

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON  
FACULTAD DE ORGANIZACION DEPORTIVA  
FACULTAD DE PSICOLOGIA  
POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI



INTERVENCION EN COHESION DE EQUIPO Y ADHERENCIA AL  
DEPORTE EN LA ACADEMIA DEL CLUB TIGRES SANTO  
DOMINGO, CATEGORIAS 2002-2004

POR:

L.C.E. FRANCISCO DANIEL ESPINO VERDUGO

PRODUCTO INTEGRADOR  
COMO REQUISITO PARCIAL PARA OBTENER  
EL GRADO DE  
MAESTRIA EN PSICOLOGIA DEL DEPORTE

NUEVO LEON, JUNIO, 2014



UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON

FACULTAD DE ORGANIZACION DEPORTIVA

FACULTAD DE PSICOLOGIA

POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI



Intervención en cohesión de equipo y adherencia al deporte en la Academia del Club Tigres Santo Domingo, categorías 2002-2004

INTERVENCION EN COHESION DE EQUIPO Y ADHERENCIA AL  
DEPORTE EN LA ACADEMIA DEL CLUB TIGRES SANTO  
DOMINGO, CATEGORIAS 2002-2004

L.C.E. Francisco Daniel Espino Verdugo

POR:

L.C.E. FRANCISCO DANIEL ESPINO VERDUGO

PRODUCTO INTEGRADOR

COMO REQUISITO PARCIAL PARA OBTENER  
EL GRADO DE  
MAESTRIA EN PSICOLOGIA DEL DEPORTE

NUEVO LEON, JUNIO, 2014

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

POSGRADO CONJUNTO FOD - FAPSI



Intervención en cohesión de equipo y adherencia al deporte en la  
Academia del Club Tigres Santo Domingo, categorías 2002-2004

Por

L.C.E. Francisco Daniel Espino Verdugo

PRODUCTO INTEGRADOR

Como requisito parcial para obtener el grado de

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Nuevo León, Junio, 2014

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN  
POSGRADO CONJUNTO  
FOD-FAPSI

Los miembros del Comité de Titulación de la Maestría en Psicología del Deporte integrado por la Facultad de Organización Deportiva y la Facultad de Psicología, recomendamos que el Producto Integrador "Intervención en cohesión de equipo y adherencia al deporte en la Academia de Club Tigres Santo Domingo, categorías 2002-2004" Realizado por el L.C.E. Francisco Daniel Espino Verdugo., sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestro en Psicología del Deporte.

COMITÉ DE TITULACIÓN



Mtra. Brenda Elizabeth Luna Villalobos  
Asesor principal



Dra. Jeanette M. López Walle  
Co-asesor



Mtro. Erasmo Maldonado Maldonado  
Co-asesor



Dra. Jeanette M. López Walle  
Subdirectora de Posgrado de la FOD

Nuevo León, Junio del 2014



Dedicatoria.

Para todas aquellas personas que me estuvieron apoyando en el camino, con especial énfasis en mis padres que a pesar de la distancia siempre están en contacto y apoyo.

También a mis amigos, lejanos o cercanos, que dieron ideas, comentarios y sugerencias que me ayudaron a terminar este proceso.

A mis maestros que me dieron las herramientas necesarias para mejorar en mis aprendizajes y en mi ideas.

## Agradecimiento.

En primer lugar a mis padres, que cada idea y sueño que tengo ellos se encuentran siempre presentes dándome apoyo y sus buenos consejos.

A todos mis amigos que me han apoyado en el camino, cerca o lejos, con sus comentarios buenos o malos que cada día me alientan a ser mejor, como profesional y persona.

Al igual que a todas aquellas personas que estuvieron conmigo y generaron mayor interés en mi, lo cual me motivo para seguir adelante.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN  
POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI

Fecha de Graduación: Junio, 2014

Francisco Daniel Espino Verdugo

**Título del Producto integrador:** Intervención en cohesión de equipo y adherencia al deporte en la Academia de Club Tigres Santo Domingo, categorías 2002-2004

**Numero de paginas:** 31

Candidato a obtener el grado de Maestría en Psicología del Deporte

**Estructura de la tesina/reporte de prácticas:** Informe de prácticas profesional

**Contexto temático:** Cohesión de equipo y adherencia al deporte

**Justificación del Tema:** Mejora del equipo deportivo y la falta de deportistas a edades mayores

**Objetivos del programa:** Mejorar la calidad de cohesión y adherencia al deporte

**Resultados:** Mejora en la calidad de cohesión y mayor calidad adherencia en las categorías trabajadas

**Conclusiones:** El equipo se muestra más unido y con mayor compromiso

**Aportaciones y sugerencias:** Se mantenga el trabajo en base a los objetivos y valores deportivos



---

Mtra. Brenda Elizabeth Luna Villalobos  
Asesor principal





FOD



UANL FaPsi



FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN FACULTAD DE PSICOLOGÍA

## Índice.

Introducción .....	7
Marco Teórico .....	8
Nivel de aplicación .....	10
Propósito.....	10
Tiempo de realización.....	10
Estrategias y actividades.....	11
Recursos .....	21
Resultados de intervención .....	22
Conclusión .....	24
Experiencia personal de las prácticas profesionales .....	24
Sugerencias .....	25
Anexos.....	26
Referencias.....	30



F.O.D.  
BIBLIOTECA  
ING. CAYETANO GARZA



## Introducción

El fútbol en la zona metropolitana de Monterrey es uno de los deportes con mayor afición. Existen dos equipos muy populares, uno de ellos es el Club Tigres.

Este trabajo fue realizado con una población de jugadores de la categoría 2002-2004 de la Academia de Fútbol Tigres de Santo Domingo que se encuentra ubicada en el municipio de San Nicolás de los Garza.

En este reporte de prácticas profesionales se encontrará información acerca de una intervención psicológica realizada con dicha población. La mayor parte de la intervención fue dirigida a fortalecer la cohesión del equipo y la adherencia al deporte, considerando la solicitud expresada por el club; además de programar una intervención tipo taller con los padres de familia, todo ello con la finalidad de mejorar el rendimiento de los niños en los partidos de fútbol.

En 1950 Festinger, Shacter y Back definieron el término cohesión como *"el campo total de fuerza que actúa sobre los miembros de un grupo para que permanezcan en él"* (Weinberg & Gould, 2010, pág. 182)

En los últimos años, una serie de estudios de investigación abordan la relación entre la cohesión y la adherencia en varios grupos de gimnasia (Spink y Carron, 1994; Estabooks y Carron, 1999; Estabooks, 2000; Paskevich y colegas, 2001), concluyendo que quienes asisten a clases de gimnasia se sienten más cohesivos. De tal forma que como consecuencia: asistan con regularidad a más clases y sean puntuales; tengan menos probabilidad de abandonar la actividad; sean más resistentes a los conflictos dentro del grupo; manifiesten una actitud positiva hacia el ejercicio; y, tengan creencias más firmes respecto del ejercicio.

Los motivos que llevan a la población general a la práctica de una actividad deportiva varían en función de la edad. Se considera que los motivos de práctica en niños vienen determinados por la sociedad. De esta forma, se aprecia que, dependiendo del país o de la ciudad en la que resida, las probabilidades de que se inicie la práctica de una modalidad serán mayor, esto sumado a las experiencias de padres y amigos es lo que hace que el niño inicie en cierto deporte (Dasil, 2008).

Cruz (1997), basado en los estudios de Wankel y Kreisel (1985), establece las tres categorías de motivos que suelen explicar la iniciación deportiva en los jóvenes: 1) Razones intrínsecas: divertirse o mejorar las destrezas; 2) Motivos sociales: estar con amigos o hacer nuevas amistades; y 3) Razones extrínsecas: competir o agradar a otros.

De entre ellos, Allen (2003) indica que los motivos sociales son los que más fuerza tienen en la elección y continuidad en la actividad física.

Tan importante son los motivos por los que inician el deporte como los motivos del abandono. Diferentes trabajos han demostrado que alrededor de los 17-18 años las



tasas de abandono se disparan. Weiss y Chaumeton (1992) indican los siguientes motivos de abandono: conflicto de interés con otras actividades, lesiones, pérdida de diversión, falta de mejora de las habilidades, disgustos con el entrenador, presión competitiva y demasiado consumo de tiempo. Cruz (1997) también realiza una revisión de los estudios sobre el tema y llega a las siguientes conclusiones por las cuales se abandona el deporte: conflicto de intereses con otras actividades; una serie de factores negativos que son responsabilidad de los entrenadores y organizadores, como el estrés competitivo, ser suplente, entrenamientos aburridos, etc.; y también dice que la mayoría de los casos se usa un solo test lo cual no es suficiente.

Además hay que considerar que la carrera de un futbolista se divide en tres etapas, en la iniciación, el jugador es alegre, con ganas de jugar y se siente especial; en el desarrollo, el deportista se siente enganchado y con compromiso; y a nivel elite, se siente obsesionado y responsable (Dosil, 2002).

## Marco Teórico

Weiss (1995) señala que se deben procurar, como objetivos primarios el desarrollo personal y un estilo de vida saludable a través de las experiencias deportivas, y como objetivo secundario, la mejora del rendimiento deportivo. Teniendo en cuenta estas consideraciones, Dosil (2008) menciona que si los responsables de la actividad física promovieran el deporte más educativo, probablemente habría menos abandono y una continuidad de la actividad física.

Márquez (2013) reporta que en múltiples trabajos han mostrado que las personas físicamente activas se comprometen con mayor frecuencia con comportamientos saludables, y con menor frecuencia con conductas de riesgo para la salud en comparación con las personas sedentarias.

La perspectiva actual centrada en la promoción de la salud a través de la práctica deportiva sitúa cada vez y en mayor grado el fenómeno de la adherencia como uno de los pilares esenciales de la misma, ya que sólo si se practica actividad física de forma regular se pueden llegar a obtener ciertas garantías acerca de sus posibles beneficios (Márquez y Garatachea, 2013).

Los padres pueden llegar a influir casi totalmente en la vida de sus hijos, y no digamos en la iniciación deportiva. La actitud y el interés que tengan los padres hacia la actividad física y el deporte pueden ser suficientes para que su hijo practique una modalidad, el grado de implicación y el enfoque que se le da a la misma (Dosil y González-Oya, 2003; Fredericks y Eccles, 2004).

El papel de los padres en la socialización de los niños es fundamental. Fredericks y Eccles (2004) describen el proceso de socialización deportiva diferenciando la



influencia que tiene el que los padres sean modelos para sus hijos, las creencias y valores que transmiten y las conductas relacionadas con la actividad deportiva.

Mientras que en fútbol no se han llevado a cabo estudios en este sentido, en otros deportes como baloncesto y balonmano se han establecido claramente la existencia de fases del juego, intrínsecas al juego y poco relevantes en cuanto a los participantes. Estas fases se relacionan con tres aspectos: a) el transcurso del tiempo de juego; b) el estado del marcador; y, c) los cambios físicos y psicológicos del futbolista mientras transcurre el tiempo de juego (Alzate et al., 1997).

Esto afecta a los jugadores en lo conductual, cognitivo y/o emocional. Pero este efecto no queda solamente restringido al transcurso del partido, sino que afecta también a la periodización del entrenamiento y al proceso de la temporada y al transcurso de la carrera del futbolista (Dosil, 2002).

Cruz (1997) afirma que la situación del deporte infantil merece una reflexión crítica, pues ciertos valores educativos de dicha práctica han entrado en crisis en algunas competiciones, debido a la emulación con el deporte profesional.

La actividad deportiva promueve, a través de los años, la constitución de los principios de una "familia sustituta", con roles bien definidos, responsabilidades y derechos compartidos, normas preestablecidas, experiencias vivenciales, en las cuales el concepto de "entre todos lo lograremos" adquiere un valor paradigmático y que significativamente se reconoce a través de los cánticos, los distintivos, la camiseta y su número, entre otros (Horowicz 2001).

Carron, Brawley y Widmeyer (1998) definen cohesión como "un proceso dinámico que se ve reflejado en la tendencia que tiene un grupo a juntarse y mantenerse unido en la búsqueda de sus objetivos instrumentales y/o para la satisfacción de las necesidades afectivas de sus miembros".

Giesenow (2011) menciona que es necesario entender las metas y objetivos del grupo, se puede señalar que existen dos tipos principales de cohesión en relación con los motivos: a) Cohesión de tarea, se refiere al grado en que los integrantes de un grupo trabajan conjuntamente para lograr una meta en común; b) cohesión social, expresa el grado en que los miembros de un equipo sienten afinidad uno por el otro y disfrutan de estar juntos. Aún en equipos con alta cohesión de tarea, generalmente se desarrolla cierta cohesión social como resultado de las continuas interacciones entre los miembros.

Giesenow (2011) el compromiso es el factor fundamental que distingue a cualquier emprendimiento exitoso de los que no lo son. Es lo que convierte una expresión de deseos en el esfuerzo de poner "sangre, sudor y lágrimas" en pos de una meta, haciéndole frente a todos los obstáculos y adversidades. Al comprometerse, también aumenta el sentimiento de pertenencia de los deportistas, sienten que pertenecen al equipo y también que una porción del equipo les pertenece a ellos. El nivel de



compromiso tiene diferentes grados o niveles y es variable en cada uno de los integrantes (pág. 183-184).

### Nivel de aplicación

La intervención se realizó en el deporte de fútbol soccer en la Academia del club Tigres Santo Domingo, en el municipio de San Nicolás de los Garza. Participaron 25 niños de las categorías 2002-2004, con una antigüedad en el deporte que oscila de 0 a 4 años.

### Propósito

El objetivo de las prácticas profesionales fue elevar la adherencia al deporte y la cohesión del equipo.

### Objetivos específicos:

- Mejorar la motivación, para mantener la adherencia.
- Mejorar la cohesión de equipo para de esta forma incrementar la percepción de pertenencia al grupo.
- Que conozcan los valores deportivos y la disciplina necesaria para llegar a ser mejor deportista.
- Que los padres conozcan el crecimiento deportivo de sus hijos y la importancia de la comunicación.
- Que los niños aprendan a realizar objetivos, lo cual ayudará a incrementar la motivación y mejorar la adherencia.

### Tiempo de realización

La intervención se desarrolló en un periodo del 11 de febrero al 15 de mayo de 2014, tres meses, interrumpiendo la intervención únicamente las dos semanas de asueto por periodo vacacional.

## Estrategias y actividades

En primera instancia, se realizó una conversación con los entrenadores acerca del trabajo que les gustaría que se realizara, se comentó la posibilidad de tener un momento de intervención con los papás de los niños.

A continuación mencionaremos cada una de las sesiones de intervención, incluyendo los objetivos, las estrategias y actividades realizadas en cada una de las sesiones.

### Sesión 1

Objetivo: presentación, evaluación y cohesión de equipo.

- Se llevó a los niños a las gradas más cercanas y se sentaron usando la misma grada como silla y mesa, se hizo la presentación como profesor que estaría con ellos después de los entrenamientos.
- Se les proporcionó una hoja y un lápiz, solicitando que escribieran su nombre, y después se les solicitó que se cambiaran de lugar, para que al ubicarse en un nuevo sitio se quedaran con una hoja de otra persona y ahí escribieran "cosas positivas de esa persona". Se repitió el proceso 11 veces, por causa de tiempo, después contestaron la hoja de evaluación.
- Después de contestar la evaluación se devolvió el material, y se mencionó que se verían la siguiente clase, sin olvidar agradecerles su valiosa participación.

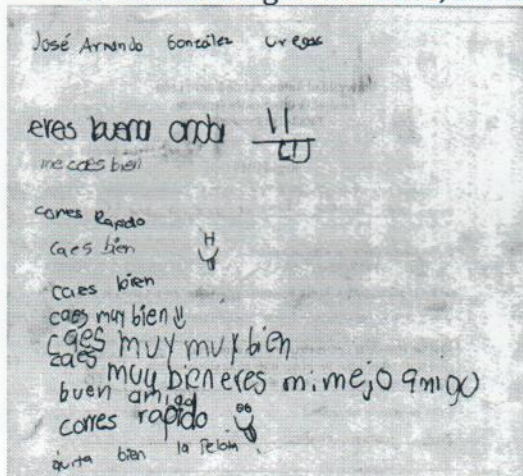


Figura 1. Dinámica para mejora de la cohesión.

Universidad Autónoma de Nuevo León  
Facultad de Organización deportiva  
Facultad de Psicología

18 de Febrero del 2014

Regi-POMS

Nombre José Armando González Urzgas Edad 10

2. ¿Tus papás practican o practicaron deporte?  
 SI  NO

Del 5 al 10 pon una calificación en las siguientes tres preguntas, siendo 5 poco y 10 mucho.

¿Qué tan cómodo te sientes en tu practica deportiva?	10
¿Qué tanto sabes lo que tienes que traer en un entrenamiento?	10
¿Que tan comprometido estas con el equipo?	18

3. ¿Por que practicas este deporte?  
me gusta mucho

4. ¿cual es tu color favorito? rojo

Mas abajo hay una lista de palabras que describen emociones que tiene la gente. Por favor, lee cada una mas de una vez. Después rodea con un círculo uno de los numero que hay a lado el mejor describa como te sientes en este momento.

Los números significan  
0 = Nada 1 = Un Poco 2 = Mas O Menos 3 = Mucho 4 = Muchísimo

Nervioso	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4	Aglitado	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4	Tenso	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4
Abandonado	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4	Indifer	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4	Triste	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4
Sin fuerza	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4	Cansado	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4	Fatigado	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4
Lleno de energía	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4	Animado	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4	Activo	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4
Molesto	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4	Enfadado	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4	De mal Genio	<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4

L.C.E. Francisco Daniel Espino Verdugo, 2014

Figura 2. Test inicial Regi-poms.



## Sesión 2

Objetivo: evaluar para conocer las aspiraciones a las que ellos quieren llegar y mejorar la comunicación.

- A) Se llevo a los niños a un campo a lado de la cancha y se les dio las instrucciones: "colocarse en una fila por fecha de nacimiento" el cual se tardaron alrededor de 8 minutos.
- B) Se les dijo a los niños que se colocaran en las bancas al igual que la sesión anterior y se les entrego la hoja del test de los 10 deseos y se les dio las instrucciones.
- C) Se les pidió que regresaran la hoja y los lápices, se les agradeció y se realizó la despedida.

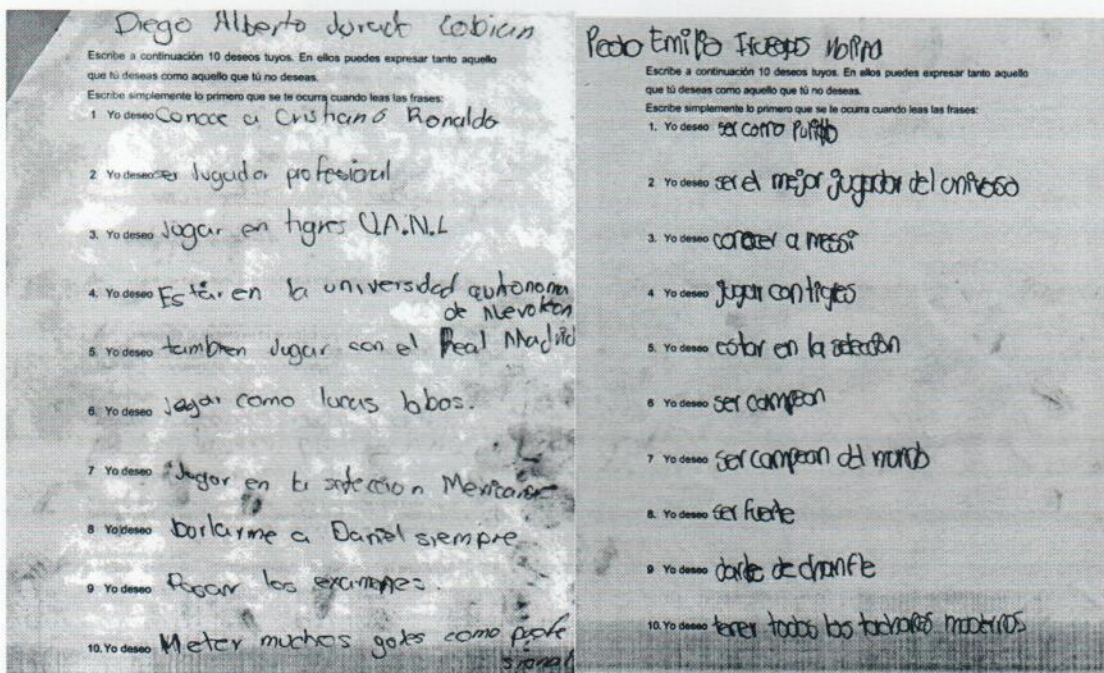


Figura 3. Test de los 10 deseos.



### Sesión 3

Objetivo: mejorar la disciplina para aprovechar el tiempo de entrenamiento lo cual ayuda a mejorar la adherencia.

- A) Se sentaron en las bancas cercanas a la cancha y se inicio con la pregunta ¿que es disciplina?
- B) Luego de contestar la pregunta de “¿qué es disciplina?” se les pidió que mencionaran algunos aspectos disciplinarios que debe de tener un futbolista y se anotaron en una hoja blanca.
- C) Se quedaron las respuestas anotadas en la hoja y se pasaron a una cartulina blanca.

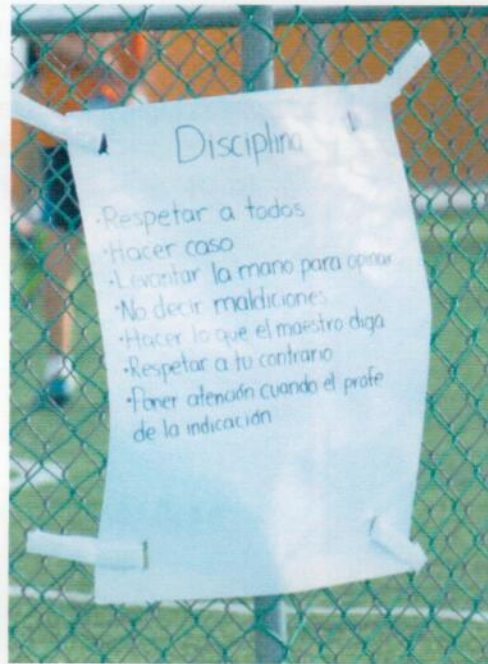


Figura 4. Cartulina referente a la disciplina.



F.O.D.  
BIBLIOTECA  
ING. CAYETANO GARZA

#### Sesión 4

Objetivo: que los padres conozcan la situación de sus hijos a nivel deportivo y que conozcan lo que causan las acciones que realizan y poder así mejorar la adherencia al deporte.

- A) Primero se llamó a los padres a las gradas en la cual se realizaría la plática, se comenzó con la presentación, ya que había padres nuevos que no conocían al profesor, se extendió la invitación a padres de categorías menores y categorías mayores ya que les podría interesar, y se inició con la pregunta de "¿cuánto creen que influyen en sus hijos?".
- B) Se inició el tema con base en el libro psicología de la actividad física y del deporte de Joaquín Dosil, mencionando temas como: tipos de padres, que efecto crea el dar instrucciones desde las gradas, que efectos tiene el ser indiferente y la importancia de tener una buena comunicación, identificando a qué se le considera una buena comunicación.
- C) Se finalizó contestando preguntas y dudas con relación a este tema y con la psicología del deporte en iniciación.

## Sesión 5

Objetivo: que los niños hagan conciencia de los valores que conocen y que los tienen que aplicar en el deporte. Con esto ayudamos a la cohesión del equipo y también a la adherencia al deporte.

- A) Primero se realizó una pequeña caminata alrededor de la cancha para buscar un lugar, ya que las gradas más cercanas a la cancha estaban ocupadas, después de encontrar un lugar en otras gradas de una cancha cercana se inicio con la pregunta "¿qué son los valores?" recibiendo respuestas como: "lo que tenemos que hacer", "hacerle caso a nuestros papás".
- B) Se preguntó que tipo de valores debe tener un deportista, los mencionados fueron:
  - a. Honestidad
  - b. Responsabilidad
  - c. Respeto
  - d. Amistad
- C) Estos valores se colocaron en una cartulina amarilla, para que se identificaran con ellos, por ser el Club Tigres. Para terminar la dinámica se les pidió que explicaran cada uno de ellos y se les preguntó si lo cumplirían para lo que se recibió una respuesta positiva.



Figura 5. Cartulina referente a valores deportivos.



## Sesión 6

Objetivo: que los niños aprendan a realizar objetivos y estrategias para cumplirlos, para que puedan ver su mejora y aumente su motivación, esto ayuda a mejorar la adherencia al deporte.

- A) Se llevó a los niños a las gradas cercanas a la cancha, se sentaron y se inicio con la pregunta "¿qué es un objetivo?".
- B) Después de las respuestas se les dio una explicación de lo que era un objetivo y en qué ayuda hacer un objetivo, después de esto se continuó la dinámica de completar el formato en el cual escribirían el objetivo, la estrategia y la fecha para realizarlo, dejando en blanco los espacios de fecha realizada y notas que llenarían en un futuro al completar los objetivos.
- C) Se les dio lápiz para que llenaran su cuadro y se les pidió la hoja para ser revisada y entregársela en la siguiente sesión.

Nombre: David Valle Cárdenas

Objetivo	Estrategia	Fecha programada	Fecha Realizara
1 Mejorar tiros	Practicando todos los días	24 de Abril	
Notas:			
2 Correr más rápido ✓	Ponerme en condica	29 de Abril	
Notas:			
3 Mejorar en los pases ✓	Practicando en mi casa o en el parque	3 de Abril	
Notas:			
4 Mejorar en los centros ✓	Practicando en los entrenamientos	3 de Abril	
Notas:			

Figura 6. Formato del establecimiento de objetivos.

## Sesión 7

Objetivo: que el niño conozca los artículos que debe traer a un entrenamiento y a un partido, con esto se hacen responsables de los artículos que deben traer y mejoramos uno de los valores ya mencionados antes.

- A) En primera instancia, se cuidó el no acudir con ropa deportiva, considerando que el resto de las sesiones se portaba dicha vestimenta. Se les entregó las hojas de los objetivos con anotaciones y después se inicio la sesión con el cuestionamiento de la pertinencia del atuendo del profesor para la práctica deportiva, a lo que de inmediato respondieron que "no", que "faltaban tenis, short" y demás accesorios.
- B) Se les preguntó "¿qué debo de traer?" se llevaba una mochila de la cual fueron sacando las cosas que iban diciendo (tenis, shorts, espinilleras, playera), lo único que no mencionaron pero que se llevaba en la mochila, fue la botella de agua.
- C) Por último, se les preguntó de quién era la responsabilidad de traer estas cosas, ¿de su entrenador?, ¿de sus papás? o de quién, pensaron por un momento y respondieron que dependía de ellos, también se les preguntó si traían todo lo que mencionamos y algunos no traían agua y se finalizó con el compromiso de que ellos se harían responsables de traer los accesorios y vestimenta adecuada para la práctica del fútbol.



F.O.D.  
BIBLIOTECA  
ING. CAYETANO GARZA



### Sesión 8

Objetivo: esta sesión es para realizar algo divertido trabajando algo importante para un deportista que es la concentración, lo cual ayudará a centrarse más en los ejercicios del entrenamiento y esto ayudará a la adherencia deportiva.

- A) Se inició con un saludo y comentando que se iba a jugar en esa sesión. Se les proporcionó lápices y se comenzó con las instrucciones. Se colocaron en parejas y se les explicó cómo se buscarían los números dentro de los cuadros, que sólo contaban con un minuto y que procuraran encontrar la mayor cantidad de números posible de forma consecutiva. Al término de las instrucciones se les proporcionaron las hojas con las rejillas de concentración.
- B) La primera parte fue sin distracción extra, la pareja solo veía que estuviera buscando los números de forma ascendente, teniendo oportunidad ambos de practicar sin distracciones. Después, uno de los integrantes de cada pareja debía gritar y hacer ruido, sin tocarlo, el otro integrante le correspondía completar la rejilla. Se llevó un silbato para señalar fuertemente el término del tiempo, es decir, al minuto.
- C) Después de esto se compararon los resultados, solicitando las hojas para analizarlas y darle resultados al entrenador, así como información del uso de esta dinámica.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	69	92	<del>04</del>	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	<del>01</del>	46	88	<del>00</del>
48	82	89	47	35	17	<del>10</del>	42	62	34
44	67	93	<del>11</del>	<del>07</del>	43	72	94	69	56
53	79	<del>05</del>	22	54	74	58	14	91	<del>02</del>
<del>06</del>	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	<del>09</del>	64	<del>08</del>	38	30	36	45	83	24
<del>03</del>	73	21	23	16	37	25	19	12	63

Figura 7. Rejilla contestada.



F.O.D.  
BIBLIOTECA  
ING. CAYETANO GARZA

Sesión 9

Objetivo: verificar que la intervención haya causado mejoras en los puntos iniciales.

- A) Se saludo y se les dijo que sólo tenían que contestar la entrevista que se les aplico al inicio, cualquier duda se les podía responder.
- B) Se les entregó las hojas y los lápices, a lo que comenzaron la actividad.
- C) Se les pidió los lápices y las hojas y se les agradeció por el apoyo, agregando que nos veríamos nuevamente.

Universidad Autónoma de Nuevo León  
Facultad de Organización deportiva  
Facultad de Psicología

Regi-POMS 29 de Abril del 2014

Nombre Juan Antonio Serrano Durán Edad 10

2. ¿Tus papas practican o practicaron deporte?  
 SI  NO

Del 5 al 10 pon una calificación en la siguientes tres preguntas, siendo 5 poco y 10 mucho.

¿Qué tan cómodo te sientes en tu practica deportiva?	10
¿Qué tanto sabes lo que tienes que traer en un entrenamiento?	10
¿Qué tan comprometido estas con el equipo?	10

3. ¿Por que practicas este deporte?  
porque me gusta

4. ¿cuál es tu color favorito? azul

Mas abajo hay una lista de palabras que describen emociones que tiene la gente. Por favor, lee cada una mas de una vez. Después rodea con un círculo uno de los numero que hay a lado el mejor describa como te sientes en este momento.

Los números significan:  
0 = Nada    1 = Un Poco    2 = Mas O Menos    3 = Mucho    4 = Muchísimo

Nervioso	<input checked="" type="radio"/> 1	2	3	4	Agitado	<input checked="" type="radio"/> 3	2	1	4	Tenso	<input checked="" type="radio"/> 1	2	3	4
Abandonado	<input type="radio"/> 1	2	3	4	Infeliz	<input type="radio"/> 0	1	2	3	Triste	<input checked="" type="radio"/> 1	2	3	4
Sin fuerza	<input type="radio"/> 0	1	2	3	Cansado	<input type="radio"/> 0	1	2	3	Fatigado	<input checked="" type="radio"/> 1	2	3	4
Lleno de energia	<input type="radio"/> 0	1	<input checked="" type="radio"/> 2	3	Animado	<input type="radio"/> 0	1	2	<input checked="" type="radio"/> 4	Activo	<input type="radio"/> 0	1	<input checked="" type="radio"/> 3	4
Molesto	<input checked="" type="radio"/> 3	2	1	4	Enfadado	<input type="radio"/> 0	1	2	3	De mal Genio	<input checked="" type="radio"/> 3	2	1	4

L.C.E. Francisco Daniel Espino Verduga, 2014

Figura 8. Test final Regi-poms.



## Sesión 10

Objetivo: darle continuidad a la sesión de establecimiento de metas.

- A) Se saludó a los niños, y se les recordó la sesión de los objetivos, proporcionándoles su respectiva hoja de la sesión 6. Al momento de contar todos con sus hojas se les preguntó si realmente cumplieron los objetivos como los habían escrito.
- B) Se les entregó una hoja nueva para completar el formato y crear nuevos objetivos para el mes de mayo.
- C) Se realizó apoyo con alguno de los padres y con los niños para terminar los objetivos. Al término de esto, se realizó la despedida.

## Sesión 11

Objetivo: realizar una despedida oficial y evaluar el trabajo que se realizó con ellos.

- A) Se saludó a los niños y se les mencionó que sería el último día en el que estaría el profesor con ellos.
- B) Se explicó que el ejercicio de ese día era para evaluar el trabajo que se había realizado durante 3 meses, proporcionándoles hoja y lápiz para que pudieran escribir todo lo que quisieran.
- C) La actividad fue considerada difícil por los jugadores. En ocasiones los jugadores mencionaban solo que "se sentían bien", que "están mejor", pero al no expresar algo más que ello, se destinó tiempo suficiente recordándoles en diversos momentos ciertas dinámicas que se realizaron durante la intervención.
- D) Se les pidió la hoja y de favor que se tomaran una foto final para dar concluido el trabajo.

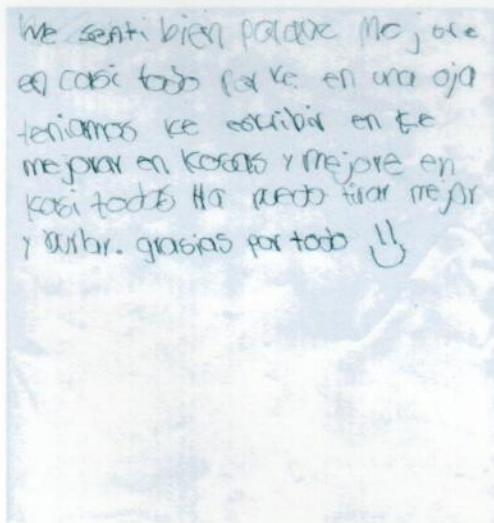


Figura 9. Escrito de la última actividad.



Figura 10. Foto grupal.

## Recursos

En las intervenciones se utilizaron diferentes materiales e instrumentos de medida psicológica:

- Cartulinas (1 amarilla y 1 blanca)
- Plumones (1 azul y 1 negro)
- Hojas blancas (25)
- Lápices (24 lápices)
- Mochila
- Test de los 10 deseos (25 copias)
- Ejercicio de rejilla (25 copias)
- Test Regi-POMS (50 copias)
- Tabla de establecimiento de metas (50 copias)
- Silbato



## Resultados de intervención

En la siguiente figura se puede apreciar que la intervención fue un factor que influyó en la mejora de todos los aspectos relacionados con las primeras tres preguntas la cual tienen relación con la cohesión y con la adherencia al deporte.

Como se puede observar, la pregunta con mayor cambio, fue el compromiso con el equipo, considerada una de las variables dentro de la cohesión. Seguida de la comodidad con la práctica deportiva, lo cual es considerada dentro de la variable de adherencia al deporte.



Figura 11. Resultados de antes y después, primeras tres variables.

En la Figura 12 se muestra que el promedio en las sensaciones de energía, ánimo y activación se modificó positivamente después de la intervención, siendo variables que se consideran dentro de la adherencia al deporte.



F.O.D.  
BIBLIOTECA  
ING. CAYETANO GARZA

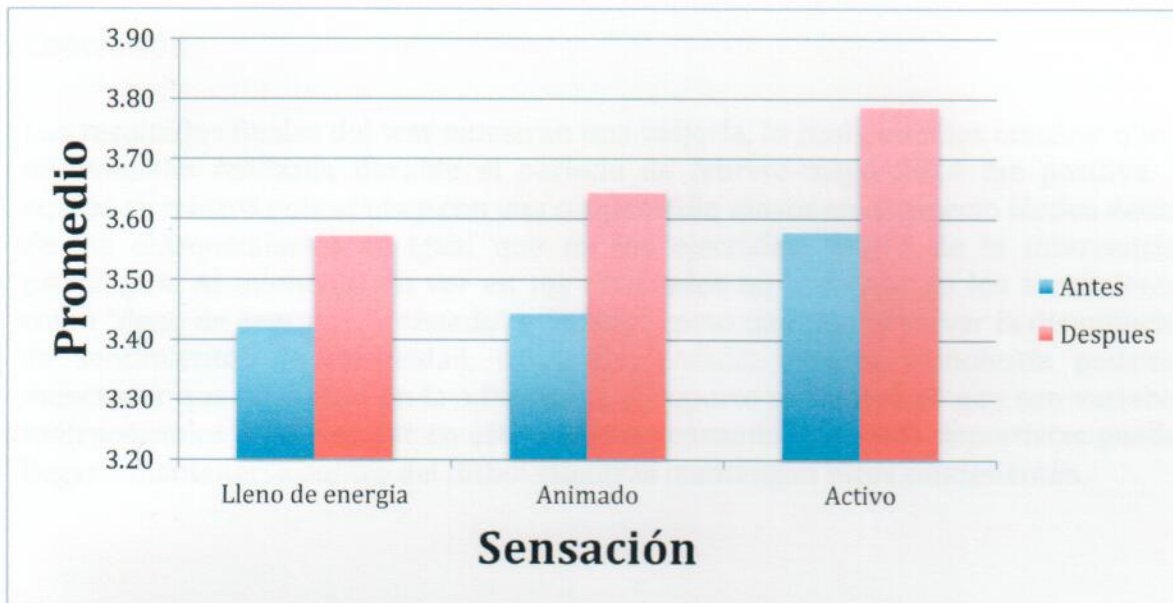


Figura 12. Sensaciones positivas POMS.

En la Figura 13, se muestran los resultados de otras variables de sensaciones, en este caso, las sensaciones de mayor cambio es la de agitado, lo cual indica que se sienten más cómodos dentro de la práctica deportiva, las variables más bajas después de la intervención fueron la tristeza, fatiga, enfado e infelicidad, las cuales fueron de cero. De manera inversa a lo esperado, la variable de "mal genio" se incrementó después de la intervención.

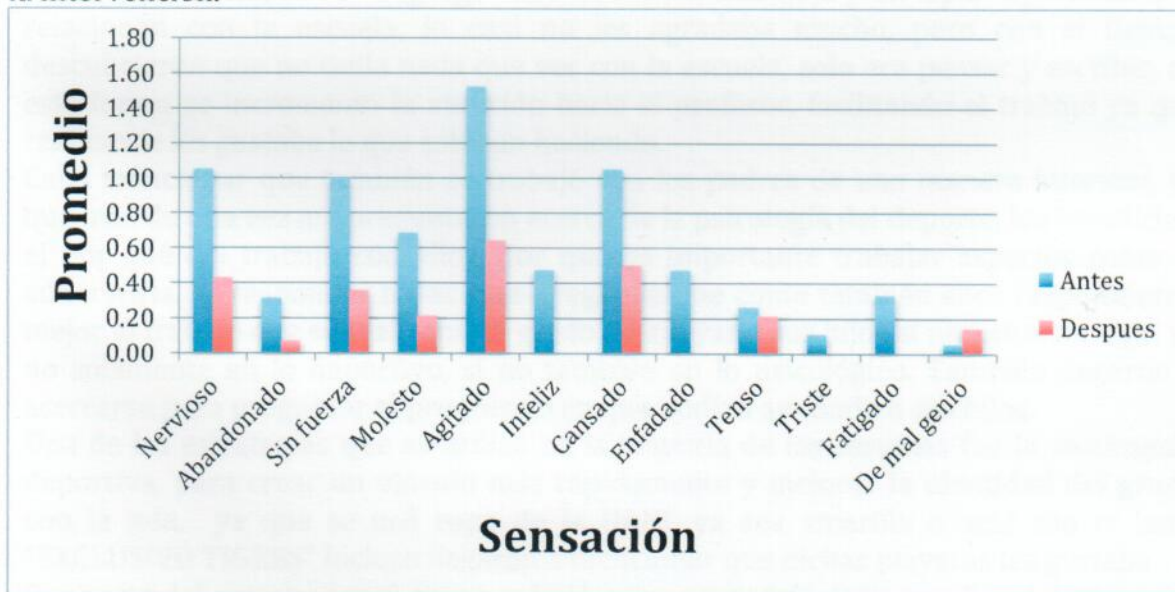


Figura 13. Sensaciones negativas POMS.



## Conclusión

Los resultados finales del test muestran una mejoría, lo cual podemos concluir que la intervención realizada durante el periodo de febrero-mayo 2014 fue positiva. El equipo se mostró más unido y con una cooperación mayor en el aspecto táctico dentro de los entrenamientos al igual que en los ejercicios dentro de la intervención psicológica. Al momento de ver en los resultados un aumento en los sentimientos como "lleno de energía", "animado" y "activo" como también observar la disminución de sentimientos de infelicidad, cansancio, enfado, tristeza y molestia podemos mencionar que la calidad en la adherencia al deporte se mejoró ya que son variables indispensables para mejorar en este aspecto pensando que estos deportistas pueden llegar a mantenerse dentro del fútbol mientras mantengan estos sentimientos.

## Experiencia personal de las prácticas profesionales

Como podemos ver en las tablas la mejoría que existió fue mínima pero como lo dijo el Dr. Cirilo en una clase "al no estar mal, la mejoría es menor, pero existe", además es importante considerar que la población no presenta un problema en particular.

La experiencia de trabajar con niños fue algo complicado, más al ver que era un grupo de más de 20 niños, en mi experiencia laboral de instructor de clavados el máximo eran 10 por clase, además agreguemos que al ver una hoja y un lápiz rápidamente lo relacionan con la escuela, lo cual no les agradaba mucho, pero con el tiempo descubrieron que no tenía nada que ver con la escuela, solo era pensar y escribir, de esta forma se incrementó la atención hacia el profesor, facilitando el trabajo ya que realmente les gustaba lo que estaban haciendo.

Cabe mencionar que también se trabajó con los padres de una manera informal, ya que más de una vez me preguntaron acerca de la psicología del deporte, los beneficios, el por qué del trabajo con ellos, por qué es importante trabajar aspectos como la adherencia. Al responder todas esas preguntas fue como también ellos respondieron mejor al trabajo que se realizaba, al grado de apoyar a sus hijos si necesitaban algo, ya no solamente en lo deportivo, si no también en lo psicológico. También llegaron a acercarse para preguntar el progreso o en que podían ayudarle a sus hijos.

Una de las estrategias que se utilizó en la mayoría de las sesiones fue la vestimenta deportiva, para crear un vínculo más rápidamente y mejorar la identidad del grupo con la mía, ya que se usó ropa de la UANL ya sea amarilla o azul con el lema "EXCLUSIVO TIGRES" incluso llegaron a mencionar que dichas playeras les gustaba.

Por parte del entrenador el apoyo existió, pero no podría decir que fue el óptimo, ya que sólo se enfocaba en mandar a los niños después de los entrenamientos y en muy pocas ocasiones preguntó sobre el desarrollo o avance de los niños.

## Sugerencias

Podría sugerir que el trabajo con ellos debiese continuar. Como lo mencione anteriormente, ellos se encuentran en buen estado, pero no esta de más desarrollar técnicas y estrategias mediante ejercicios como la rejilla para elevar su concentración y su rapidez para tomar decisiones, y además continuar con el desarrollo de objetivos para así mantener la adherencia al deporte, impactando en el incremento de la motivación a la práctica del deporte.

Al igual, el colocar las cartulinas refuerza los valores deportivos y la disciplina, lo cual ayuda a tener más control sobre el grupo y crear mejores deportistas que puedan ser claramente el futuro en nuestro país, y por ser futuro no me refiero a que les pongamos atención después.



# Anexos

Universidad Autónoma de Nuevo León  
 Facultad de Organización deportiva  
 Facultad de Psicología

\_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del 2014

## Regi-POMS

Nombre \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_

1.-¿Tus papas practicaron deporte?

SI NO

Del 5 al 10 pon una calificación en la siguientes tres preguntas, siendo 5 poco y 10 mucho

¿Qué tan cómodo te sientes en tu practica deportiva?	
¿Que tanto sabes lo que tienes que traer a un entrenamiento?	
¿Qué tan comprometido estas con el equipo?	

3.-¿Por que practicas este deporte?

\_\_\_\_\_

4.-¿cuál es tu color favorito? \_\_\_\_\_

Mas abajo hay una lista de palabras que describen emociones que tiene la gente. Por favor, lee cada una mas de una vez. Después rodea con un circulo uno de los numero que hay a lado el mejor describa como te sientes en este momento.

Los números significan

0 = Nada 1= Un Poco 2= Mas O Menos 3=Mucho 4= Muchísimo

Nervioso	0 1 2 3 4	Agitado	0 1 2 3 4	Tenso	0 1 2 3 4
Abandonado	0 1 2 3 4	Infeliz	0 1 2 3 4	Triste	0 1 2 3 4
Sin fuerza	0 1 2 3 4	Cansado	0 1 2 3 4	Fatigado	0 1 2 3 4
Lleno de energía	0 1 2 3 4	Animado	0 1 2 3 4	Activo	0 1 2 3 4
Molesto	0 1 2 3 4	Enfadado	0 1 2 3 4	De mal Genio	0 1 2 3 4



Figura 14. Cartulinas colocadas a un lado de la portería en la que entrenan.



Figura 15. Cancha en entrenamiento.



F.O.D.  
BIBLIOTECA  
ING. CAYETANO GARZA





Figura 16. Sesión después del entrenamiento en las gradas.



Figura 17. Sesión después del entrenamiento.



Figura 18. Entrenador con los niños.



Figura 19. Niño y su padre aprendiendo el establecimiento de objetivos.



## Referencias

- Allen, J.B. (2003): Social motivation in youth sport, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25 (4), 551-566.
- Alzate, R., Lázaro, I., Ramírez, A. y Valencia, J. (1997). Análisis del impacto del estilo de comunicación del entrenador en el desarrollo de la cohesión grupal, la eficacia colectiva y la satisfacción. *Revista de psicología del deporte*, 12, 7-25.
- Carron, A.V., Brawley, L.R., & Widmeyer, W.N. (1998) The measurement of cohesion in sport and exercise. En J.L. Duda (ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement*, (pp. 213-226). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Cruz, J. (1997) Factores motivacionales en el deporte infantil, en J. Cruz (ed), *Psicología del deporte*, Madrid: Síntesis.
- Dosil, J y Gonzalez-Oya, J. (2003) Tendencias de la investigación en psicología de la actividad física y del deporte, EduPsykhé, *Revista de psicología y psicopedagogía*, 2 (2), 147-164.
- Dosil, J. (2002). *El psicólogo del deporte, Asesoramiento e intervención*. España: Editorial Síntesis.
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. España: Mc Graw-Hill.
- Estabrooks, P.A. (2000) Sustaining exercise participation through group cohesion. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 28, 63-67.
- Estabrooks, P.A., & Carron, A.V. (1999). Group cohesion in older adult exercisers: prediction and intervention effects. *Journal of Behavioral Medicine*, 22, 575-588.
- Ewing M.E., & Seefeldt, V. (1989). *Participation and attrition patterns in american agency-sponsored and interscholastic sports: an executive summary*. Final Report. North Palm Beach, FL: Sporting Goods Manufacturers Association.
- Fredricks, J. A. y Eccles, J.S. (2004) Parental influences on youth involvement in sports, en M.R. Weiss (ed.), *Developmental Sport and Exercise Psychology: a Lifespan perspective*, Morgantown, WV: FIT.
- Giesenow C. (2011). *Psicología de los equipos deportivos*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Claridad S. A.
- González Fernández, M. (sept-dic de 2010) Evaluación psicológica en el deporte: Aspecto metodológicos y prácticos. *Papeles del Psicólogo*, vol 31(3), pp. 250-258.
- Gould, D., & Pelichkoff, L. (1988). Participation motivation and attrition in Young athletes. In F Smol, R. Magill, & M. Ash. (Eds.), *Children in sport* (3rd ed., pp. 161-178). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D., Feltz, D., Horn, T., & Weiss, M. (1982). Reasons for attrition in competitive youth swimming. *Journal of Sport Behavior*, 5, 155-165.
- Horowicz, S. (2001). Negociación y Medición, Método Harvard, Manuscrito inédito, Facultad de Psicología Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, Argentina
- Márquez Rosa, S., & Garatachea Vallejo, N. (2009). *Actividad Física y Salud*. Madrid: Díaz de santos.
- Márquez Rosa, S., Vives Benedicto, L., & Garces de los Fayos , E. (2013). *Adherencia y abandono en la actividad física y deportiva*. Madrid: Diaz de Santos.

- Paskevich, D., Estabrooks, P., Brawley, L.R. & Carron, A.V., (2001) Group cohesion in sport and exercise. In R. Singer, H. Hausenblas, & C Janelle (eds.), *Handbook of Sport Psychology* (2nd ed., pp. 472- 494). New York: Wiley.
- Spink, K.S., & Carron, A.V. (1994). Group cohesion effects in exercise classes. *Small Group Research*, 25, 26-42.
- Wankel, L. M., & Kreisel, P. S. J. (1985). Factors underlying enjoyment of youth sports: Sport and age group comparisons. *Journal of Sport Psychology*, 7.
- Weinberg, S. & Gould, D. (2010), *Fundamentos de Psicología del Deporte y Ejercicio Físico*. México: Editorial Medica Panamericana.
- Weiss, M.R. (1995) Children in sport: an educational model. En S.M. Murphy (ed.), *Sport Psychology Interventions*, Champaign, ILL.: Human Kinetics.
- Weiss, M.R. y Chaumeton, N. (1992), Motivacional orientations in sport. En T. Horn (ed.), *Advances in Sport Psychology*, Champaign, ILL: Human Kinetics.





INTERVENCION EN COHESION DE EQUIPO Y ADHERENCIA AL  
DEPORTE EN LA ACADEMIA DEL CLUB TIGRES SANTO  
DOMINGO, CATEGORIAS 2002-2004

189

F.D.E.V.

2014