

ANÁLISIS DE LA MOTIVACIÓN COMO ELEMENTO DINAMIZADOR DE GRUPO: ESTUDIO DE CASO DE UN EQUIPO DE FÚTBOL ONCE AMATEUR.

Arniz García, F.

4ºPedagogía.

Resumen:

El análisis de la motivación, ya sea positiva o negativa, en la actividad física es en la actualidad uno de los campos de gran interés de los investigadores sociales, tal y como lo demuestra diversas investigaciones sobre el tema publicadas recientemente.

La realización de este trabajo tiene como principales objetivos evaluar cualitativamente la motivación de los jugadores del Aguadulce C.F y darles a conocer la importancia que tiene en su rendimiento y en su día a día la creación de una motivación positiva.

El diseño utilizado es el estudio de casos. Se utiliza la observación participante en el espacio de estudio y la realización de cuestionarios a los jugadores para la recogida de datos. La investigación ha servido para que el equipo y su entrenador conozcan la importancia que tiene la motivación como emoción positiva para lograr éxitos tanto deportivos como sociales.

Palabras claves: Motivación, emociones, actividad física, fútbol, programa psicosocial deportivo, Aguadulce C.F.

Índice:

1. Introducción. Pág. 3 y 4.
2. Justificación. Pág.4.
3. Presentación del caso.Pág.5.
4. Análisis del tema. Pág. 6.
 - 4.1.Motivación: Definición por varios autores. Pág. 6 y 7.
 - 4.2. Tipos de motivación. Pág.7.
 - 4.3.Motivación deportiva. Pág.7.
 - 4.4.La Desmotivación. Pág. 7.
 - 4.5.Psicología del deporte. Pág.8.
 - 4.6.Sociología del deporte. Pág.8.
5. Objetivos. Pág.8.
 - 5.1.General.Pág.8.
 - 5.2.Específicos.Pág.8 y 9.
6. Método.Pág.9.
 - 6.1.Participantes.Pág.9.
 - 6.2.Instrumentos. Pág.9 y 10.
 - 6.3.Procedimiento. Pág.10 y 11.
7. Análisis de datos.Pág.11 y 12.
8. Conclusiones.Pág.12 y 13.
9. Recomendaciones. Pág.13 y 14.
10. Referencias Bibliográficas.Pág.14, 15 y 16.
11. Anexos. Pág. 16,17 y 18.

1. Introducción.

En la actualidad hablar de deporte y rendimiento y solo dar importancia a la preparación física resulta difícil e impreciso. Hoy en día la mayoría de los deportistas y equipos deportivos saben de la importancia que tiene trabajar tanto aspectos físicos como psicológicos para poder lograr éxitos deportivos. Dentro de estos aspectos psicológicos a trabajar nos encontramos con la motivación, un arma sumamente poderosa que si se trabaja correctamente puede generar multitud de beneficios para el deportista en el desarrollo de su deporte y de su vida social. Así nos lo hace ver Patricia Ramírez Loeffler (Psicóloga Deportiva de Alto Rendimiento) en varios de sus artículos o en su libro *“Entrenate para la vida”* y David Llopis (Psicólogo Deportivo del Levante) en su artículo *“Cómo un grupo de jugadores se convierte en un equipo de éxito”*.

Este trabajo nace sobre todo de querer relacionar las dos facetas de mi formación académica: la pedagogía y la actividad física. La reflexión y puesta en práctica de diferentes conocimientos y competencias adquiridas en el grado de pedagogía me hizo darme cuenta de lo importante y útil que podía resultar para ayudar a mejorar a mis compañeros como equipo, el Aguadulce C.F. Éste es el origen del presente estudio de caso.

El estudio de caso es un método de investigación cualitativa. Según Yin (1989) “el estudio de caso consiste en una descripción y análisis detallados de unidades sociales o entidades educativas únicas”. Para Stake (1998) “es el estudio de la particularidad y de la complejidad de un caso singular, para llegar a comprender su actividad en circunstancias concretas”.

El Aguadulce C.F es un equipo de la sierra sur sevillana que milita en cuarta regional andaluza. Un equipo donde los jugadores no obtienen ninguna recompensa por jugar, éstos juegan únicamente por diversión y por amar el deporte del balompié. Como jugador de hace ya varias temporadas en este club he observado durante varios años que siempre suele pasar lo mismo, cuando los resultados no acompañan y el equipo no está entre los cinco primeros de la tabla el desánimo y las desganadas se apoderan del vestuario, provocando más malos resultados deportivos y problemas de convivencia entre los jugadores que generan discusiones en un vestuario formado principalmente por amigos.

El equipo por lo general siempre suele tener una adecuada preparación física para competir, pero no todo es preparación física, es más no es precisamente lo primero que se debe de trabajar en equipos que vienen con dinámicas negativas. Desde un punto de vista objetivo el equipo necesita trabajar tanto físicamente como psicológicamente para poder conseguir una mejora tanto deportiva como personal, es decir, si se consiguen éxitos deportivos conseguiremos aumentar la autoestima y el autoconcepto de los jugadores provocando con esto un vestuario más unido que nunca, y además se provocarían mejoras en las relaciones sociales de los jugadores. ¿Y qué hacer para conseguir esto? Pues la respuesta está en primer lugar en provocar una activación emocional para después poder trabajar un aspecto importantísimo para lograr lo que uno se proponga: la motivación.

2. Justificación.

He escogido este estudio de caso por varios motivos, entre los cuales destaca la posibilidad de poder ayudar a mi equipo a conseguir una mejora en la próxima temporada mediante un análisis descriptivo de la situación observada: un grupo de amigos que forman un equipo de fútbol, que por su falta de motivación y por la creación de emociones negativas no consiguen los objetivos propuestos por el club, ocasionando con esto malas relaciones sociales entre compañeros.

La realización de este trabajo y el cumplimiento de los objetivos propuestos puede facilitar una mejora integral en los componentes de la plantilla del Aguadulce C.F. Los resultados pueden favorecer la transmisión de la importancia que la motivación tiene para lograr lo que se propongan y con esto se puede conseguir éxitos tantos deportivos como éxitos individuales/grupales en el día a día de los jugadores aumentando su confianza, mejorando su autoconcepto y sus relaciones sociales.

En la mayoría de los equipos amateur no existen motivaciones externas propiciadas por el club (recompensas económicas por ganar partidos), por lo que se necesita trabajar de manera continua la motivación intrínseca o interna.

3. Presentación del caso.

El Aguadulce C.F. es un equipo sevillano que milita en cuarta regional andaluza. Una plantilla formada en su mayoría por amigos y que no obtienen ninguna recompensa material por jugar al fútbol. Desde el 2012 pertenezco a la plantilla del Aguadulce C.F. un equipo que desde un principio de temporada suele contar con veinte jugadores, pero que con el transcurrir de los meses se queda en dieciséis o menos. Esta situación siempre suele pasar en las segundas vueltas de las temporadas, donde un gran grueso de los jugadores al ver que ya no optan a nada en la liga por no estar entre los cinco primeros dejan de ir a entrenar y a no tomarse los partidos en serio. Esta situación provoca enfrentamientos y discusiones entre compañeros de vestuario, y además provoca más malos resultados deportivos, ya que no se cuenta con el total de la plantilla y los jugadores que van desmotivados a los entrenamientos transmiten esta desmotivación a los que más o menos tienen aún ilusión por competir.

Los malos resultados traen consigo una serie de consecuencias que las podemos resumir en una mala imagen del jugador como deportista y como persona, ocasionando esto una baja autoestima, una desmotivación permanente y un negativo autoconcepto en el sujeto. Con el término de autoconcepto nos referimos a la imagen que tiene una persona de sí misma y que se forma por el sujeto y por las personas que lo rodean.

Estos problemas además de tener efectos negativos individuales en cada sujeto, también afectan de manera grupal al equipo, ya que el grupo se acostumbra año tras año a seguir con la misma tónica negativa, e incluso a nuevos jugadores que llegan se le transmiten estos valores negativos de desmotivación y desganancia ante situaciones no favorables. El grupo se acostumbra a bajar los brazos y a no luchar, y esto es lo que se le transmite a jugadores que vienen de fuera.

El Aguadulce C.F. un equipo con un pasado glorioso y que busca ser lo que fue.

4. Análisis del tema.

4.1. Motivación: Definición por varios autores.

*Armstrong (1991): “La motivación de los recursos humanos consiste fundamentalmente en mantener culturas y valores corporativos que conduzcan a un alto desempeño”.

*Sexton (1977): “Motivación es el proceso de estimular a un individuo para que se realice una acción que satisfaga alguna de sus necesidades y alcance alguna meta deseada para el motivador.”

*Lattman: “Estado que se genera en el individuo como consecuencia de los motivos. Puede surgir de un conjunto de motivos simultáneamente, motivos que se influyen entre sí, pero también pueden surgir como consecuencia de una situación de contraposición de motivos”.

* Abraham Maslow (1943): “La motivación es el impulso que tiene el ser humano de satisfacer sus necesidades”.

* Herzberg (1959): define la motivación como el resultado influenciado por dos factores: factores de motivación y factores de higiene. Los factores de motivación (logros, reconocimiento, responsabilidad, incentivos) son los que ayudan principalmente a la satisfacción del trabajador, mientras que si los factores de higiene (sueldo, ambiente físico, relaciones personales, status, ambiente de trabajo...) fallan o son inadecuados, causan insatisfacción en el trabajador.

*McClelland: afirma que la motivación de un individuo se debe a la búsqueda de satisfacción de tres necesidades: la necesidad de logro: relacionada con aquellas tareas que suponen un desafío, la lucha por el éxito, la superación personal... la necesidad de poder: referida al deseo de influir en los demás, de controlarlos; de tener impacto en el resto de personas la necesidad de afiliación: se refiere al deseo de establecer relaciones, de formar parte de un grupo; todo aquello relacionado con relacionarse con los demás.

A modo de resumen se puede decir que la motivación es un estado interno que produce y dirige una conducta en las personas para lograr y conseguir unas metas determinadas. Es el impulso y la persistencia para conseguir lo que nos proponemos.

4.2. Tipos de motivación.

*La motivación intrínseca: es aquella que nace de nosotros mismos con el fin de satisfacer deseos de autorrealización y crecimiento personal. Motivación que nace de nuestro interior sin ningún estímulo del exterior por conseguir algún premio. Realización de una actividad por placer personal.

*La motivación extrínseca: motivación que nace en nuestro interior por una incentivación externa como pueden ser premios por conseguir algo. Muy utilizada para motivar a trabajadores.

*Motivación positiva: proceso por el que un individuo inicia una conducta orientada a conseguir una meta para conseguir una recompensa. La motivación positiva puede ser creada por una motivación interna o por una motivación externa.

*Motivación negativa: Proceso por el que un individuo inicia una conducta orientada a conseguir una meta por miedo a sufrir represalias. Ejemplo: Castigos, amenazas...

4.3. Motivación deportiva.

Estado energético nacido naturalmente o por un incentivo que provoca en el deportista una conducta persistente para alcanzar un objetivo.

4.4. La Desmotivación.

Es el término opuesto a la motivación. Se define como un sentimiento de desesperanza ante los obstáculos, que se traduce en la pérdida de entusiasmo, disposición y energía. La desmotivación se caracteriza por la presencia de pensamientos pesimistas y por la sensación de desánimo, que surgen tras la generalización de experiencias pasadas negativas. (Pink D.H.: "Drive" EE.UU. (2007))

Resumiendo: desmotivación es bajar los brazos ante los obstáculos por fracasar anteriormente en algo o por desganar. El sujeto se rinde y no intenta superar lo que le supero.

4.5. Psicología del deporte.

Rama de la psicología encargada de estudiar y explicar procesos psíquicos y acciones motrices que orientan el comportamiento de un sujeto durante la realización de actividades físicas y deportivas.

4.6. Sociología del deporte.

La sociología del deporte pertenece es un área de estudio e investigación de la sociología. Esta rama es la encargada de la descripción y análisis del deporte en nuestra actualidad como fenómeno social. La principal función de la sociología del deporte es explicar y describir teóricamente hechos deportivos como parte perteneciente del sistema social y sus efectos en otros ámbitos como el económico, político, cultural e ideológico.

5. Objetivos.

5.1. General.

Evaluar cualitativamente la motivación existente en la plantilla del Aguadulce C.F.

5.2. Específicos.

- Dar a conocer a los jugadores del Aguadulce C.F los tipos de motivación existentes: motivación intrínseca, extrínseca, positiva y negativa.
- Conocer la opinión de los jugadores sobre la importancia de trabajar aspectos psicológicos para la realización del deporte.
- Establecer relaciones entre la psicología y la actividad física.
- Describir los beneficios que pueden aportar en la vida de los jugadores la relación entre la psicología y la actividad física.
- Conocer los posibles factores desmotivadores de la plantilla del Aguadulce C.F.
- Analizar los malos hábitos deportivos y psicológicos del grupo.

6. Método.

6.1. Participantes.

Los participantes son 16 jugadores del Aguadulce C.F, equipo sevillano de cuarta regional andaluza. Jugadores con una edad comprendida entre los 19 y 26 años. Todos llevan jugando al fútbol más de cinco años, y por lo general todos en el mismo club: Aguadulce C.F. El estudio de caso se realiza en la segunda vuelta de la competición, desde febrero de 2015 a mediados de mayo.

La mayoría de los sujetos de estudio poseen estudios básicos (ESO) y solo cuatro de ellos cursan estudios superiores. El nivel económico de los sujetos es medio-alto.

6.2. Instrumentos.

Diario. Donde quedan reflejados los aspectos más importantes que he podido observar. Utilización de este instrumento siguiendo recomendaciones como la de López Górriz (2007): “Anotación de hechos observables que creas importantes, anotación de ocurrencias de manera instantánea y utilización de este instrumento como verificador de hechos de la observación”.

Observación participante. Técnica de recogida de información que consiste en observar a la vez que participamos en las actividades que el grupo realiza y que van hacer investigadas. Realizada desde hace dos años (llevo varios años ya queriendo realizar este trabajo) al pertenecer al equipo que está siendo observado. Se realiza una observación participante completa, donde los miembros del equipo no saben que están siendo observados, esto ayuda a que éstos se comporten de manera normal. La información obtenida será triangulada mediante otros instrumentos (diario y cuestionario) para controlar la subjetividad de las interpretaciones. Observación realizada jueves y viernes en los entrenamientos, y fines de semana en los partidos.

Cuestionario. Como señala Buendía (1997) “Una de las principales ventajas de este instrumento es que no necesita personas demasios preparadas para la recogida de información. Este hecho hace más fácil y rápida la distribución y recogida de opiniones e información de los sujetos investigados”.

Es un instrumento de recogida de información que tiene sus ventajas como la mencionada anteriormente y sus inconvenientes como menciona de nuevo Buendía (1997); “los sujetos pueden tener reparo en contestar sinceramente, es difícil formular preguntas que exploren en profundidad sobre el tema, las respuestas a las cuestiones pueden estar afectadas por cambios de humor del sujeto (...)”

El cuestionario tiene veintisiete preguntas a contestar de manera individual, diecinueve de las cuales son dicotómicas con respuestas si o no y ocho preguntas abiertas donde el sujeto podrá responder de forma breve a la cuestión. El cuestionario ha sido elaborado basándome en la información obtenida de la observación participante y del diario, y sirve para constatar sobre todo la información obtenida de mi observación. Cuestionario consultable en anexos, número 1.

6.3. Procedimiento.

El Estudio se ha realizado bajo el paradigma interpretativo, donde se utiliza una metodología cualitativa para poder profundizar en cuestiones, detalles y conductas que otros métodos más estandarizados podrían no tener en cuenta. Esta metodología tiene sus bases en la etnografía y se utiliza desde hace décadas en sociología y en el ámbito de la educación. Aunque es cierto que es una metodología que no es muy utilizada en el ámbito de la actividad física, así lo afirman Thomas y Nelson (2007): “Nos encontramos ante un método utilizado recientemente en ámbito de la actividad física y deportiva”.

Para realizar el estudio de caso sobre la plantilla del Aguadulce C.F, lo primero que hice fue realizar una observación participante sobre mis compañeros en la segunda vuelta de la temporada 2014/2015. La única persona que sabía de mis intenciones era el entrenador al que antes de realizar dicha observación pedí permiso y al que explique los objetivos que quería conseguir con mi estudio.

La Observación la llevaba realizando de manera no estricta desde la temporada 2013/2014 donde ya tenía pensado que quería realizar este estudio, y donde observaba con cierta facilidad la decadencia de la motivación de mis compañeros y los problemas que esto ocasiona. Esta decadencia de la motivación y sus efectos solían darse siempre en la segunda vuelta de la competición (datos que pueden verificarse en anexos, número

2), y digo que solían darse porque pertenezco a este club desde hace ya varios años y siempre suele pasar lo mismo.

La observación se vuelve más estricta y estructurada en febrero de 2015 (duración de la observación desde el 1 de febrero al 17 de mayo del 2015). Se realiza una observación participante mucho más detallada y se apuntan diferentes cuestiones importantes en mi diario. Observación realizada en los entrenamientos de los jueves y los viernes (1h y 30 minutos) y en los partidos de los fines de semana.

Por último pasé un cuestionario individual a 16 jugadores y compañeros del Aguadulce C.F. Les realicé dicho cuestionario sin explicarle mis intenciones para no condicionar sus respuestas. Cuestionario que pedí que realizaran sin que indicaran sus nombres para que pudiesen contestar a cualquier pregunta libremente, sin sentir ningún tipo de presión al contestar las preguntas.

7. Análisis de datos.

El estudio se ha realizado mediante un análisis interpretativo de los datos cualitativos obtenidos. Los datos analizados del cuestionario (Anexo 1) y pasado a los jugadores del Aguadulce C.F., me sirvieron para confirmar la información obtenida en mi observación y diario. Preguntas 1º,2º,4º,9º, 12º,14º,15º,18º,21º y 22º: la totalidad del equipo juega al fútbol porque le gusta, consideran a sus compañeros de equipo amigos, se sienten orgullosos de defender la camiseta del Aguadulce C.F., todos creen estar haciendo lo correcto para conseguir éxitos deportivos, todos quieren seguir creciendo como jugadores, todos piensan que pueden dar más de sí, ganen o pierdan tienen ganas de volver a competir a la próxima semana y el 80% de los encuestados admiten que no se llevan sus problemas personales al campo de futbol y que los malos resultados no les afecta en su día a día (las discusiones en el equipo suelen provocarlas la mayoría de las ocasiones los mismos jugadores. Cuestión que he podido observar).

Entonces cual es el porqué de los bajones de motivación que sufre el equipo desde hace ya varias temporadas en las segundas vueltas? La respuesta global a esto es la falta de compromiso de los jugadores cuando las cosas van mal, la falta de concentración y el no darle importancia por parte del club al trabajo psicológico. Toda la plantilla en la pregunta número 27º del cuestionario (véase cuestionario en Anexos,

número 1) comenta que para que el Aguadulce C.F. no se desinfe en las segundas vueltas de la liga lo principal es que debe de existir un mayor compromiso.

Esta respuesta se une con la preguntas número 7°,8°, 19°, 23°,24° y 25° dando más fuerza a este análisis interpretativo. De los 16 encuestados 15 admiten que salen al partido sin estar concentrados. Todos ven importante que algún responsable del club los motive durante la semana y antes de los partidos, bien de manera intrínseca (para seguir creciendo como jugadores) o bien de manera extrínseca (les motivaría obtener algún premio por hacer algo bien). El 70% de los jugadores admiten que suelen bajar los brazos cuando las cosas van mal y el 100% dicen estar más motivados cuando las cosas van bien.

Por último a la pregunta 26° todos contestaron que actualmente se sienten motivados para jugar al futbol, pero es algo que pongo en duda. Estarán motivados pero no lo suficiente ya que como ellos mismos afirman suelen estar más motivados cuando las cosas van bien, y en la actualidad el equipo no va nada bien.

8. Conclusiones.

Después de realizar el análisis de datos la principales conclusiones son;

-La plantilla del Aguadulce C.F. presenta una falta de motivación provocada principalmente por una mala gestión deportiva del cuerpo técnico y del entrenador.

-Los responsables del Club deben desde un principio de temporada poner atención tanto en la preparación física de los jugadores como en la preparación mental de éstos.

-Debido a los malos resultados de los últimos años se debe poner especial atención en el factor psicológico de los jugadores, y trabajar para hacerles ver que las cosas pueden y deben de cambiar.

-El club se debe reiniciar, se debe provocar un cambio en la manera de pensar de los jugadores, y provocar así tanto cambios individuales como cambios en el grupo. Trabajando este nuevo campo en los jugadores se puede inculcar lo que tantos de ellos demandan: un mayor compromiso.

-El aumento del compromiso se puede conseguir por medio de dos vías: trabajando la motivación intrínseca (trabajo que debe de realizar un nuevo trabajador del club, un psicólogo deportivo o alguien que tenga la facilidad de motivar a los jugadores y sacar lo mejor de ellos) o por medio de la motivación extrínseca (el club debería de vez en cuando dar algún premio a sus jugadores cuando estos se lo merezcan).

-Si el club consigue cambiar la forma de pensar del grupo del Aguadulce C.F. y motiva a los jugadores los problemas de falta de compromiso y de concentración de éstos pueden desaparecer.

-Si el Aguadulce C.F. busca resultados distintos debe de realizar acciones diferentes.

9. Recomendaciones.

A continuación se presenta tres recomendaciones o actividades muy sencillas a desarrollar por los directivos y cuerpo técnico del club para poder modificar la actitud de la plantilla.

1º) Trabajar la motivación intrínseca de los jugadores. Realizar este trabajo durante todos los entrenamientos y antes de los partidos. El entrenador o alguien del club deben de hacer de motivador. Motivar por medio de palabras o discursos motivantes durante los calentamientos del equipo, y antes de los partidos poner a los jugadores videos motivantes (Anexos, número 3). Es una actividad muy sencilla que ayuda y mucho al deportista a competir concentrado y motivado.

2º) Ejercicios de concentración para los jugadores. Antes de los partidos el entrenador dejará cinco minutos de concentración para los jugadores. Estos realizarán el siguiente ejercicio: en silencio cada uno pensará que va a realizar en el partido, que es lo que puede pasar y cómo van a solventar lo que pase. El trabajo de la motivación intrínseca previamente realizado mediante un video ayudara a que el jugador piense exclusivamente en hacerlo lo mejor que pueda, en luchar por cada balón, en estar únicamente y exclusivamente pendiente de jugar al futbol. El ejercicio termina con un grito de guerra realizado por todo el equipo uniendo las manos en un círculo formado por los jugadores.

3º) Aumentar la motivación de la plantilla por medio de la promesa de premios a cambio de éxitos deportivos. Se premiará a la plantilla según sus éxitos deportivos. Cada dos partidos seguidos ganados el club deberá de recompensar a la plantilla con algún premio; invitación a una comida o cena, material deportivo... De esta forma tan sencilla el club aumentará la motivación extrínseca de la plantilla, provocando con ello un cambio en las formas pasadas de hacer las cosas, y quizás obteniendo mejores resultados deportivos.

10. Referencias Bibliográficas

- Álvarez-Gayou, J.L. (2005). *Cómo hacer investigación cualitativa*. Fundamentos y metodología. México: Paidós.
- Álvarez. O, Falco. C, Estevan. I, Molina. J & Castillo, I.(2013). Intervención psicológica en un equipo de gimnasia rítmica deportiva. *Psicología del deporte*, Vol. 22, 39, nº 2, pp.395-401. Recuperado de <http://www.rpd-online.com/article/view/v22-n2-alvarez-falco-estevan-molina-garcia-castillo/952>
- Cantón, E.(2.000).Motivación en la actividad física y deportiva.*REME*,Vol.3,Nº.5-6. Recuperado de <http://reme.uji.es/articulos/acante1372212100/texto.html>
- Castañar. M, Camerino. O. & Anguera,M.(2013). Métodos mixtos en la investigación de las ciencias de la actividad física y el deporte. *Apunts: Educación física y deportes*, nº112, pp.31-36. Recuperado de <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=1588>
- Conde. C, Sáenz-López, P & Moreno, J.A. (2013).Un estudio de casos sobre la transmisión de un clima tarea en el deporte. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte*, vol.13, pp.329-344. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista50/artestudio369.htm>
- Estebaranz,A.(1991).El cuestionario como recogida de datos cualitativos en estudios etnográficos. *Interuniversitaria de didáctica*,nº9,pp.165-185.Recuperado de http://espacio.uned.es/fez/eserv.php?pid=bibliuned:20441&dsID=cuestionario_como.pdf

- Figuerola, J & Fradua, J.(1995).Construcción de situaciones de enseñanza para la mejora de los fundamentos técnico-tácticos individuales en fútbol.*Apunts:educación física y deportes*,n140,pp.27-33. Recuperado de <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=831>
- Folgueiras, P. (2009).*Métodos y técnicas de recogida y análisis de información cualitativa*. Universidad de Barcelona, Barcelona. Recuperado de http://www.fvet.uba.ar/postgrado/especialidad/power_taller.pdf
- García. M, Lagardera. F & Puig. N. (2009). *Sociología del deporte*. Alianza Editorial.
- García. E, Martín. M & Jiménez. P. (2003). *Emoción y motivación: la adaptación humana*.Madrid: centro de estudios Ramón Arece.
- Hugo, B. (2010).*Comparación entre los niveles de motivación entre un equipo de fútbol profesional con un equipo de fútbol amateur*. Universidad de FASTA, Mar del plata. Recuperado de http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/249/2010_EF_001.pdf?sequence=1
- Instrumentos de recogidas de datos*. Recuperado de <http://www.grupocomunicar.com/contenidos/pdf/infoescuela/II.3.pdf>
- Jurado, M. (2011). El diario como un instrumento de autoformación e investigación.*Curriculum*,pp.173-200. Recuperado de <http://revistaq.webs.ull.es/ANTERIORES/numero24/jurado.pdf>
- Mora.J, García.J & Toro.S. (2000). *Psicología aplicada a la actividad físico-deportiva*. Pirámide S.A.
- Monroy. A, & Sáez, G.(2011). La motivación y el rendimiento en el deporte.*EFDeportes*,nº163.Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd163/la-motivacion-y-el-rendimiento-en-el-deporte.htm>
- Motivación según varios autores*. <http://motivacion.euroresidentes.com/2013/12/motivacion-segun-autores.html>
- Nieri, D. (2005). La importancia de la fortaleza mental en los deportes. *Educación física y deportes*, nº90. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd90/mental.htm>

- Ramirez, P. (2012). *Entrénate para la vida*. Espasa.
- Richard, W. (1994). La motivación en los deportes de equipo. *Apunts: Educación física y deportes*, n°35, pp.51-57. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3776726&orden=324585&info=link>
- Robledo, J. (2009). Observación participante: informantes claves y rol del investigador. *Nure investigación*, n°42. Recuperado de http://www.nureinvestigacion.es/FICHEROS_ADMINISTRADOR/F_METODOLOGICA/obspar_formet42.pdf
- Palacio, J. (1989). Consideraciones para la práctica del psicólogo en un equipo deportivo. *Revista: Educación física y deporte*, vol.11, n°1, pp.31-52. Recuperado de <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/4635/4076>
- Vasalo, C. (2013). *Motivación en el fútbol profesional*. Argentina. Recuperado de <http://g-se.com/es/psicologia-del-deporte/articulos/motivacion-en-el-futbol-profesional-tesis-completa-1488>

11. Anexos.

ANEXO NÚMERO 1

Cuestionario individual.

Indica sí o no en las preguntas indicadas, y responde brevemente las demás cuestiones.

- 1) ¿Juegas al fútbol porque te gusta? **Si/No**
- 2) ¿Piensas que puedes dar más de ti? **Si/No**
- 3) ¿Cuándo compites piensas en tus compañeros? **Si/No**
- 4) ¿Cómo ves a tus compañeros? (Amigos, simples compañeros de equipo, enemigos...)
- 5) ¿Cómo ves a tu entrenador? (como un amigo que quiere lo mejor para ti y para el equipo, como una persona que solo mira por él, como únicamente tu entrenador...)
- 6) ¿Cuándo pierdes un partido que emociones sientes? ¿Y cuándo lo ganas?
*Cuando Pierdes:

*Cuando Ganas:

- 7) ¿Antes de un partido te concentras de alguna manera? **Si/No** ¿Crees que es importante ir concentrado a los partidos? **Si/No**
- 8) ¿Piensas que es importante que antes de los partidos o durante la semana alguna persona del club te motive de alguna manera? **Si/No**
- 9) ¿Tus derrotas deportivas te afectan en tu día a día? (En tu trabajo, con tu familia o pareja...) **Si/No**
- 10) ¿Por qué te sueles desmotivar? (No te gustan los entrenamientos, malos resultados, mala relación con los compañeros...)
- 11) ¿Cuándo estás entrenando o jugando un partido generalmente estás deseando de que termine cuanto antes mejor? **Si/No**
- 12) ¿Cuándo ganas un partido tienes ganas de que llegue la próxima semana para volver a competir y volver a ganar? **Si/No**
- 13) ¿Te motiva jugar en tu club? **Si/No**
- 14) ¿Cuándo pierdes un partido tienes ganas de que llegue la próxima semana para volver a competir e intentar ganar? **Si/No**
- 15) ¿Piensas que actúas de manera correcta para lograr éxitos deportivos?
- 16) ¿Qué es más importante el equipo o tú?
- 17) ¿Tienes conflictos en tu día a día por causas de tus malos resultados deportivos? **Si/No**
- 18) ¿Te llevas tus problemas personales al terreno de juego? **Si/No**
- 19) ¿Eres de bajar los brazos ante las adversidades? **Si/No.**
- 20) ¿Piensas que tus resultados deportivos afectan a tus relaciones sociales y a tu autoconcepto? **Si/No**
- 21) ¿Te motiva seguir creciendo como deportista? **Si/No**
- 22) ¿Te motiva superarte a ti mismo? **Si/No**
- 23) ¿Te motivaría obtener algún tipo de premio por hacer algo bien? **Si/No**
- 24) ¿Qué es más importante para ti, la obtención de premios o superarte a ti mismo?
- 25) ¿Cuándo estás más motivado; cuando las cosas están bien o cuando las cosas van mal?
- 26) ¿Actualmente estás motivado para jugar al fútbol? **Si/No**
- 27) Comenta que es lo que piensas que debe de pasar para que el Aguadulce C.F. no se desinflen en las segundas vueltas (los resultados de varios años lo demuestran) y como podrías ayudar para que esto no pase.

ANEXO NÚMERO 2

<http://www.rfafsevilla.es/> (Donde se pueden observar los resultados del equipo e incidencias en diferentes temporadas).

http://www.cfsantamaria.es/index.php?option=com_content&view=article&id=27&Itemid=36 (Clasificación temporada 2012/2013).

http://www.rfafsevilla.es/pnfg/NPcd/NFG_VisClasificacion?cod_primaria=1000120&codgrupo=101201&codcompeticion=1012&codjornada (Clasificación temporada 2013/2014)

ANEXO NÚMERO 3

<https://www.youtube.com/watch?v=sG3JAmyhURg> (Video motivador-La plaga)

<https://www.youtube.com/watch?v=uNSFgW7i5EU> (Aunque te golpee la vida)

<https://www.youtube.com/watch?v=mDT0PV8jhlQ> (Un domingo cualquiera)