
INFLUENCIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN LAS HABILIDADES SOCIALES Y EL PROYECTO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES

INFLUENCE OF SPORT TRAINING ON THE SOCIAL
ABILITIES AND LIFE PROJECT OF TEENAGERS

Recepción: 23-03-2019
Aceptado: 24-05-2019

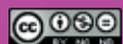
LCDA. MARÍA GABRIELA CASTILLO VILLALOBOS
LCDA. MARÍA FERNANDA RAMÍREZ BRENES
LCDA. KAROL RODRÍGUEZ GRANADOS
LCDA. MARÍA ALEJANDRA VARGAS VARGAS
LCDA. ANDREA MARÍA ROJAS FALLAS

Universidad Católica de Costa Rica
San José, Costa Rica

Castillo, G., Ramírez, M., Rodríguez, K., Vargas A. y Rojas, A. (2019).

Influencia del entrenamiento deportivo en las habilidades y el proyecto de vida de los adolescentes.

Pro Veritatem 5 (5), pp. 8-23



Resumen

Esta investigación determina la influencia del entrenamiento deportivo en las habilidades sociales y el proyecto de vida de los adolescentes de 15 años de edad pertenecientes al equipo de ligas menores del Deportivo Saprissa. El enfoque es cualitativo, con un diseño fenomenológico. Los instrumentos utilizados son la entrevista a profundidad aplicada a los jugadores, entrevista semiestructurada empleada al cuerpo técnico, grupo focal realizada a los padres de familia de los jugadores, además de observaciones como método de recolección de información a los jugadores. Se utiliza el programa Atlas.ti versión 7 para sistematizar los datos. Se halla que el entrenamiento deportivo tiene influencia en las habilidades sociales y el proyecto de vida de los adolescentes pertenecientes al equipo de ligas menores del Deportivo Saprissa, en su desarrollo vocacional e integral, aspectos fundamentales de la disciplina de la Orientación. Esto se refleja en la identidad de los adolescentes mediante una rutina diaria de entrenamientos, charlas, desarrollo educativo y formativo, contemplando su contexto dentro y fuera de la cancha.

Palabras clave: Orientación, orientación deportiva, proyecto de vida, adolescencia, habilidades sociales, deporte.

Abstract

This research determines the influence of the sports training on the social abilities and life project of teenagers, 15 years old, who belong to the Saprissa Sports Club Minor League. It has a qualitative approach and a phenomenological design. The instruments used in the investigation were a deep interview applied to the players, a semi-structured interview applied to the technical staff, a focal group with the parents' players, and an observation as a data collection instrument to the players. The 7th version of Atlas.ti program is used for the data systematization. The sports training influences on the social abilities and life project of the teenagers, as well as in their integral and vocational development, which are essential aspects in the sports careers advice. This is reflected in the training daily routine, talks and educational and formative development, taking into account the inner and outer ground context.

Key words: Orientation, sport orientation, life project, teenagers, social abilities, sport.

Introducción

Una de las metas del deporte es contribuir con el proyecto de vida, fortaleciendo el desarrollo integral del ser humano y la interacción con los demás. El deporte permite descubrir quién se es, quien se quiere ser y para dónde se dirige una persona, ayudando así a que crezca en el aprendizaje de valores y habilidades sociales.

El deporte ha sido un factor que aporta a la socialización, un componente decisivo para lograr una adecuada adaptación al medio social y puede facilitar el correcto aprendizaje de normas, valores y habilidades sociales. El jugador asume los valores, las normas y los comportamientos del grupo en que se integra, por tanto, suponen relación social, convivencia, integración, así como el aprendizaje de normas y reglamentos; además, favorece el aprendizaje social y la incorporación del individuo a la sociedad.

El jugador debe ser visto integralmente, considerado como la unidad funcional (emocional, cognitiva, social, fisiológica y comportamental), que necesita una atención, además requiere una formación en el entrenamiento de diferentes áreas del funcionamiento del deportista (física, técnica, táctica y social), así como el propio bienestar. Ozolin (1989) considera que es un proceso sistemático dirigido al perfeccionamiento deportivo, el cual pretende desarrollar óptimamente la capacidad y disposición de juego, y, de rendimiento de todos los jugadores y del equipo, teniendo en cuenta conocimientos teóricos, experiencia práctica y todos los condicionamientos personales, materiales y sociales (p.15).

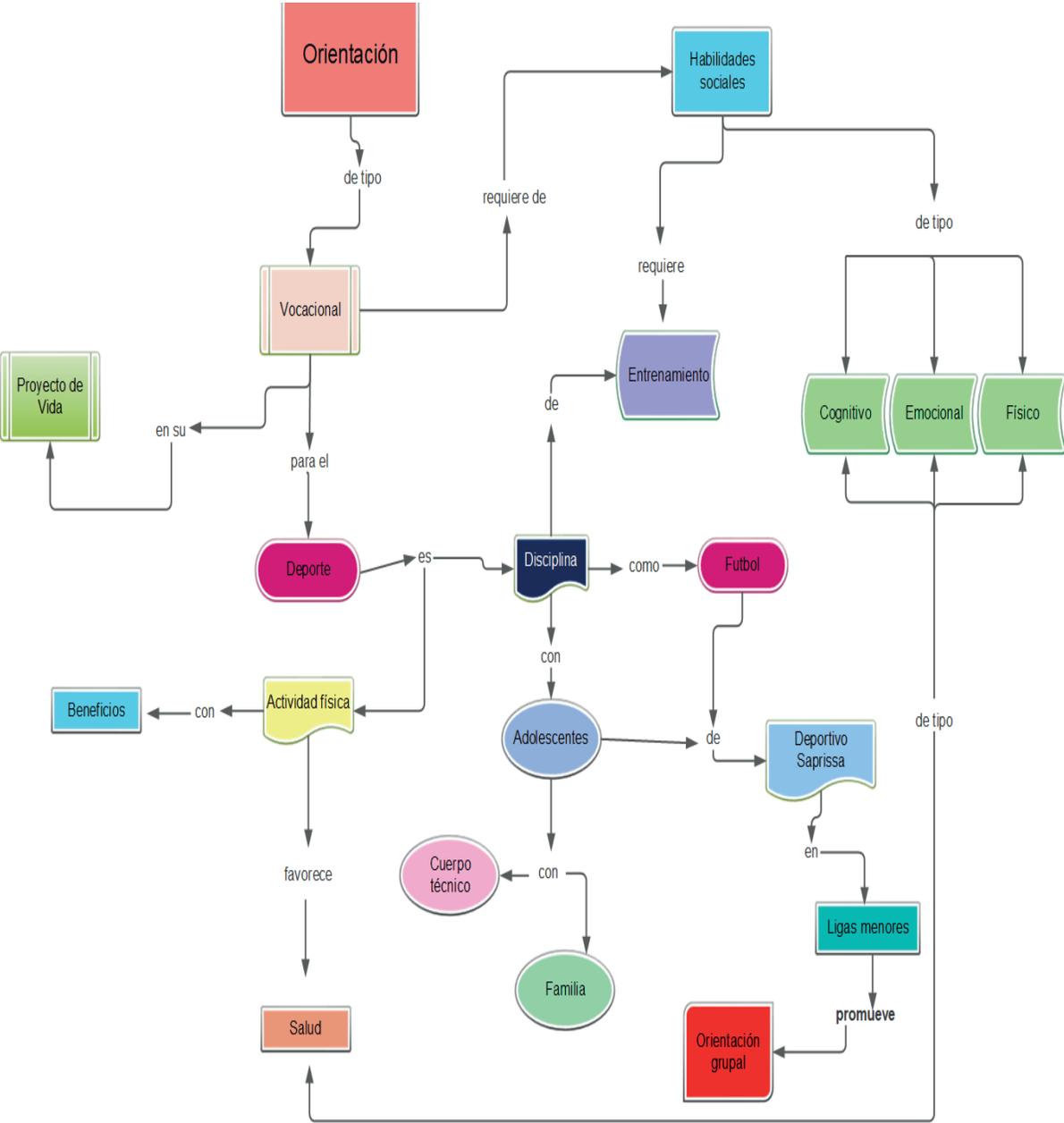
La formación de los deportistas se debe entender como un proceso de desarrollo integral, el cual debe reunir los aspectos deportivo motor, personal, académico y social, entre otros. Asimismo, se debe enfocar en las habilidades, que pueda potenciar todas sus

cualidades para obtener un mayor éxito personal, social y profesional, y no solo en las deportivas, a lo largo de la carrera deportiva.

El adolescente se debe plantear que debe aprender, descubrir y darse cuenta de su contexto a la hora de tomar decisiones. Por ello, los jugadores deben tener las habilidades sociales para dar respuesta a todo acontecimiento, las cuales les puedan brindar la vida y el deporte, que es su elección vocacional.

Los principales temas que se abordaron en la investigación son los siguientes:

Figura 1. Mapeo Teórico



Nota: Elaboración propia

Esta investigación se fundamenta en cuatro pilares a saber: orientación, proyecto de vida, habilidad social y adolescencia:

Orientación

Bisquerra (2008) indica: “La Orientación hoy se concibe como un proceso de ayuda dirigido a todas las personas a lo largo de la vida, con objeto de potenciar el desarrollo de la personalidad integral” (p.16). La orientación busca que la persona sea capaz de resolver sus situaciones, mediante los procesos de enseñanza y aprendizaje de habilidades para la vida. Esta disciplina trabaja desde la prevención, durante y después del conflicto, buscando alternativas acordes con la etapa de desarrollo en la cual se encuentre y plantea también procesos a lo largo de la vida, o sea, durante cualquier etapa del desarrollo humano. Todos los seres humanos son distintos y cada miembro se desarrollará de acuerdo con sus emociones, temperamento, habilidades y destrezas, al conformar un equipo de fútbol. Por esta razón, se debe trabajar respetando la individualidad de cada jugador, en el momento de desarrollar un proceso de orientación.

La orientación puede facilitar aquellas herramientas necesarias en los jóvenes futbolistas, quienes necesiten salir adelante, ante alguna situación que esté afectando sus vidas; estas situaciones están presentes en la realidad cotidiana del jugador y puede afectar su rendimiento deportivo. La toma de decisiones es fundamental en el proceso ya que se permite identificar las necesidades y los aprendizajes, que requerirá como insumos para la planificación de su vida.

Proyecto de vida

Los seres humanos necesitan, en cualquier período de sus vidas, construir y desa-

rollar un proyecto de vida personal, establecer y planificar qué influirá en su futuro económico, familiar y social. Valverde (2000), citado por Valverde, Solano, Alfaro, Rigioni, Vega (2001), explica que el proyecto de vida debe ser entendido desde la capacidad de un sujeto, [...] para trascender el presente y tomar decisiones, no se puede reducir a la percepción de las posibilidades subjetivas sino que debe integrar los intereses y aptitudes, así como las alternativas y limitaciones existentes en el medio en el que se desenvuelva él y la joven (p.19).

El proyecto de vida es una de las formas de planear la vida, es la actitud y disciplina de conocerse a sí mismo e identificar las potencialidades y situaciones por mejorar. Este es un espacio vital de acción de la persona, donde el ámbito familiar y social influye en gran manera, para la construcción de dicho proyecto. También es un proceso del desarrollo humano que direcciona a la persona a visualizar su vida, sin importar la etapa en la cual se encuentre, ya que se trata de revisar el presente y orientarse hacia el futuro desde el presente.

El proyecto de vida visualiza que la persona pueda contemplar las posibilidades, cualidades, aptitudes que requiere para tomar decisiones, con el fin de lograr sus metas y establecer estrategias, que la direccionen a ser protagonista de su propia vida. La realización de uno se convierte en el surgimiento de otro, donde se da la posibilidad de planear una vida llena de proyectos, a lo largo de todo el proceso del desarrollo, en este caso, a nivel deportivo.

Habilidad social

Una de las principales características que define a cada persona son las habilidades que posee y va potenciando, conforme la etapa del desarrollo en la que se encuentre. Estas habilidades

son las que permiten fortalecerse, en todas las actividades que se realizan y se evidencian como componentes esenciales para la socialización.

Caballo (2005) señala que la habilidad social se debe ver de modo integral, pues entran en juego conducta, sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de las personas en situaciones determinadas, para solucionar algún entorno complicado, que busca la solución a problemas futuros (p.6).

Las conductas expresadas por los adolescentes están relacionadas con el entorno, donde se desarrollan y estas se convierten en factores protectores; la capacidad emocional para enfrentar cualquier circunstancia o situación, que se espera podría ayudar a las relaciones sociales del equipo al cual pertenecen.

Por consiguiente, la habilidad social es la capacidad del ser humano para desenvolverse de manera eficaz en su contexto, cumpliendo las conductas observables, las cuales le permitan desarrollar la inteligencia emocional y social, a la hora de relacionarse con los demás compañeros de equipo, favoreciendo el éxito de los objetivos que, como unidad, conservan.

Adolescencia

Esta etapa del desarrollo ubica a la persona en un espacio y contexto determinado, además de que permite entender su comportamiento y la dimensión de sus respuestas. Krauskopf (2011) explica que la adolescencia es:

(...) un período crucial del ciclo vital que toman una nueva dirección en su desarrollo, alcanzan su madurez sexual, se apoyan en los recursos psicológicos y sociales que obtuvieron en su crecimiento previo, asumiendo así las funcio-

nes que les permiten elaborar su identidad y plantearse un proyecto de vida propio. (p. 23)

Esta etapa es muy trascendental, porque se experimenta todo tipo de cambios, que van desde lo físico hasta lo emocional. El adolescente puede potenciar la aceptación personal, aptitud, autoconcepto, autocontrol, autovaloración, autoestima, identidad, aceptación, personalidad, socialización, entre otras dimensiones, desarrollándose, la etapa psicosocial, donde se crea el reconocimiento y la disposición innata de habilidades.

Deporte

El deporte es la actividad física que realiza una persona sea en forma individual o en conjunto, con equipo en competición o no, para recrearse o mantenerse en un buen nivel físico y a nivel emocional; accionar que se vuelve un pasatiempo, un estilo de vida o una profesión para quien lo practica.

Ramírez (2006) explica que el deporte es “una actividad física, competitiva, se puede definir a la actividad física que contiene reglas y tiene como finalidad ser recreativo. El deporte se practica de forma grupal e individual, que con el tiempo ha tenido muchas variaciones creando nuevas formas del mismo” (p.23). De modo que consiste en una actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y la sujeción a normas, que mantiene la mente y el cuerpo en las mejores condiciones para beneficio propio.

Esta investigación se enfocó en la pregunta ¿Cómo influye el entrenamiento deportivo en las habilidades sociales y el proyecto de vida de los adolescentes, pertenecientes al equipo de ligas menores del Deportivo Saprissa, durante el II cuatrimestre del 2017?

El objetivo general es analizar la influencia del entrenamiento deportivo en las habilidades sociales y el proyecto de vida de los adolescentes, pertenecientes al equipo de ligas menores del Deportivo Saprissa, durante el II cuatrimestre del 2017, desde la valoración de su influencia en el desarrollo y la elección vocacional, para la intervención en la disciplina de la orientación.

La investigación se centra en los siguientes objetivos específicos: conocer la influencia del entrenamiento deportivo en la consolidación de la identidad, como tarea de la etapa de la adolescencia, reconocer las habilidades sociales que son mayormente entrenadas, entre los adolescentes que practican al fútbol y valorar la incidencia del entrenamiento deportivo en el proyecto de vida, específicamente en las tareas del desarrollo vocacional en la adolescencia.

Metodología

El enfoque de esta investigación es cualitativo, ya que consiste en comprender y profundizar las características que rodean a las personas, grupos o individuos, desde la perspectiva de cada uno, acerca de sus experiencias de vida, opiniones y significados, y cómo percibe su realidad. Este enfoque proporciona la posibilidad de elaborar un proceso más versátil, mediante el estudio de la población participante, inmersa en su contexto real.

Se busca un grado de comprensión del tema, desde la orientación, al proponer su ámbito en ciencias del deporte, por medio de un proceso que permita enriquecer el papel del orientador en el ámbito deportivo y desde una visión vocacional, además de la influencia en las habilidades sociales de cada participante. Se pretende tener un fundamento cognitivo conductual, por medio del enfoque cualitativo, para el entrenamiento de habilidades sociales en contextos deportivos y familiares, entre otros.

El tipo de diseño es fenomenológico, pues el planteamiento del problema y el reconocimiento de sus características fue el que mejor se acopló, para alcanzar los objetivos formulados. Se trabajó, desde la cotidianidad, en los entrenamientos y espacios que comparten como grupo, es decir, directamente en el contexto del fenómeno en estudio. De esta forma lo que se observó, manifestó y comunicó, por parte de ellos, fue relevante y eso significa que tiene un gran valor para la experiencia de cada uno, tanto a nivel individual como grupal.

Este diseño toma en cuenta las características de cada participante, sus actitudes, vivencias, relaciones y situaciones comunes en un ambiente, en el cual comparten gustos e intereses, al igual que aquellos desacuerdos en relación con la actividad deportiva del fútbol.

Las vivencias experimentadas por la población investigada tuvieron su relevancia en cuanto al desarrollo de la experiencia, suscitando la conciencia y percepción de lo vivido por los participantes de manera individual; aunque corresponden tiempo y espacio similares, cada uno tuvo su apreciación particular al respecto.

Participantes

Los participantes de la investigación fueron diez adolescentes, integrantes del equipo de fútbol de la U15 pertenecientes al Deportivo Saprissa. Fuentes de información secundaria fueron diez padres de familia de los adolescentes y tres personeros del cuerpo técnico del equipo. Los participantes brindaron los datos, que permitieron realizar la indagación correspondiente, para responder el planteamiento de la pregunta problema de investigación.

Tabla 1. Características de los participantes del estudio (jugadores)

Nombre Ficticio	Edad en años	Nacionalidad	Puesto deportivo	Años de pertenecer al equipo	Índice de escolaridad
J1	15	Costarricense	Lateral	6	Secundaria
J2	15	Costarricense	Defensa	5	Secundaria
J3	15	Costarricense	Mediocampista	4	Secundaria
J4	15	Costarricense	Contención	2	Secundaria
J5	15	Costarricense	Delantera	3	Secundaria
J6	15	Costarricense	Defensa	4	Secundaria
J7	15	Costarricense	Portero	2	Secundaria
J8	15	Costarricense	Central	5	Secundaria
J9	15	Costarricense	Delantero	6	Secundaria
J10	15	Costarricense	Defensa	4	Secundaria

Nota: Elaboración propia

Tabla 2. Características de los participantes del estudio (padres de familia)

Nombre Ficticio	Edad en años	Nacionalidad	Años de pertenecer al equipo	Profesión
P1	40	Costarricense	6	Arquitecto
P2	37	Costarricense	5	Contador
P3	38	Costarricense	4	Ing. en Sistemas
P4	42	Costarricense	2	Abogado
M1	39	Costarricense	3	Ama de casa
P5	41	Costarricense	4	Ing. Civil
M2	37	Costarricense	2	Secretaria
P6	39	Costarricense	5	Gerente administrativo
P7	40	Costarricense	6	Ejecutivo de ventas
M3	38	Costarricense	4	Ama de casa

Nota: Elaboración propia

Tabla 3. Características de los participantes del estudio (cuerpo técnico)

Nombre Ficticio	Edad en años	Nacionalidad	Años de pertenecer al equipo	Profesión
C1	40	Costarricense	3	Director Técnico
C2	37	Costarricense	2	Asistente
C3	38	Costarricense	2	Preparador Físico

Nota: Elaboración propia (2017)

Las tablas anteriores presentan las características de los participantes del estudio, jugadores, padres de familia y cuerpo técnico, con datos como: el seudónimo que se le dio a cada participante, la edad, nacionalidad, años de pertenecer al equipo de fútbol, profesión, puesto que desempeña en el equipo, y escolaridad.

Descripción de instrumentos

Se aplicaron cuatro instrumentos: la observación, la entrevista semiestructurada, la entrevista a profundidad y el grupo focal.

Observación participante

Díaz (2011) indica que la observación participante se da:

“(…) cuando para obtener los datos el investigador se incluye en el grupo, hecho o fenómeno observado para conseguir la información “desde adentro”. Esta es una de las técnicas privilegiadas por la investigación cualitativa, se observa el contexto desde la participación del propio investigador no encubierta y no estructurada. Esta suele prolongarse en el tiempo y no se realiza desde la realización de matrices o códigos estructurados previamente, sino más bien desde la inmersión del contexto, este tipo de observación proporciona descripciones de los acontecimientos, las personas y las interacciones que se observan”. (p. 8).

De modo que el instrumento de la observación participante tiene la finalidad de tratar de comprender los fenómenos sociales desde dentro, lo cual implica sacar a la luz los procesos racionales ocultos detrás de conductas que, aparentemente, pueden carecer de significado para un observador externo.

Hernández et al. (2015) indica que un buen observador “necesita saber escuchar y utilizar todos los sentidos, poner atención a los detalles, poseer habilidades para descifrar y comprender conductas, ser reflexivo y flexible para cambiar el centro de atención, si es necesario”. (p. 403). Esta técnica permite registrar las actividades e interrelaciones de los participantes, específicamente, la dinámica ocurrida durante el desarrollo del entrenamiento de fútbol.

Entrevista semiestructurada

Se hizo énfasis en establecer mecanismos más adecuados y cómodos relacionados con la temática, donde el enfoque no era la interrogación, por el contrario, la idea primordial era que ellos mismos fueran quienes guiaran la entrevista, y el entrevistador fuera un facilitador para su desarrollo.

Hernández, Fernández y Baptista (2014) se refieren a esta “(…) como una reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado)”. (P. 418). Este instrumento fue elegido para procurar que el entrevistado se sintiera en un ambiente, que propiciara la confianza para expresar sus emociones y sentimientos, en medio de una conversación amena, tanto para el entrevistado como el entrevistador.

Entrevista a profundidad

Se estableció la entrevista en profundidad con los diez adolescentes pertenecientes al equipo de fútbol, para obtener una variedad de información relevante, que permitiera al entrevistado expresarse, de una manera flexible y auténtica, desde la perspectiva real sobre la influencia del tema.

La entrevista a profundidad es definida por Kvale (2011), como: “Una conversación que tiene una estructura y un propósito determinados por una parte: el entrevistador. Es una interacción profesional que va más allá del intercambio espontáneo [sic] de ideas como en la conversación cotidiana y se convierte en un acercamiento basado en el interrogatorio cuidadoso y la escucha con el propósito de obtener conocimiento meticulosamente comprobado”. (p.30).

Grupo focal

El grupo focal permite un conocimiento de opinión libre, basado en experiencias de los participantes; se realiza por medio de la interacción con el grupo conformado con los padres y madres de familia de los adolescentes, integrantes del equipo de fútbol del Deportivo Saprissa en la categoría infantil de la U15.

Se utiliza el software Atlas.ti versión 7, con el cual se codificó y trianguló la información, que dio como resultado las unidades y categorías de análisis de la investigación.

Resultados

Autoconocimiento

El autoconocimiento es un proceso constante presente en la vida de toda persona y Pereira (2007), afirma:

“(…) las personas están continuamente observándose y evaluándose, en un afán por conocerse. Generalmente esta actividad se realiza en forma espontánea, sin pensar en ello y sin un plan intencionado. Como resultado, el proceso

de autoconocimiento no se da siempre en forma óptima y, por esta razón las personas muchas veces no cuentan con la información necesaria sobre ellas mismas, tanto para tomar sus propias decisiones, como para planificar su vida” (p.9).

Los participantes mencionaron algunas frases, las cuales evidencian que ellos poseen ese conocimiento de sí mismos. Demostraron poseer esa información necesaria para promover este conocimiento, que es un factor básico para el desarrollo integral y de personalidad de los jóvenes.

Algunas frases de los entrevistados:

“Sí, me considero un líder porque tengo carácter”. (J5)

“Soy humilde, una persona con carácter”. (J9)

“Me altero muy rápido, es un aspecto que lo he ido mejorando”. (J10)

“Respeto- responsabilidad, reglas de juego, directrices”. (CT.2)

“Buena comunicación, tener los puntos de trabajo bien claros”. (CT.3)

La mayoría de ellos tiene una relación que propicia el logro del objetivo, que es ganar el partido. La posición que cada uno contará con las características de unos y otros. (Ob)

El autoconocimiento permite dar a conocer a las personas aquellas áreas que debe conservar y determinar las que necesita trabajar, para mejorar su desarrollo diario. Los jugadores necesitan reconocer en qué área pueden tener un mejor rendimiento. Ellos necesitan fortalecer la habilidad social, pues eso les genera un mayor crecimiento, no solo futbolístico, sino como personas que forman parte de una sociedad.

El autoconocimiento es uno de los procesos básicos de la orientación, debe darse paso a paso y por medio de la experiencia personal. Se busca que cada programa incluya el aprendizaje de las destrezas necesarias para un mayor conocimiento de sí mismo, en aspectos característicos de la persona. Es ahí donde la orientación aporta el aprendizaje significativo del adolescente, facilitando los procesos que les permitan percibir, de manera reflexiva y responsable, el conocimiento de sí mismo y del medio que los rodea.

Habilidades sociales

Los participantes se refirieron a las diferentes habilidades que poseen y son parte de la experiencia de su diario vivir, como la comunicación, la socialización y las destrezas personales. Estos demostraron que tienen el concepto de habilidad muy presente y es un término que utilizan cotidianamente, en el aspecto social y no solo en el aspecto físico. Las habilidades sociales, en la orientación, juegan un papel fundamental en la vida de las personas, ya que actúan de manera esencial, permitiendo que las relaciones interpersonales sean parte de su desarrollo y estabilidad emocional. El entrenamiento de las habilidades sociales en las personas y los jugadores en específico, puede permitir el adecuado desarrollo futbolístico, y el progreso positivo de cada uno, marcando el impacto a nivel grupal.

Algunas frases de los entrevistados “Carácter, ganar, posesión, liderazgo, disciplina, orden”. (J2)

“Para mí es una fortaleza que tiene la “Relaciones intra e interpersonales, valores, manejo de emociones y carácter”. (C1)

“Buena comunicación, tener los puntos de trabajo bien claros”. (C3)

Por ello, el conocimiento básico del concepto de habilidad social es esencial en el desarrollo de una propuesta de intervención, desde la orientación a nivel deportivo, pues permite el perfeccionamiento de las diferentes habilidades sociales, que cada uno posee e irá desarrollando, a lo largo de su progreso futbolístico.

Roca (2014) indica que la habilidad social tiene que ver con “una serie de conductas observables, pero también de pensamientos y emociones, que nos ayudan a mantener relaciones interpersonales satisfactorias, y a procurar que los demás respeten muchos derechos y no nos impidan lograr nuestros objetivos”. (p.11).

De modo que la habilidad social es la capacidad del ser humano para desenvolverse, de manera eficaz, en su contexto; favorece el éxito de los objetivos como equipo y su trabajo como tal, cumpliendo las conductas observables que le permita desarrollar una inteligencia emocional y social, a la hora de relacionarse con los demás compañeros de equipo.

Proyecto de vida

El proyecto de vida está relacionado con las habilidades, intereses, alternativas y limitaciones, que favorezcan o perjudiquen a la persona. La estructura que va formando el individuo con una visión a futuro, requiere la toma de decisiones, así como la influencia de valores, metas, planes, estrategias, entre otros factores tanto internos y externos, los cuales permitan que la persona construya su proyecto de vida.

Ambrosy (2012) indica que el proyecto de vida “es una construcción que inicia con el conocimiento personal y ese conocimiento personal debe formarse desde cuando la persona toma consciencia de quién y de cómo su relación con otro afecta su vida.” (P. 83).

Algunas frases de los entrevistados:

“Siempre entrenas para ser el mejor así es en la vida no importa el trabajo si barres calles tratas que sea la más brillante”. (J4)

“El simple hecho que de estar ahí y de dar buenos resultados puede abrir posibilidades en el extranjero, aunque existen situaciones que pueden influir en ese tipo de decisiones”. (Grupo focal)

Por esto, el proyecto de vida es como ese plan o esquema en la vida de cada persona direccionado a ordenar prioridades, valores y expectativas, como su propio destino, en pocas palabras, cómo desea vivir. Se debe involucrar la toma de decisiones y la constancia en la elaboración del proyecto de vida, lo cual es de gran importancia desde la disciplina de la orientación.

Discusión

Los datos obtenidos hacen referencia a distintos aspectos, contextos y vivencias propias de los entrevistados, en tanto experiencias familiares y educativas como sociales.

El aporte de los jugadores permite un análisis sobre lo que creen los jóvenes acerca de la habilidad social. Sus respuestas demostraron que ellos mantienen buenas relaciones intra e interpersonales, ya que para poder trabajar en equipo

necesitan relacionarse con otros jugadores y con el cuerpo técnico, la mayor figura de autoridad.

Ellos manifiestan que existe el respeto necesario para relacionarse; asimismo, la comunicación asertiva y el manejo de emociones, pues reconocen que la emoción puede ser, en ocasiones, un factor para ganar o perder un partido. Ellos identifican también momentos, en los cuales necesitan canalizar las emociones, con el fin de lograr el objetivo común, que se plantean partido tras partido.

De este modo, los participantes cumplen con varios aspectos que necesitan las personas para ser hábiles socialmente, tales como la comunicación verbal y no verbal, el liderazgo, el trabajo en equipo, la motivación, la honestidad, responsabilidad y puntualidad. Estos aspectos se evidenciaron mediante las observaciones, en la cuales evidenciaban responsabilidad, al llegar puntuales; la motivación que ellos mismos se generan, cuando están en el camerino o cancha. Inclusive se evidencia que logran reconocer, cuando fallan en alguna jugada y se esmeran por hacer mejor las tácticas y lograr un buen juego.

De manera que la disciplina de orientación puede llevar a cabo procesos en los cuales, la información que conocen los jóvenes se refuerce con conceptos y procedimientos, que dirijan a una mejor práctica de las habilidades sociales, como factores de suma importancia para ellos y su socialización. Por eso, es importante el entrenamiento de las habilidades sociales, pues tiene influencia en el desempeño deportivo.

La interacción con sus compañeros en los entrenamientos, de manera física, y no solo verbal, con un lenguaje corporal bastante importante les permite cumplir con el objetivo principal de cada equipo. Desarrollan, habilidades de

socialización, por medio del fútbol, en las cuales logran no solo descubrir sus habilidades futbolísticas, sino también las habilidades para la vida. Un ejemplo es prepararse para los partidos, los cuales no siempre ganan y deben de aprender a trabajar bajo presión, desde pequeños.

El análisis de datos sobre el autoconocimiento refleja que los participantes saben identificar prioridades y proyectarlas incluso hacia el futuro, ya que para ellos es relevante estar en un equipo como Saprissa; pero también la percepción de que el fútbol es algo pasajero, dentro de los mismos parámetros del deporte, y es importante formarse académicamente.

El autoconocimiento es uno de los aspectos importantes por tratar, desde la rama de la orientación, pues los participantes, con el conocimiento apropiado, reconstruyen acciones, decisiones, pensamientos y emociones, que influyen tanto a nivel personal como grupal. Manifestaron que son líderes humildes y necesitan mejorar algunas conductas para el beneficio, no solo personal, sino grupal y social. Se refuerzan los puntos anteriores y se fortalece la comunicación y el trabajo en equipo para el cumplimiento de los objetivos.

Se presentaron, en la segunda unidad de análisis: proyecto de vida, orientación vocacional, desarrollo vocacional, desarrollo integral, motivación e interés por el deporte.

La pertenencia al Saprissa evidencia que estos jóvenes buscan forjar un proyecto de vida, pero no únicamente en el fútbol; ellos parecen sacar provecho de los servicios educativos que les brindan, así como del descubrimiento de habilidades físicas y sociales, aspectos que pueden llegar a ser las bases en la adultez, como profesionales, sea que sigan en el fútbol o no.

Algunos de ellos poseen una capacidad de madurez vocacional al elegir estar ahí; se visualizan como jugadores profesionales, pero analizan también otras profesiones u oficios que les sirvan, cuando ya no puedan seguir en el fútbol, por distintas razones.

Una de las premisas más importantes de la orientación es trabajar en el sentido y proyecto de vida de las personas, y no sería la excepción, pues facilitar las herramientas a estos jóvenes, para lo que quieren realizar a futuro, contribuye para lograr un proyecto de vida exitoso, siendo una persona socialmente hábil para enfrentarse a la vida.

El desarrollo vocacional de los jóvenes participantes cuenta con elementos, los cuales permiten evidenciar que se conocen, identifican su realidad y son capaces de tomar decisiones, no solo que los beneficie por separado, sino grupalmente.

Los nuevos programas de Orientación del MEP (2017) hacen referencia al círculo de bienestar integral: “representa la totalidad de la persona que abarca las dimensiones que la conforman e influyen en su bienestar personal, social y calidad de vida; haciendo énfasis en la clarificación y el fortalecimiento de valores que le permitan el desarrollo integral”. (p.15).

Los jugadores de la U15 del Deportivo Saprissa experimentan, en su cotidianidad, desde el área de desarrollo integral, aspectos considerados dentro del círculo de bienestar, que les permite desarrollarse con una adecuada calidad de vida, así como la clarificación y fortalecimiento de valores personales y sociales.

La interpretación de datos hace referencia al aporte que la orientación puede brindar a un grupo de jóvenes deportistas, mediante el de-

sarrollo de procesos en los cuales se considera al individuo de una forma integral y le da valor a la historia de vida de cada sujeto.

Se evidenció que se puede facilitar a los jóvenes aquellas herramientas que los fortalezcan en muchos aspectos, tanto personales como sociales, pues mejoran todas las habilidades sociales que poseen y descubrir o potenciarlas permitirán mejorar su rendimiento deportivo. De este modo, se da un crecimiento personal, una mayor percepción de los resultados de sus actos, generando a su vez crecimiento y oportunidad dentro del ámbito futbolístico.

El entrenar las habilidades sociales, en combinación con el desarrollo deportivo, trae beneficios a los jóvenes, ya que dichas habilidades parecen fruto de un adecuado autoconocimiento y conocimiento del medio. También es un ámbito en el cual, la orientación puede demostrar que es capaz de innovar en campos de acción como el deportivo.

De igual manera, los aportes de los padres de familia y cuerpo técnico se dirigen al desarrollo de habilidades sociales, mediante el desarrollo deportivo, pues al final estos tres involucrados en el desarrollo diario de un entrenamiento, tienen que coincidir con el logro de los objetivos que buscan alcanzar, como institución.

La orientación favorece el desarrollo de habilidades así como el sentido y proyecto de vida de cada persona. No es solo tener la habilidad para estar en el equipo sino cumplir con todos los requisitos y esto incluye la disciplina, la cual es una característica muy importante para los deportistas. Se debe mantener ese interés, por lo que más les gusta hacer, además, por el área vocacional, para conocer las posibles áreas en las que se van a enfocar.

Por eso, se puede reforzar brindando un acompañamiento de manera integral, en busca, no solo la ayuda individual de cada jugador, además al cuerpo técnico, y favorecer la convivencia en el equipo y también con sus familias.

Por otro lado, se evidencia que el entrenamiento deportivo tiene influencia en las habilidades sociales y el proyecto de vida de los adolescentes, pertenecientes al equipo de ligas menores del Deportivo Saprissa, en su desarrollo vocacional e integral, aspectos fundamentales de la disciplina de la orientación. Esto se refleja en la identidad de los adolescentes, mediante una rutina diaria de entrenamientos y charlas; la parte educativa y formativa contemplando su contexto dentro y fuera de la cancha.

Asimismo, se identifican los rasgos de la elección vocacional con base en las habilidades sociales, que favorecen el entrenamiento deportivo de los adolescentes. El desarrollo integral está presente en los jugadores de la U 15 del Deportivo Saprissa, cumpliendo con aspectos del círculo del bienestar, que les permite desarrollarse como seres humanos integrales con calidad de vida, clarificación y fortalecimiento de valores personales y sociales.

Sin embargo, se considera importante la participación de un experto en la orientación, ya que estos trabajan desde la prevención y provención en el proceso del desarrollo del ser humano, determinando situaciones que se pueden presentar en diferentes contextos.

Se llega a la construcción del término orientación deportiva, de la siguiente manera: Toda guía y acompañamiento que brinde las herramientas necesarias para orientar al deportista a alcanzar el éxito personal, social y vocacional. Esta facilita que el deportista se desarrolle

de manera integral, donde la motivación es un eje central, que influye en el rendimiento a nivel cognitivo y físico, permitiendo el desarrollo de la capacidad de apropiarse de las habilidades sociales como una fortaleza que lo mantenga con una visión en el sentido y proyecto de vida.

Esto evidencia la importancia de un adecuado desarrollo integral para que la persona pueda enfrentar con tranquilidad su proyecto de vida y, pueda aceptar y aceptarse, así como alcanzar sus metas. El papel del orientador deportivo es proporcionar herramientas, a guiar y motivar el rendimiento de sus habilidades a nivel social, personal y cognitivo, y mantener su proyección de vida.

Esta investigación permitió plantear la aplicación de sus hallazgos en otros ámbitos referentes al deporte, aportando las herramientas necesarias para su desarrollo. De esta forma, se pretende involucrar a los profesionales, independientemente del deporte que practiquen, para evidenciar sus habilidades sociales y reconocer el impacto en sus vidas. Esto es de beneficio para el deportista y también para el contexto en el cual se desarrolla.

Esta investigación buscó innovar en temas de gran relevancia social y de la actualidad como liderazgo, comunicación asertiva y trabajo en equipo en el área deportiva, y crear nuevos conceptos de orientación en diferentes áreas, aun no exploradas; además, incitar a los profesionales en esta rama para la elaboración de propuestas de atención, dependiendo de la necesidad que se evidencia en cada grupo o individuo, en temas como: autococonocimiento, habilidades sociales, proyecto de vida, toma de decisiones, entre muchos otros.

El orientador procura promover cambios en el contexto deportivo, a través de la planificación, desarrollo y ejecución de diversos programas, planteando estrategias para la mejora e innovación de los procesos y el desarrollo del ser humano.

Referencias

- Ambrosy, I. (2012) Educación para la sexualidad con Enfoque de Género. Costa Rica: Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana
- Bisquerra, R. (2008). Educación emocional y bienestar. España. WoltersKluwer
- Caballo, V. (2005) Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. España: Siglo XXI de España Editores, S.A.
- Díaz, L. (2011). Textos de apoyo didáctico: México: Universidad Nacional Autónoma de México

-
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación: México: McGraw-Hill
- Krauskopf, D. (2011). Adolescencia y educación. Costa Rica: EUNED
- Kvale, S. (2011). Las entrevistas en Investigación cualitativa: España: Altamira
- Ministerio De Educación Pública. MEP. (2017). Programas de Estudio Orientación. República de Costa Rica.
- Ozolin, N. (1989) Sistema contemporáneo de entrenamiento. Ed. Científico Técnico. Cuba
- Pereira, M. (2007) Orientación Educativa Costa Rica: EUNED
- Ramírez, G (2006). Deporte vrs juego. A la búsqueda de un concepto integrador. España: UNED.
- Roca, E. (2014). Cómo mejorar tus habilidades sociales. Cuarta edición. España: ACDE Ediciones
- Romero, S. (2001). Formación deportiva: nuevos retos en educación. Sevilla: Universidad de Sevilla.
- Valverde, O., Solano, A., Alfaro, J., Rigoni, M., Vega, M. (2001) Adolescencia, protección y riesgo en Costa Rica: múltiples Aristas, una tarea de todos y todas. Costa Rica: PAIA, CCSS