionamiento del equipo, el entrenador no juega pero tiene que enseñar al equipo a ser autosuficiente para solucionar todas las situaciones que se den en el terreno de juego.

Para una correcta optimización de la autogestión del equipo proponemos la *ayuda mutua* y la *cooperación* (Seirul-lo, 2004).

Los jugadores que estén en situación de ayuda mutua diremos que son los que están más cercanos o próximos a la participación del juego, estas acciones serán con balón o no. A este espacio del terreno de juego lo llamaremos espacio de intervención. El resto de jugadores estarán en cooperación, estos estarán atentos al juego ocupando el resto de terreno de juego y preparados para actuar de la mejor manera posible. A este espacio lo llamamos espacio de fase.

De esta manera conseguimos que todos los jugadores se sientan importantes y tengan responsabilidades, pero con intereses y objetivos comunes. Entrenando al equipo con estos conceptos conseguimos que todos los miembros sean capaces de identificar las necesidades del compañero ya sean en el espacio de intervención, o preparado para actuar en el espacio de fase. Así proporcionamos al equipo un alto nivel de auto-gestión, que es la prioridad que tenemos que tener para lograr un alto rendimiento en la competición.



Figura 2. Estructuración de la auto-gestión del grupo en ayuda mutua y cooperación. (Seirul-lo 2004).

Seirul-lo, (2004) nos propone la asertividad y la empatía como formas principales de comunicación entre los componentes del equipo. *“Asertividad y empatía son habilidades sociales de comunicación interpersonal interpretables como formas específicas de intercambios verbales y no verbales durante entrenamientos y competiciones. El entrenador establecerá más formas verbales mientras que para los jugadores las no verbales serán las más frecuentes”.*

En los grupos o equipos durante la temporada es normal que se generen conflictos entre jugadores. Por ello G. Marandon (2003) nos recomienda la comunicación empática, y la define como, *“el conjunto de los esfuerzos empleados para acoger al otro en su singularidad y que son consentidos y desplegados cuando se adquiere la consciencia de la separación de yo-otro y de la ilusión comunicativa den la identificación pasiva con el otro”.* Otra recomendación para el buen funcionamiento del grupo nos la propone E. Caballo (1983) que hace un estudio sobre la comunicación asertiva y nos la define como *“aquella conducta que expresa los sentimientos y pensamientos de un individuo de una manera honesta sin herir los de los demás, y que normalmente alcanza su objetivo”.*

La estructura socio-afectiva es muy importante para un óptimo rendimiento en los deportes de equipo (Seirul-lo, 2004), siendo recomendable que durante todo el año haya entrenamientos de juego libre, pues en ellos los jugadores mostraran al entrenador sus progresos en la comunicación asertivo-motriz enraizada en empatía, que utilizan en su comunicación interpersonal. Este será el test que utiliza el entrenador para conocer la eficiencia de su gestión del aprendizaje del equipo y podrá utilizar él mismo estas formas de comunicación para continuar haciendo nuevas propuestas, pues ya disponemos del lenguaje que nos permite aprender, a pesar del inicial grado de heterogeneidad cultural del equipo.

Chappuis y Thomas (1988) nos demuestran con sus investigaciones la relevancia de esta estructura socio-afectiva, al haber analizado a grandes jugadores que no han conseguido triunfar en grandes equipos, y eso tiene mucho que ver con la relación entre miembros. *¿Qué soy yo para los demás? ¿Se me reconoce y estima? Esto es lo que piensan los jugadores consciente o inconscientemente que se integran en un grupo o equipo.*

Siendo conscientes de lo importante que es optimizar todas las estructuras de la persona (Seirul-lo, 2003), coordinativas, cognitivas, condicionales, emotivo-volitivas, expresivo-creativas, bio-energéticas, mentales; nos vamos a centrar en la socio-afectiva para comprobar lo importante que es y cómo puede llegar a cambiar el rendimiento, tanto del jugador como del equipo.

El problema del presente estudio ha sido determinar qué factores de la estructura socio-afectiva (afectividad, empatía y autogestión) pueden alterar el rendimiento óptimo del deportista del equipo amateur del U.D. Lourdes.

La información obtenida nos es de gran utilidad para futuras campañas, en ésta o categorías similares, para tener todos estos factores en cuenta sobre la estructura socio-afectiva y a la vez crear un buen ambiente de trabajo con la finalidad de rendir mejor en la competición.

Aparte de las aportaciones al fútbol profesional o semi-profesional, las conclusiones de este trabajo serán de gran ayuda

para los entrenadores que empiezan su carrera en equipos amateurs y con poca experiencia. De esta manera tendremos más medios a la hora de intervenir para ayudar al sujeto con el propósito de entendernos mejor tanto jugador-entrenador como viceversa.

METODOLOGIA

DISEÑO DEL ESTUDIO.

El estudio ha tenido una duración de 3 meses en el que el equipo U.D. Lourdes ha disputado 10 partidos de la segunda vuelta de competición. Se ha realizado un test (en forma de cuestionario) cada 15 días, total 4 test, donde los jugadores han valorado diferentes aspectos socio-afectivos tanto a nivel individual como colectivo que son de gran valor para que el entrenador conozca más las particularidades de cada individuo.

Los test se efectuaron antes de los partidos, en el vestuario y en grupos de 4/5 jugadores. Los resultados que se obtuvieron son la valoración que tiene cada jugador del comportamiento y actitud tanto de él como de sus compañeros durante la semana y en ese mismo momento antes de iniciar el partido.

A partir de los análisis de los test y de la conducta socio-afectiva del jugador (ayuda mutua, cooperación empatía y asertividad) durante los entrenamientos semanales y durante el partido, el entrenador diseñaba las sesiones de entrenamiento y la preparación de los partidos de las dos semanas siguientes (2 microciclos) intentando optimizar los aspectos socio-afectivos de forma personalizada.

16-2-13	DEL 16-2 AL 2-3	2-3-13	DEL 2-3 AL 16-3	16-3-13	DEL 16-3 AL 6-4	6-4-13	DEL 6-4 AL 20-4
PARTIDO 1	MICROCICLO 1 MICROCICLO 2	PARTIDO 2	MICROCICLO 3 MICROCICLO 4	PARTIDO 3	MICROCICLO 5 MICROCICLO 6	PARTIDO 4	MICROCICLO 5 MICROCICLO 6
VALORACIÓN ANÁLISIS	TRABAJO DE LOS ASPECTOS A MEJORAR.						

Figura 3. Diseño del estudio donde observamos los cuatro partidos en que se realizaron los test y los microciclos de entrenamiento para la mejora de los aspectos socio-afectivos.

Se ha comparado el estado socio-afectivo de cada jugador manifestado a partir de los test con la evaluación del entrenador sobre el rendimiento socio-afectivo de cada jugador, para comprobar el nivel de afectación del estado socio-afectivo en el rendimiento en competición.

Sujetos

16 futbolistas de cuarta división catalana del equipo U.D. Lourdes, de edades comprendidas entre 18 y 33 años (24.25 ± 4.80 años de edad), residentes en el Valles Oriental y provenientes de familias trabajadoras con un nivel económico y social medio/bajo. Cinco de los jugadores del equipo conviven con su pareja y los restantes viven con sus padres. Hay dos jugadores con carreras universitarias acabadas, tres estudiando carreras universitarias, cinco estudiando ciclos formativos, cinco trabajando en diferentes oficios y uno sin estudios ni trabajo. Por lo tanto, hay algunos con un nivel formativo medio/alto y en cambio existen otros con un nivel de estudios bajo y con expectativas de futuro imprevisibles.

Test: Cuestionario sobre el Estado Socio-Afectivo

El test consiste en un cuestionario de 14 preguntas sobre la asertividad, empatía y la autogestión (ayuda mutua y

cooperación) que son los puntos principales en los que hemos basado esta investigación sobre la estructura socio-afectiva. También, añadimos dos preguntas al cuestionario sobre la estructura emotivo-volitiva que, aunque no pertenezca a la estructura investigada, nos será de gran ayuda para obtener datos significativos sobre los jugadores y, además, dejamos una puerta abierta para futuras investigaciones.

En la Figura 4 se muestran las preguntas del cuestionario.

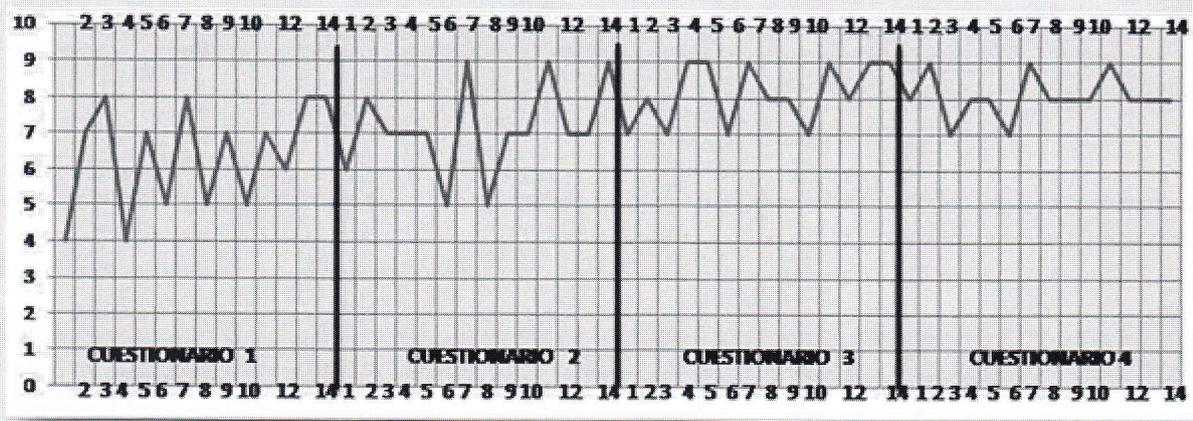
El jugador tenía que valorar las respuestas puntuando del 1 al 10, donde el 1 es el nivel más bajo y el 10 el nivel más alto de cada componente socio-afectivo.

PREGUNTAS	PARTIDOS			
	1	2	3	4
Empatía				
1. ¿Crees que el equipo está preparado para afrontar el partido y competirlo hasta el final?				
2. ¿Cómo es la relación afectiva actual con tus compañeros? (piensa en todo el equipo)				
3. ¿Eres capaz de entender al compañero cuando comete un error?				
4. ¿Cómo ha sido la concentración, intensidad y la implicación de los compañeros en los entrenamientos?				
5. ¿Y la tuya?				
Asertividad				
6. Durante el partido, ¿crees que te expresas claramente hacia tus compañeros?				
7. ¿Has entendido el trabajo que tienes que realizar durante todas las fases del partido?				
8. ¿Crees que tus compañeros entienden lo que el equipo quiere?				
9. ¿Sabes cómo tienen que actuar tus compañeros en cada situación?				
Auto-gestión				
10. ¿Eres capaz de identificar las necesidades del compañero en el espacio de intervención?				
11. ¿Has aprendido de tus compañeros?				
12. ¿Eres capaz de interpretar las necesidades del compañero en el espacio de fase?				
Emotivo-volitiva				
13. ¿Te has exigido al máximo en los entrenos?				
14. ¿Estás en buenas condiciones (físicas, mentales, tácticas...) para afrontar este partido?				

Figura 4. Cuestionario sobre el estado socio-afectivo antes del partido.

Los resultados de los cuestionarios de cada uno de los jugadores se plasman en una gráfica evolutiva que está dividida en 4 espacios, donde cada espacio consta de un cuestionario que es el realizado en cada partido, tanto arriba como abajo están marcadas las preguntas del 1 al 14 y en el eje vertical de las distintas gráficas están las puntuaciones del 1 al 10.

Ver un ejemplo en la Gráfica 1.



Gráfica 1. Evolución en los aspectos que componen la estructura socio-afectiva.

En el eje de las Y se refleja el nivel (del 1 al 10) de cada componente socio-afectivo y en el eje de las X cada pregunta del cuestionario (de la 1 a la 14) en cuatro partidos distintos (del cuestionario 1 al 4).

PROGRAMA DE OPTIMIZACIÓN SOCIO-AFECTIVO.

Una vez recopilado todos los datos, el entrenador comprobó los niveles de cada uno y obtuvo más herramientas a la hora de preparar el próximo partido y las próximas sesiones de entrenamiento, de hecho, sabe lo que piensa cada uno de él mismo y de sus compañeros.

Al finalizar cada partido el entrenador redactó tres aspectos sobre el rendimiento que tuvieron los diferentes jugadores, el rendimiento que han tenido los jugadores, la concentración durante las fases del partido y la actitud con los diferentes jugadores en cuanto a comunicación y comportamiento socio-afectivo.

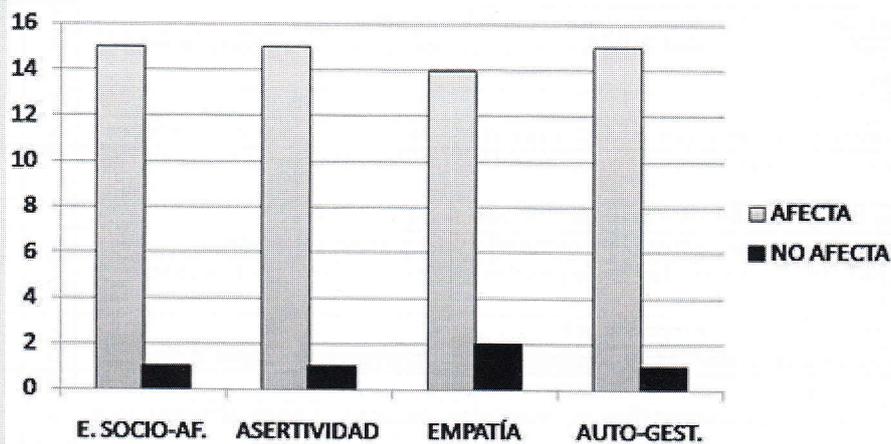
Una vez obtuvimos los cuestionarios de todos los jugadores se analizaron los resultados comparándolos con el trabajo realizado durante la semana y con el rendimiento aportado durante el partido disputado.

Seguidamente diseñamos los entrenamientos de la semana con el objetivo de potenciar las cualidades socio-afectivas donde los jugadores consideramos que no están al nivel que deseamos, de este modo conseguimos el nivel que necesitamos para rendir a un nivel óptimo.

RESULTADOS

El entrenador hacía un análisis sobre los aspectos investigados durante las semanas de entrenamiento y los cuestionarios previos a los partidos, y en el partido comprobaba si el rendimiento de los jugadores era óptimo según sus criterios de evaluación personal. Una vez comparados todos los datos, el entrenador hacía una valoración para comprobar si al jugador le había afectado significativamente algún aspecto o todos los de la estructura socio-afectiva.

NIVEL DE AFECTACIÓN DEL ESTADO SOCIO-AFECTIVO EN EL RENDIMIENTO COMPETITIVO



Gráfica 2. Nivel de afectación del estado socio-afectivo de los jugadores del U.D. Lourdes en el rendimiento competitivo.

El eje vertical hace referencia al número de jugadores que les afecta significativamente su estado socio-afectivo (16 jugadores en total) y en el eje horizontal se diferencian los componentes socio-afectivos investigados (asertividad, empatía, autogestión y global de la estructura socio-afectiva).

En la Gráfica 2 observamos que a la gran mayoría de los jugadores investigados les afectan los diferentes aspectos de los que está compuesta esta estructura socio-afectiva para el rendimiento competitivo. Por lo tanto, comprobamos que los jugadores que no optimizan los aspectos socio-afectivos significativamente no rinden al nivel deseado, así como los jugadores que si optimizan significativamente los aspectos socio-afectivos si rinden al nivel deseado (afecta, en ambos casos); aunque hay una minoría como podemos observar que pueden rendir a un buen nivel sin alcanzar un estado óptimo de los aspectos de asertividad, empatía o auto gestión (no afecta).

Análisis individual sobre la estructura socio-afectiva de cada jugador

Se ha realizado una gráfica de cada jugador donde se muestran los resultados de sus cuatro test sobre sus estados de auto-gestión, empatía y asertividad antes de cada partido.

Antes de cada gráfica, se aporta una breve valoración por parte del entrenador sobre el rendimiento del jugador en los diferentes partidos. A continuación se adjunta el cuestionario con las respuestas dadas en cada partido y seguidamente la gráfica con unas conclusiones sobre las respuestas en relación a su estado socio-afectivo antes de los partidos y la influencia que puede llegar a ejercer en el rendimiento del futbolista en la competición.

Por motivos de espacio no se aportan los análisis individualizados de los 16 jugadores. A modo de ejemplo, se han seleccionado los análisis de un jugador joven (19 años), otro de de mediana edad (25 años) y uno veterano (33 años).

Jugador 1 (19 años)

Partido 1. Partido correcto, buena concentración, buena relación con los compañeros.

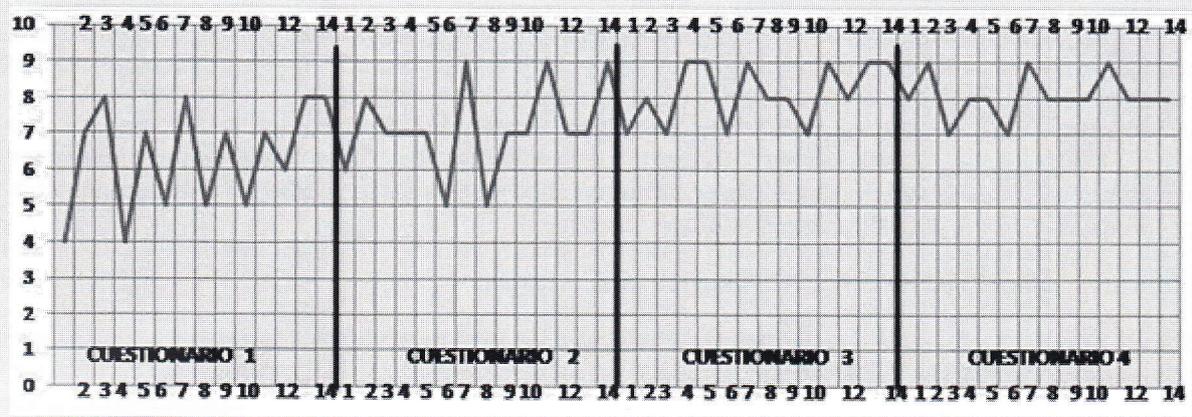
Partido 2. Partido correcto, buena concentración, buena relación con los compañeros.

Partido 3. Buen partido, buena concentración, buena relación con los compañeros.

Partido 4. Buen partido, buena concentración, buena relación con los compañeros

PREGUNTAS	PARTIDOS			
	1	2	3	4
1. ¿Crees que el equipo está preparado para afrontar el partido y competirlo hasta el final?	4	6	7	8
2. ¿Cómo es la relación afectiva actual con tus compañeros? (piensa en todo el equipo)	7	8	8	9
3. ¿Eres capaz de entender al compañero cuando comete un error?	8	7	7	7
4. ¿Cómo ha sido la concentración, intensidad y la implicación de los compañeros en los entrenamientos?	4	7	9	8
5. ¿Y la tuya?	7	7	9	8
6. Durante el partido, ¿crees que te expresas claramente hacia tus compañeros?	5	5	7	7
7. ¿Has entendido el trabajo que tienes que realizar durante todas las fases del partido?	8	9	9	9
8. ¿Crees que tus compañeros entienden lo que el equipo quiere?	5	5	8	8
9. ¿Sabes cómo tienen que actuar tus compañeros en cada situación?	7	7	8	8
10. ¿Eres capaz de identificar las necesidades del compañero en el espacio de intervención?	5	7	7	8
11. ¿Has aprendido de tus compañeros?	7	9	9	9
12. ¿Eres capaz de interpretar las necesidades del compañero en el espacio de fase?	6	7	8	8
13. ¿Te has exigido al máximo en los entrenos?	8	7	9	8
14. ¿Estás en buenas condiciones (físicas, mentales, tácticas...) para afrontar este partido?	8	9	9	8

Figura 5. Cuestionario sobre el estado socio-afectivo antes del partido del Jugador 1.



Gráfica 3. Evolución en los aspectos que componen la estructura socio-afectiva del Jugador 1.

Preguntas sobre empatía: 1, 2, 3, 4, 5.-----Comprobamos que este jugador progresa y mejora su nivel de empatía, eso conlleva a que interprete cada día mejor las necesidades del compañero y consideramos que es un dato a tener en cuenta en su mejora hacia el equipo.

Preguntas sobre asertividad: 6, 7, 8, 9, 11.-----En este caso también comprobamos que su nivel aumenta gradualmente, por lo tanto, observamos como su progreso evoluciona hacia la mejora del equipo.

Preguntas sobre auto-gestión: 10, 11, 12.-----Por último, en este caso también observamos que los datos aumentan semanalmente, por ello consideramos que su rendimiento cada semana ha ido mejorando, comprobamos también que en este caso su mejora personal ha aumentado.

Jugador muy regular en su rendimiento diario, es muy buen compañero, su carácter es positivo durante los entrenamientos y partidos y nunca tiene problemas con nadie en el equipo.

Jugador 10 (25 años)

Partido 1. Partido flojo, sin estar al nivel esperado, falta de concentración, la relación con los compañeros es buena.

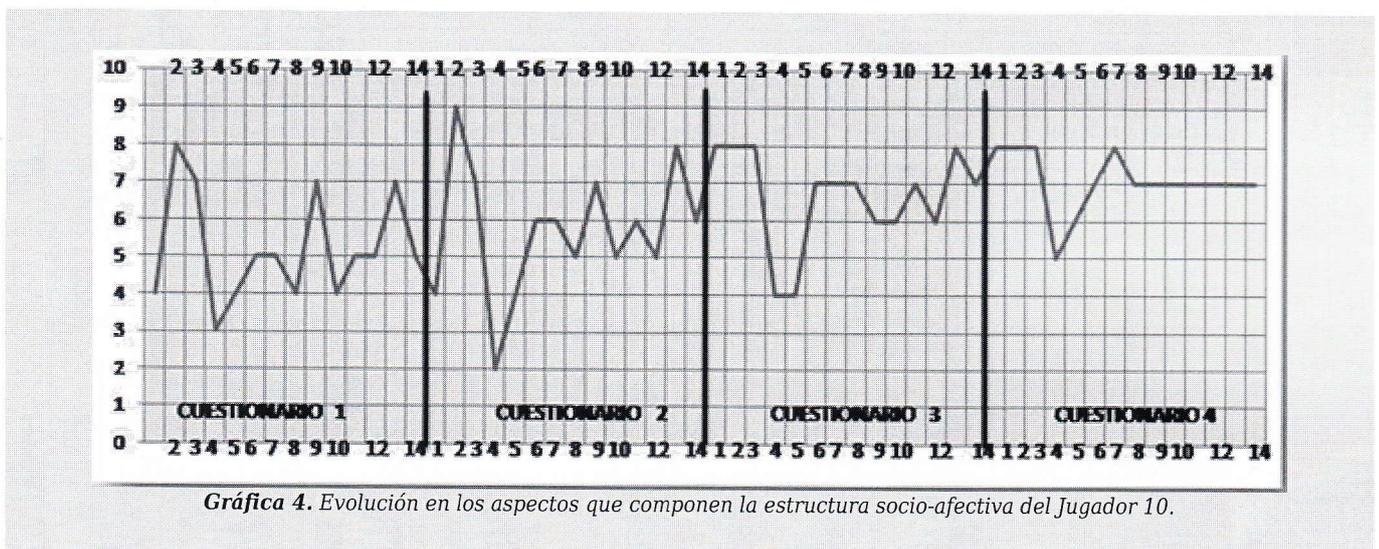
Partido 2. Partido muy bueno, buena concentración, buena relación con los compañeros.

Partido 3. Buen partido, muy participativo, concentración normal, buena relación con el equipo.

Partido 4. Partido normal, buena concentración, buena relación afectiva.

PREGUNTAS	PARTIDOS			
	1	2	3	4
1. ¿Crees que el equipo está preparado para afrontar el partido y competirlo hasta el final?	4	4	8	8
2. ¿Cómo es la relación afectiva actual con tus compañeros? (piensa en todo el equipo)	8	9	8	8
3. ¿Eres capaz de entender al compañero cuando comete un error?	7	7	8	8
4. ¿Cómo ha sido la concentración, intensidad y la implicación de los compañeros en los entrenamientos?	3	2	4	5
5. ¿Y la tuya?	4	4	4	6
6. Durante el partido, ¿crees que te expresas claramente hacia tus compañeros?	5	6	7	7
7. ¿Has entendido el trabajo que tienes que realizar durante todas las fases del partido?	5	6	7	8
8. ¿Crees que tus compañeros entienden lo que el equipo quiere?	4	5	7	7
9. ¿Sabes cómo tienen que actuar tus compañeros en cada situación?	7	7	6	7
10. ¿Eres capaz de identificar las necesidades del compañero en el espacio de intervención?	4	5	6	7
11. ¿Has aprendido de tus compañeros?	5	6	7	7
12. ¿Eres capaz de interpretar las necesidades del compañero en el espacio de fase?	5	5	6	7
13. ¿Te has exigido al máximo en los entrenos?	7	8	8	7
14. ¿Estás en buenas condiciones (físicas, mentales, tácticas...) para afrontar este partido?	5	6	7	7

Figura 6. Cuestionario sobre el estado socio-afectivo antes del partido del Jugador 10.



Gráfica 4. Evolución en los aspectos que componen la estructura socio-afectiva del Jugador 10.

Preguntas sobre empatía: 1, 2, 3, 4, 5.-----Observamos que sus valores progresan semanalmente, dato importante para el rendimiento del equipo.

Preguntas sobre asertividad: 6, 7, 8, 9, 11.-----Gran progreso en los valores de comunicación asertiva que va unida a la evolución personal del jugador.

Preguntas sobre auto-gestión: 10, 11, 12.----- Importante evolución en estas características que hacen que el grupo sea capaz de evolucionar por uno mismo.

Muy buen jugador pero muy irregular en el rendimiento.

Curiosamente si observamos la gráfica podemos ver que en lo referente a la empatía sobre la actitud y la implicación de los compañeros en los dos primeros test este jugador valora muy a la baja, y su rendimiento en esos partidos no es el

adecuado. En cambio en las siguientes que sus niveles aumentan su rendimiento también mejora.

Jugador 5 (33 años)

Partido 1. Mal partido, concentración baja, buena relación con los compañeros.

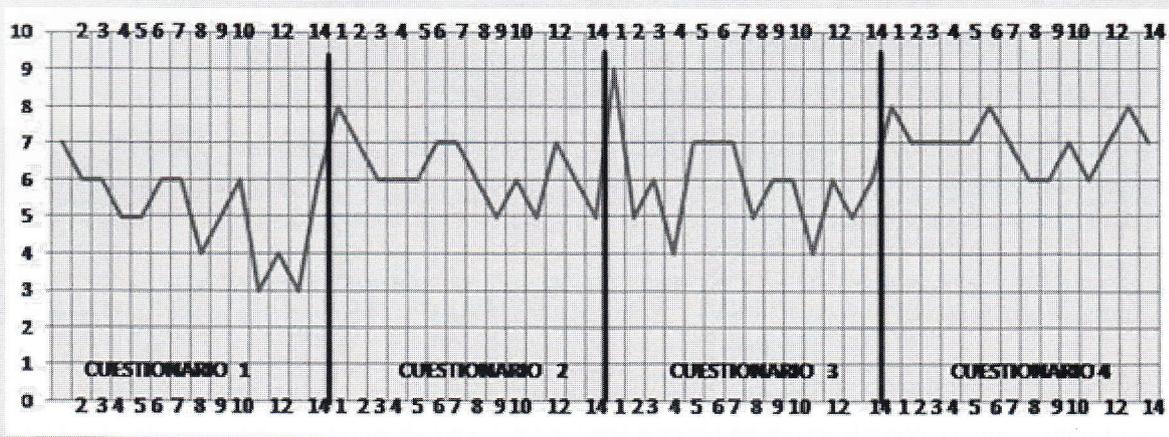
Partido 2. Buen partido, buena concentración, buena relación con los compañeros.

Partido 3. Buen partido, buena concentración, buena relación con los compañeros.

Partido 4. Partido regular, buena concentración, buena relación con los compañeros.

PREGUNTAS	PARTIDOS			
	1	2	3	4
1. ¿Crees que el equipo está preparado para afrontar el partido y competirlo hasta el final?	7	8	9	8
2. ¿Cómo es la relación afectiva actual con tus compañeros? (piensa en todo el equipo)	6	7	5	7
3. ¿Eres capaz de entender al compañero cuando comete un error?	6	6	6	7
4. ¿Cómo ha sido la concentración, intensidad y la implicación de los compañeros en los entrenamientos?	5	6	4	7
5. ¿Y la tuya?	5	6	7	7
6. Durante el partido, ¿crees que te expresas claramente hacia tus compañeros?	6	7	7	8
7. ¿Has entendido el trabajo que tienes que realizar durante todas las fases del partido?	6	7	7	7
8. ¿Crees que tus compañeros entienden lo que el equipo quiere?	4	6	5	6
9. ¿Sabes cómo tienen que actuar tus compañeros en cada situación?	5	5	6	6
10. ¿Eres capaz de identificar las necesidades del compañero en el espacio de intervención?	6	6	6	7
11. ¿Has aprendido de tus compañeros?	3	5	4	6
12. ¿Eres capaz de interpretar las necesidades del compañero en el espacio de fase?	4	7	6	7
13. ¿Te has exigido al máximo en los entrenos?	3	6	5	8
14. ¿Estás en buenas condiciones (físicas, mentales, tácticas...) para afrontar este partido?	6	5	6	7

Figura 7. Cuestionario sobre el estado socio-afectivo antes del partido del Jugador 5.



Gráfica 5. Evolución en los aspectos que componen la estructura socio-afectiva del Jugador 5.

Preguntas sobre empatía: 1, 2, 3, 4, 5,-----Observamos en este caso las irregularidades de este jugador, los cambios de una semana a otra, aunque normalmente hay aumentos, por lo tanto hay una mejora aunque curiosamente el primer partido es el más flojo que realiza en toda la temporada.

Preguntas sobre asertividad: 6, 7, 8, 9, 11.-----Exceptuando el primer partido que los datos son muy bajos y su partido no fue muy bueno, el resto de partidos hubo progresión y su nivel estuvo a la altura de su temporada.

Preguntas sobre auto-gestión: 10, 11, 12.-----Observamos en este caso como la gráfica tiende a subir por lo tanto vemos la progresión que tiene este jugador en este aspecto.

Este jugador es muy regular y su rendimiento normalmente es óptimo, en este estudio observamos que su peor partido o con el rendimiento más bajo es el primero. Si analizamos la gráfica podemos ver que en el primer test las valoraciones respecto a la auto-gestión de los compañeros eran muy bajas, consideramos que es un dato a tener en cuenta en el estudio.

Por otro lado observamos que tiene una buena evolución durante todo el estudio y normalmente en aumento.

Análisis global sobre la estructura socio-afectiva de los jugadores

Tenemos el ejemplo de un jugador que el día en que sus niveles son más bajos, es el partido donde su rendimiento es muy bueno y hace un gran partido. Pero por norma general el resto de componentes del equipo mejora su rendimiento cuando la estructura socio-afectiva mantiene unos niveles altos.

Tenemos el caso de dos jugadores que aun teniendo un progreso adecuado semanalmente en los aspectos trabajados, su rendimiento no es el idóneo. Después de valorarlo y hablarlo con los jugadores afectados, nos comentaron que durante la semana habían tenido molestias físicas y por ello no rindieron al nivel esperado.

Un caso curioso es el del jugador posiblemente mejor del equipo o con mejores cualidades para este deporte en el cual sus valoraciones sobre el resto de compañeros son muy bajas. En cambio las valoraciones que hace sobre él mismo son todo lo contrario, se valora muy positivamente. Estos aspectos lo llevan a ser un jugador prescindible para el equipo ya que su rendimiento es muy variable y puede pasar de hacer un partidazo a hacer un partido mediocre y con discusiones y enfrentamientos entre compañeros, árbitro y/o con el cuerpo técnico.

Otro jugador muy importante en el equipo, en un test, valoró muy a la baja la actitud de sus compañeros, en cambio sobre él mismo la valoración que hizo fue muy positiva. De hecho, durante el transcurso del partido su rendimiento fue muy bajo, tanto que lo tuvimos que sustituir. Este jugador ha jugado prácticamente todos los minutos de la liga.

Un caso también llamativo es el de un jugador normalmente reserva con unos niveles muy bajos en todos los aspectos, y a medida que ha ido entendiendo y asimilando lo que queremos para conseguir un buen rendimiento, ha ido mejorando día a día y sus niveles han ido aumentando de tal manera que lleva aproximadamente un mes siendo titular indiscutible con un rendimiento muy bueno.

HALLAZGOS

En relación a la Socio-Afectividad:

Todos los jugadores son diferentes, pero al 93% (15 de 16) de los investigados les afecta la estructura socio-afectiva para optimizar el rendimiento competitivo.

En relación a la Empatía:

El jugador que sea empático con el resto de compañeros y con los integrantes del cuerpo técnico, tendrá la capacidad de entender a los compañeros en las diferentes situaciones del partido, comprenderlos y ayudarlos, este factor hará que su rendimiento mejore.

A 14 de los 16 jugadores estudiados les afecta a la hora de optimizar su rendimiento.

En relación a la Asertividad:

Todo jugador que tenga una comunicación clara y concisa, ni pasiva ni agresiva, es decir, que tenga una conducta asertiva, tendrá más facilidad de interrelacionarse con los compañeros y de mejorar su rendimiento para la competición.

A 15 de los 16 investigados les afecta en su rendimiento óptimo.

En relación a la Auto-gestión:

Todo jugador que sea capaz de auto gestionarse tanto él como al equipo estará capacitado para solucionar los diferentes problemas que se pueden generar en el espacio de intervención y de fase durante la competición de una manera satisfactoria para los intereses del equipo, por lo tanto su rendimiento de ayuda mutua y cooperación mejorará. En este estudio a 15 jugadores de los 16 seleccionados les afecta este aspecto de auto-gestión a la hora de rendir de la manera óptima.

CONCLUSIONES

Siendo conscientes de que cada jugador es un mundo y que a cada uno le afectan e influyen diferentes factores, se observa que hay jugadores que son poco asertivos o poco empáticos e incluso que tienen dificultades para auto-gestionarse y en cambio su rendimiento es óptimo. Esto quiere decir que no le afecta su entorno, que puede rendir a un nivel máximo sin que le influya su estado afectivo. En cambio la gran mayoría sí que tienen alteraciones en su rendimiento si en la estructura socio-afectiva tienen problemas en alguno o varios aspectos.

Este estudio nos ha servido para comprender mejor cómo se siente cada jugador, qué aspectos relacionados con la estructura socio-afectiva no entiende y el problema que puede llegar a tener en diferentes situaciones de juego durante el partido con algunos compañeros si no llegan a interrelacionarse de una manera óptima. Así nosotros, como entrenadores, podemos actuar durante las sesiones de entrenamiento semanales para mejorar los distintos problemas que se han podido detectar por diferentes motivos durante los partidos.

En general, la conclusión más clara que obtenemos después de analizar a cada uno de los jugadores es, sin ninguna duda, que cualquier jugador que consiga ser empático, asertivo y tenga la capacidad de auto gestionarse tanto él como al equipo, su rendimiento va a ser mejor cada semana. En cambio si tiene problemas en dichos aspectos será muy probable que su rendimiento no sea el adecuado y eso provocará que el equipo no rinda a su nivel y a la vez se puedan generar conflictos entre los diferentes miembros.

Por lo tanto, considerando las limitaciones del estudio las siguientes conclusiones están garantizadas:

1. El jugador que no tenga ningún problema en los diferentes aspectos que componen la estructura socio-afectiva, tendrá más facilidad para entender lo que el entrenador y los compañeros necesitan para el buen funcionamiento del equipo y su mejora del rendimiento individual.
2. Los entrenadores que tengan en cuenta la estructura socio-afectiva y la optimicen correctamente tendrán más posibilidades de que su equipo rinda a un buen nivel para la consecución de los objetivos establecidos.
3. Generando un buen clima de trabajo entre todos los componentes del equipo, teniendo en cuenta la empatía, la asertividad y la auto-gestión conseguiremos optimizar el rendimiento del equipo.
4. Mejorando la estructura socio-afectiva y complementándola con la cognitiva, no cabe la menor duda que el jugador alcanzará un alto nivel en el rendimiento táctico-estratégico.

APLICACIONES PRÁCTICAS SUGERIDAS

Con los hallazgos obtenidos podemos implementarlos en las siguientes prácticas:

1. Aplicando los cuestionarios del estado socio-afectivo en determinados momentos de la temporada podremos conocer más al jugador y sus debilidades y así optimizar su rendimiento.
2. Las prácticas de optimización socio-afectiva serían muy importantes aplicarlas en el fútbol base, sobre todo en la etapa de iniciación por la relevancia de interrelación en las primeras edades del deportista sobre estas cualidades.
3. Las prácticas de optimización socio-afectiva se pueden implementar tanto en equipos amateurs, como en profesionales y en todas las categorías, seleccionando su aplicación según las necesidades del equipo, grupo...
4. Las prácticas para la optimización socio-afectiva se pueden implementar en equipos o grupos femeninos y/o mixtos.
5. Somos conscientes que para competir a un buen nivel tenemos que lograr rendir de la manera óptima, así que tenemos que darle la importancia que se merece a la optimización de la estructura socio-afectiva.

Nota: Este artículo es consecuencia del proyecto final de grado como Técnico Deportivo Superior (UEFA-PRO) que desarrolló el autor en el Instituto del Centro de Alto Rendimiento (CAR) de Sant Cugat (2012-2013).

REFERENCIAS

1. Cabello, V.E. (1983). *Asertividad: definiciones y dimensiones*. Asertividad: definiciones y dimensiones
2. Marandon, G. (2003). *Más allá de la empatía, hay que cultivar la confianza: Claves para el reencuentro intercultural*. Revista CIDOB d'Afers Internacionals, núm. 61-62, p.75-98
3. Chappuis, R. y Thomas, R. (1988). *El equipo deportivo*. Ediciones Paidós. Barcelona - Buenos Aires - México
4. Marina, J. A. (2000). *El laberinto sentimental*. Editorial Anagrama. Barcelona
5. Seirul-lo Vargas, F. (2003). *Sistemas Dinámicos y Rendimiento en Deportes de Equipo*. 1st Meeting of Complex Systems and Sport Universidad de Barcelona
6. Seirul-lo, F. (2004). *Estructura socio-afectiva*. INEFC Barcelona

Versión Digital

<http://g-se.com/es/journals/revistaentrenamientodeportivo/articulos/variables-socio-afectivas-en-el-rendimiento-de-futbolistas-1662>

