

Análisis de la cohesión, la eficacia colectiva y el rendimiento en equipos femeninos de fútbol

*Analysis of Cohesion, Collective Efficacy and Performance
in Women's Football Teams*

INMACULADA GONZÁLEZ PONCE

DAVID SÁNCHEZ OLIVA

DIANA AMADO ALONSO

JUAN JOSÉ PULIDO GONZÁLEZ

JOSÉ MARÍA LÓPEZ CHAMORRO

Facultad de Ciencias del Deporte

Universidad de Extremadura (España)

FRANCISCO MIGUEL LEO MARCOS

Universidad Católica San Antonio de Murcia (España)

Correspondencia con autora

Inmaculada González Ponce

ingopo@unex.es

Resumen

El objetivo de este estudio era analizar las relaciones existentes entre la percepción de las jugadoras sobre la cohesión, la eficacia colectiva y el rendimiento en equipos de fútbol femenino. Las participantes fueron 66 jugadoras de segunda división de la Liga Nacional española, con edades comprendidas entre los 15 y 33 años ($M = 19,61$; $DT = 3,99$) que rellenaron diferentes formularios para medir la cohesión y la eficacia colectiva. Los resultados mostraron relaciones positivas entre los aspectos tarea de la cohesión, la eficacia colectiva y el rendimiento deportivo. Además, se comprobó como la integración tarea fue el mayor predictor de la eficacia colectiva. Igualmente, se demostró como la eficacia colectiva fue el mayor predictor del rendimiento deportivo. De esta manera, la principal conclusión que se extrae del estudio es la importancia que tiene la unión en la resolución de las tareas, y sobre todo, la confianza de las jugadoras en las capacidades del grupo, ya que parece favorecer la obtención de un mayor rendimiento por parte del equipo.

Palabras clave: procesos grupales, integración grupal, confianza, género, semiprofesional

Abstract

Analysis of Cohesion, Collective Efficacy and Performance in Women's Football Teams

The aim of this study was to analyse the relationship between the perception of the players concerning cohesion, collective efficacy and performance in women's football teams. The participants were 66 players in the Spanish National League Second Division aged between 15 and 33 ($M = 19.61$, $SD = 3.99$) who filled in various instruments to measure cohesion and collective efficacy. The results revealed positive relationships between task aspects of cohesion, collective efficacy and athletic performance. In addition it was found that the integration task was the strongest predictor of collective efficacy. It was also demonstrated that collective efficacy was the strongest predictor of athletic performance. Thus the main conclusion from the study is the importance of unity in solving tasks and above all the confidence of the players in the capabilities of the group, as this seems to work in favour of obtaining higher performance by the team.

Keywords: group processes, group integration, trust, gender, semi professional

Introducción

La optimización del rendimiento es el objetivo que persigue cualquier equipo para la consecución de los logros deportivos. Para ello, se ha considerado que los procesos grupales adquieren un papel fundamental en la mejora de dicho rendimiento (Myers, Payment,

& Feltz, 2004). En este sentido, numerosas investigaciones tratan de conocer cómo actúan las variables grupales en función del tamaño del grupo, del nivel de habilidad, de la experiencia de los jugadores, etc. (Leo, Amado, Sánchez-Oliva, Sánchez-Miguel, & García-Calvo, en prensa; Veskovíc, Valdevit, &

Ilic, 2008). En cambio, pocos son los estudios que tratan dichas dinámicas en función del género (Heuzé, Bosselut, & Thomas, 2007), debido al poco reconocimiento de las mujeres en la evolución deportiva (Oglesby, 2001). Por tanto, este estudio pretende conocer el comportamiento de los procesos grupales en equipos de género femenino, examinando la importancia que adquiere la eficacia colectiva y la unión del grupo como factores importantes para optimizar el rendimiento como ya se ha demostrado con anterioridad en el género masculino.

Bandura (1997) define la eficacia colectiva como “las creencias del grupo en el conjunto de capacidades para organizar y ejecutar las líneas de actuación requeridas para producir los logros propuestos” (p. 476). Dichas creencias están determinadas por una serie de consecuencias como son las experiencias previas, el tamaño del grupo, la cohesión, el liderazgo y el clima motivacional, a partir de los cuales se va a crear una percepción de eficacia colectiva que puede dar resultados de tipo cognitivos, afectivos y comportamentales (Beauchamp, 2007). En este sentido, se abordará uno de los antecedentes de la eficacia colectiva como es la cohesión de grupo, con la finalidad de examinar si esta unión entre los miembros de un equipo puede favorecer la percepción de eficacia colectiva, y esta a su vez, ayude a optimizar el rendimiento del equipo.

Respecto a la cohesión de grupo, Carron, Brawley y Widmeyer (1998) la definieron 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 instrumentales y/o para la satisfacción de las necesidades afectivas de sus miembros” (p. 213). Además, Carron, Eys y Burke (2007) desarrollaron un modelo conceptual para el estudio sistemático de la cohesión en el deporte, en el cual se describen cuatro principales antecedentes que influyen en el desarrollo de la cohesión en el deporte como son los factores ambientales, los factores personales, los factores de liderazgo y factores de equipo. Estos factores determinan la percepción del nivel de cohesión que existe en el grupo y esta, a su vez, originará una serie de consecuencias que van a afectar al rendimiento colectivo. En este modelo conceptual, la cohesión presenta cuatro dimensiones basadas en dos niveles de distinción. En el primer nivel se distingue la integración grupal (grado de unión que tiene el grupo), y la atracción al grupo (motivaciones personales que

actúan para atraer y conservar al individuo en el grupo). En el segundo nivel distinguen los aspectos tarea (grado en el cual los miembros de un grupo trabajan juntos para conseguir los objetivos comunes) y social (grado en que los miembros de un equipo empatizan unos con otros y disfrutan del compañerismo) (Carron et al., 1998; Carron, Widmeyer, & Brawley, 1985). Así, el modelo conceptual de cohesión de equipo de Carron tiene cuatro dimensiones que son: integración grupal hacia lo social (GI-S), integración grupal hacia la tarea (GI-T), atracción individual hacia el grupo en lo social (ATG-S) y atracción individual hacia el grupo en la tarea (ATG-T).

En relación con las variables de este trabajo, numerosas investigaciones han estudiado las relaciones que se establecen entre la cohesión y la eficacia colectiva (Heuzé, Raimbault, & Fontayne, 2006; Heuzé, Sarrazin, Masiero, Raimbault, & Thomas, 2006; Kozub & McDonnell, 2000; Leo, García-Calvo, Parejo, Sánchez-Miguel, & Sánchez-Oliva, 2010; Leo et al., en prensa; Paskevich, Brawley, Dorsch, & Widmeyer, 1999; Spink, 1990). La mayoría encuentran correlaciones positivas entre ambas variables, es decir, aquellos jugadores que perciben mayor cohesión en sus equipos desarrollan percepciones más elevadas de eficacia colectiva. Sin embargo, existen distinciones entre los resultados encontrados por los investigadores, ya que algunos afirman que es la dimensión tarea la que tiene mayor relación con la percepción de eficacia colectiva (Leo et al., 2010; Leo, Sánchez-Miguel, Sánchez-Oliva, Amado, & García-Calvo, 2011), en cambio otros autores no encuentran ninguna diferencia entre las dimensiones tarea y social de la cohesión de equipo en relación con la eficacia colectiva (Heuzé et al., 2006; Spink, 1990).

Por otro lado, existen diversas investigaciones sobre la relación entre la cohesión, la eficacia colectiva y el rendimiento. En líneas generales, el rendimiento parece influir en la confianza para afrontar próximas competiciones (Leo et al., 2011; Myers et al., 2004). Similares resultados se han encontrado con la cohesión, (Carron, Colman, & Wheeler, 2002; Leo et al., 2010), ya que los jugadores que mostraron mayor cohesión formaban parte de los equipos mejor clasificados. Además, algunos autores defienden que tanto los aspectos tareas como sociales se relacionan con el rendimiento (Carron et al., 2002), en cambio, otros autores postulan que principalmente los aspectos tareas inciden sobre el rendimiento (Leo et al., 2010).

Por tanto, tras observar los resultados hallados, parece interesante conocer las interacciones que se producen en el género femenino ya que es una población poco estudiada y que está en auge. Además, este estudio puede aportar nuevos hallazgos entorno a la cohesión y la eficacia colectiva en el deporte semiprofesional, que mostrarían una línea de trabajo relevante y de gran aplicación práctica a los resultados encontrados.

Así, el objetivo del estudio era analizar las relaciones existentes entre la eficacia colectiva, la cohesión de equipo y el rendimiento deportivo. En este sentido, la primera hipótesis plantea que las jugadoras que percibían mayor cohesión tanto social como tarea en el grupo notarían mayor eficacia colectiva en sus equipos. La segunda hipótesis apoya que las jugadoras que percibían mayor cohesión y eficacia colectiva en sus equipos presentarían mayor rendimiento reflejado en la clasificación final.

Método

Participantes

Este estudio se realizó con 66 jugadoras de fútbol con edades comprendidas entre los 15 y 33 años ($M = 19,61$; $DT = 3,99$). Las jugadoras formaban parte de cinco equipos del grupo V de segunda división de la Liga Nacional española. Para escogerlas, se ha utilizado el muestreo por selección intencionada. El porcentaje de muestra eliminado no fue superior al 4,5 %, con una tasa de participación de 95,65 %, con sólo 3 cuestionarios invalidados (4,34 %) sobre un total de 69 recogidos.

Instrumentos

Cohesión de equipo

Para valorar la cohesión se empleó una validación al castellano del *group environment questionnaire* (GEQ: Carron et al., 1985) desarrollada por Iturbide, Elosua, y Yanes (2010). Este formulario consta de 18 ítems que están agrupados en cuatro factores, integración al grupo tarea (5 ítems, ej.: si existe algún problema durante los entrenamientos, todos los jugadores se unen para poder superarlo), integración al grupo social (4 ítems, ej.: a los jugadores de este equipo les gustaría juntarse algunas veces cuando finalice la temporada), atracción individual hacia el grupo tarea (4 ítems, ej.: estoy contento con mi aportación al juego del equipo), y atracción individual

hacia el grupo social (5 ítems, ej.: me gusta participar en actividades extra deportivas con los demás jugadores del equipo). El formato de respuesta empleado es una escala con un rango de 5 puntos, donde 1 corresponde a totalmente desacuerdo y 5 corresponde a totalmente de acuerdo. Los valores de consistencia interna obtenidos fueron de ,89 para la GI-S, de ,92 para la GI-T, de ,71 para la ATG-S y de ,77 para la ATG-T.

Eficacia colectiva

Para valorar la eficacia colectiva se utilizó el cuestionario de eficacia colectiva en fútbol (CECF: Leo et al., 2011). El formulario parte de una frase introductoria (ej.: “La confianza de nuestro equipo en nuestra capacidad...”) y un total de 26 ítems que hacía referencia a resolver ciertas situaciones en el fútbol en ataque (13 ítems, ej.: para finalizar con gol situaciones de 1 contra 1) y en defensa (13 ítems, ej.: para defender contraataques). Las respuestas estaban dentro de una escala con un rango de 5 puntos, donde 1 hacía referencia a mala y 5 a excelente. Los ítems se agrupaban en un único factor presentando valores de consistencia interna de ,94.

Rendimiento

Para valorar el rendimiento final de cada equipo se utilizó la clasificación final de los equipos al terminar la liga regular. Se invirtieron los datos para que los valores más elevados de la clasificación (1, 2, 3,...) se correspondieran con las puntuaciones más altas (14, 13, 12...).

Diseño y procedimiento

El estudio se realizó bajo una metodología correlacional. Para ello, se llevó a cabo un diseño transeccional, es decir, se realizó una única medición en el último tercio de la temporada. En primer lugar, se contactó e informó a los entrenadores de los diferentes equipos para solicitarles la inclusión de sus equipos dentro del estudio. Posteriormente, las jugadoras también fueron informadas acerca de los objetivos de la investigación, y se les comentó que su participación era voluntaria y las respuestas realizadas serían tratadas confidencialmente. Las participantes rellenaron los cuestionarios en el vestuario antes del entrenamiento, sin la presencia del entrenador, de manera individual y en un clima adecuado. El proceso de realización de los cuestionarios duró aproximadamente 15 minutos.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos

Factores	M	DT	A	K	α
Integración grupal hacia lo social	3,37	1,04	-,16	-1,2	,89
Atracción individual hacia el grupo en lo social	3,94	,88	-,36	-,73	,71
Integración grupal hacia la tarea	4,23	,95	-1,2	,77	,92
Atracción individual hacia el grupo en la tarea	3,49	,94	-,39	-,54	,77
Eficacia colectiva	3,24	,57	-,24	-,07	,94

Tabla 2. Correlaciones entre los factores del estudio

Factores	1	2	3	4	5
1. Integración grupal hacia lo social	–				
2. Atracción individual hacia el grupo en lo social	,70**	–			
3. Integración grupal hacia la tarea	,56**	,50**	–		
4. Atracción individual hacia el grupo en la tarea	,36**	,43**	,55**	–	
5. Eficacia colectiva	,23	,43**	,64**	,58**	–
6. Rendimiento	-,17	,08	,28*	,40**	,62**

Resultados

Análisis descriptivo

Para el tratamiento de los datos se ha utilizado el *software* SPSS 18.0. En la *tabla 1*, aparecen los valores descriptivos de cada una de las variables medidas a través de los diferentes instrumentos de la investigación. Se observa que tanto la eficacia colectiva como todos los tipos de cohesión presentan puntuaciones altas, siendo la integración grupal a la tarea la que presenta valores más elevados.

Análisis correlacional

Con el objetivo de comprobar las relaciones existentes entre los diferentes factores de la investigación, se decidió llevar a cabo un análisis de correlaciones bivariadas. En la *tabla 2*, se pueden ver las relaciones entre la cohesión grupal, la eficacia colectiva y el rendimiento. En primer lugar, como se puede observar existen relaciones positivas entre los aspectos tarea de la cohesión (integración al grupo tarea y atracción individual hacia el grupo tarea), con la eficacia colectiva. De igual modo, existe asociación positiva entre la atracción individual hacia el grupo social y la eficacia colectiva. En relación con la variable rendimiento se aprecian asociaciones con la cohesión tarea (integración al grupo tarea y atracción individual hacia el grupo tarea) y con la eficacia colectiva.

Análisis de regresión lineal

Con el propósito de poder comprobar algunas de las cuestiones que se plantearon en las hipótesis y objetivos

de este trabajo, se utilizó el análisis de regresión por pasos, mediante el cual se pretendía determinar los factores que predicen algunas de las variables empleadas en este estudio.

En primer lugar, con el objetivo de examinar cual era el mejor predictor de la eficacia colectiva se realizó un análisis de regresión donde las variables independientes fueron los diferentes tipos de cohesión (integración al grupo tarea, integración al grupo social, atracción individual hacia el grupo social y atracción individual hacia el grupo tarea). En el primer paso, se obtuvo como mayor predictor la integración al grupo tarea siendo el porcentaje de varianza explicada del 41 %. En este caso, dicha variable predice de forma positiva, es decir, cuanto mayor integración al grupo tarea perciben las jugadoras, mayor será su percepción de eficacia colectiva. En el segundo paso, en el que se explica un 49 % de la varianza aparece la atracción individual hacia el grupo tarea con un 8 % de la varianza explicada. En el tercer paso, fue la integración al grupo social quien predijo de forma negativa la eficacia colectiva con un 3 % de la varianza explicada. Finalmente, en el cuarto paso, se incluye como predictor la atracción individual a lo social con un 5 % de varianza explicada. Hay que señalar que en el paso 2, 3 y 4 los datos tienen que ser tratados con cautela ya que la varianza explicada no supera el 10 % (*tabla 3*).

Seguidamente, se trató de hallar el mayor predictor del rendimiento deportivo. Para ello se llevó a cabo un análisis de regresión donde las variables independientes fueron los diferentes factores de la cohesión y la eficacia colectiva. En el primer paso, se obtuvo como mayor predictor la eficacia colectiva, con un 39 % de varianza

Variable	β	R^2	t	p
Paso 1		,41		
• Integración grupal hacia la tarea	,64		6,74	,00
Paso 2		,49		
• Integración grupal hacia la tarea	,45		4,23	,00
• Atracción individual hacia el grupo en la tarea	,33		3,07	,00
Paso 3		,52		
• Integración grupal hacia la tarea	,57		4,81	,00
• Atracción individual hacia el grupo en la tarea	,35		3,30	,00
• Integración grupal hacia lo social	-,22		-2,08	,04
Paso 4		,57		
• Integración grupal hacia la tarea	,55		4,82	,00
• Atracción individual hacia el grupo en la tarea	,29		2,82	,00
• Integración grupal hacia lo social	-,41		-3,29	,00
• Atracción individual hacia el grupo en lo social	,32		2,61	,01

◀ **Tabla 3.**

Coefficientes del análisis de regresión por pasos considerando como variable dependiente eficacia colectiva

Variable	β	R^2	t	p
Paso 1		,39		
• Eficacia colectiva	,62		6,41	,00
Paso 2		,50		
• Eficacia colectiva	,70		7,69	,00
• Integración grupal hacia lo social	-,34		-3,72	,00

◀ **Tabla 4.** Coeficientes del análisis de regresión por pasos considerando como variable dependiente el rendimiento

explicada. En este caso, dicha variable predice de forma positiva, es decir, altos niveles de eficacia colectiva se van a corresponder con un mayor rendimiento. En el segundo paso, en el que se explica un 50 % de la varianza aparece la integración al grupo social con un 11 % de la varianza explicada. Dicha variable predice de forma negativa, es decir, niveles bajos en la integración al grupo social van a predecir un mayor rendimiento (tabla 4).

Discusión

Tras el análisis de los resultados y teniendo en cuenta que el objetivo principal de este trabajo de investigación era analizar las relaciones existentes entre la eficacia colectiva, la cohesión de equipo y el rendimiento deportivo, a continuación se lleva a cabo la discusión de las diferentes hipótesis.

La primera de las hipótesis enunciaba que las jugadoras que percibían mayor cohesión social y tarea en el grupo presentarían una mayor percepción de eficacia colectiva en sus equipos. En este sentido la cohesión tarea y atracción individual hacia el grupo social se relacionan de forma positiva con la eficacia

colectiva, o sea, las jugadoras que muestran mayores niveles de cohesión en sus equipos van a estar relacionados con las jugadoras que mayor eficacia colectiva muestran. Anteriormente, Spink (1990) encontró que los equipos con elevados niveles de eficacia colectiva obtenían mayores niveles de cohesión, tanto tarea como social, en comparación con los equipos con niveles inferiores de eficacia colectiva. Dichos resultados se contraponen a los obtenidos por Heuzé, Raimbault et al. (2006), Leo et al. (2010), Leo et al. (en prensa), no por la relación que se establece entre la cohesión y la eficacia colectiva, sino porque dicha relación solo la atribuyen a la cohesión tarea. Por lo tanto, los resultados parecen indicar que tener una buena relación con las compañeras del equipo tanto dentro como fuera del campo puede conllevar a que tengan mayor confianza en sus capacidades y como consecuencia un mejor funcionamiento del equipo durante los entrenamientos y las competiciones.

Además, enfatizando en la relación entre la cohesión y la eficacia colectiva, se puede observar a través del análisis de regresión cómo todas las dimensiones de la cohesión predicen la eficacia colectiva. Sin

embargo, se debe señalar que fueron los aspectos tarea mejores predictores que las dimensiones sociales, y más concretamente la integración al grupo tarea se mostró como el mayor predictor de la eficacia colectiva. Resultados similares fueron encontrados por Kozub y McDonell (2000) y Leo et al. (2011), cuando demostraron que aunque todas las dimensiones de la cohesión eran predictores de la eficacia colectiva, la integración al grupo tarea fue la que presentó mayores valores. Por lo tanto, aunque las dos vertientes de la cohesión son relevantes para favorecer la eficacia colectiva, la cohesión tarea tiene mayor relevancia, ya que la unión de las jugadoras para conseguir los objetivos propuestos durante la temporada conllevará a la mayor o menor percepción de la eficacia colectiva en entrenamientos y partidos.

Beauchamp (2007) planteaba que la cohesión puede manifestarse como un antecedente de la eficacia colectiva, ya que si las jugadoras de un equipo se sienten identificadas con el grupo y existen fuertes lazos de unión en la realización de las tareas a la hora de luchar por un objetivo común, posiblemente muestren una mayor confianza en las habilidades de sus compañeras y, en definitiva en las posibilidades del equipo. Por tanto, se confirma la primera hipótesis que establecía que las jugadoras que percibían a sus equipos más eficaces estaban más unidas.

Siguiendo con la discusión de los resultados, se analiza la segunda de las hipótesis planteadas, la cual formulaba que las jugadoras que percibían mayor cohesión y eficacia colectiva en sus equipos presentarían mayor rendimiento. De esta manera, se puede apreciar en los resultados las relaciones significativas existentes entre los aspectos tarea de la cohesión, la eficacia colectiva y el rendimiento. Resultados similares fueron encontrados por Leo et al. (en prensa), que concluyeron que el rendimiento se relaciona de forma positiva con la eficacia colectiva y con la atracción individual hacia el grupo en la tarea, en cambio se relacionaba de forma negativa con la integración grupal hacia lo social. Por tanto, parece que cuando las jugadoras notan fuertes lazos entre sus miembros y se organizan como un grupo para resolver situaciones de juego de forma conjunta y a su vez perciben gran confianza en las capacidades para resolver esas situaciones, los equipos suelen mostrar un mayor rendimiento (Carron et al, 2007; Myers et al., 2004).

Igualmente, a través del análisis de regresión se puede observar que la eficacia colectiva fue el mayor

predictor del rendimiento. Resultados similares fueron encontrados por Feltz y Lirgg (1988) con jugadores de hockey, Myers et al. (2004) y Leo et al. (2011) con jugadores de fútbol. Estos resultados se contraponen a los encontrados anteriormente por Leo et al. (2010), con una muestra de jugadores de fútbol en categoría juvenil, donde en este caso el mejor predictor del rendimiento fue la cohesión social. Las causas de estos resultados pueden ser debidos a que los participantes estaban en formación y la importancia que éstos dan al grupo de iguales es muy relevante en estas etapas.

El segundo predictor del rendimiento fue la integración al grupo social, pero se debe destacar que dicha predicción fue de forma negativa, es decir, las jugadoras que manifiestan que están integradas y dispuestas a realizar actividades sociales fuera del entrenamiento pertenecen a equipos con menor rendimiento; por lo tanto, los equipos que presentan una excesiva cohesión social pueden tener como consecuencia la pérdida del rendimiento debido a la falta de responsabilidad, ya que las buenas relaciones existentes impiden centrarse en los aspectos tarea que son los mayores predictores del rendimiento. Por lo tanto, en base a la segunda hipótesis que postulaba relaciones positivas entre el rendimiento, la cohesión y la eficacia colectiva, se puede corroborar que las jugadoras que perciben mayor eficacia colectiva y cohesión tarea presenta valores más elevados de rendimiento. Sin embargo, no existe esta relación con la cohesión social. Igualmente, la cohesión no predice de forma positiva el rendimiento; por lo tanto, no podemos afirmar que la hipótesis se cumpla, ya que a pesar de que existen relaciones entre la eficacia colectiva, el rendimiento y las dimensiones tarea de la cohesión, no se encontró relación con las dimensiones sociales, a pesar de que pensamos que en el género femenino dicha relación existiría. Las causas de no haber relación con los aspectos sociales pueden ser debido a la categoría de las jugadoras donde lo realmente importante es el resultado final, es decir, el rendimiento obtenido, y por lo tanto los aspectos sociales no adquieren tanta relevancia en categorías más profesionales.

En cuanto a las limitaciones del estudio, subrayar que la recogida de datos se realiza mediante autoinformes a las jugadoras y en un solo momento de la temporada, por lo que los resultados pueden ser más limitados. Además, en referencia a la muestra de la investigación reseñar que no estaba formada por todos los equipos que constituían la liga. Para próximas investigaciones sería relevante incrementar el número de

equipos participantes y realizar diferentes mediciones a lo largo de la temporada para comprobar cómo actúan estas variables a lo largo del tiempo. Asimismo, sería interesante establecer otros métodos de análisis como el multinivel para obtener relaciones intersujeto, intrasujeto e interequipo para proponer una perspectiva más amplia de estos primeros hallazgos en relación a la eficacia colectiva y la cohesión de equipo con el rendimiento en deporte femenino.

La principal conclusión que se obtiene del estudio es que los resultados parecen indicar que la cohesión tarea y la eficacia colectiva muestran cierta incidencia sobre el rendimiento en equipos de fútbol femeninos. Por lo tanto, puede ser interesante mejorar la unión a la hora de desarrollar las tareas competitivas y de entrenamiento con el propósito de aumentar la confianza de cada una de las jugadoras en las habilidades y capacidades del equipo con el objetivo de incidir en el rendimiento final de este. Para conseguirlo, sería beneficioso desarrollar estrategias con las jugadoras, y equipos donde se desarrollen tareas y reflexiones en base a las variables estudiadas con la finalidad de optimizar el rendimiento deportivo.

Referencias

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman.
- Beauchamp, M. R. (2007). *Efficacy beliefs within relational and group contexts in sport*. En S. Jowett & D. Lavallee (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 181-193). Champaign: Human Kinetics.
- Carron, A. V., & Ball, J. R. (1977). Cause-effect characteristics of cohesiveness and participation motivation in intercollegiate hockey. *International Review of Sport Sociology*, 12, 49-60.
- Carron, A. V., Brawley, L. R., & Widmeyer, W. N. (1998). *The measurement of cohesiveness in sport groups*. En J. L. Duda (Eds.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 213-226). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Carron, A. V., Colman, M. M., & Wheeler, J. (2002). Cohesion and Performance in Sport. A meta Analysis. *Journal of Sport y Exercise Psychology*, 24, 168-188.
- Carron, A. V., Eys, M. A., & Burke, M. J. (2007). *Team cohesion*. En S. Jowett & D. Lavallee (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 91-102). Champaign: IL: Human Kinetics.
- Carron, A. V., Widmeyer, W. N., & Brawley, L. R. (1985). The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The Group Environment Questionnaire. *Journal of Sport Psychology*, 7, 244-266.
- Feltz, D. L., & Lirgg, C. D. (1998). Perceived team and player efficacy in hockey. *The Journal of Applied Psychology*, 83(4), 557-64. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9729925>
- Heuzé, J., Bosselut, G., & Thomas, J. (2007). Should the coaches of elite female handball teams focus on collective efficacy or group cohesion? *The Sport Psychologist*, 21, 383-399.
- Heuzé, J. P., Sarrazin, P., Masiero, M., Raimbault, N., & Thomas, J. P. (2006). The relationships of perceived motivational climate to cohesion and collective efficacy in elite female teams. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(3), 201-218. doi:10.1080/10413200600830273
- Heuzé, Raimbault, N., & Fontayne, P. (2006). Relationships between cohesion, collective efficacy and performance in professional basketball teams: an examination of mediating effects. *Journal of Sports Sciences*, 24(1), 59-68. doi:10.1080/02640410500127736
- Kozub, S. A., & McDonnell, J. F. (2000). Exploring the relationship between cohesion and collective efficacy in rugby teams. *Journal of Sport Behavior*, 23, 120-129.
- Iturbide, L. M., Elosua, P., & Yanes, F. (2010). Medida de la cohesión en equipos deportivos. Adaptación al español del Group Environment Questionnaire (GEQ). *Psicothema*, 22(3), 482-488.
- Leo, F. M., García-Calvo, T., Parejo, I., Sánchez-Miguel, P. A., & Sánchez-Oliva, D. (2010). Interacción de la cohesión en la eficacia percibida, las expectativas de éxito y el rendimiento en equipos de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 89-102.
- Leo, F. M., Amado, A., Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P. A., & García-Calvo, T. (en prensa). Exploring the direction between cohesion and collective efficacy and their relationship with performance in team sport. *Journal of Sports Science and Medicine*.
- Leo, F. M., Sánchez-Miguel, P. A., Sánchez-Oliva, D., Amado, D., & García-Calvo, T. (en prensa). Exploring the direction between cohesion and collective efficacy and their relationship with performance in team sports. *International Journal of Sport Psychology*.
- Myers, N. D., Payment, C. A., & Feltz, D. L. (2004). Reciprocal relationships between collective efficacy and team performance in women's ice hockey. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 8(3), 182-195. doi:10.1037/1089-2699.8.3.182
- Oglesby, C. A. (2001). To unearth the legacy. *The Sport Psychologist*, 15(373-385).
- Paskevich, D. M., Brawley, L. R., Dorsch, K. D., & Widmeyer, W. N. (1999). Relationship between collective efficacy and cohesion: Conceptual and measurement issues. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 3(3), 210-222. doi:10.1037/1089-2699.3.3.210
- Spink, K. S. (1990). Group cohesion and collective efficacy of volleyball teams. *Journal of Sport y Exercise Psychology*, 12, 301-311.
- Veskovic, A., Valdevit, Z., & Ilic, D. (2008). Relationships between cohesion of competitive levels and efficacy and performance in handballs teams. *Physical Culture, Belgrade*, 62(1-2), 97-108.