



BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA
FACULTAD DE CULTURA FÍSICA

***Metodología de interacción, para favorecer la
integración grupal en el selectivo femenino de
fútbol soccer, de Izúcar de Matamoros, Puebla.***

TESIS

Que para obtener el Título de Licenciado en Cultura Física.

Presenta:

JESÚS URIEL RUIZ HERNÁNDEZ

Directora:

Dra. Silvia Armenta Zepeda

Abril, 2018

AGRADECIMIENTOS

Detrás de una tesis, además de quien la va a realizar, siempre hay una persona que lo apoya, que cree, que confía, que hace el trabajo con valores, con ética y a pesar de sus horas de trabajo, se da el tiempo para poder orientar a un tesista.

Gracias Dra. Silvia Armenta Zepeda, por darme la oportunidad de trabajar esta tesis bajo su dirección, las palabras no son suficientes para darle un digno agradecimiento, Dios la bendiga.

Gracias también a todos y cada uno de mis profesores y mis compañeros, quienes aportaron a mi formación como persona y como profesional de la Cultura Física.

DEDICATORIA

A mis padres, Maricela Hernández Aguilar y Felipe Ruiz Hernández porque gracias a su apoyo, motivación, consejos y también los regaños, he llegado a realizar una de mis metas más importantes, como ustedes siempre me han dicho la mejor herencia que puedo recibir de ustedes es una licenciatura terminada, gracias por confiar en mí y por enseñarme a no rendirme.

A mis hermanas, Liz Heide Ruiz Hernández y Luz Yarely Ruiz Hernández por siempre darme esa palmada en mi hombro con las palabras sinceras *“siempre vamos a confiar en tí”*.

A mi novia, Samara Kassandra Muñoz Navarro por apoyarme en cada momento; en las noches de desvelo buscando la información, y por esas palabras *“eres el mejor, lo vas a lograr”*.

A mi ángel, que aunque ya no está en presencia física pero en cada instante está ahí, en mis pensamientos, mi abuela Soledad Aguilar Bermejo.

ÍNDICE

Resumen.....	6
Introducción.....	7
CAPÍTULO I.	10
MARCO REFERENCIAL	10
1.1. <i>Problema de investigación</i>	11
1.2. <i>Antecedentes</i>	13
1.2.1. <i>Antecedentes históricos</i>	13
1.2.2. <i>Antecedentes de la Investigación</i>	16
1.3. <i>Justificación</i>	21
1.3.1. <i>Importancia de la investigación</i>	21
1.3.2. <i>Aportes</i>	22
1.4. <i>Objetivos de investigación</i>	23
1.4.1. <i>General</i>	23
1.4.2. <i>Objetivos específicos</i>	23
1.5. <i>Hipótesis y variables</i>	24
1.5.1. <i>Hipótesis</i>	24
1.5.2. <i>Variable independiente</i>	24
1.5.3. <i>Variable dependiente</i>	24
1.5.4. <i>Variables ajenas</i>	24
1.6. <i>Definiciones de trabajo u operacionales</i>	25
1.7. <i>Marco contextual</i>	26
CAPÍTULO II.	29
MARCO TEÓRICO	29
2.1. <i>Marco Teórico</i>	30
2.2. <i>Marco legal</i>	43
CAPÍTULO III	45
DISEÑO METODOLÓGICO	45
3.1. <i>Método de investigación</i>	46
3.2. <i>Metodología</i>	47

3.3. Universo y Muestra.....	47
3.4. Instrumentos.....	48
3.5. Estadística	48
CAPÍTULO IV.....	49
METODOLOGÍA DE INTERACCIÓN PARA FAVORECER LA INTEGRACIÓN GRUPAL.....	49
4.1. Descripción.....	50
4.2. Algunas actividades sugeridas.....	52
4.3. Actividades adicionales.....	59
4.3.1. Videos motivacionales.....	59
4.3.2. Actividades diversas	62
4.3.3. Actividad de refuerzo	64
CAPÍTULO V.....	66
ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	66
5.1. Análisis.....	67
5.2. Socio gramas.....	70
CAPÍTULO VI.....	83
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	83
6.1. Conclusiones.....	84
6.2. Recomendaciones.....	86
BIBLIOGRAFÍA.....	88
ANEXOS.....	94
Anexo 1. Test socio métrico.....	95
Anexo 2. Evidencia fotográfica.....	96
Anexo 3. Matriz sociométrica inicial	98
Anexo 4. Matriz socio métrica final.....	99
Anexo 5. Síntesis de la Metodología de interacción para la integración grupal.....	100
Lista de Tablas.....	101
Lista de Gráficos.....	101

Resumen

En la presente tesis, se plantea una Metodología de interacción con la que se pretende favorecer la integración del equipo femenino de fútbol soccer de la categoría libre, selectivo del municipio de Izúcar de Matamoros del Estado de Puebla, México.

Consiste en una serie de actividades en las que las jugadoras deberán interactuar todo el tiempo con otra de las integrantes del equipo, de forma rotativa, de tal manera que semana a semana le corresponda trabajar con alguna de las jugadoras, durante el entrenamiento su llegada y retirada del mismo.

Evitando con ello la formación de pequeños grupos y favoreciendo el conocimiento de todas y cada una de las integrantes, nociones que propicien una mejor comprensión de la otra como persona, información que colateralmente pueda trasladarse al campo de juego y les guíe a mejores resultados.

Para determinar el estado inicial de las relaciones grupales se aplicó una encuesta con orientación a test socio métrico del que se generaron matrices que a su vez nos permitirán desarrollar los correspondientes, socio gramas, que en una segunda aplicación nos dieron a conocer el avance que se manifestó en las relaciones interpersonales de las integrantes del mencionado equipo.

Se trata de una metodología que con sus adaptaciones pertinentes, pudiera ser aplicada en diferentes ámbitos, deportivos, negocios, educación; en edades y género distintos. En definitiva la interacción adecuadamente dirigida y sistémica propicia la integración de dos o más personas en pro de mejores resultados.

Introducción

Un equipo de fútbol soccer puede tener once individuos en el campo de juego, cada uno con un desempeño excelente, pero no por ello tener necesariamente buenos resultados grupales; favorecer la interacción de los miembros encamina el equipo al éxito, a la obtención de un rendimiento conjunto y no a esfuerzos aislados.

Agrupar implica reunir, juntar una serie de elementos que conformarán un grupo, eso no quiere decir que se esté formando un *equipo*; en éste último, se espera que sus miembros no solo estén cerca uno del otro, sino que de alguna manera aprendan a caminar juntos y a aportar cada uno de ellos, para alcanzar una meta común.

Al favorecer la interacción de las jugadoras antes, durante y después del entrenamiento, propiciando la convivencia, realizando toda actividad en compañía de otra de las integrantes, conociéndose un poco más como seres humanos; se pretende lograr que cuando se encuentren en un partido vean a la compañera como igual y aporten sus propias habilidades en pro de los éxitos conjuntos.

Las metas del equipo deberán ser fijadas por el entrenador pero comprendidas por los miembros y adoptadas como suyas, iniciando desde el entrenamiento el arduo trabajo de jugadoras y entrenador, para llegar juntos al objetivo planteado.

Se presenta en éste documento una propuesta metodológica para ser aplicada durante los entrenamientos en la cual se pretende que las integrantes efectúen todas las actividades siempre en pares, que continuamente roten de acompañante a fin de que convivan con todas las integrantes del equipo y no solamente entre las que son afines.

Con la aplicación de ésta metodología se pretende favorecer la convivencia, la interacción y como consecuencia la *integración grupal*, que les lleve a obtener mejores resultados como equipo.

Se establece que, en todo momento las actividades que se realicen durante el entrenamiento, sean ejecutadas siempre a la par con otra jugadora que no será siempre la misma sino que será cambiada de manera aleatoria cada determinado tiempo, para evitar la formación de subgrupos o pandillas que tanto perjudican los equipos; considerando que haya tiempo suficiente para que logren compenetrarse y comprometerse como integrantes de un equipo.

Es necesario mencionar que no consiste en volver amigas a las componentes del equipo sino de que se propicie un tipo de interacción que les lleve a comprender que son parte de un todo. No se pretende que se vuelvan íntimas o confidentes, pero sí que puedan aprender a valorar a las demás jugadoras como seres humanos y alcancen a comprender que sus habilidades sumadas a las de las otras, las llevarán a la consecución del logro para todas.

En el documento se presenta primer capítulo, Marco referencial donde se da cuenta del problema de investigación, los antecedentes tanto históricos como los de investigación; se presenta la justificación, estableciendo la importancia y los aportes que ésta pudiera generar, se plantean los objetivos tanto el general como los específicos, la hipótesis, así como las variables tanto independiente como las dependientes, se describen además las definiciones de trabajo u operacionales y por último el marco contextual en el que se desarrolló ésta investigación.

En un segundo capítulo se muestra el Marco Teórico que da sustento a lo plasmado en éste documento, así como el Marco legal en que se circunscribe. En el Capítulo III, se describe el Marco metodológico utilizado, en él se establece el método de investigación, la metodología utilizada, el universo y muestra escogidos, los instrumentos utilizados y la estadística o manejo de los datos.

En el Capítulo IV se describe la propuesta que fundamenta la presente tesis, estableciendo en ella la *Metodología de interacción para favorecer la integración grupal*. Detallando las actividades que se llevarán a cabo así como las que se sugieren hacer.

En el siguiente, el Capítulo V, se analizan los resultados de la aplicación de la Metodología propuesta, mostrando las matrices surgidas de los test socio métricos, así como los socio gramas que representan de manera gráfica las preferencias de las jugadoras que constituyen la muestra.

Un Capítulo VI con las conclusiones a que se llegó después de la puesta en marcha de la Metodología propuesta, así como las recomendaciones que se pueden expresar como resultado de éste trabajo de investigación.

Luego se presenta la bibliografía y las referencias tanto documentales como digitales a las que se recurrió para conocer tanto el estado del arte del tema propuesto como para respaldar tanto el marco teórico como el legal, contextual y metodológico.

Al final encontramos en los anexos, muestra del test socio métrico aplicado, las matrices que de él surgieron, algunas evidencias fotográficas, y la síntesis de la Metodología de interacción propuesta.

CAPÍTULO I.
MARCO REFERENCIAL

“El trabajo en equipo divide el esfuerzo y multiplica los resultados”

Cook (2001).

1.1. Problema de investigación

Un aspecto que influye mucho en los resultados de los deportes de conjunto es la falta de interacción y compenetración entre los elementos humanos que lo conforman, del valor que como jugador cada uno de ellos tiene y que debe sumarse en pro de favorecer el logro del resultado del conjunto en su totalidad.

Se ha observado que en los entrenamientos cuando se inicia una formación o se pide realizar algún ejercicio en parejas, tercias o grupos, éstos casi siempre terminan formándose con las mismas personas, por lo tanto en el momento del juego se percibe que solo colaboran entre amigas y si no se caen bien o si alguien considera poco valiosa a otra de ellas, tenderá a no entregarle el balón a pesar de poder estar en una situación de juego relevante, todo esto se traslada a los partidos de competencia y lleva a los equipos muchas veces, a la derrota.

Cuando se trata de deportes de conjunto, es bien sabido que la conformación del equipo, se realiza con integrantes de habilidades similares, específicas de la disciplina, jugadores que no obstante, tienen formas de ser y de pensar diversas y provienen de familias y educación distintas.

Por tanto, lograr su integración no es tarea fácil, cada cual considera ser mejor y busca sobresalir, pero casi nunca tiene claro que no se encuentra en un grupo donde cada persona actúa de acuerdo a sus propias posibilidades, sino que es un

fragmento importante de un todo llamado **equipo**, que necesita trabajar en colaboración para el éxito del conjunto.

Esta individualidad lleva a los equipos a muchos fracasos porque no saben trabajar juntos y hasta hoy, la labor de integración se ha hecho solamente desde el aspecto psicológico, siendo necesario que la interacción forme parte de todos los momentos del entrenamiento, para poder convertir el *trabajo colaborativo* en un hábito y parte cotidiana de la preparación de un equipo que desea lograr el éxito deportivo, más allá de sus diferencias y deseos individuales.

Es por ello que en la presente tesis se pretende poner atención focal en la interacción y convivencia permanentes a través de la metodología planteada, para que la integración grupal llegue a convertirse en el común denominador del equipo desde los entrenamientos hasta los partidos de competencia.

1.2. Antecedentes

1.2.1. Antecedentes históricos

Las primeras evidencias del fútbol femenino, parecen venir de la China de la dinastía Han donde se practicaba una variante antigua llamada Tsu Chu que se documenta a partir del 2500 a.C. El objetivo del Tsu Chu era patear el balón a través de una pequeña red abierta y se podía anotar con cualquier parte del cuerpo, excepto las manos. En Francia y Escocia, los juegos de pelota entre las mujeres eran comunes desde el siglo XII.

El fútbol femenino, ha pasado por muchos tropiezos, la propia Federación Internacional de Fútbol, lo frenó durante mucho tiempo, el camino recorrido ha sido largo desde el primer partido conocido, realizado el 23 de marzo de 1895 en Londres, Inglaterra¹; donde el *British Ladies F.C.* venció 7-1 a otro equipo del sur, desafiando todas las prohibiciones para el fútbol entre mujeres, hasta entonces existentes. Éste



se llevó a cabo gracias a las gestiones de la activista por los derechos de la mujer Nettie Honeyball. Luego de la Primera y Segunda Guerra Mundial, las mujeres pudieron incorporarse a muchos ámbitos antes reservados

solo para los hombres, puesto que ellos debieron desplazarse a los sitios de combate

¹Álvarez, G. (24 de marzo de 2015). Se cumplen 120 años del primer partido oficial de fútbol femenino. Mundo Deportivo. Recuperado el 8 de marzo de 2017, de <http://www.mundodeportivo.com/futbol/femenino/20150323/102661324441/se-cumplen-anos-del-primer-partido-de-futbol-femenino-reconocido-por-la-fifa.html>

y las mujeres debieron hacerse cargo de los trabajos en las fábricas; uno de ellos fue el fútbol, en 1917 se hizo famoso el equipo de la fundación del club Dick Kerr's Ladies F.C., equipo que surgió de la fábrica de municiones Dick, Kerr and Co., en Inglaterra. (Foto: Cortesía de Gail J. Newsham). Su historia es legendaria porque ganaron más de 200 partidos y la mayoría de sus rivales fueron equipos varoniles.²

Al final de la guerra hubo de formarse la English Ladies Football Association, pues la Federación se negaba a reconocer el fútbol femenino, liga que sufrió múltiples boicots de la misma Federación.

La FIFA, en 1969 tuvo que ceder ante la popularidad del fútbol femenino y crea la Liga Femenil. En 1971, oficialmente Francia y Holanda se enfrentaron en el primer partido avalado por el organismo.

En México en 1971, se jugó el Segundo Campeonato Mundial (aún no reconocido por la FIFA), jugando la final México vs. Dinamarca, para 1991 se jugó en China el primer mundial avalado (un año antes en China se jugó un “simulacro” de mundial).

En Atlanta 1996 apareció oficialmente en el programa olímpico y fue todo un éxito pues metieron más goles que los hombres, tuvieron menos faltas, jugaron un tiempo útil superior y por si fuera poco, recaudaron más dinero³.

Actualmente la FIFA cuenta con 211 federaciones incorporadas y 168 de ellas cuentan con rama femenino, México es una de ellas y en el mundo lo juegan 40 millones de mujeres.

² BBC NEWS. (25 de abril de 2014). Dick Kerr Ladies, the “best ever” women’s side, remembered in book. Recuperado el 8 de marzo de 2017, de <http://www.bbc.com/news/uk-england-lancashire-27165852>

³ Historia del fútbol femenino. <https://olimpiadasfutbol.wikispaces.com/Historia+del+f%C3%BAtbol+femenino>, Recuperado 10 de abril de 20017.

La primer liga profesional de fútbol femenino surgió en Japón, aunque la National Women's Soccer League de Estados Unidos cuenta con el mayor número de títulos mundiales y también con una liga nacional.

El *Bristol Mercury and Daily Post*, publicaba en los inicios del fútbol femenino: “No saben y nunca sabrán jugar al fútbol como hay que jugar”, “Nosotros, por nuestra parte, nos alegramos de que las mujeres no sepan jugar al fútbol. Y aunque fueran capaces de ello, este deporte siempre será inapropiado para su sexo”.

En la Copa Mundial Femenina de la FIFA 2015, efectuada en Canadá; los Estados Unidos conquistaron su tercer título mundial, por vez primera, participaron 24 equipos⁴. La siguiente Copa será disputada en Francia en el 2019.

Recién en 2017, la Federación Mexicana de Fútbol acaba de anunciar la creación de una liga profesional con ayuda de los clubes asociados⁵

En mayo de 2017, Daniela Espinosa jugadora del Club América, anota el primer gol en la recién estrenada Liga Mx Femenil, tiene 18 años es seleccionada nacional, pero el fútbol femenino en México no nació hoy, las primeras jugadoras que la historia recuerda en torneos aficionados comenzaron a jugar entre los años 50 y 60.

Son doce los clubes que participan en ésta primera Liga: América, Pumas, Chivas, Toluca, Tigres, Monterrey, Pachuca, Santos, Cruz Azul, Morelia, Xolos, Necaxa.⁶

⁴ <http://es.fifa.com/womensworldcup/index.html>, Recuperado 6 de marzo 2017.

⁵ Ríos, H. (5 de diciembre de 2016). México tendrá una liga de fútbol femenino en 2017. Animal Político. Recuperado el 8 de marzo de 2017, de <http://www.animalpolitico.com/2016/12/mexico-tendra-una-liga-futbol-femenino-2017/>

⁶ Cruz A. (3 mayo de 2017) https://sports.vice.com/es_mx/article/mgmjzb/el-futbol-femenil-mexicano-escribe-su-primera-historia-oficial Recuperado el 5 de mayo de 2017.

1.2.2. Antecedentes de la Investigación

El surgimiento de éste equipo femenino, se remonta a marzo del 2016, en el Plantel 12 del Colegio de Bachilleres del Estado de Puebla, ubicado en la zona del municipio de Izúcar de Matamoros, en que llega la invitación para que el plantel participe en los Juegos Deportivos Inter bachilleres a efectuarse en Puebla Capital.

Muchos equipos de fútbol femenino de este bachillerato han participado, y en 20 años ninguno había logrado avanzar a la Etapa Pre nacional, así que se lanza la convocatoria para conformar la selección haciendo mención del compromiso que las integrantes tendrían para buscar una mejor participación que todas sus antecesoras; había un reto desde el inicio.

Así que después de formalizar la selección, las estudiantes se comprometen a entrenar diariamente de 16:00 a 18:00 hrs. y lo realizan con mucha disposición.

Un día antes de viajar a la Ciudad de Puebla, todas se reúnen y escriben una carta donde dedican su competencia a alguna persona especial para ellas, se repasan las jugadas, detalles y se realiza un juego de práctica donde jugadoras y cuerpo técnico participamos, quién escribe, en su carácter de preparador físico.

Son las 6 am del 15 de marzo de 2016 y aún faltan alumnas por llegar al punto de reunión para salir a Puebla Capital, a las 6:20 ya está el equipo completo, a todas las alumnas se les recogió su teléfono móvil para que descansen.

Llegamos a la capital del Estado, procedemos a entrar a las instalaciones, el entrenador a cargo va a la reunión de los equipos para el sorteo. Les toca jugar a las

9 am contra el equipo de Zacatlán, todas las alumnas están ansiosas por jugar, se empiezan a cambiar, empezamos con una charla para ver sus estados de arranque emocional, damos instrucciones pues los tiempos de cada partido los redujeron a 25 minutos, entonces deberán ser certeras para poder anotar goles pero también cuidadosas para que no les anoten, se da la alineación 1-3-1-3-3.

Al entrar a la cancha se reúnen en círculo y gritan “*un, dos, tres, Izúcar*” el partido terminó en empate, por lo que hubo de recurrir a los penales, el juego se gana 4-3, con ello el equipo pasa a semifinales, a un paso de lograr la meta.

El último partido nuevamente termina en empate, definiendo a nuestro favor con un marcador de 5-4, contra la Selección Mazahua, demasiada emoción, ya el equipo se había colocado en la final y a jugarla contra el equipo campeón del año anterior, el plantel de Libres.

Empezó el partido y se toma ventaja de 1-0; a 3 minutos de acabar el partido hay un empate, nuevamente los penales, vamos 4-4, toca el turno al plantel de Libres y lo falla; tenemos la oportunidad de pasar al pre nacional, todo queda en los pies de la capitana, todo está en silencio, el árbitro silba y anota.

El CoBaEP Plantel 12 acaba de lograr llegar a la etapa pre nacional después de 20 años, las jugadoras lloran de felicidad, retornando a Izúcar de Matamoros felices por la victoria pero ya pensando en el siguiente compromiso, solo quedan tres semanas para que se juegue en esa Etapa.

Hubo tres partidos de preparación, los dos primeros en derrota, toca ir a un tercer partido de preparación contra el equipo de lobas de la BUAP, el partido se empieza

ganando con gol de Kassandra Navarro, luego el empate y finalmente se pierde el partido 4-1, aunque terminan bastante motivadas pues las jugadoras de lobas les dicen que no se habían enfrentado con mujeres tan aguerridas y que les costó mucho trabajo marcarles esos 4 goles.

Ya en la Etapa Pre nacional, corresponden tres juegos por grupo; hubo dos derrotas y un partido ganado. Las jugadoras se muestran optimistas y no están tristes, al contrario se sienten orgullosas de su desempeño.

Es un excelente grupo y muy buenas jugadoras, les llega la invitación por parte del presidente de la Liga Mexicana de Fútbol Femenil para participar en el Torneo otoño-invierno, se pide un lapso de 3 días para dar la respuesta.

Luego en el entrenamiento se les plantea la invitación a las jugadoras, y ellas dicen que sí, ahora falta consultarlo con los padres de familia a quienes citamos para darles la información correspondiente.

Los padres de familia aceptan apoyar a sus hijas, en el primer proyecto de fútbol femenino en Izúcar de Matamoros, así "*Guerreras Matamoros*" empieza a tomar rumbo, se tienen exactamente dos meses para entrenar y prepararse, ya que el primer partido sería el 31 de julio de ese año.

Se participaría en la Categoría libre femenino, como parte de la Zona Centro que abarca los Estados de Morelos, Pachuca, Guerrero, Puebla, Cd de México y Querétaro. Con derecho al ascenso a la Super Liga si se lograra el Campeonato de la Categoría Premier.

Ya en los entrenamientos se empiezan a formar pequeños grupos entre las jugadoras, y empezamos a darnos cuenta que surgen las individualidades, llega el día del primer partido y se pierde 3-1, las chicas están dejando de ser un equipo; se inicia con pláticas para unir las y a mediados del torneo aún no se observa una mejora en su integración, no se logra calificar a liguilla faltándonos un punto para poder entrar en 8vo lugar.

El potencial de las chicas no pasa desapercibido y son invitadas por el gobierno del Municipio de Chietla, aledaño a Izúcar de Matamoros, a formar parte de su representativo, quien les financiaría los gastos del Torneo Primavera, ahora el equipo se denomina *Real Azteca*, y los entrenamientos se realizan en la cancha de pasto sintético de la Unidad Deportiva de Chietla.

En dicho torneo se logra llegar a cuartos de final siendo derrotadas por el equipo de Coyotas de Tlaxcala, tener que adaptarse a una cancha diferente, trasladarse a otro municipio y los resultados obtenidos, dan como consecuencia un poco de división del grupo.

Al empezar el Torneo Otoño Invierno, otra situación vuelve a impactar en la cohesión del equipo, las integrantes que ya están en edad de egresar de la preparatoria, se inscriben en diferentes universidades y los horarios de entrenamiento se alteran, incluso algunas de ellas no asisten con regularidad pero se comprometen a entrenar en sus instituciones, obligándose a llegar a reunión todos los viernes a las seis de la tarde para asuntos tácticos.

Se da una situación más, la llegada de nuevas jugadoras; por lo que cada vez más se observa un problema dentro de la unificación del equipo sumamente necesaria para tanto para la armonía del mismo como para la obtención de mejores resultados.

Es de todo éste antecedente que surge el problema de investigación y la pregunta que lo orienta.

¿Qué hacer para favorecer la integración de las jugadoras de éste equipo?

1.3. Justificación

1.3.1. Importancia de la investigación

A pesar de tratarse de un aspecto relevante del trabajo en equipo, no se ha atendido suficientemente el hecho de propiciar que ya desde los entrenamientos los miembros de un conjunto deportivo comiencen su interacción e integración, no solo en el aspecto técnico que es el que con frecuencia se ha favorecido, sino desde el aspecto humano, social, es decir integralmente.

Conocerse como personas, entrenar juntos, no solo con los amigos cercanos sino con todos y cada uno de los integrantes, es algo que no se ha trabajado en los juegos deportivos.

Vivir con = convivir, es necesario para comprender al otro y valorarlo, y las mas de las veces los jugadores lo hacen solo con quienes son afines y se pierden de la oportunidad de conocer a otros miembros de su propio equipo.

Ésta situación de desconocimiento del otro, propicia el llamado individualismo que generalmente lleva a los equipos a los fracasos deportivos ya que algunos jugadores no han alcanzado a comprender la importancia del aporte individual, para el éxito de todo el conjunto. A través de la interacción constante de las jugadoras se propicia la integración del grupo y se favorece el verdadero trabajo colaborativo, donde el éxito implica la suma de todos los **yo** en pro de la consecución de la comprensión del **nosotros**. La baja integración de los miembros de un equipo sigue siendo un problema que generalmente lleva a resultados poco favorecedores.

1.3.2. Aportes

- ✓ La metodología propuesta puede ser aplicada con equipos deportivos de cualquier deporte de conjunto.
- ✓ El problema de investigación se aborda desde el aspecto amateur, no obstante el conocimiento adquirido podría trasladarse al ámbito profesional en el que se considera que es distinto ya que el jugador profesional *debe* hacer lo que el entrenador le diga, a pesar de que alguno de los otros integrantes no le caiga bien o no lo valore como buen jugador, porque su trabajo es hacer lo que le ordenen.
- ✓ Al propiciar la interacción entre jugadores de algún equipo, se favorecen también las habilidades sociales que pueden ser útiles al individuo en su vida cotidiana más allá del objetivo que se persiga en el aspecto competitivo.
- ✓ La interacción entre mujeres de un grupo, cualesquiera que sea el propósito de éste, no es fácil, por lo tanto generar en las jugadoras el hábito de la sana interacción podrá servirles también para trasladarlo a sus relaciones diarias.

1.4. Objetivos de investigación

1.4.1. General

- Desarrollar y aplicar una metodología de interacción que favorezca la integración grupal del selectivo femenino de fútbol soccer categoría libre de Izúcar de Matamoros, Puebla.

1.4.2. Objetivos específicos

- Realizar un diagnóstico del estado inicial de las relaciones sociales existentes entre las jugadoras del equipo femenino de fútbol soccer, a través de la aplicación de un Test Socio métrico.
- Establecer los ejercicios y actividades que serán aplicadas en las sesiones de entrenamiento.
- Aplicar la metodología desarrollada, en diferentes momentos de la preparación física en sus entrenamientos.
- Determinar en qué medida la metodología de interacción en pares, favoreció la integración grupal en el equipo femenino a través de una nueva aplicación del Test Socio métrico y el trazado e interpretación de sus respectivas matrices socio métricas.

1.5. Hipótesis y variables.

1.5.1. Hipótesis

La aplicación de una metodología de actividades y ejercicios de interacción en pares previamente establecidos; durante las distintas fases de la preparación física, favorecerá la integración grupal, en el selectivo femenino de fútbol soccer, categoría libre de Izúcar de Matamoros, Puebla

1.5.2. Variable independiente

- El tipo de ejercicios que se establezcan en la metodología a aplicar.

1.5.3. Variable dependiente

- El grado de integración grupal que se pueda favorecer

1.5.4. Variables ajenas

- Diferencia en las habilidades físicas de las jugadoras.
- Nivel socioeconómico
- Enfermedad.
- Carácter.
- Temperamento
- Asuntos escolares.
- Falta de honestidad al responder los test socio métricos.

1.6. Definiciones de trabajo u operacionales

- *Formulación de preguntas para el test socio métrico*, considerando los objetivos del estudio.
- *Aplicación del test*, se aplicará de manera confidencial el test a todas las jugadoras al mismo tiempo, así se evitan tendencias en las respuestas del mismo.
- *Selección de los ejercicios y actividades*, que se realizarán por parejas cuidando que se propicie la sana interacción en los diferentes aspectos del entrenamiento.
- *Elaboración de la metodología*, estructuración de los ejercicios y actividades diseñados, en un proceso metodológico adecuado.
- *Aplicación de la metodología*, en cada una de las fases de la preparación física, cuidando que siempre se trabaje en parejas y que exista periódicamente una rotación de la compañera con la que le toque trabajar a cada jugadora.
- *Segunda aplicación del test*, nueva aplicación del mismo test, para poder realizar un comparativo entre la resolución del primero y en ésta ocasión en función de la aplicación de la metodología desarrollada.

1.7. Marco contextual

El fútbol soccer es uno de los deportes más jugados en nuestro país y uno de los que cuenta con mayor afición, no obstante, para el caso de las mujeres no representa siempre un atractivo, la joven piensa en su belleza, en sus cambios anatómicos y puede considerar el fútbol como un deporte solo para hombres o una actividad donde ella pierde feminidad.

Aunado a esto nos encontramos en un entorno provincial, donde las personas no están muy de acuerdo con que las mujeres practiquen un deporte que tradicionalmente ha sido para varones.

“A 36 km al sur de Atlixco se ubica Izúcar de Matamoros, bien conocida por sus balnearios de aguas sulfurosas, de propiedades medicinales, como el de San Carlos.

Además, ésta villa es cuna de una de las artesanías de más tradición del estado de Puebla: los árboles de la vida -esculturas de cerámica- que recrean escenas de la Biblia, y que en esta población se utilizan en las procesiones del Corpus Christi.

También resulta interesante el que fue uno de los templos más bellos de México, hasta que un incendio destruyó los estofados en oro que lo recubrían, el ex-convento de Santo Domingo, del siglo XVI, que continúa siendo una gran obra arquitectónica, y su enorme piedra bautismal es digna de admiración. Sus colindancias son: al Norte con Tepeojuma, al Sur limita con Chiautla de Tapia, al Oeste limita con Xochitepec,

San Martín Totoltepec, Epatlán, Ahuatlán y Tehuitzingo y al Poniente limita con Tlapanalá, Tilapa, Atzala y Chietla.”⁷

“El nombre de Izúcar se deriva del vocablo náhuatl Itzcoan “lugar de obsidiana” o bien, lugar donde se labra la obsidiana”. En este lugar del territorio poblano se asentó una comunidad olmeca, en los tiempos prehispánicos. Ciertos vestigios arqueológicos hallados en el lugar y atesorados en el Museo Nacional de Antropología, refiere una antigüedad de siglos. Gracias a ello, se sabe que Izúcar ya estaba habitado en el 1300 a.C.

Quienes visitan Izúcar de Matamoros desde la misma llegada al sitio, se ven inmersos en un entorno denso de cañaverales y rayos del sol, pues el ambiente es bastante cálido en este lugar. Tal es el motivo por lo que los balnearios de la zona, resultan tan atractivos. Éste municipio que pertenece al Estado de Puebla en México, se encuentra a 67 kilómetros aproximadamente de la capital del Estado”.⁸

“Tiene una superficie de 537.33 kilómetros cuadrados, que lo ubica en el lugar 6 con respecto a los demás municipios del Estado... El municipio se localiza dentro de la cuenca del Río Atoyac, los Ríos Atotonilco y Nexapa... Por decreto del gobierno del estado y para perpetuar la memoria del insigne insurgente, Don Mariano Antonio Matamoros y Orive, el 29 de octubre de 1825, se erige en ciudad, con el nombre de Izúcar de Matamoros”.⁹

⁷ Recuperado de: <http://puebla.travel/es/izucardematamoros> 25 de marzo de 2017.

⁸ Recuperado de: <http://www.atractivosturisticos.com.mx/izucar-de-matamoros-puebla/> el 8 de abril de 2017.

⁹ Recuperado de: <http://siglo.inafed.gob.mx/enciclopedia/EMM21puebla/municipios/21085a.html> el 8 de abril de 2017.

Los entrenamientos se realizan regularmente en la Unidad Deportiva Mariano Matamoros, ubicada entre Privada Matamoros s/n y Amayuca 523, Col. Rancho Juanitos, Izúcar de Matamoros, Puebla.



CAPÍTULO II.
MARCO TEÓRICO

2.1. Marco Teórico

“El problema para el entrenador es conseguir que los futbolistas trabajen unos con otros y no unos contra los otros, durante el tiempo necesario para que llegue el éxito.”
(Cook, 2001)

Favorecer la interacción de los miembros encamina al equipo, al éxito, a la obtención de un rendimiento conjunto y no a esfuerzos aislados.

Catwright y Zander, citados por Weinberg (2010), mencionan en su obra *Group dynamics: Research and Theory*:

“Si se desea, o bien comprender, o bien mejorar la conducta humana, es necesario tener un buen conocimiento de la naturaleza de los grupos... al modo en que los individuos se relacionan con ellos y la forma en que dichos grupos se relacionan en el conjunto de la sociedad.”

Por ello consideramos que en primera instancia es interesante determinar, qué se entiende por grupo y cómo éste puede llegar a convertirse en un equipo y lo que ello conlleva.

Encontramos que la Real Academia de la Lengua Española¹⁰, lo define como:

Grupo- m. Pluralidad de seres o cosas que forman un conjunto, material o mentalmente considerado.

Es decir agruparse, quiere decir reunirse, conjuntarse; de acuerdo algún o algunos aspectos que todos los miembros tienen y los hacen característicos, de esta

¹⁰ Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=JaoUQPQ> Mayo, 2017

manera podemos encontrar un grupo escolar, es decir un conjunto de estudiantes que tienen por común asistir a un mismo establecimiento o cursar una misma materia.

Las personas forman parte de él por el simple hecho de su característica común, no hace falta la interacción entre ellos, de hecho muchas veces se pasa por un grupo sin necesariamente conocer los nombres de los demás, sus intereses o su personalidad en general.

Es interesante entonces, hacer la diferenciación entre los términos equipo y grupo deportivo. El primero, hace referencia a un conjunto de personas interrelacionadas con identidad que se organizan para llevar a cabo una tarea determinada, en cada uno de sus miembros existe una necesidad del "otro", es decir, existe un sentido de interdependencia entre sus integrantes y como consecuencia de estas características cada uno de ellos posee y mantiene un rol que complementa al resto del equipo.

Por otro lado, el grupo deportivo se refiere a ese conjunto de personas sin considerar la tarea para la que han formado un conjunto, considerándolo en su totalidad, es decir, no existe una tarea específica lo que impide que se realice una asignación concreta de los roles ("Diferencia equipo - grupo," 2009).

De ésta forma encontramos en nuestra sociedad una enorme cantidad de grupos que se conforman por integrantes que lo único que tienen en común es la característica que los integra al mismo, por el ejemplo el grupo de los adultos mayores, se integra por todas las personas mayores a 60 años y ni siquiera deben

conocerse entre ellas, otros grupos como por ejemplo los religiosos acuden juntos a sus celebraciones pero no necesariamente interactúan entre ellos.

Desafortunadamente se llama equipo también a un conjunto de personas que se reúnen con un mismo fin y sin embargo no existe colaboración e interacción entre ellos, como sucede con los llamados equipos de trabajo, son personas que están empleadas en el mismo lugar y a las que se asigna algún proyecto y lo único que hacen es agruparse, pero no funcionan conjuntando los esfuerzos individuales para el logro del proyecto asignado.

Para que cualquier agrupación empiece realmente a ser un equipo es necesaria la interacción entre sus miembros, la colaboración, la integración y la conciencia de que el objetivo del grupo es el mismo para cada uno de los integrantes.

Incluso grupos tan importantes como puede ser el grupo que forma un matrimonio puede rápidamente fracasar si no se vive en constante colaboración y participación, teniendo claras las metas que se persiguen, el respaldo y el respeto mutuo son esenciales.

Weinberg y Gould (1996), nos dicen que las personas en general tienen más posibilidades de vincularse entre sí cuando están cerca unas de otras, que el contacto estrecho favorece la identidad del equipo y mencionan además que la mayoría de los entrenadores está de acuerdo en que un grupo de excelentes deportistas individuales no necesariamente forman el mejor equipo.

Aunque Iván Steiner (1972), en su libro *Group Process and Productivity*, habla de que cada equipo tiene una productividad potencial que lo lleva al mejor desempeño, basándose

en la capacidad, conocimientos y destrezas de cada jugador (tanto físicas como mentales); de tal manera que un equipo formado por los mejores elementos individuales alcanzaría por lo general los mayores triunfos, sin embargo esa productividad potencial esta determinada por la capacidad que el grupo tenga para potenciar precisamente la productividad individual.¹¹

Zandler (1982), señala “Dios los hace y ellos se juntan”, haciendo alusión al hecho de que entre más similitudes haya entre los intereses, objetivos, características, etc. de los miembros puede haber una tendencia mayor a la integración de los mismos.

Otro estudio poco conocido pero no por ello menos interesante acerca del trabajo de grupo es el realizado por Reingelmann, citado por Ingham, Levinger, Graves y Peckman (1974), en el que a través de un ejercicio de tirar de la cuerda, dos grupos se enfrentaban, previamente a ello se medía el potencial individual de los integrantes lo que suponía que la suma de todos esos potenciales sería igual a la del esfuerzo que se realizaría en grupo, no obstante y de manera transversal se descubrió que a medida que el número de integrantes era mayor, la eficiencia individual disminuía, es decir al parecer entre más personas lo componían algunos de los integrantes bajaba su rendimiento, tal vez pensando en dejar el mayor esfuerzo “al otro” y es lo que posteriormente a varios otros estudios similares psicólogos como Latane, Williams y Harkins (1979) denominaron como *despreocupación social*.

Éstos mismos investigadores, más tarde en 1981, descubrirían que cuando una persona forma parte de un grupo, rinde más si sale del anonimato, es decir cuando

¹¹ <https://facultystaff.richmond.edu/.../10%20Performance%202013...> Steiner I.D., (2007) *Group Process and Productivity*.

los demás (público y competidores) conocen sus logros individuales, a éste fenómeno lo denominaron *identificabilidad*.

Por lo tanto el mejor equipo sería el que ha aprendido a compartir el reconocimiento, ya que esto les llevará a un rendimiento mayor, desde luego que para llegar a ese punto es necesario que los miembros del mismo se conozcan mejor entre ellos e interactúen.

Menciona Riley (1993), citado Weingberg y Gould (2010, p.160), que el trabajo en equipo, es la esencia de la vida. “Si existe alguna cosa para la que tengo autoridad, es para mezclar los talentos y las fortalezas de los individuos en una fuerza que se vuelve más poderosa que la suma de sus partes”.

Estos comentarios de Pat Riley (1993), uno de los entrenadores más exitosos de la NBA, destacan la importancia del trabajo en equipo y cómo las interacciones juegan un rol importante en el éxito de los equipos.

Los miembros de un equipo deben interactuar y trabajar hacia metas compartidas, adaptarse a las demandas del entorno y equilibrar las necesidades individuales con las de los otros miembros (Hardy y Crace, 1997)

Cohesión

Ya hemos puntualizado que un grupo de individuos no necesariamente conforma un equipo, aunque todos los equipos son grupos, no todos los grupos pueden considerarse equipos.

Comrey y Deskin (1954), investigaron y determinaron que en los deportes donde se necesita mayor cooperación e interacción, la importancia de las habilidades individuales decrece y la importancia de los procesos grupales aumenta, aunque Gill (2000), definió que entre más similar era la habilidad entre los compañeros de equipo, más probable era que lograran combinarla.

Otro aspecto importante es la llamada por los psicólogos, *holgazanería social*, donde alguno o algunos de los miembros no rinde el 100% en función de existen otros integrantes que podrán hacerlo, por lo que según (Huddleston, Doody y Ruder (1985), proponen que los entrenadores deben implementar estrategias específicas para reducir la probabilidad de existencia de la misma; es por esto que la propuesta de la *Metodología de interacción en pares*, pudiera coadyuvar a la disminución de la holgazanería social el encontrarse la jugadora siempre comprometida con su par.

En el deporte de conjunto los entrenadores hablan mucho sobre la cohesión del grupo, consideran que hay malos resultados cuando algunos integrantes están preocupados por su lucimiento personal, no obstante se conocen casos donde el equipo ha tenido grandes logros en medio de una obvia falta de armonía de sus jugadores. Lo que nos haría preguntarnos si los equipos cohesionados alcanzan más éxito que los que no la tienen.

Cohesión proviene del latín “cohaesum, supino de cohaerēre, *estar unidos*”, esto alude a la fuerza entre las partículas que mantienen unidas las partes de una sustancia. Se pueden encontrar diversos tipos de cohesión como cohesión del terreno, cohesión social, cohesión textual, fuerza de cohesión.

Cohesión social.- En sociología es el grado de consenso o acuerdo entre dos o más entes en torno a un tema donde los miembros de un grupo social o la percepción de pertenencia a un proyecto o situación común que es una medida de intensidad donde la interacción social

dentro del grupo puede ser medida con una prueba de clasificación o simplemente explicada o definida para cada caso¹².

La primera definición conocida para el deporte, la expresaron Festinger, Schacter y Back (1950), diciendo que cohesión es “el campo total de fuerzas que actúa sobre los miembros de un grupo para que permanezcan en él”.

Para Spalinsky (1978, en Sabas y Del Pino, 2009) citados por Losada E, Rocha D.C. y Castillo L., (2012), "la cohesión corresponde a una característica integral de los vínculos dentro del grupo que muestra el nivel de coincidencia de opiniones, valoraciones y posiciones de los miembros del mismo; en lo referente a los objetivos que le son importantes"

En 1982, Carron la definió como “un proceso dinámico reflejado en la tendencia de un grupo a no separarse y permanecer unido en la búsqueda de sus metas y objetivos” e indica que hay cuatro factores que afectan al desarrollo de la cohesión: ambientales, de equipo, de liderazgo y personales.

Al hecho de llevarse bien o no con los otros miembros del equipo se le denomina *cohesión social* a la que debe ir unida la *cohesión de tarea* que es la que tiene un grupo respecto a los objetivos y el logro de metas, (Carron y cols, 1998).

Bass (1962), describe tres aspectos primarios dentro del factor personal que influye en el desempeño: motivación de tarea, motivación de afiliación y automotivación.

Con respecto a la comunicación Orlick T. (1990), afirma “La armonía crece realmente cuando escuchamos a los demás, y ellos nos escuchan; cuando nos

¹² <http://conceptodefinicion.de/cohesion/>

mostramos solícitos ante sus sentimientos, y ellos hacen lo propio con los nuestros; cuando aceptamos sus diferencias y ellos aceptan las nuestras; y cuando les ayudamos y nos ayudan.”

Cuando leemos éstas palabras nos damos cuenta del valor que tiene el hecho de poder interactuar con todos los integrantes de nuestro equipo y no solo con aquellos con quienes concordamos y aunque Terry Orlick se refería a la comunicación, podemos afirmar que la metodología que se propone en la presente tesis también la favorecerá, además de que podemos notar que se refiere principalmente a interactuar, a conocer al otro y eso es lo que se pretende favorecer con éste trabajo en pares.

Como expone Rangel Marroquín (2013), para lograr que el rendimiento deportivo sea más eficaz y aumentar las posibilidades de alcanzar mejoras en cuanto a los resultados deportivos, es necesario conocer y dominar las variables psicológicas de la mejor manera posible. Retomando a Roffé (2005), el objetivo y la función del psicólogo especializado en fútbol es la observación y el tratamiento de las aptitudes psicológicas del deportista a la hora de la competencia, siendo cinco los pilares del rendimiento deportivo: motivación, confianza, concentración, control de presiones y cohesión grupal.

Ya desde la década de los cuarenta se han estudiado éstos fenómenos englobándolos en el concepto de dinámica de grupos; procesos grupales tales como la conformación, el desarrollo, composición, tamaño, estructura, cooperación,

colaboración, cohesión, motivación, liderazgo, toma de decisiones, etc. (Forshit, 1983).

Existen procesos grupales que revisten gran relevancia en los resultados deportivos, tales como: cooperación deportiva, la eficacia colectiva, el clima motivacional, el liderazgo deportivo, la cohesión etc., de los cuáles ésta última es la de mayor influencia, por lo que el grado de unión de un grupo a la hora de llevar a cabo una tarea específica puede trasladarse a una alta eficiencia colectiva. (Leo-Marcos F.M. y cols, 2011)

“El yo, frente al nosotros”, nos dice García-Mas (2009), en su *Análisis psicológico del equipo deportivo*, que es considerado como un grupo especial, con características específicas derivadas de la actividad deportiva que tienen en común. Que tienen cierta proximidad, en los vestidores, las concentraciones, entrenamientos y el propio campo de juego, aunque no siempre son suficientes. Se apoya en elementos generales para lograr la identidad, tal es el caso del uniforme, la propia cancha para entrenamiento y partidos e incluso su afición.

No deben olvidarse los diferentes motivos personales de cada integrante, tales como; la necesidad de contribuir al proyecto común, la necesidad de sentirse competente, consecución de resultados, reconocimiento.

Ya Rainer Martens (1987), había resaltado la cohesión grupal respecto de otros factores psicológicos relevantes, para tener un rendimiento eficaz, con la aplicación y desarrollo del Sport Cohesiveness Questionnaire SCQ, *Cuestionario de cohesión deportiva*, Martens R, Petersen J.A. (1971); con el que lograban medir y definir la

cohesión en términos de mutua aceptación, su sensación de pertenencia y valía dentro del grupo.

Otro aspecto importante a considerar es la aportación que hace Chelladurai (1990), donde afirma que es necesaria la congruencia entre las expectativas de los jugadores, el entrenador y la organización deportiva.

Nos dice Sánchez M. E. (2002), que la efectividad del equipo, se encuentra directamente relacionada con el grado de interacción del grupo, por lo que la integración o cohesión, debe constituir una aspiración a lograr en un equipo deportivo con madurez psicosociológica.

Tutko T.T., y Richards J.W. (1984), citados por la misma autora colombiana, exponían que la cohesión aparece cuando el grupo de deportistas, piensa, siente y actúa como una unidad; hablando de que el esfuerzo conjunto es más importante que el individual, identificando al respeto mutuo, objetivos comunes y la comunicación eficaz, como indicadores relevantes para un rendimiento efectivo.

Sociometría y el Test socio métrico

Según Cabrera F., Espín J. (1986), se denomina *sociometría*, al conjunto de técnicas que tienen por objeto conocer las relaciones internas de un grupo y el rol o la posición que cada sujeto ocupa dentro de ellas. O bien, como podemos leer en el Diccionario de CC Educación, Santillana, son las técnicas y análisis de evaluación cuantitativa de la organización de las relaciones interpersonales en el seno de los grupos.

Así el test socio métrico, se utiliza para el estudio de los grupos, permite “dibujar” su estructura informal y posibilita que el sujeto tome conciencia de sus emociones y estudia relaciones deseadas, de interacción, de atracción, de rechazo, de interacción de hecho y percepciones. Torrado M. (1998)

Nos dice también que su construcción se realiza en tres fases, en la primera fase se habrá de elegir y describir al grupo, elegir el criterio socio métrico (en nuestro caso la interacción) y la formulación de preguntas.

En la segunda fase se elaborará el cuestionario y para la tercera fase se elabora la *matriz socio métrica o socio matriz* (tabla de doble entrada donde aparecen los mismos sujetos en el eje vertical y el horizontal y en ella se descargan las respuestas de aceptación o rechazo a cada uno de ellos), se realiza el análisis cuantitativo y la interpretación individual y grupal de las relaciones.

En la tercera fase o de interpretación cualitativa, se realiza la elaboración del *Socio grama*, en el que se utilizará una simbología semejante a la siguiente, para relacionar en una dirección (\longrightarrow), para una relación recíproca (\longleftrightarrow), percepción de ser “elegido” ($\text{-----}\rightarrow$) y percepción recíproca ($\leftarrow\text{-----}\rightarrow$)

El Socio grama

Nos dice Roffé M. (2007), que el socio grama como resultado del cuestionario o test socio métrico, es una de las mejores evaluaciones grupales, al que podría llamarse también *radiografía grupal*; consiste en interrogar a cada jugador respecto a sus preferencias en materia de amistades, luego de sus preferencias técnicas, obteniendo con ello datos relevantes como, quienes son los jugadores más o los

menos valorados técnica, afectiva y socialmente por el grupo, las zonas de afinidad y rechazo y pequeños o grandes grupos que se llegan a formar al interior del equipo.

Un socio grama, es una herramienta que mide la cohesión social, pone de manifiesto la afiliación y la atracción entre los integrantes de un grupo. Lo ideal según Roffè, es realizarlo cada tres meses pues se considera que los grupos son dinámicos y se “mueven”, cambian. Nos dice que el fútbol siendo un deporte de interacción, requiere de la cohesión grupal, la que según diversos estudios, genera buenos desempeños y buenos resultados.

Widmeyer, Carron y Brawley (1993), citados Weingberg y Gould (2010, p.189), hicieron el análisis de 30 estudios y encontraron que en el 83% de los casos se observaba una relación positiva entre la cohesión y el rendimiento. Además de citar otros varios análisis en el mismo sentido, mencionan también la importancia de saber de qué forma medir la cohesión.

La información se recopila a través de responder a diversas consignas que tienen que ver con la preferencia de compañía, amistad, etc. de una persona en relación con otros integrantes del mismo equipo.

Con las respuestas recabadas es que se elabora el Socio grama colocando en el centro a la persona que es más mencionada y en los extremos a aquel o aquellos menos mencionados.

Se dibujan flechas que se dirigen hacia quien se prefiere y vienen hacia la persona que es preferida de tal manera que se genera un esquema que nos permite observar las relaciones entre los miembros de manera gráfica. Es importante señalar

que la validez de un socio grama se justifica siempre y cuando sea aplicada a un grupo que tenga un objetivo en común, así como un motivo que impulse a los miembros en su consecución.

En palabras de Ángel Contreras Estrada¹³: “un socio grama aplicado en un grupo nos da útiles indicaciones acerca del grado de cohesión que une a los miembros de una sociedad dada, y las afinidades o fricciones que se manifiestan entre dos sociedades del mismo orden”.

La propuesta del socio grama es dar objetividad a las pautas de interacción propias de un conglomerado, contar con una herramienta que coadyuve al trabajo con un grupo. El socio grama puede arrojar diversos esquemas entre los que se encuentran:

Pareja (elecciones mutuas entre dos personas)

Triángulo (elecciones mutuas entre tres sujetos)

Cadena (A elige a B y B elige a C ...)

Estrella (una persona que es elegida por muchos entre ellos no hay elecciones)

Clique (grupo cohesionado que se eligen mutuamente)

Astro o popular (sujeto muy elegido)

Eminencia gris (sujeto que sólo tiene una elección recíproca con la estrella)

Aislado (no recibe y no elige a nadie), Olvidado (elige a otros y no lo elige nadie), Rechazado (sujeto que sólo recibe rechazos)

¹³ <https://upnmonclova.wordpress.com/2012/01/17/la-tecnica-del-sociograma/>

2.2. Marco legal

En el plano del derecho internacional de los derechos humanos, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura (UNESCO, por sus siglas en inglés) adoptó el 21 de noviembre de 1978 la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte. En su artículo primero, esta Carta Internacional consagra el derecho a la cultura física y al deporte:

Artículo. 1. 1. Todo ser humano tiene el derecho fundamental de acceder a la educación física y al deporte, que son indispensables para el pleno desarrollo de su personalidad. El derecho a desarrollar las facultades físicas, intelectuales y morales por medio de la educación física y el deporte deberá garantizarse tanto dentro del marco del sistema educativo como en los demás aspectos de la vida social.

En la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos el derecho a la actividad física y el deporte, se encuentra garantizado en el:

Artículo 4º. (Párrafo décimo segundo) Toda persona tiene derecho a la cultura física y a la práctica del deporte. Corresponde al Estado su promoción, fomento y estímulo conforme a las leyes en la materia. Asimismo, implican una parte integral del derecho a la educación (art. 3, fracc. II).

Esto debido a que permiten la formación afectiva, física, intelectual y social, indispensable para lograr exitosamente el proceso educativo. Además, la cultura física y el deporte representan un factor de equilibrio social y de autorrealización personal (art. 3, fracción. III y IV).

Según la Ley de Cultura Física y Deporte de 7 de junio de 2013, el acceso a la cultura física y la posibilidad de practicar deporte constituyen un derecho fundamental (art. 3, fracción. I).

Y en su Artículo 2, define al deporte como "...la actividad y ejercicios físicos, individuales o de conjunto, que con fines competitivos o recreativos se sujeten a reglas previamente establecidas y coadyuven a la formación integral de las personas y al desarrollo armónico y conservación de sus facultades físicas y mentales.

Además en el Artículo 19, menciona que: "Las Federaciones Deportivas Nacionales, son asociaciones civiles con personalidad jurídica y patrimonio propios, cuyo ámbito de actuación se desarrolla en todo el territorio nacional, estando integradas por asociaciones deportivas estatales, ligas deportivas, clubes deportivos, equipos, deportistas, técnicos, jueces y árbitros, ligas profesionales si las hubiese y otros organismos que promuevan, practiquen o contribuyan al desarrollo del deporte"¹⁴.

Como consecuencia de ello el fútbol soccer se encuentra regulado por la Federación Mexicana de Fútbol Asociación A.C.¹⁵ misma que a su vez reglamenta la Liga Femenil en México, de la cual forma parte el equipo sujeto de este estudio.

¹⁴ Ley General del Deporte <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/l080600.html> junio, 2017

¹⁵ Federación Mexicana de Fútbol Asociación A.C. <http://www.femexfut.org.mx/#/>

CAPÍTULO III
DISEÑO METODOLÓGICO

“En las competencias deportivas se propicia el diálogo y la armonía, el trabajo colectivo y la oportunidad de solidaridad y cooperación”
(Bligoo Deporte para Todos, 2014).

3.1. Método de investigación

La investigación científica se encarga de producir conocimiento y principalmente se caracteriza por ser sistemática, ordenada, metódica, racional, crítica.

En la presente tesis se utilizó principalmente la *observación no participante* (el observador no forma parte del grupo de estudio) que de manera sistemática y metódica se realizará de forma previa, durante y posterior a la implementación de la metodología propuesta. Ya que nos permite conocer la realidad mediante la percepción directa de los hechos.

Para el desarrollo del presente trabajo se utilizó el *Método analítico*, en el que se distinguieron los elementos de un fenómeno (el desempeño de un equipo en entrenamiento y juego), se procede a revisar ordenadamente cada uno de esos elementos (entrenamiento, preparación física, competición).

Examinarlos, determinar qué tipo de ejercicios en pares serán los adecuados; para luego constituirlos en un todo:

La Metodología de interacción en pares para favorecer la integración grupal.

3.2. Metodología

A través de la observación de un fenómeno que generó la pregunta de investigación, se formula la hipótesis correspondiente y se procede a establecer la *Metodología de interacción en pares para favorecer la integración grupal*, que se propone en el presente trabajo.

Para ello se realiza a los sujetos de investigación entrevistas a modo de conocer sus concepciones acerca de los entrenamientos, los partidos de competencia, sus compañeras, el entrenador y las observaciones que considere pertinentes hacer.

A partir de ello se establecerán las actividades a realizar dentro de la Metodología propuesta, para que antes de iniciar con su implementación, las jugadoras respondan un Test Socio métrico y se ubique el nivel de interrelación que tienen al iniciar, se implemente la Metodología y al final se vuelva a aplicar el Test.

3.3. Universo y Muestra

El universo de estudio lo constituyen las jugadoras de futbol soccer femenino de la categoría libre en Puebla, del que se tomará como unidad de análisis o muestra a las diecisiete jugadoras de fútbol soccer femenino de categoría libre integrantes del equipo selectivo, de Izúcar de Matamoros, municipio del Estado de Puebla.

Elegidas a través de muestreo no probabilístico de manera intencional pues se trata específicamente de los sujetos de estudio a quienes se requiere observar.

3.4. Instrumentos

Se realiza una recolección de datos a través de *entrevistas* y de la aplicación inicial y final de un *Test Socio métrico* que nos permita conocer la diferencia entre ambos momentos y que pudiera haberse modificado por la aplicación de la Metodología propuesta (Interacción en pares para favorecer la integración grupal)

3.5. Estadística

Es pertinente mencionar que de los resultados en los partidos en los que participe el equipo, no depende directamente si se favoreció o no la integración grupal, sino considerar que ésta pudiera influir como un factor positivo, en un mejor rendimiento y comunicación en el campo de juego.

Se procesaron los datos del test socio métrico de forma manual dado que son datos cualitativos a pesar de estar los sujetos de estudio representados por números, situación que se estableció para dar anonimato a sus respuestas.

La matriz socio métrica resultantes se diseñaron en el programa Cmap Tools, exportándola como imagen; la interpretación de la misma puede incluir gráficos realizados a través de la paquetería Office.

CAPÍTULO IV

***METODOLOGÍA DE INTERACCIÓN
PARA FAVORECER LA
INTEGRACIÓN GRUPAL.***

Metodología de interacción para favorecer la integración grupal.

4.1. Descripción

La metodología, comprendida como una herramienta sumamente eficaz para definir y delimitar, puede convertirse en un elemento indispensable en los procesos de consecución de resultados.

La presente metodología incluirá tanto actividades en pares como grupales, para trabajarse en los diferentes momentos de la preparación física del equipo.

Se pretende que las jugadoras durante las distintas fases del entrenamiento interactúen para mejorar su integración e identifiquen que todas forman parte de un equipo y que no son solamente un grupo de trabajo.

1. Se estableció un rol de formación de parejas al estilo de un sistema de competencia round robin¹⁶, donde a todas les tocó estar con todas, para entrenar y estar juntas durante una semana con cada pareja.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17																	
17	2	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9	8	10	9	11	10	12	11	13	12	14	13	15	14	16	15	17	16	1
16	3	17	4	1	5	2	6	3	7	4	8	5	9	6	10	7	11	8	12	9	13	10	14	11	15	12	16	13	17	14	1	15	2
15	4	16	5	17	6	1	7	2	8	3	9	4	10	5	11	6	12	7	13	8	14	9	15	10	16	11	17	12	1	13	2	14	3
14	5	15	6	16	7	17	8	1	9	2	10	3	11	4	12	5	13	6	14	7	15	8	16	9	17	10	1	11	2	12	3	13	4
13	6	14	7	15	8	16	9	17	10	1	11	2	12	3	13	4	14	5	15	6	16	7	17	8	1	9	2	10	3	11	4	12	5
12	7	13	8	14	9	15	10	16	11	17	12	1	13	2	14	3	15	4	16	5	17	6	1	7	2	8	3	9	4	10	5	11	6
11	8	12	9	13	10	14	11	15	12	16	13	17	14	1	15	2	16	3	17	4	1	5	2	6	3	7	4	8	5	9	6	10	7
10	9	11	10	12	11	13	12	14	13	15	14	16	15	17	16	1	17	2	1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9	8

Distribución del trabajo en pares. (Elaboración propia)

¹⁶ Izar J.M., Hernández V., (2010) *Metodología para elaborar un calendario deportivo bajo el sistema round robin*. Recuperado el 27 octubre de 2017, desde: <http://www.eumed.net/rev/tlatemoani/01/jmil.htm>

En la imagen podemos observar que durante la primera semana trabajaron juntas las jugadoras 1, 2 y 17 en una tercia y el resto del equipo en pares: 16-3, 15-4, 14-5, 13-6, 12-7, 11-8 y la 10 con la 9.

De esta manera cada semana las jugadoras que encabezan los roles entrenaron en tercia y el resto del equipo en pares, de esta manera a todas les tocó por lo menos en una ocasión hacer tercia y par con todas y cada una de las integrantes del equipo, con lo que se buscó favorecer su integración.

2. En caso de que por alguna razón una de las integrantes no asiste, su par no entrenará sola sino se unirá a una pareja para conformar una tercia, de hecho el equipo muestra de éste estudio está conformado por un número impar de participantes (17) por lo que casi siempre (excepto que alguien falte o se enferme) estarían participando en una tercia.

3. Cuando se trate de actividades grupales se cuidará que siempre estén cerca las parejas de rol.

4.- Deberá referirse a su par por su nombre y apoyarle en todo momento.

5. El entrenador tendrá mucho cuidado que se realicen los ejercicios adecuadamente involucrando a ambas personas.

6. Idealmente estarán juntas en todas las fases del entrenamiento y en vestidores, desde su llegada y hasta retirarse del entrenamiento.

Aún en los juegos como visitantes, en la misma línea de asientos, etc. es decir siempre.

4.2. Algunas actividades sugeridas

Casas desaparecidas.

Con aros colocados al piso cada pareja se coloca dentro de uno de ellos, mientras suena música o el entrenador marca tiempos con las palmas las jugadoras tomadas de las manos se desplazan por toda el área fuera de los aros (se retira uno - desaparece una casa-) al detenerse la música o las palmas todas deben entrar a algún aro, habrá uno con cuatro personas; se va repitiendo desplazamientos y retirar un segundo aro, de tal manera que se llegará a estar todas las jugadoras juntas dentro de un solo aro.

Cruzar el río.

En filas de cuatro personas se hace una marca de salida y una de llegada, se entregan tres hojas o cuartos de cartulina a cada equipo. Que se forma en la salida, una detrás de la otra deberán poner en el piso una cartulina y enseguida otra para ir pasando de una en una simulando que son piedras en un río de tal forma que no pueden pisar fuera de ellas pues caerían al agua y deberán ir pasando cada una de las cuatro integrantes de “piedra en piedra”, contando solo con tres de tal manera que habrá momentos en que deberán estar juntas en una misma piedra varias participantes, harán ida y vuelta para cruzar el río.

El rescate

En un área cuadrada con lados de tres por tres metros, se distribuyen las parejas en el perímetro y deben organizarse para poder recoger del centro sin tocar el área,

la mayor cantidad de objetos posible, pueden ser los propios zapatos tenis de las jugadoras u algunos objetos de su propiedad, deben ayudarse entre sí para lograrlo.

Los tres pies

Cada pareja deberá atar la pierna derecha con la pierna izquierda de su compañera que se coloca junto a ella para quedar libre la pierna derecha de una, la pierna izquierda de la otra y el tercer pie lo conforman con la atadura de piernas, se realizan en diferentes variantes:

- a) Carreras de diferentes distancias
- b) Pequeños partidos de Pareja vs. Pareja
- c) Partido de parejas Todas vs. Todas tirando en una sola portería.
- d) Después de un tiempo prudente se cambia la pierna que estaba atada y ahora se ata la pierna que antes estaba libre

Pies atados

Se forman dos equipos siempre ubicadas junto a su pareja se atarán tobillo con tobillo con la persona de junto para atarse entre sí todas las integrantes de cada equipo.

- a) Jugarán a cambiar de lado en una cancha.
- b) En línea una carrera plana de cierta distancia.
- c) Conducir el balón lo más rápido posible hasta cierta marca (no pueden tocarlo las jugadoras de los extremos que tendrán un pie libre)

d) Jugarán a Los pistones, mientras levantan piernas como marchando un par de piernas irá hasta arriba mientras el otro par de piernas va hacia abajo, marchando hasta llegar a una meta determinada y de regreso.

Guerra de cintas.

Las parejas deberán estar situadas por todo el espacio, cada jugadora con una cinta sujeta a la cintura del pantalón (puede usarse un paliacate)

Las jugadoras se toman de la mano con su pareja y con la mano libre y sin separarse, deben intentar quitar el máximo número de cintas a las contrarias.

Cada vez que una pareja pierda ambas cintas queda eliminada y gana la pareja que logre llegar al último con por lo menos una de sus dos cintas, o bien se puede fijar un tiempo determinado (2 ó 3 minutos) y al final del tiempo marcado gana la pareja que más cintas tenga atrapadas.

Lazarillo

Esta dinámica debe hacerse en un sitio espacioso (en la propia cancha de futbol) y consiste en hacer parejas: uno será el que guía y el otro el que se deja llevar con los ojos vendados. Las indicaciones dependen de la creatividad del que dirige (preparador físico):

- a) Guiar cogiéndola del brazo,
- b) Guiar con indicaciones simples,
- c) Con un lenguaje inventado,

d) Carreras hasta cierto punto cambiar de lazarillo y regresar...

e) Tira a gol la jugadora vendada de los ojos, la lazarillo solo la dirige, (tener cuidado pues pueden patear y lastimar a alguna compañera) cada pareja tiene su propio balón.

Lo más importante es que las 2 miembros de la pareja hagan los dos roles y, sobre todo, que expresen cómo se han sentido y vayan adquiriendo más confianza en sus compañeras.

Quemados en parejas

En una zona similar a la de una cancha de voleibol juegan una pareja contra la otra pueden jugar de manera normal cada quien en su cancha a tratar de “quemar” a la contraria que se podrá salvar solo si antes de ser tocada abraza a su compañera de lo contrario pierden un punto.

a) Se puede jugar a anotar tres puntos.

b) Al primer punto la pareja quemada sale y entra enseguida la siguiente pareja, sin parar por lo que la pareja que sigue deberá estar lista para entrar de inmediato a la zona del equipo que salió “quemado”.

c) Para evitar trampa porque quieran jugar todo el tiempo abrazadas, contará como quemado si les tocan los pies aunque estén abrazadas.

d) O se puede jugar normal todo el tiempo abrazadas y no pueden soltarse ni para lanzar el balón al tratar de quemar al contrario.

Pasa cinco

Se juega por parejas, contra otra pareja o bien en el mismo campo varias de ellas, a tirar en la misma portería, antes de poder realizar un tiro a gol la pareja deberá dar entre ella cinco pases para tirar a gol, los pases y tiro a gol pueden hacerse con cualquier parte del cuerpo, la regla principal hacer cinco pases antes de intentar cualquier tiro a gol.

Futbol tenis

En un terreno de juego con las líneas trazadas, como el de bádminton o voleibol, y una cuerda o una red que separe los dos campos.

El objetivo del juego es enviar el balón por encima de la red al campo contrario para que el equipo contrario no lo pueda devolver. El balón sólo se puede tocar con los pies, los muslos o la cabeza. Se permite que de un máximo de 3 botes en nuestro campo antes de pasarlo al otro. El balón se pone en juego mediante un golpe con el pie, con trayectoria bombeada.

La pareja debe estar siempre tomada de la mano de su compañera, cada vez que un equipo falla la jugada sus adversarios obtienen punto y el saque si es que no lo tenían. Se pueden jugar partidas a diferentes cantidades de puntos.

Espalda con espalda

Solo a manera de ejercicio de atención a la vez que de fuerza, y durante cualquier momento del entrenamiento, el preparador físico grita “espalda con espalda”, momento en que cada pareja deberá colocarse en esa posición y sin soltarse sentarse por completo y volverse a levantar sin soltarse, si se caen deben seguir intentado, hasta lograrlo.

Torneo Inter pares

Se arman dos equipos como en el futbol tradicional pero cada jugador está armado por una pareja o que se toma de la mano o está atado entre sí, puede servir como uniforme atar sus manos con un paliacate de color distinto a cada pareja

El resto de las reglas son iguales al futbol común con dos excepciones no hay portero y si la pareja se desarma o suelta y alguna de ellas toca la pelota se cobra foul. El juego se realizará entre dos parejas. Los partidos tendrán una duración de 2 minutos a tiempo corrido.

En el torneo, habrá una constante rotación entre parejas y aunque ésta rotación exista, cada vez que una pareja gane se le acumularán a cada integrante la mitad de los puntos obtenidos.

Podrá haber una premiación toda vez que todas las jugadoras hayan participado en los partidos y teniendo como pareja a todas las compañeras de equipo, independientemente de la posición en la que regularmente juegan.

La puntuación será: 4 puntos por partido ganado, 2 puntos por partido empatado, 0 puntos por partido perdido.

Cuando cada gol de la pareja ganadora haya sido anotado por cada una de ellas, tendrán un punto extra de bonificación, de ésta manera se evita que una sola jugadora quiera acaparar el juego aunque lo estén jugando por parejas.

Las dos personas que al final del torneo acumulen más puntos serán la pareja ganadora.

Nota: Puede utilizarse en un juego mixto, pero es conveniente que sea la mujer la que pueda hacer el gol y el varón solo pueda hacerlo con la cabeza, de esta manera se evita que siendo una pareja mixta el varón monopolice el juego.

Roba balones

El objetivo de la actividad es tratar de quitarle los balones o pelotas al equipo contrario sin que se los quiten a tu equipo

Pareja contra parejas una frente a la otra cada pareja tiene en su “guarida” (cancha) una cantidad determinada de pelotas, deben armar una estrategia para lograr ir y quitarle sus balones o pelotas al equipo contrario a la vez que impiden que les quiten los suyos. Las jugadoras participarán en parejas cogidas de la mano, es posible que jueguen separadas pues en éste juego claramente deberán ponerse de acuerdo y colaborar si quieren ganar.

Balón numerado

Desde el inicio del entrenamiento todas las parejas tendrán un número que será diferente cada día, de esta manera en cualquier momento del entrenamiento el preparador físico puede gritar por ejemplo “balón numerado 4 y 8” y lanzará el balón lo más lejos posible, las parejas deberán estar atentas porque deben salir corriendo tras del balón y dándose pases que pudieran ser interceptados por la otra pareja, probarán a ver cuál de las dos parejas lo trae primero a las manos del profesor.

Éstas son algunas de las actividades que se recomiendan para realizarse durante el periodo de preparación física e incluso en otras fases del entrenamiento.

4.3. Actividades adicionales

4.3.1. Videos motivacionales

En diversos momentos se les invitará a observarlos y luego comentarlos en plenaria, pueden generarse debates de opinión.

Algunos ejemplos:

Nick Vujick https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=0ikwz0nUUu0



Mami sin brazos cuida a su bebé

<https://www.youtube.com/watch?v=AR0aqZJwgnI>



Se ejercita como cualquier otra persona



Adriana Macías “La invencible”, Mexicana sin brazos

<https://www.youtube.com/watch?v=4AotHDIfK9I>



Arriba: Escribiendo Abajo: Preparando huevo en la cocina



El vuelo de los gansos (Trabajo en equipo)

<https://www.youtube.com/watch?v=CAat9pDPSFQ>

Asamblea en la carpintería

<https://www.youtube.com/watch?v=ukkD0yGCupo>

Buscando a Nemo, corto (trabajo en equipo)

<https://www.youtube.com/watch?v=10OIG8fdf0c>

La carreta (Trabajo en equipo)

https://www.youtube.com/watch?v=pidhWGD-m_A

Los pájaros (Convivencia)

<https://www.youtube.com/watch?v=u5651tdwyXo>

Minions (Trabajo en equipo)

<https://www.youtube.com/watch?v=Dh5vfCRaUnU>

4.3.2. Actividades diversas

Rompecabezas

- a) Imprimir distintos paisajes o imágenes de revistas o periódico, recortarlos e invitarlas a que por parejas los armen.
- b) Solicitarles una impresión de alguna de sus fotografías primero de la misma edad que tienen y más adelante pueden ser fotografías de cuando eran niñas,

en equipo van a ir colocando una pieza cada una de las jugadoras y gana la que adivina primero de quién se trata.

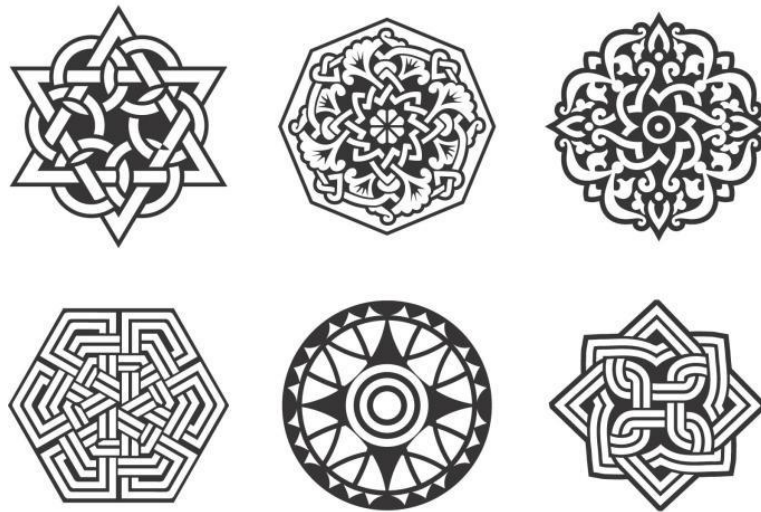
c) Rompecabezas de futbolistas famosos, de equipos diversos o de alguna regla del propio reglamento, armarlos o de igual manera adivinarlos.

Rally de Reglamento

En parejas podrán ir resolviendo los retos que sobre el reglamento se les pongan, sirve para reforzar el entrenamiento teórico.

Concurso de Mándalas¹⁷

Por parejas colorean una mándala que se les entregue y ganará la mejor realizada o mas colorida, deben colaborar ambas integrantes.



¹⁷ La palabra “**mándala**” proviene de la India del sánscrito. Traducida significa “**círculo**”, pero el significado del mándala va mucho más allá de un concepto geométrico. Representa totalidad, estructura, centro, unidad, equilibrio, búsqueda de paz, es una relación de hábitos que te pueden conducir a la construcción de un modelo de estructura organizada. son diversos y poseen estructuras que se pueden denotar para la creación de un mándala de grupo. <http://conceptodefinicion.de/mandala/> Recuperado Noviembre 2017.

4.3.3. Actividad de refuerzo

¿Quién soy? Maratón

De una cartulina que se dobla y corta en varias partes realizamos tarjetas de 6.5 x 4 cms.; cada jugadora escribirá en una hoja la respuesta a varias preguntas como color favorito, música preferida, cantante que admira, además del fútbol pasatiempo preferido, en fin varias cosas respecto a su persona.



Se recomienda jugarlo al inicio de la temporada para que se percaten de que conocen poco de sus compañeras y jugarlo después de unas semanas de interacción.

Una sola persona, (el preparador físico o bien el entrenador), escribirá en un lado de la tarjeta el nombre de la jugadora y al reverso una afirmación como “Me gusta Justin Bieber” o “Mi jugador de futbol favorito es Neymar”

Las tarjetas, se acomodan en una caja pequeña de donde la primera jugadora podrá sacar una de ellas y leer la afirmación, responderá tratando de decir el nombre de la jugadora a quién corresponde la frase.

Si la adivina se queda con la tarjeta, si no lo hace la jugadora a la derecha y solo ella podrá intentar responder si lo logra es suya la tarjeta, si no responde, nadie más

podrá responder y la tarjeta se regresa a la caja, ahora toca a la jugadora de la derecha intentar.

Así puede continuar el juego ya sea por tiempo o bien fijando que se harán solo tres o cinco rondas, es decir tres o cinco intentos de cada persona.

La persona que gana puede poner un castigo a la que tenga menos tarjetas o podrá elegir los juegos que se jugarán en el campo en el siguiente entrenamiento.

Es un juego que puede jugarse con personas de todas las edades que requieren convivir entre ellas para propiciar un mayor conocimiento del otro.

Podrían jugarlo por parejas para apoyarse con las respuestas y ganar la partida.

----- ooOoo -----

CAPÍTULO V.
ANÁLISIS DE RESULTADOS

5.1. Análisis

Después de la identificación de los sujetos de estudio (diecisiete jugadoras de fútbol soccer de categoría libre), y de haber establecido la pregunta de investigación y la hipótesis correspondiente, se aplica en primera instancia el test socio métrico de elaboración propia (Anexo 1), se comunica que se aplica con absoluta confidencialidad y que los resultados serán utilizados en beneficio del propio equipo.

LISTADO DE JUGADORAS DEL EQUIPO (Anexo 2, fotografías del entrenamiento)	
1	SAMARA KASSANDRA MUÑOZ NAVARRO
2	MARIA JOSE CEDEÑO GONZALEZ
3	DAYANNE ARELLANO VIVAS
4	ESTHEPANHY ARELLANO VIVAS
5	TONANTZIN CHAVEZ CHACON
6	ANDREA SANCHEZ
7	EMILY CARDOZO CHAVEZ
8	MARIAM QUINTERO DIMAS
9	ODALIS SANCHEZ ROSAS
10	KATIA MORALES FRANCO
11	KARINA VICTORIA GONZALEZ HERNANDEZ
12	YESSICA FLORES ROCHA
13	CONCEPCION ARAGON MARTINEZ
14	SARA OLMOS CASTILLO
15	ALEXA ISIDORO MARTINEZ
16	MARISOL CHAVEZ AGUILAR
17	MITZY MARTINEZ BRAVO

Las preguntas realizadas son:

1. ¿A quién acudirías en busca de consejo si tuvieras un problema personal?
2. ¿Con cuál de tus compañeras te gusta más, estar en los entrenamientos?

3. Durante un partido ¿en quién confías más?
4. ¿Quién piensas que es la mejor jugadora?
5. ¿Quién es la jugadora menos buena del equipo?
6. Dentro del equipo, ¿Quién es tu mejor amiga?
7. ¿Con quién no te gusta jugar?
8. En un partido por parejas, ¿A quién escogerías como pareja para ganar?
9. Si pudieras elegir, ¿A quién escogerías como capitana?
10. Alguien que te cae mal

Con respecto a la elaboración de las preguntas, podemos comentar lo siguiente:

En la pregunta uno por ser la primera, a algunas de las participantes no les quedó claro que solo se trataba de responder acerca de las compañeras de juego y externó que confiarían en su preparador físico o en su entrenador, tendencia que puede ser comprensible ya que el propio preparador físico fue quien aplicó los cuestionarios.

Las preguntas 2, 4 y 9 tienen que ver con la percepción positiva respecto a sus compañeras, en contraste las preguntas 5, 7 y 10 buscan la percepción negativa respecto del resto de las jugadoras y las preguntas 1, 3, 6 y 8 buscan la mayor afinidad entre ellas.

Percepción positiva

2. ¿Con cuál de tus compañeras te gusta más, estar en los entrenamientos?
4. ¿Quién piensas que es la mejor jugadora?
9. Si pudieras elegir, ¿A quién escogerías como capitana?

Percepción negativa

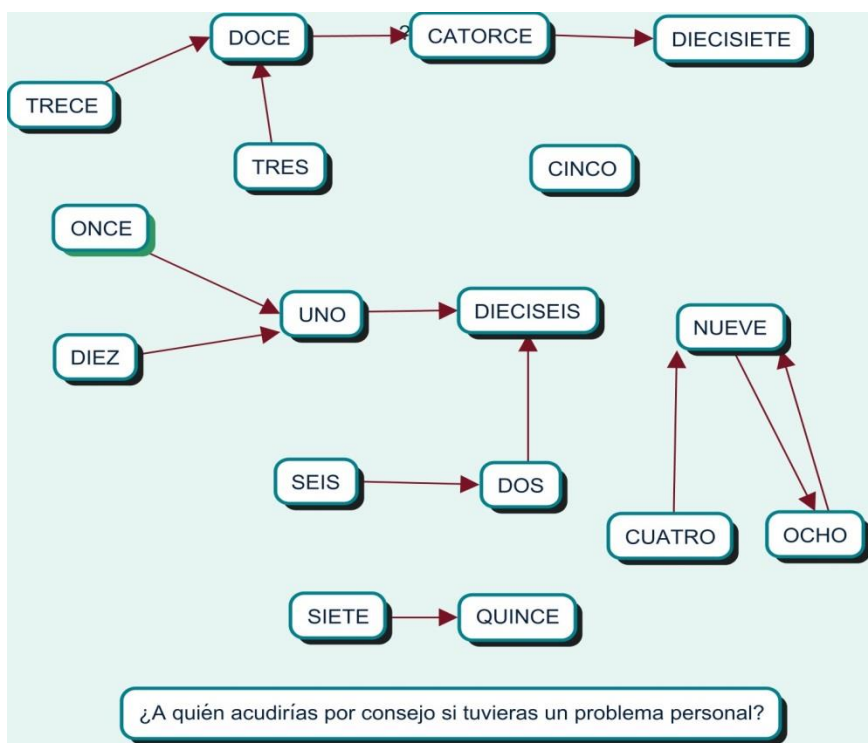
5. ¿Quién es la jugadora menos buena del equipo?
7. ¿Con quién no te gusta jugar?
10. Alguien que te cae mal

Afinidad

1. ¿A quién acudirías en busca de consejo si tuvieras un problema personal?
3. Durante un partido ¿En quién confías más?
6. Dentro del equipo, ¿Quién es tu mejor amiga?
8. En un partido por parejas, ¿A quién escogerías como pareja para ganar?

5.2. Socio gramas

De la aplicación del test socio métrico (Anexo 1), y del vaciado de los datos del

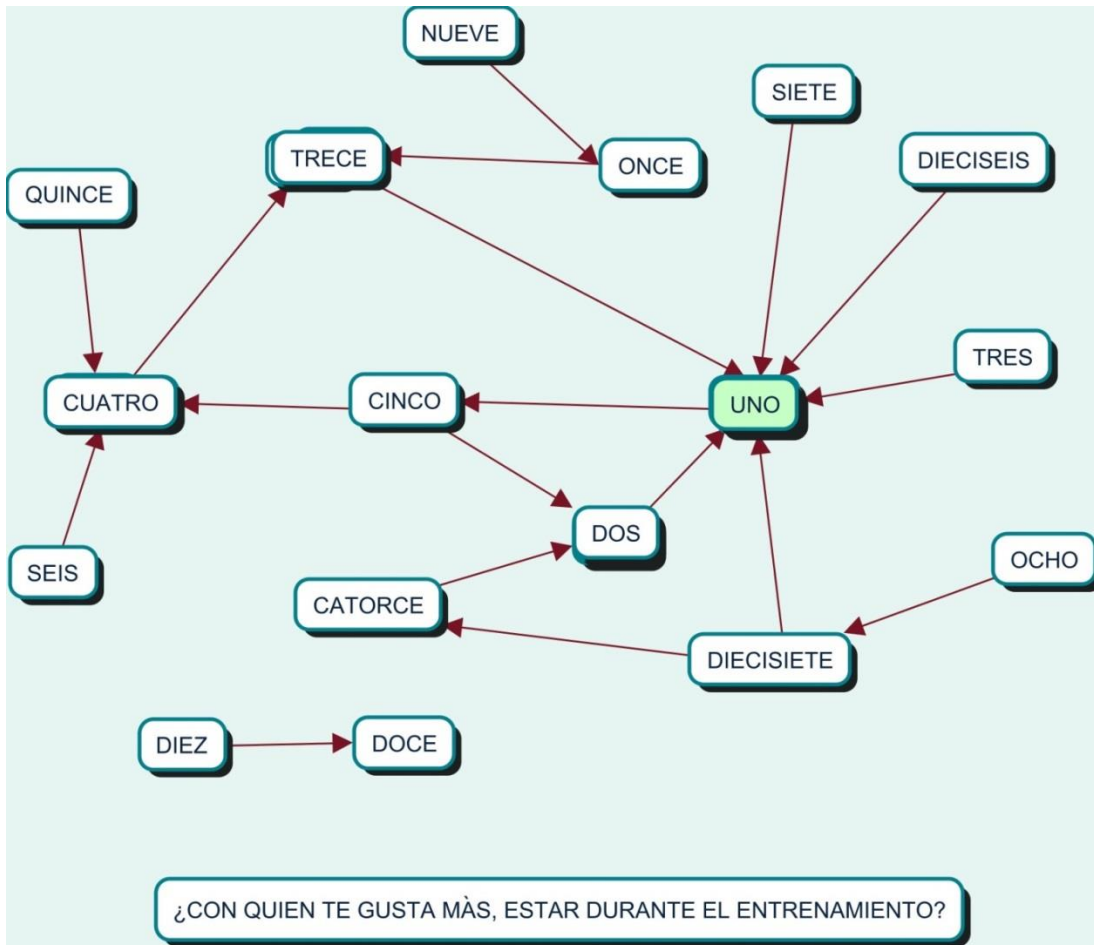


mismo (Anexo 3), se desprenden las siguientes matrices socio métricas.

En la pregunta 1. Podemos observar que la persona con mayor incidencia es la # 1, con 4 elecciones (10, 11, 14, 17); la

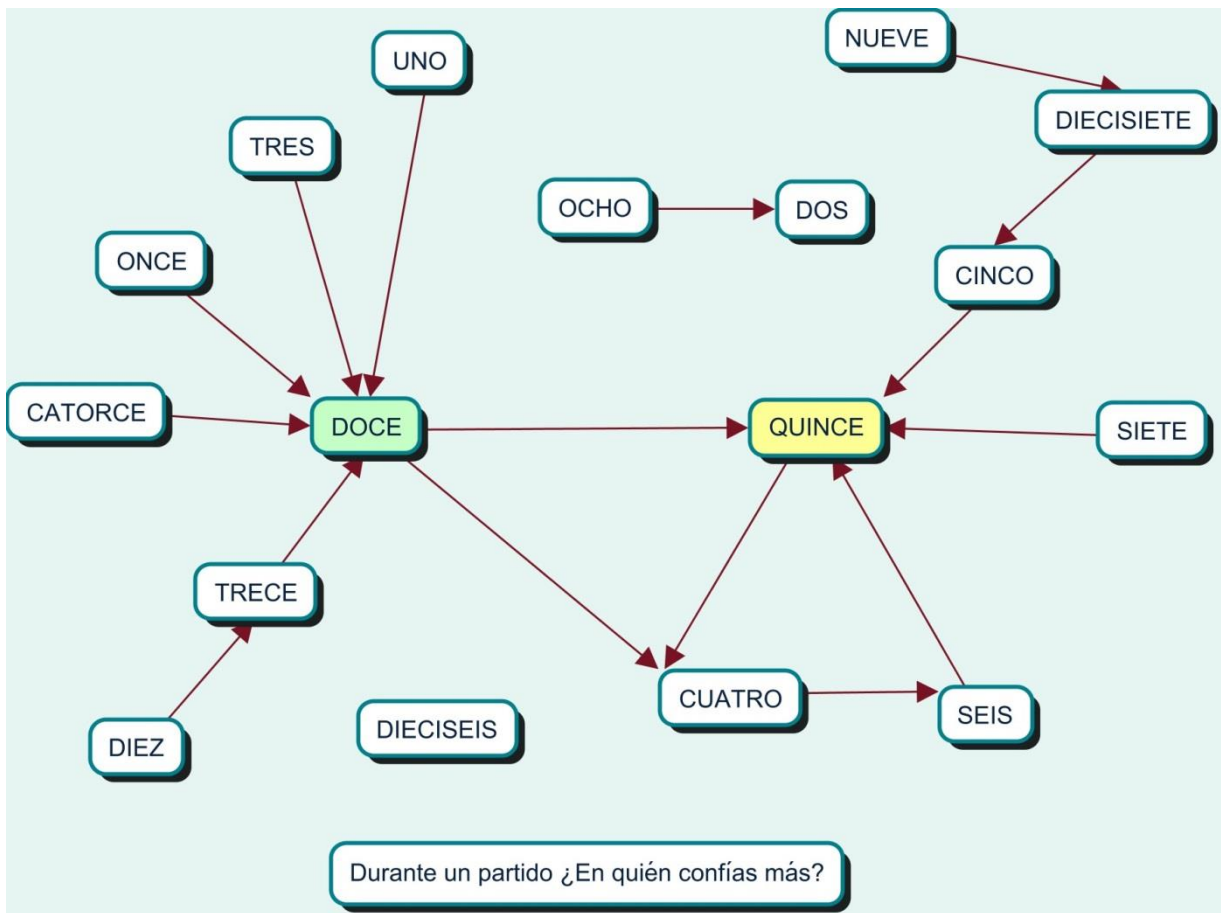
persona número cinco se encuentra aislada ya que ninguna la eligió pero a su vez ella no eligió a nadie, la confianza es recíproca entre 8 y 9, quien a su vez goza de la confianza también de la persona 4.

Existe una cierta indecisión de la jugadora 14 que elige a dos personas #1 y 17; aunque ambas 14 y 17 tendrían preferencia por la jugadora 1, quién a su vez manifiesta su confianza en la 16, elegida también por la 2, un dato importante a considerar es que la jugadora 16 manifiesta confiar en su preparador físico a quien hemos representado con el número 19 y asignado el número 18 para el entrenador. Existe en general una cierta dispersión y se observan varias personas no elegidas por nadie como las jugadoras, 5, 6, 7, 3, 13, 10, 11 y 4, quienes representan el 47% del total de encuestadas. Se observa una dispersión de la confianza general.



En la pregunta 2, seis personas eligieron a la número uno quien elige a su vez a la número 5 y ésta opta por dos personas diferentes la 2 y la 4; ocho personas no fueron elegidas por nadie 10, 6, 15, 9, 8, 3, 16, 7; de las cuáles 3, 6, 7, 10 se repiten como excluidas desde la pregunta anterior.

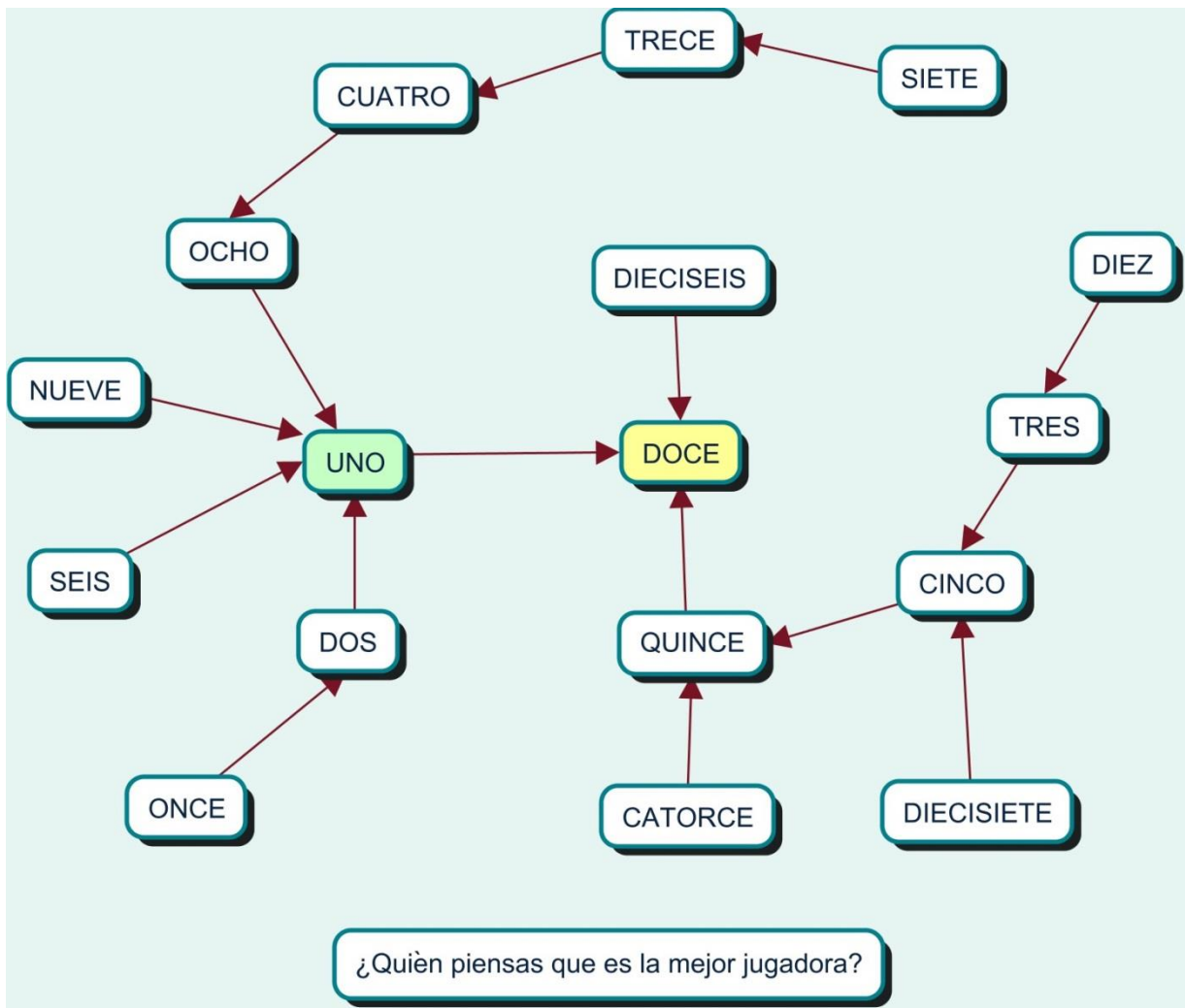
Se observa una triangulación entre 1, 5, 2; donde cada una elige a la siguiente pero no entre ellas. Podemos apreciar que al igual que en la pregunta anterior la jugadora identificada con el número 1 es quien ha obtenido la mayor aceptación de parte de seis personas.



En los resultados de la pregunta 3, observamos que la mayor parte del equipo confía principalmente en dos jugadoras la 12 y la 15 quien ha sido elegida también por la 12, las jugadoras que no fueron elegidas por nadie son 1, 3, 11, 14, 10, 16, 7, 9, 8; de ellas tenemos nuevamente en aislamiento a las jugadoras 3, 7, 10, que se han repetido sin ser elegidas en las tres primeras preguntas.

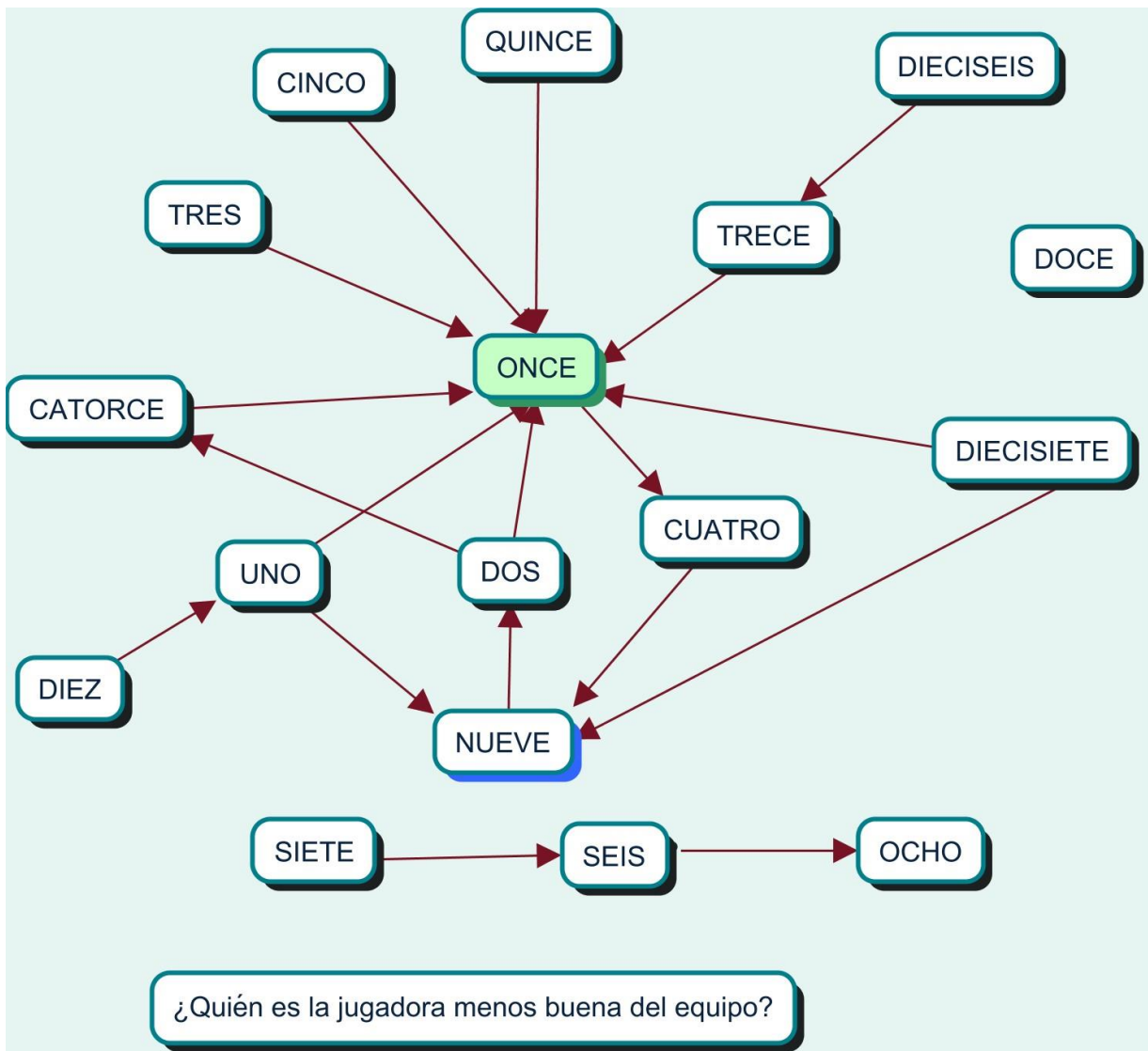
Existe una triangulación entre 15, 4 y 6 donde cada una elige a la siguiente pero no entre ellas; 9 a 17 y a su vez 17 a 5 quién finalmente concuerda con elegir a la 15.

Interpretación interesante que habrá de correlacionarse con los resultados de la siguiente pregunta donde se inquiera acerca de la mejor jugadora del equipo.



Pregunta 4. Se puede observar que no existe correlación entre, en quién se confía más y entre quienes piensan que es la mejor jugadora.

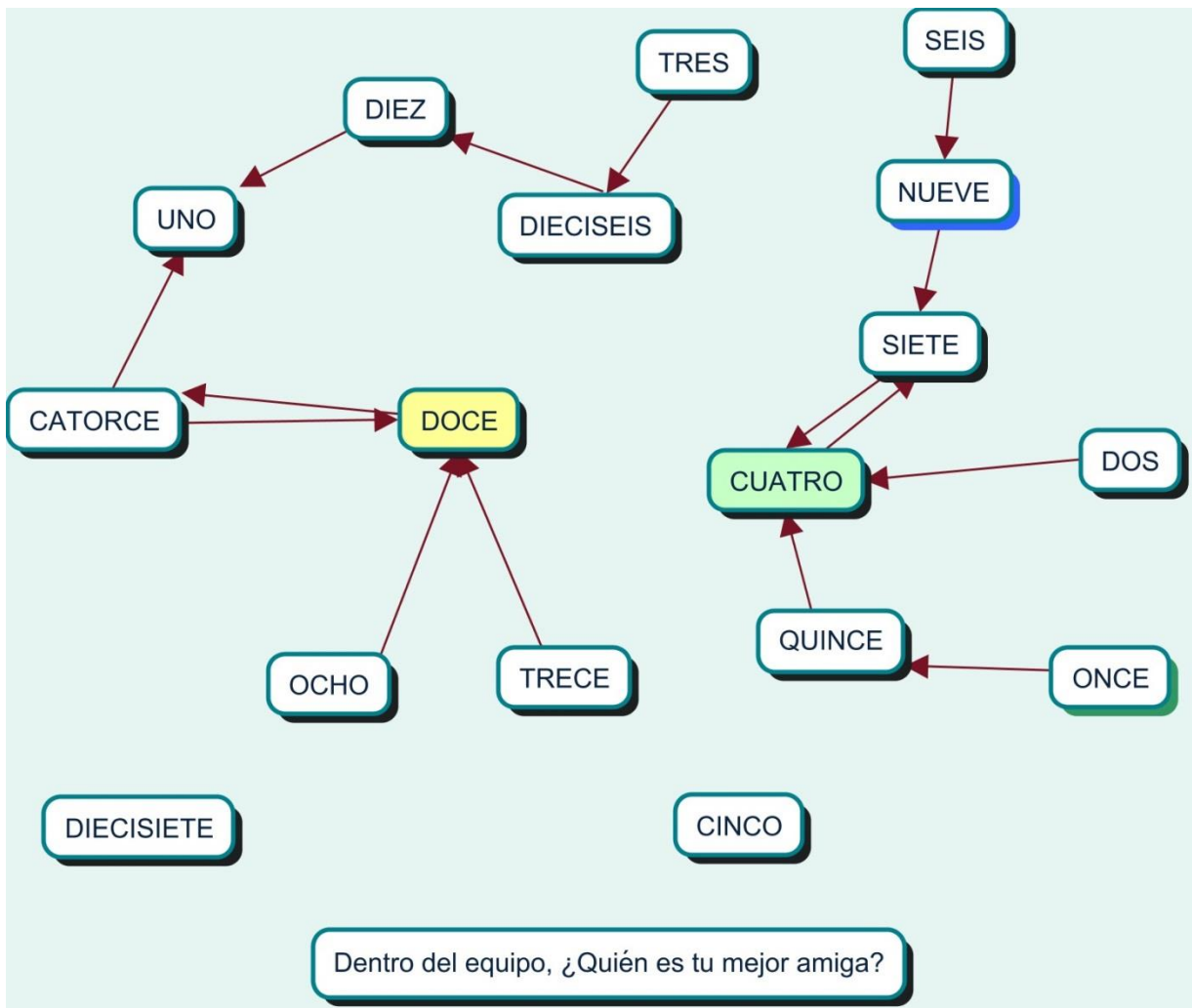
Solo la 1, mantiene su elección hacia la jugadora 12 y vemos como una buena parte del equipo piensa que la 1 es la mejor jugadora, el resto del equipo se encuentra disperso e inseguro respecto a quién piensa que es la mejor jugadora ya que se eligen unas a otras y entre ellas. Nuevamente 10 y 7 no son elegidas por ninguna.



Pregunta 5. La jugadora 12 quien fue elegida como una de las dos mejores jugadoras, se abstiene de comentar quien es la peor jugadora

Podemos observar claramente la marcada opinión respecto de que la jugadora 11 es a quién consideran como la peor, aunque tres personas consideran que sería la 9 la menos buena.

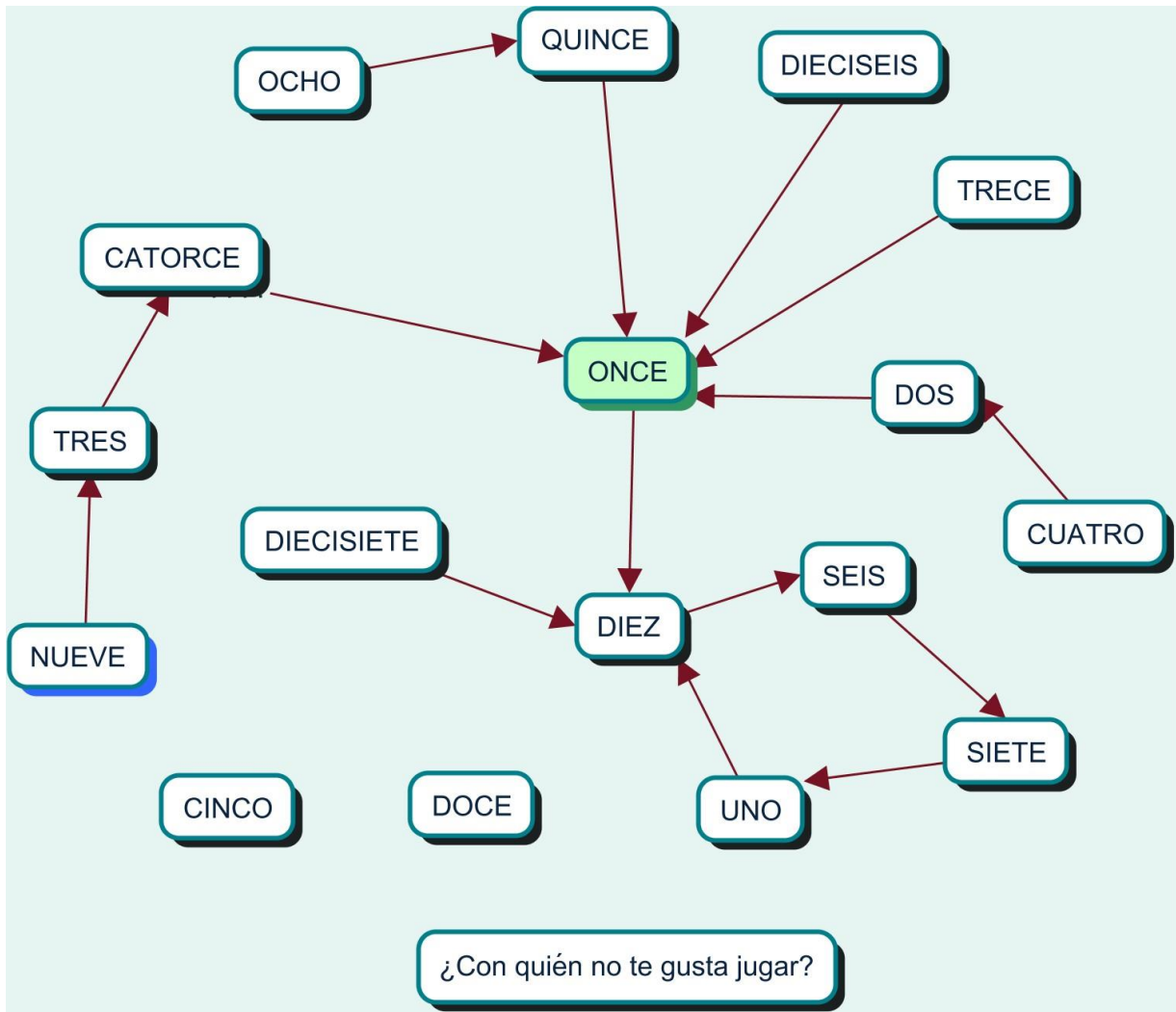
Las jugadoras 7, 6, 8, eligen una a la otra mas no entre ellas.



Pregunta 6. Observamos que solo dos parejas se eligieron entre sí como mejores amigas; entre 7 y 4; y entre 12 y 14.

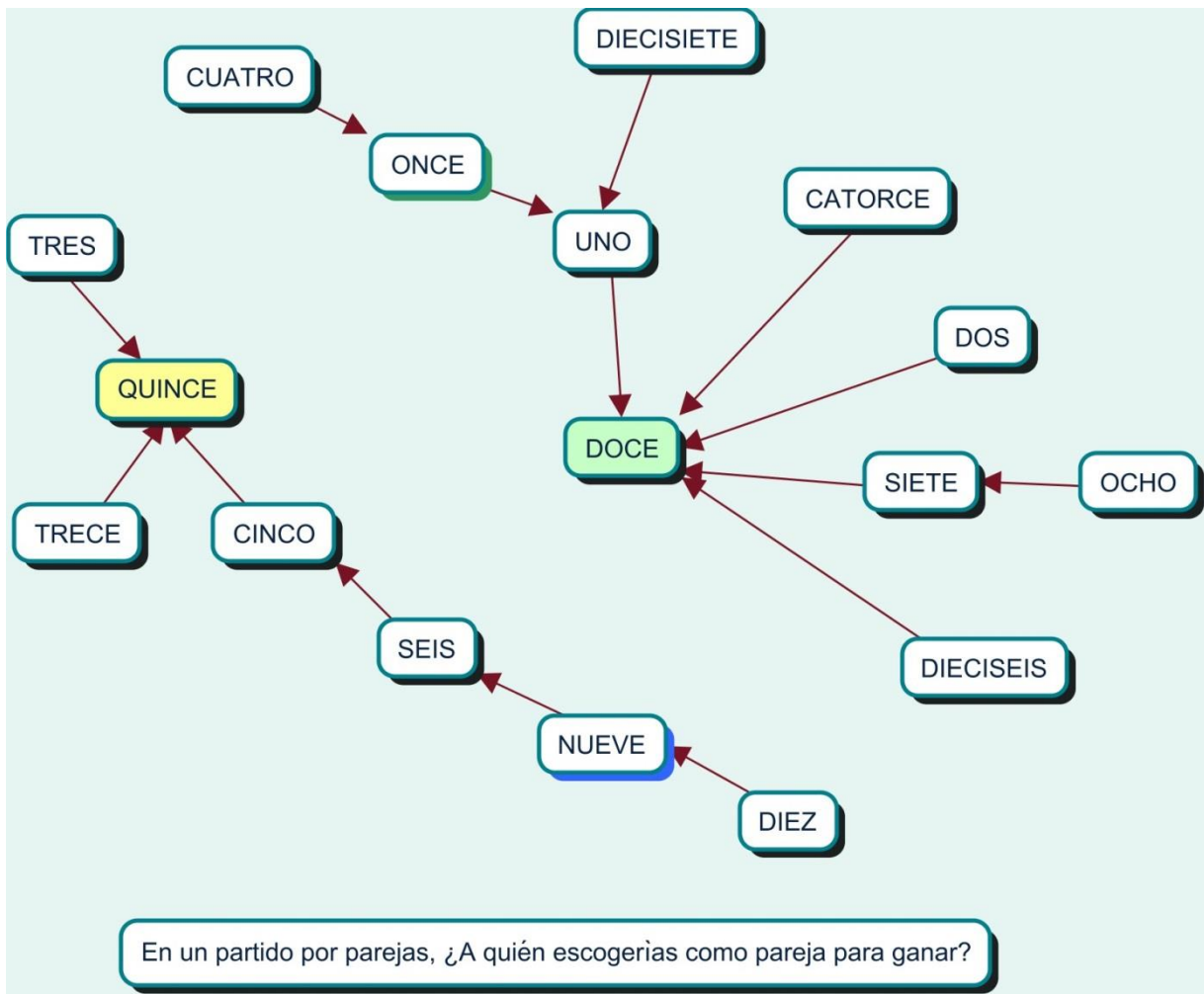
Las jugadoras 17, 5 y 1, no tienen preferencia a ninguna para elegir como amiga. Aunque 17 y 5 no las eligió nadie la jugadora 1 fue elegida por dos compañeras las número 14 y 10.

Observamos que 3, 6, 2, 11, 13, 8 hicieron una elección pero no fueron elegidas por nadie.



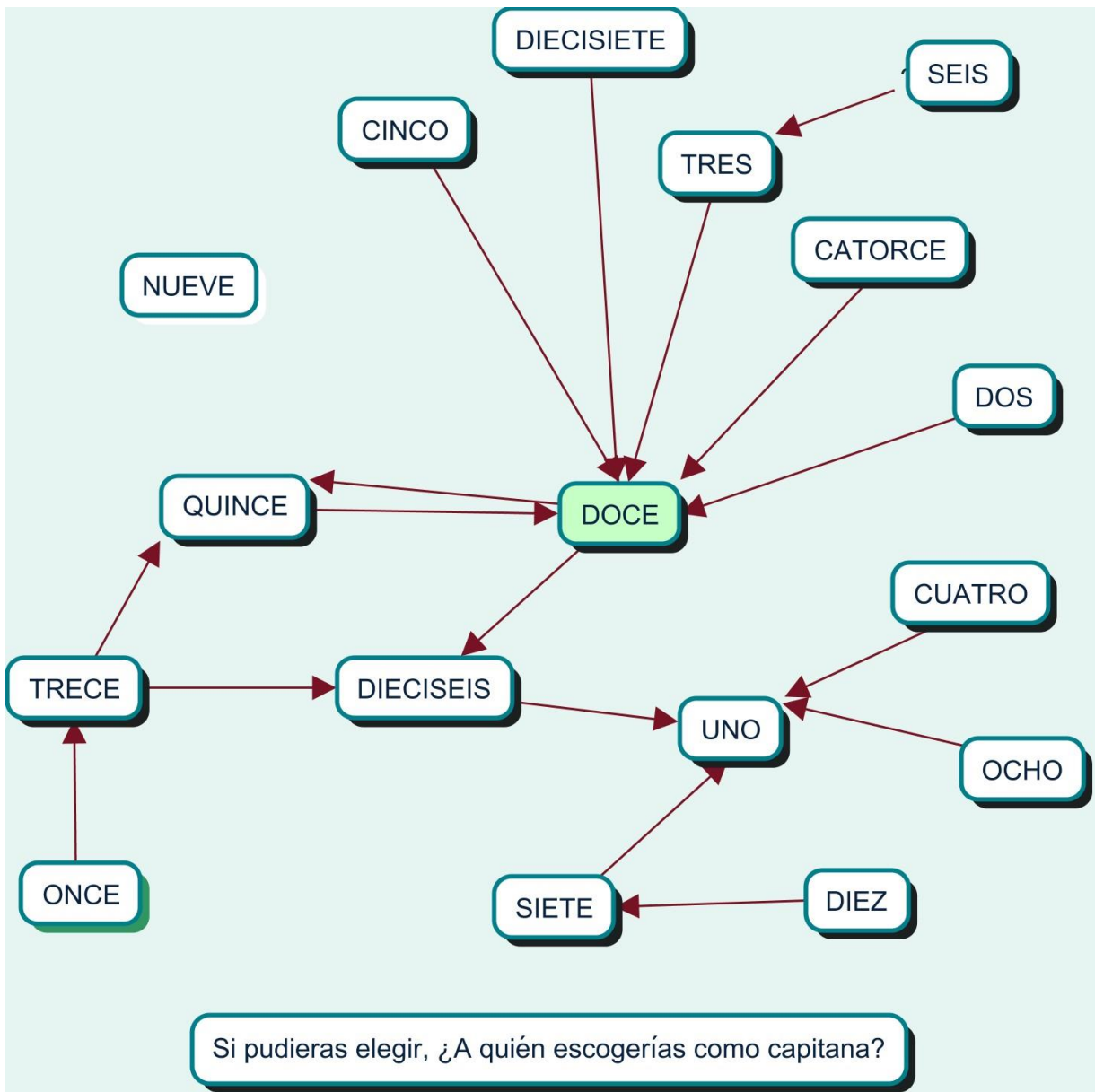
Pregunta 7. Nuevamente aparece como la persona más elegida la jugadora # 11, se le eligió como la jugadora más mala y en esta elección con quién no les gusta jugar. La # 5 manifiesta que juega con todas y no tiene aversión por ninguna y la # 12 se abstuvo de contestar.

Nuevamente se observa cierta dispersión y elección por parte de tres jugadoras hacia la #10 quien en las primeras preguntas se le ha observado como relegada. Un rombo interesante se cierra al elegirse entre sí las # 10-6, 6-7, 7-1 y 1-10.



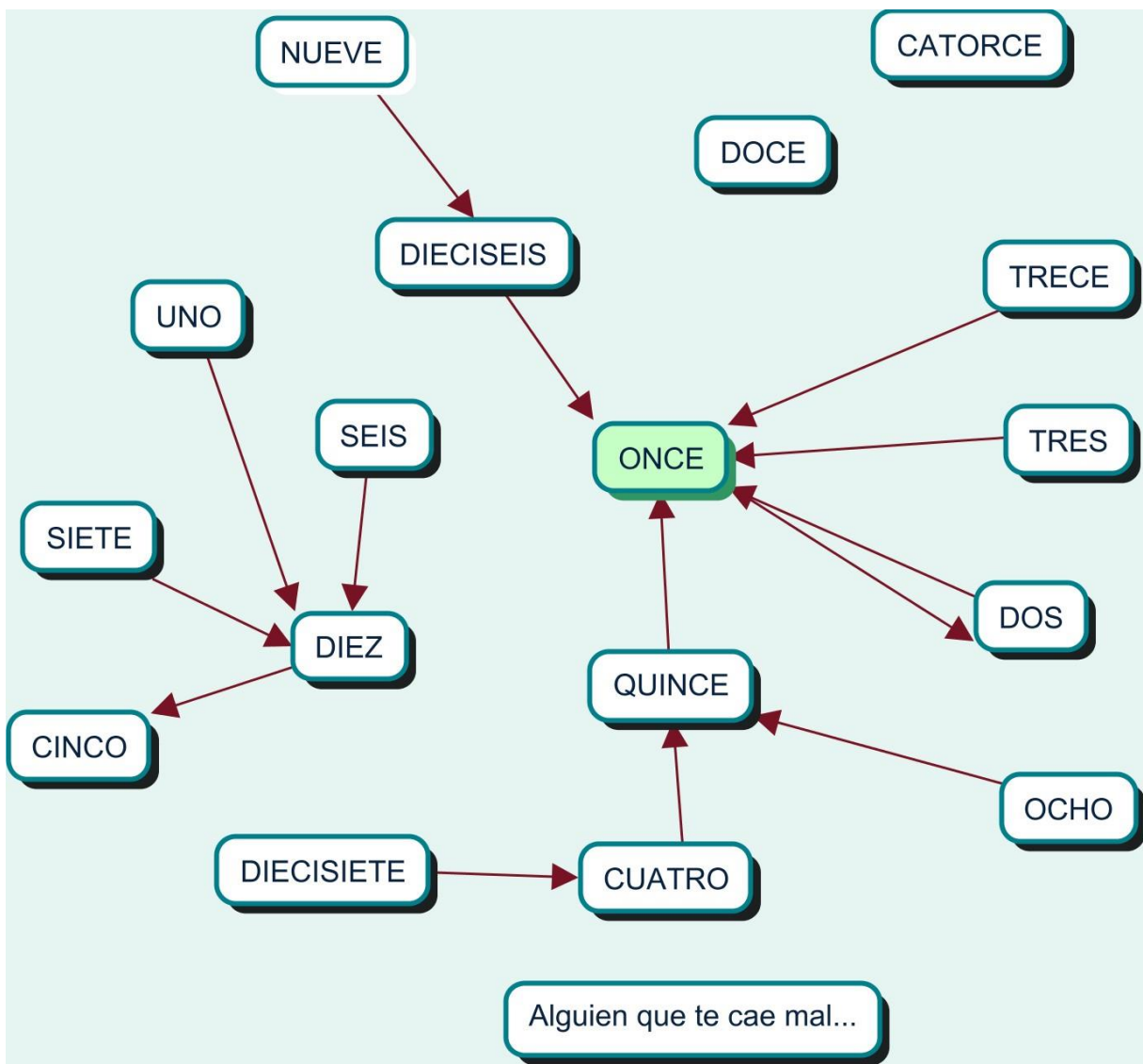
En la pregunta 8. En un resultado curioso la # 4 elige a la 11, siendo que en la pregunta 5 la jugadora #11 manifestó que la peor jugadora es precisamente la #4, no se observa laguna otra interacción entre ellas lo que puede denotar que tal vez la pregunta no fue comprendida por la jugadora #4, pues no existía afinidad entre ellas.

A pesar de que se considera a las mejores jugadora a la uno y la doce, en éste ítem solo dos escogieron a la jugadora #1 y la mayor parte eligió a la #12; se observa que no existe reciprocidad de elección en ninguna pareja, cada una elige a alguien más pero no es elegida por quién ella eligió.



Pregunta 9. Seis personas elegirían a la jugadora #12 y cuatro personas más elegirían a la jugadora #1, quienes también resultaron mayormente electas en la pregunta sobre la mejor jugadora, lo que denota cierto respeto del grupo hacia quien consideran la mejor jugadora.

Diez de las diecisiete jugadoras no fueron elegidas por nadie lo que nos deja ver que no se les considera tan buen elemento como para fungir como capitanas.

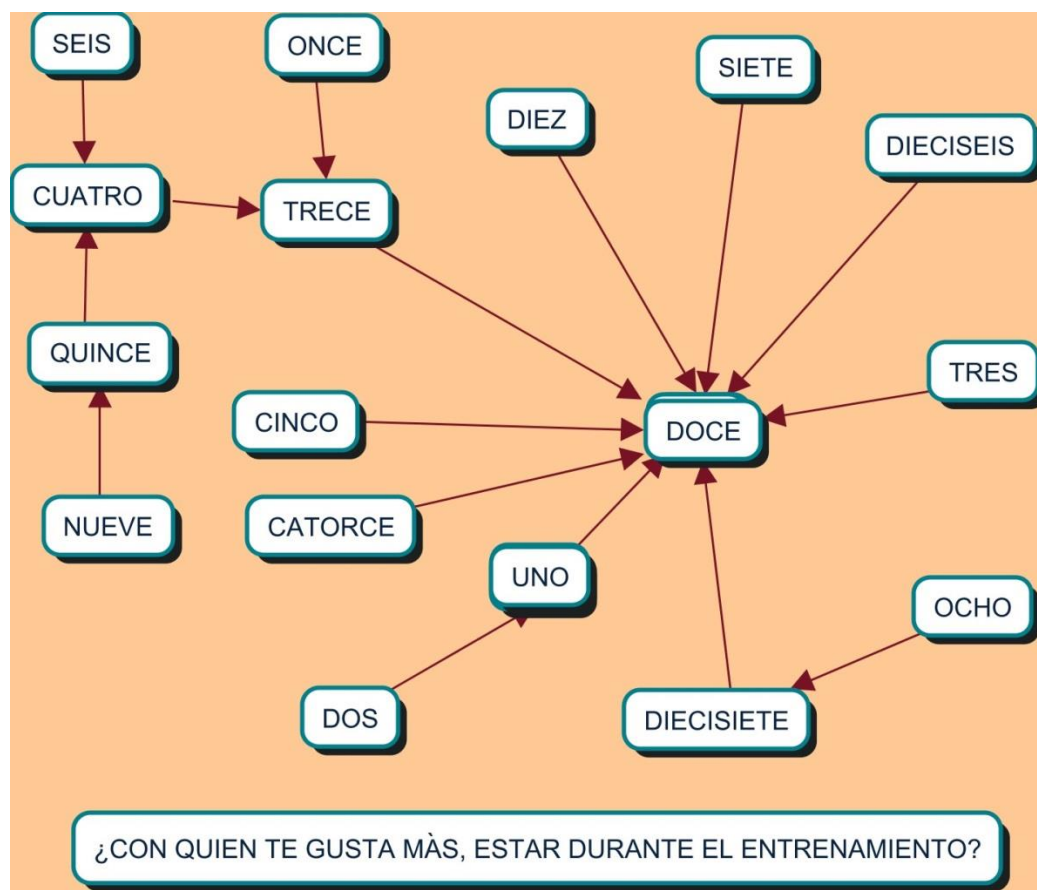


Pregunta 10. Cinco personas manifiestan que la jugadora #11 les cae mal, y otras tres que la #10, quien en diferentes preguntas ha salido como relegada o no elegida por el grupo.

La #12, #14 y #5, dicen que nadie de las compañeras les cae mal, aunque la 5 fue elegida por la #10 y se observa un mutuo descontento entre la #2 y la #11.

De la *segunda aplicación* del Test Socio métrico se presenta en el (Anexo 4), la matriz socio métrica que se generó y se toman como muestra, al respecto de la *apreciación positiva* la pregunta No. 2 ¿Con quién te gusta más estar durante el entrenamiento?, relativo a la *apreciación negativa* la pregunta 7. ¿Con quién no te gusta jugar? y respecto a las preguntas de *aceptación* se consideró la pregunta 8. En un partido por parejas, ¿A quién escogerías como pareja para ganar?

De las que se generan los siguientes, socio gramas



Observamos una mayor afinidad hacia la jugadora #12, quién ha logrado la mayor aceptación y manifiesta estar a gusto con todas y menor dispersión entre el resto.

En la imagen podemos observar que la mayor parte de las jugadoras no manifiesta sentirse mal o que prefiera no jugar con alguien en especial y aún aparece un cierto recelo hacia dos jugadoras en especial la jugadora # 11 que podríamos decir que tuvo un gran avance pues ya no fue escogida como no aceptable por tantas personas como al principio, lo que quiere decir que está gozando de mayor aceptación incluso alguien que la eligió dijo que solo a veces.



Por su parte la jugadora #10, aún es algo rechazada por la propia jugadora #11 y otras dos compañeras más, confiamos en que conforme avance la aplicación de la metodología las diferencias se vayan resolviendo poco a poco.



Éste es un socio grama interesante ya que podemos observar que no hay elementos aislados y que todas las jugadoras han realizado una elección principalmente centradas en tres personas, las jugadoras ·1, 12 y 15.

Sigue habiendo reciprocidad entre las jugadoras 12 y 14; además de que dos de las líderes en ésta pregunta ·1 y · 15, eligen a la jugadora 12, quién desde las encuestas iniciales ha demostrado ser bastante imparcial no tener preferencia por alguien en especial e incluso manifestar que todas en algún momento se equivocan y no habría por qué señalarla.

El sociograma nos da cuenta de la integración grupal del seleccionado femenino.

CAPÍTULO VI.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

- En general podemos afirmar que propiciar que las jugadoras trabajen juntas sin preferencias de compañía, hizo que el grupo se integrara de mejor manera, consideramos que el hecho de hacer que las jugadoras interactúen unas con otras les permite conocerse mejor y saber que la otra persona también es un ser humano con defectos y virtudes.
- No es un trabajo que haya quedado concluido por lo que idealmente deberá continuarse con su aplicación y observación de modo que se generen mejores resultados
- El llamado individualismo, es un acto que constantemente lleva a los equipos a malos desempeños, por ello utilizar ésta metodología favorece el acercamiento del grupo, mismo que los puede llevar a mejores resultados.
- Ésta *metodología* puede aplicarse:
 - En cualquier deporte de conjunto.
 - No solamente en equipos femeniles sino también de la rama varonil.
 - En cualquier categoría y edad.
 - En equipos tanto amateur como en profesionales.
 - En cualquier grupo no importando si están constituidos para realizar un deporte o tienen otro objetivo en común, como pueden ser los equipos de

trabajo de una empresa, adaptando las actividades, pero siempre privilegiando la interacción en pares.

- La interacción permanente en pares favorece:
 - La disminución del ausentismo
 - Un mayor gusto por asistir al entrenamiento
 - Un ambiente positivo
 - El mejor seguimiento a las reglas
 - La comunicación positiva
 - Un mayor conocimiento del otro
 - La integración grupal
- Y reduce la llamada holgazanería social ya que existe un compromiso con la persona que es su par.
- En el trabajo individual puede llegarse a presentar esa holgazanería; no obstante al trabajar permanentemente con otra jugadora se obliga a ambas personas a esforzarse al máximo para no hacer quedar mal a su pareja de entrenamiento.
- Los seres humanos no somos seres aislados sino que vivimos dentro de una sociedad por lo tanto debemos aprender a interactuar con otros para tener un mejor desempeño tanto en la vida laboral como en la vida cotidiana.

6.2. Recomendaciones

- Podría ser motivo éste trabajo, para generar una nueva investigación respecto a si la metodología de interacción propuesta genera un mejor dominio de los gestos técnicos o bien estudiar si produce mejores resultados en los encuentros de competición.
- Es necesario para el buen desarrollo de la Metodología propuesta, establecer normas de trabajo claras y adecuadas.
- Estar conscientes de que puede haber incompatibilidad de personalidades, pero no por ello deberán separarse a las parejas que se han formado.
- El entrenador o bien el preparador físico deberán estar muy pendientes del desempeño de las jugadoras, vigilando siempre por relaciones de respeto y colaboración, cuidando de no favorecer a ninguna de las jugadoras más que a cualquiera de las otras.
- De acuerdo al número de jugadoras del equipo o bien por la cantidad de ellas que acuda al entrenamiento se tendrá que trabajar en tercias pero nunca de manera individual.

- Para generar identidad, utilizar siempre en el entrenamiento casacas o bien playeras con el nombre y escudo del equipo.
- Promover el desarrollo de una porra especial para darla a conocer a sus seguidores y éstos ayuden a la motivación del equipo.
- En caso de que alguna de las jugadoras enferme o tenga alguna situación especial se deberá propiciar que su pareja en turno, le acompañe y le apoye.
- Controlar que para que alguna de las jugadoras evite trabajar con alguien en especial, falte al entrenamiento o trate de justificar su no participación.
- Al inicio es probable que no quieran participar en actividades donde deben tomarse de la mano o abrazarse por lo que estas órdenes se irán dando progresivamente, para permitir el acercamiento entre ellas.

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía

- Booth N., Price S., (2013), *La regla de Diamante. Cómo incrementar sus relaciones interpersonales*. Taller del éxito. México: Grupo Océano
- Cabrera, F. Espín, J. V. (1986) Técnicas sociométricas. En F. Cabrera y J. V. Espín *Medición y evaluación educativa* (pp. 241-269). Barcelona: PPU.
- Cometti, Gilles. (2014), *Preparación física para el fútbol*, México: Trillas.
- Cook M., (2001), *Dirección y entrenamiento de equipos de fútbol*. Barcelona España: Editorial Paidotribo.
- Cruz Jaume, Editor –Autores varios- (2001), *Psicología del deporte, Personalidad, evaluación y tratamiento psicológico, -Capítulo 7. García-Mas A., Análisis psicológico del equipo deportivo, las bases del entrenamiento psicológico-*, Editorial Síntesis S.A. Madrid, España.
- Chelladurai P. (1990), Leadership in Sport: A review, *International Journal of Sport Psychology*, pp 21.
- Donald A. Chu, Gregory D. Myer, (2016) *Pliometría, ejercicios pliométricos para un entrenamiento completo*, Badalona, España: Editorial Paidotribo.
- Fernández F. (2014), *Fútbol, entre balones y valores: de la moral con los pies a las patadas con la cabeza*, Barcelona: Ediciones Urano.
- Ferreira J. F. (2009) *Tratado general de fútbol: Guía práctica de ejercicios de entrenamiento*, Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Franco M.E. (2004) *Lenguaje científico técnico y elaboración de tesis de posgrado*. Puebla, México, Dirección de Fomento Editorial UAP, Serie: Apoyo a la docencia.
- Garci, Antonio, (2014), *La pendejísima historia del fútbol*. México: Editorial Diana
- Gorbunov G.D.; (1988), *Psicopedagogía del deporte*, traducción del ruso al español por A. V. Postòev. Impreso en la URSS, pedido especial por Ediciones cubanas para la Editorial Pueblo y Educación, La Habana, Cuba.
- Gutiérrez M, (2003), *Manual sobre valores en la educación física y el deporte*. Barcelona, España: Editorial Paidós.

- Isambert A. (1981), *Tu hijo crece, Psicología de la adolescencia*. Madrid-Barcelona, España: Ediciones Daimon Manuel Tamayo. Traducido del francés por José Antonio Fontanilla.
- Jara P. (2012) *Motivación para la práctica de actividad física y deportiva. Capítulo Monográfico No. 11 en Actividad Física y Salud*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos
- Lorenzo J. (1998), *Psicología del Deporte*. Madrid, España: Biblioteca Nueva, Universidad de Madrid.
- Löscher, A. (2006), *Juegos pre deportivos en grupo*. Badalona, España: Editorial Paidotribo.
- Márquez S., (2005), *Manual de prácticas de psicología del rendimiento deportivo*. Universidad de León, España: Secretariado de publicaciones.
- Marseillou, P., (2007) *Fútbol: programación anual del entrenamiento para 18 años y séniores*, Badalona (España): Editorial Paidotribo.
- Martens R. (1987), *Coaches guide to sport psychology*. Champaign Illinois: Human Kinetics.
- Maytorena A. (2015), *Elaboración de programas de aprendizaje en la Cultura Física y el Deporte*. Pearson, México
- Monteleone, M. (2015), *Fútbol: la construcción de un modelo de juego*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- O'Farril A., (s/a) *La cultura física como ciencia. Un punto de partida*. Revista Digital. Buenos Aires, Año 7, N° 38.
- Pérez García José Alberto, (2015), *Actividades físico-deportivas como estilo de vida saludable en estudiantes universitarios*, (s/a) Universidad Autónoma de Nuevo León, pág., 24-30.
- Pérez-Prado P. (2013), *Manual de preparación psicológica para deportistas*. México: Formación Gráfica S.A. de C.V.
- Pol, Rafel., (2014) *La preparación ¿física? en el fútbol* México: Trillas.
- Rodionov . A.V., (1981), *Psicología del enfrentamiento deportivo*. Editorial ORBE. La Habana Cuba.
- Roffé M. (2007), *Psicología del jugador de fútbol. "Con la cabeza hecha pelota"*. Buenos Aires, Argentina: Lugar Editorial S.A.

- Sánchez-Acosta M.E. (2002), *La preparación psicológica del deportista*. Editorial Kinesis, Armenia Colombia.
- Tassara H., (2007), *Guía básica para los entrenadores de fuerzas básicas de fútbol*. México: Editorial LIMUSA
- Tutko T., Richards J.; (1985), *Psicología del entrenamiento deportivo*. Editorial Augusto Pila Teleña, Madrid, España.
- Vòlkov V.M., Filin V.P.; (1989), *Selección Deportiva*. Traducido del ruso por Satskov N.I. Impreso en la URSS, por pedido especial de Ediciones cubanas para la Editorial Pueblo y Educación, La Habana, Cuba.
- Weinberg R., Gould D., (1996), *Fundamentos de Psicología del deporte y el ejercicio físico*, España: Editorial Ariel S.A.
- Weinberg R., Gould D., (2010), *Fundamentos de Psicología del deporte y el ejercicio físico, -Parte IV, Concentración en los procesos de grupo, Capítulo 7, Dinámica de grupos y equipos; Capítulo 8, Cohesión de grupo-* 4ª. Edición, Madrid España: Editorial Panamericana S.A.

Referencias digitales

- Álvarez, G. (24 de marzo de 2015). Se cumplen 120 años del primer partido oficial de fútbol femenino. Mundo Deportivo. Recuperado el 8 de marzo de 2017, de <http://www.mundodeportivo.com/futbol/femenino/20150323/102661324441/se-cumplen-anos-del-primer-partido-de-futbol-femenino-reconocido-por-la-fifa.html>
- Bligoo, Deporte para todos. (Blog). Recuperado el 7 de mayo de 2017. Disponible en <http://deporteparatodos.bligoo.cl/practica-y-fomenta-el-deporte>
- BBC NEWS. (25 de abril de 2014). Dick Kerr Ladie, the "best ever" women's side, remembered in book. Recuperado el 8 de marzo de 2017, de <http://www.bbc.com/news/uk-england-lancashire-27165852>
- Cruz A. (3 mayo de 2017) https://sports.vice.com/es_mx/article/mgmjzb/el-futbol-femenil-mexicano-escribe-su-primera-historia-oficial Recuperado el 5 de mayo de 2017.
- Izar J.M., Hernández V., (2010) *Metodología para elaborar un calendario deportivo bajo el sistema round robin*. Recuperado el 27 octubre de 2017, desde: <http://www.eumed.net/rev/tlatemoani/01/jmil.htm>

Ríos, H. (5 de diciembre de 2016). México tendrá una liga de fútbol femenino en 2017. Animal Político. Recuperado el 8 de marzo de 2017, de <http://www.animalpolitico.com/2016/12/mexico-tendra-una-liga-futbol-femenino-2017/>

Varios

El sociograma

<https://upnmonclova.wordpress.com/2012/01/17/la-tecnica-del-sociograma/>

Datos sobre Izúcar de Matamoros:

Recuperado el 25 de marzo de 2017 de:

<http://puebla.travel/es/izucardematamoros>

Recuperado el 8 de abril de 2017 de:

<http://www.atractivosturisticos.com.mx/izucar-de-matamoros-puebla/>

Recuperado el 8 de abril de 2017 de:

<http://siglo.inafed.gob.mx/enciclopedia/EMM21puebla/municipios/21085a.html>

Videos de motivación

El vuelo de los gansos (Trabajo en equipo)

<https://www.youtube.com/watch?v=CAat9pDPSFQ>

Asamblea en la carpintería

<https://www.youtube.com/watch?v=ukkD0yGCupo>

Buscando a Nemo, corto (trabajo en equipo)

<https://www.youtube.com/watch?v=10OIG8fdf0c>

La carreta (Trabajo en equipo)

https://www.youtube.com/watch?v=pidhWGD-m_A

Los pájaros (Convivencia)

<https://www.youtube.com/watch?v=u5651tdwyXo>

Minions

<https://www.youtube.com/watch?v=Dh5vfCRaUnU>

Nick Vujick

https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=0ikwz0nUUu0

Mami sin brazos cuida a su bebé

<https://www.youtube.com/watch?v=AR0aqZJwgnl>

Adriana Macías “La invencible”, Mexicana sin brazos

<https://www.youtube.com/watch?v=4AotHDIfK9I>

Revistas electrónicas

Leo-Marcos F.M., Sánchez Miguel P.A. Sánchez-Oliva-D., Amado D., García-Calvo T., (2011), *Incidencia de la cooperación, la cohesión y la eficacia colectiva en el rendimiento en equipos de fútbol*. España. Universidad de Extremadura. International Journal of Sport Science, Volumen VII Año VII No. 26 Octubre, 2011; Págs: 341-354

<http://www.redalyc.org/html/710/71020064002/>

Losada E., Rocha D.C. y Castillo L. (2012), *Relación entre cohesión y liderazgo en equipos deportivos del departamento de Boyacá – Colombia*. Instituto de Deportes de Boyacá. Tunja, Boyacá - Colombia Versión On-line ISSN 1989-5879, versión impresa ISSN 1578-8423, Cuadernos de Psicología del Deporte CPD vol.12 no.1 Murcia, Jun. 2012

http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1578-84232012000100004&script=sci_arttext&tlng=en

Material didáctico de Fútbol femenino. FIFA

https://resources.fifa.com/mm/document/footballdevelopment/women/01/99/96/05/04wfteachingmaterial_jul_final.pdf

ANEXOS

Anexo 1. Test socio métrico

Encuesta que se aplicó de manera individual a cada jugadora por separado al mismo tiempo (cada una respondió estando en un espacio diferente), se aclaró que las respuestas son completamente privadas y nadie excepto el aplicador conocería los resultados.

Contesta lo más honestamente posible, puedes escoger solamente una o dos personas en cada pregunta, escribe el nombre de la jugadora no su apodo o sobrenombre, gracias.

1. ¿A quién acudirías en busca de consejo si tuvieses un problema personal?

2. ¿Con quién te gusta más estar durante el entrenamiento?

3. En un partido, ¿En quién confías más?

4. ¿Quién piensas que es la mejor jugadora?

5. ¿Quién es la jugadora menos buena del equipo?

6. ¿Quién es tu mejor amiga?

7. ¿Con quién no te gusta jugar?

8. En un partido por parejas, ¿A quién escogerías de pareja para ganar?

9. Para ser capitana, ¿A quién elegirías?

10. ¿Alguien que te cae mal?

Anexo 2. Evidencia fotográfica





Anexo 3. Matriz sociométrica inicial

N°	Nombre de la jugadora	Pregunta Número...									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Kassandra Navarro	16	5	12	12	11-9	0	10	12	16	10
2	María José Cedeño	16	1	15	1	11-14	4	11	12	12	11
3	Dayanne Arellano	12	1	12	5	11	16	14	15	12	11
4	Stephania Arellano	9	13	6	8	9	7	2	11	1	15
5	Tonantzy Chávez	0	4-2	15	15	11	0	Con todas	15	12	0
6	Andrea Sánchez	2	4	15	1	8	9	7	5	3	10
7	Emily Cardozo	15	1	15	13	6	4	1	12	1	10
8	Mariam Quintero	9	17	2	1	15	12	15	7	1	15
9	Odalis Sánchez	8	11	17	1	2	7	3	6	9	16
10	Katia Morales	1	12	13	3	1	1	6	9	7	5
11	Karina Hernández	1	13	12	2	4	15	10	1	13	2
12	Yessica Flores	14	Confió en todas	15-4	Ninguna es menos que otra	La regamos todas	14-16	0	14	15-16	Ninguna
13	Concepción Navarro	12	1	12	4	11	12	11	15	16	11
14	Sara Olmos	1-17	2	12	15	11	1-12	11	1-12	12	Nadie
15	Alexa Gutiérrez	18	4	4	12	11	4	11	12	12	11
16	Marisol Aguilar	19	1	En mi	12	13	10	11	12	1	11
17	Mitzy Bravo	1	1-14	5	5	9-11	nadie	10	1	12	4
18	Valeriano Sánchez										
19	Jesús Uriel Ruiz										

Anexo 4. Matriz socio métrica final

N°	Nombre de la jugadora	Pregunta Número...									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Kassandra Navarro	16	12	12	12	9	0	10	12	16	0
2	María José Cedeño	16	1	15	1	14	4	11	15	12	11
3	Dayanne Arellano	12	12	12	5	11	16	A veces 11	12	12	14
4	Stephania Arellano	9	13	6	8	9	7	Todas	1	1	15
5	Tonantzy Chávez	0	12	15	15	11	0	Juego con todas	15	12	0
6	Andrea Sánchez	6	4	15	1	16	9	0	15	3	10
7	Emily Cardozo	15	12	15	13	16	4	0	12	1	10
8	Mariam Quintero	9	17	2	1	15	12	0	1	1	15
9	Odalis Sánchez	8	15	17	1	2	7	11	15	9	16
10	Katia Morales	1	12	13	3	11	1	0	12	7	5
11	Karina Hernández	1	13	12	2	10	15	10	1	13	2
12	Yessica Flores	14	Confío en todas	15-4	Ninguna es menos que otra	La regamos todas	14-16	No me desagrada ninguna	14	15-16	Ninguna
13	Concepción Navarro	12	12	12	4	11	12	0	15	16	Nadie
14	Sara Olmos	1-17	12	12	15	11	1-12	0	12	12	Nadie
15	Alexa Gutiérrez	16	4	4	12	11	4	0	12	12	11
16	Marisol Aguilar	12	12	12	12	13	10	0	12	1	Nadie
17	Mitzy Bravo	1	12	5	5	9-11	nadie	10	1	12	4

Anexo 5. Síntesis de la Metodología de interacción para la integración grupal.

Pasos	Descripción	Instrumentos, Herramientas
1	<i>Determinación del estado inicial de interacción grupal</i>	<i>Entrevistas Encuestas Test Socio métrico</i>
2	<i>Establecimiento de las reglas de trabajo para la Metodología</i>	<i>Reglamento elaborado colectivamente</i>
3	<i>Calendarización de la conformación semanal por parejas</i>	<i>Sistema de competencia Round robin</i>
4	<i>Aplicación durante la preparación física de actividades de interacción elegidas</i>	<i>Descripción de actividades que se encuentra en ésta tesis</i>
5	<i>Aplicación de actividades de interacción diversas en momentos específicos al inicio o fin del entrenamiento o preparación física</i>	<i>Rompecabezas, Mándalas, Fotocopias, Colores, Videos, etc.</i>
6	<i>Resolución cada tres meses del test socio métrico establecido</i>	<i>Test Socio métrico</i>

Lista de Tablas

Tabla 1. Distribución del trabajo en pares	Pág. 50
Tabla 2. Listado de jugadoras del equipo	Pág. 67

Lista de Gráficos

Gráficos de Cuestionarios previos

1. ¿A quién acudirías por consejo si tuvieras un problema personal?	Pág.70
2. ¿Con quién te gusta más estar durante el entrenamiento?	Pág.71
3. Durante un partido, ¿en quién confías más?	Pág.72
4. ¿Quién piensas que es la mejor jugadora?	Pág.73
5. ¿Quién es la jugadora menos buena del equipo?	Pág.74
6. Dentro del equipo ¿Quién es tu mejor amiga?	Pág.75
7. ¿Con quién, no te gusta jugar?	Pág.76
8. En un partido por parejas, ¿A quién escogerías como pareja para ganar?	Pág.77
9. Si pudieras elegir, ¿A quién escogerías como capitana?	Pág.78
10. Menciona a alguien que te cae mal.	Pág.79

Gráficos de Cuestionarios posteriores

1. ¿Con quién te gusta más estar durante el entrenamiento?	Pág.80
2. ¿Con quién no te gusta jugar?	Pág.81
3. En un partido por parejas, ¿A quién escogerías como pareja para ganar?	Pág.82