

EVALUACION DE CUALIDADES PSICOLOGICAS EN TENISTAS JUVENILES DE
BOGOTA POR MEDIO DEL CUESTIONARIO “CPRD”

JESUS ALBERTO ROJAS BUSTOS

JUAN DAVID RAMIREZ SUAREZ

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FISICA SOACHA

2018

EVALUACION DE CUALIDADES PSICOLOGICAS EN TENISTAS JUVENILES DE
BOGOTA POR MEDIO DEL CUESTIONARIO “CPRD”

JESUS ALBERTO ROJAS BUSTOS

JUAN DAVID RAMIREZ SUAREZ

TRABAJO DE GRADO

PROFESOR: JORGE ENRIQUE MORENO GUCHUVO

Asesor

Trabajo de grado para optar al título de Profesional en Ciencias del deporte y la Educación

Física

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FISICA SOACHA

2018

NOTA DE ACEPTACIÓN

Firma presidente de Jurado

Firma de Jurado

Firma de Jurado

Soacha _____ de _____ 2018.

A Dios, por permitirme esta maravillosa oportunidad de lograr un sueño más en mi vida, a mis padres Olga Lucia Suarez Castiblanco y Gabriel Oswaldo Ramírez Villarraga por su gran apoyo en cada instante de mi vida y en especial en el transcurso de mi carrera, a mi Tía Aydee Suarez Castiblanco que me brindó su apoyo incondicional en cada momento de mi carrera, a mi esposa querida Luz Mireya Garzón Peñaloza que siempre me aconsejó y me dio su gran apoyo en cada día, a mis maravillosos hijos que son la principal razón de seguir adelante ya que son mi motor cada día y que me hacen querer ser mejor cada día, a mis hermanas que durante el transcurso de mi vida me han apoyado en mis sueños y metas, y por ultimo pero no menos importante a mi abuelita María Eudocia Castiblanco por sus maravillosos consejos, apoyos constantes y sobretodo su amor incondicional que me ha brindado.

JUAN DAVID RAMIREZ

Por mi parte debo agradecer a mi madre Rosa Elvira Bustos pues ella es la verdadera gestora de que este sueño se pueda cumplir, pues si ella nada de esto hubiese pasado, a mi esposa y a mi hijo que al presentar este trabajo apenas viene en camino y que se ha convertido en la mayor y más grande motivación. A mi viejo que desde el cielo me acompaña y por ultimo a mis hermanas.

JESÚS ALBERTO ROJAS

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a Dios por permitirnos alcanzar este sueño, porque siempre nos mostró su misericordia, amor y guía a lo largo de esta carrera y en la realización de este proyecto.

A nuestras familias que siempre estuvieron apoyándonos y acompañándonos en el transcurso de nuestra carrera que sin importar nuestras decepciones, angustias y tristezas siempre nos daban un motiva más por superarnos cada día.

A la liga de tenis de Bogotá por permitirnos llevar a cabo este proyecto, a los jóvenes que participaron en este trabajo y de quienes aprendimos más de lo que pensábamos.

Agradecemos a los docentes Luis Gerardo Navia y Jorge Moreno por su orientación y atención, por el material facilitado y las sugerencias recibidas en todo el transcurso de la investigación; y que sin sus aportes tan especiales no hubiésemos acabado de igual manera dicho proceso de investigación.

Índice General.

Introducción.....	10
Justificación.....	12
Descripción Del Problema.....	17
Pregunta Problema.....	21
Objetivos.....	21
Objetivo General.....	21
Objetivos Específicos.....	21
Consideraciones Teóricas.....	22
Idea Sensibilizadora.....	25
Marco Teórico.....	26
Psicología Del Deporte.....	26
Historia De La Psicología Del Deporte.....	28
Aspectos Psicológicos Del Deporte.....	30
Habilidades Psicológicas.....	34
J.M. Buceta (1998).....	35
J. Loehr (1986).....	39
Weinberg y Gould (1996).....	43
Características Psicológicas En El Tenis.....	45
Motivación.....	48
Control De Estrés.....	50
Habilidad Mental.....	52
El Cuestionario “CPRD”.....	53

Estructura Factorial.....	53
Antecedentes.....	57
Diseño metodológico.....	70
Descripción De La Población.....	71
Muestra.....	71
Descripción De La Muestra.....	71
Instrumentos.....	72
Procedimiento.....	73
Análisis De Los Resultados.....	75
Discusión.....	85
Conclusiones.....	89
Bibliografía.....	92
Anexos.....	94
Anexo 1.....	94
Anexo 2.....	103
Anexo 3.....	105
Anexo 4.....	106

Índice De Tablas

Tabla 1. Distribución De Los Resultados, Según Escalas.....	76
Tabla 2. Distribución Promedial De Las Características Del CPRD.....	78
Tabla 3. Distribución De Las Respuestas Adicionales Del CPRD.....	83

Índice De Figuras

Figura 1. Distribución de deportistas según edad.....	75
Figura 2. Distribución de los deportistas según edad deportiva.....	84

Introducción

En el presente trabajo de investigación se realizó una evaluación de los niveles de algunas características psicológicas tales como la motivación, el control del estrés, la habilidad mental y la influencia de la evaluación del rendimiento, características fundamentales en la obtención de resultados y logros deportivos.

Este es un estudio mixto empírico analítico ya que es un modelo de investigación científica, que se basa en la experimentación y la lógica empírica que junto a la observación de fenómenos y su análisis estadístico. Esto la hace mixta porque se analizarán datos recolectados mediante un cuestionario y se tabularán para su respectivo análisis mediante un análisis descriptivo con el programa Microsoft Excel versión 2015.

La revisión exhaustiva de la literatura internacional nos ha llevado a centrar la atención en un cuestionario que reúne las características de análisis de nuestro objetivo principal. El cuestionario estandarizado “Características Psicológicas Relacionadas con Rendimiento Deportivo (CPRD)” elaborado por Gimeno Fernando, Buceta José María, Pérez-Llanta María del Carmen (2001), que tiene por finalidad la evaluación de las características ya mencionadas y es una adaptación del cuestionario “Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS)” de Mahoney (Mahoney, Gabriel & Perkins, 1987; Mahoney, 1989). Este cuestionario ha resultado ser un instrumento muy valioso, dado que su aplicación es rápida y ofrece una buena aproximación a la valoración de las características psicológicas que se van a trabajar. El cuestionario (CPRD), (Gimeno, Buceta y Pérez-Llanta, 2007), fue suministrado a deportistas de género masculino de 12 a 14 años de edad cronológica representantes de la liga de tenis de Bogotá en dos eventos diferentes en los clubes de Laverdiery y Los Búhos a finales del mes de marzo e inicios del mes de abril, donde se contactaron a los diferentes deportistas que cumplían estas especificaciones de

género, edad y liga que estaban representando; los encargados de la investigación brindaron previamente la información necesaria para dicho procedimiento, como el objetivo de la investigación, y el desarrollo del cuestionario CPRD.

Al obtener los resultados de dicho instrumento (cuestionario CPRD) se tomó como referencia la hoja de respuestas aportada por los autores (Gimeno Fernando, Buceta José María, Pérez-Llanta María del Carmen) anexo 2, donde se da un valor numérico según la ubicación de las respuestas, no necesariamente siempre el mayor valor era el de la izquierda o derecha.

El factor psicológico en el tenis tiene una relevancia significativa en la obtención de resultados, hay quienes ubican este factor como el más importante en la etapa de rendimiento aun por encima del componente físico, técnico y táctico, y este debe ser entrenado de manera constante y con el acompañamiento de un profesional del área. Lo anterior debido a que todos los tenistas en la actualidad entrenan su condición física, táctica y técnica y tienen niveles equiparables en estos componentes y es ahí donde la psicología toma un valor significativo y les da ese plus a los deportistas que tienen este componente de la preparación bastante entrenado.

Por esto mismo y por la soledad con la que el tenista se encuentra en la pista, pues el tenis es un deporte que se desarrolla en su mayoría de manera individual, salvo en dobles que es una modalidad de este, El deportista debe tener una gran fortaleza mental, esto reflejado en diversos comportamientos o actitudes e incluso aptitudes que hacen que el deportista se desenvuelva de la mejor manera en la competencia.

Por todo lo anterior es que se ve la necesidad de realizar una investigación que mida estas características psicológicas, y para ello la utilización de instrumentos de recopilación y evaluación estandarizados es la mejor forma, en este caso el instrumento a utilizar es

cuestionario “Características Psicológicas Relacionadas con Rendimiento Deportivo (CPRD)” de Gimeno Fernando, Buceta José María, Pérez-Llanta María del Carmen. Que consta de 55 ítems o preguntas. Divididos en 4 subescalas que evalúan el control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación y habilidad mental. El CPRD puede ser un instrumento útil para la evaluación de las necesidades y recursos de un deportista o equipo en su conjunto planteando hipótesis dentro del marco del análisis funcional o bien para implementar programas de entrenamiento psicológico para mantener y fortalecer las habilidades psicológicas de los deportistas (Gimeno, Buceta y Pérez-Llanta, 2007).

Este instrumento presenta una alta consistencia interna en el conjunto de los 55 ítems que lo componen ($\alpha = .85$), y valores superiores a .70 en tres de las cuatro escalas que definen su estructura factorial: control del estrés ($\alpha = .88$), influencia de la evaluación del rendimiento —que es una variable de estrés específica— ($\alpha = .72$), motivación ($\alpha = .67$) y habilidad mental ($\alpha = .34$).

En cuanto a la población objeto de la investigación fueron los tenistas juveniles inscritos y representantes de la liga de tenis de Bogotá, de sexo masculino y ubicado en la categoría comprendida entre las edades 12, 13 y 14 años.

Justificación

Desde hace varios años el tenis ha tenido un incremento significativo en su práctica a nivel global y en Colombia no ha sido la excepción, la aparición de academias y escuelas de formación en todo el país ha producido un gran efecto en la participación de tenistas recreativos y competitivos en categorías juveniles. Es por esto que en Bogotá como capital del país y con la mayor población concentrada, no podía estar atrás en esta tendencia mundial y del país, Es así como Bogotá ha obtenido un desarrollo de formación y competitivo en categorías juveniles importante, con resultados sobresalientes en ellas y con deportistas representando al tenis nacional en eventos de carácter regional y mundial. Lo anterior contrasta con la participación de tenistas representantes de la Liga de tenis de Bogotá en el circuito profesional, donde son otras las regiones del país que aportan a esta participación de nacionales en eventos de esta índole.

Lo anterior debido principalmente a niveles bajos de motivación, control del estrés, habilidades mentales mal desarrolladas y evaluaciones del nivel del rendimiento erróneas en algunos de los deportistas. Esta problemática tiene relación directa con la falta de uso de profesionales en diversas ciencias aplicadas tales como la fisioterapia, la medicina, y en la mayoría de los casos la psicología deportiva.

Numerosas investigaciones destacan que el manejo de las características psicológicas en los deportistas es de gran importancia para su desempeño en la práctica deportiva, ya que potencian el nivel de ejecución y rendimiento en una competencia. Además de reconocer la importancia de la preparación psicológica que potencia desempeño deportivo (Balaguer, 1993; Loerh, 1990; Moran, 1996, Chirivella, 2010).

La mayoría de las investigaciones en torno a esta problemática apuntan a que el entrenamiento mental es imprescindible y debe implementarse desde las categorías más pequeñas en diversas modalidades deportivas. Sin embargo, muchos entrenadores a pesar de conocer la importancia del entrenamiento psicológico en los deportistas no tienen conocimientos lo suficientemente relevantes para desarrollar actividades de entrenamiento psicológico.

Es imprescindible utilizar procedimientos o mecanismos que ayuden a los deportistas a controlar sus pensamientos, emociones y algunos comportamientos de manera eficaz y constante para alcanzar objetivos deportivos determinados, I De Castro (2004). En la mayoría de ocasiones estos objetivos deben ser alcanzables según la maduración fisiológica y aprendizaje a lo largo de su etapa formativa y posteriormente de perfeccionamiento deportivo.

No obstante, cada deportista tiene su desarrollo mental y físico de manera independiente lo que genera variaciones en sus niveles de rendimiento, esto se debe a gran medida a diferentes factores externos a los que está sometido el deportista estrés académico, relaciones interpersonales, conflictos familiares, toma de decisiones en la competencia y/o entrenamiento, etc. Puede comprometer los niveles de confianza y motivación del deportista.

La motivación es una de las características psicológicas más importantes en cualquier deportista ya que esta hace referencia al nivel de interés del sujeto a una acción determinada, principalmente por el establecimiento de metas u objetivos en el transcurso de un proceso o una consecución de acciones (Gimeno, Buceta y Pérez-Llanta, 2007), es decir esta característica es el principal motor del deportista para realizar casi que cualquier cosa, desde lo más elemental como sería ir a un entrenamiento hasta lo más complejo llegar a un nivel de rendimiento casi inalcanzable.

Es por esto que preferiblemente el entrenador debe ayudar al deportista a desarrollar habilidades que garanticen un buen funcionamiento psicológico para su vida futura, en general, tanto los padres como los entrenadores deben tener una actitud constructiva al dirigir a los deportistas, ya que los adultos somos el ejemplo de los jóvenes deportistas a seguir un camino correcto tanto en la actividad deportiva como en la vida cotidiana.

En la actualidad el deporte cada vez tiene más auge en edades tempranas ya que los deportistas más jóvenes tienden a aprender más rápidamente la parte técnica y táctica de alguna modalidad deportiva, además de tener sus habilidades motoras a tope, sin embargo una desventaja muy grande en el deporte en edades tempranas son las desmotivaciones o desinterés en dichas actividades deportivas por los niveles de exigencia inadecuados que muchos entrenadores colocan a sus deportistas, es por este principal motivo que en los deportistas jóvenes cercanos a su adolescencia deben obtener un entrenamiento un poco más riguroso en la parte psicológica, ya que su forma de percibir la práctica deportiva es diferente a como la perciben sus familiares o entrenadores.

El entrenamiento psicológico en deportistas juveniles es muy importante para cualquier modalidad deportiva, como bien sabemos no todas las modalidades deportivas tienen las mismas exigencias físicas y volitivas, en donde las prácticas deportivas individuales tienen un mayor nivel de exigencia física y psicológica ya que el deportista debe tener la necesaria habilidad mental, motivación y concentración para la toma adecuada de decisiones, sin embargo el entrenamiento psicológico no abarca solamente actitudes positivas antes durante y después de una competición, si no que se debe entrenar al deportista para cualquier resultado sea favorable o adverso, es allí donde se puede garantizar un éxito a nivel deportivo y volitivo en su círculo más cercano.

Por ello, en esta investigación, tratando de cubrir este déficit nos centramos en describir los niveles de las características psicológicas de la motivación, el control del estrés, la habilidad mental y la influencia de la evaluación del rendimiento en tenistas juveniles de 12 a 14 años de edad representantes de la liga de Bogotá.

A sí mismo la investigación puede dar lugar a nuevas formas de aplicación de las diferentes características psicológicas que tienen los deportistas bogotanos, para así potenciar sus habilidades físicas, técnicas, y psicológicas en el transcurso de su desarrollo deportivo a lo largo de su carrera deportiva.

Descripción Del Problema

Durante varios años se ha reconocido el nivel técnico de los tenistas bogotanos o formados en la capital del país, los resultados deportivos de estos han sido relevantes en categorías juveniles e infantiles por muchos años, entre estos resultados se encuentran la obtención de títulos de campeonatos interligas en masculino como en femenino y que varios de los jugadores inscritos a esta liga representan al país en torneos internacionales, también obteniendo resultados significativos.

Lo anterior contrasta con lo que ha sido la representación nacional y el paso al profesionalismo en este deporte, pues aunque los resultados en categorías juveniles de los deportistas inscritos en la liga de tenis de Bogotá ha sido muy buena, al profesionalismo llegan predominantemente jugadores nacidos o preparados principalmente en las ligas de Antioquia, Risaralda y Valle del Cauca o por lo menos durante las últimas generaciones ha sido la constante. En la actualidad los principales representantes son los jugadores Santiago Giraldo (Pereira- Risaralda) mejor clasificado en la historia de Colombia en el ranking profesional de la ATP pues ocupó el puesto número 28 en este escalafón, Alejandro Falla (Cali- Valle del Cauca), Alejandro González (Medellín- Antioquia) y Daniel Galán (Bucaramanga- Santander) en la modalidad de sencillos y en dobles jugadores como Juan Sebastián Cabal también Caleño y Robert Farah que aunque no nació en Colombia (su lugar de nacimiento es Montreal- Canadá) representa al país por su ascendencia de origen Colombiano y su formación deportiva principalmente se desarrolló dentro del circuito universitario en los Estados Unidos.

Así mismo demuestra la dificultad que han tenido los tenistas nacidos en la capital del país o que representan a esta liga para llegar al profesionalismo y obtener resultados significativos. La

mayoría de los entrenadores coinciden en que esto se debe a que los tenistas de esta parte del país no tienen la fortaleza mental que si presentan los jugadores de otras regiones y que le ayuda a dar más fácilmente el salto al profesionalismo.

La psicología del deporte ha tomado fuerza e importancia en los últimos años, principalmente por la paridad que hay entre los deportistas de competencia en cuanto a sus condiciones físicas, técnicas y tácticas y han encontrado en ella el punto de inflexión y lo que distancia a un tenista ganador de uno menos exitoso. El manual de entrenadores avanzados de la ITF (Federación internacional de tenis, por sus siglas en inglés) revela como principales habilidades psicológicas el control de pensamientos, la motivación, el control de las emociones, la concentración y fijación de focos atencionales (Balaguer, 1993; Loerh, 1990; Moran, 1996; entre otros).

Según estudios realizados por Moran (1996) donde consulta la opinión de entrenadores sobre habilidades psicológicas en el tenis de campo, tuvo entre otras conclusiones: que el 90% de los entrenadores reconoce la importancia de manejo de las habilidades psicológicas en el resultado deportivo, que destinan un tiempo de la preparación para el trabajo de estas habilidades, presentaban dificultades para pasar de la teoría a la practica el trabajo de las habilidades psicológicas, menciona la auto-charla y la visualización como técnicas psicológicas fundamentales para lograr éxito en las competencias. Así mismo este estudio señala que las principales dificultades que se presentan es que para muchos entrenadores las habilidades psicológicas son innatas y no deben ser entrenadas, la mayoría no tiene los conocimientos de cómo enseñar las habilidades y expone la dificultad de encontrar profesionales idóneos y de conocimientos en tenis que impulsen estos trabajos con los jugadores y por último, la falsa creencia que si en el pasado no era necesario el entrenamiento de habilidades psicológicas en el presente no tiene por qué ser así.

“El manejo de las habilidades psicológicas adquiere una gran importancia a la hora de explicar sus diferentes rendimientos. La preparación psicológica del deportista incluye tanto el manejo de destrezas psicológicas que potencien el nivel de ejecución y rendimiento en competiciones, así como, el establecimiento de rutinas o planes de acción dirigidos a organizar la actuación del deportista antes, durante y después de las competiciones” (Chirivella, 2010).

El tenis es uno de los deportes donde la preparación psicológica es fundamental para la obtención de resultados. Tanto los jugadores y los entrenadores se sorprenden cuando el nivel demostrado dentro de la competencia se percibe muy inferior a las sensaciones que se tienen en los entrenamientos, ambos se preguntan por las razones de este fenómeno y en muchas ocasiones no tienen una razón satisfactoria para esto, para ello es necesario el entrenamiento completo que le ayude al deportista tener un plan de contingencia que le permita adaptarse a cualquier situación de partido.

Durante un partido un jugador necesita de cuatro aspectos fundamentales para el éxito en la competición, la preparación técnica que le permita la ejecución de los golpes de este deporte de una manera automática y económica respecto a gasto energético, la preparación táctica que le facilita hacer una selección adecuada de los golpes y ubicación de los mismos respecto a la posición y fortalezas del rival, la preparación física que le de todos los atributos necesarios para dar los golpes de la manera más técnica posible y que le permita llevar a cabo el plan de juego o la táctica planificada y por último la preparación psicológica que le permita controlar la presión de la competencia, hacer una selección indicada de estímulos en cada situación como es expuesto en “la teoría de los estilos atencionales” (Nideffer, 1976), tener confianza en sus atributos y lograr la correcta activación tanto física y mental. La correcta aplicación de estos aspectos dentro

del plan de entrenamiento hace que el individuo se acerque al ideal deportivo y de forma, lo anterior atendiendo al principio fundamental del entrenamiento de la unidad funcional.

De lo anterior se identifica la necesidad de conocer si el nivel de dominio de las habilidades psicológicas fundamentales en la obtención de resultados de rendimiento de los tenistas juveniles Bogotanos es acorde a los estándares y si existe correlación entre estos niveles y el puesto que ocupan dentro del ranking o clasificación nacional de la Federación Colombiana de tenis.

Pregunta Problema

¿Los niveles en las características psicológicas de los tenistas juveniles representantes de la liga de tenis de bogota, presentan calificaciones sobresalientes al ser evaluados bajo el cuestionario de características psicológicas en rendimiento deportivo CPRD?

Objetivos De Investigación.

Objetivo General

describir los niveles en las características psicológicas en tenistas juveniles representantes de la liga de tenis de Bogotá, evaluados por medio del de características psicológicas en rendimiento deportivo CPRD

Objetivos Especificos

- Determinar cuál es la característica psicológica de mayor nivel de dominio entre los tenistas juveniles representantes de la liga de Bogotá.
- Comparar los niveles de dominio de las características psicológicas evaluadas por medio del cuestionario CPRD en los tenistas juveniles representantes de la liga de Bogotá.
- Comparar los resultados obtenidos en la evaluación de los tenistas juveniles representantes de la liga de Bogotá y la población objeto de estudio en la investigación antecedente.
- Determinar qué tipo de entrenamiento psicológico desarrollan los tenistas juveniles representantes de la liga de Bogotá en su proceso de formación deportiva

Consideraciones Teóricas

Hoy día la psicología del deporte ha tomado fuerza y gran impacto en cualquier modalidad deportiva a nivel mundial, especialmente por la paridad que existe entre deportistas de alto rendimiento y amateur y en donde sus capacidades psicológicas son principalmente su punto más vulnerable.

En el tenis de campo el factor mental tiene gran incidencia e importancia, esto se da porque el tenista debe constantemente lidiar con aciertos y errores que le permiten constantemente tomar decisiones donde el autoanálisis, la autocharla son casi su única herramienta para eliminar ciertos comportamientos erróneos, permitiéndole corregir, mejorar o mantener un rendimiento óptimo.

A todo esto, se suma un aspecto muy importante que no solo el tenista si no que cualquier deportista debe aprender a afrontar y es la presión. Para Loerh (1986) es algo que las personas se imponen a sí mismas, en el caso de los tenistas solo los competidores con mayor fortaleza mental pueden eliminar o erradicar dicha presión generando una zona de confort donde la toma de decisiones sería más acertada.

Pero dicha presión se da por muchos factores o estímulos que el tenista tiene constantemente, y esto inicia de adentro hacia afuera; por ejemplo si el tenista esta inseguro de sus habilidades o capacidades técnicas muy seguramente las transmitirá a través de los gestos técnicos errados, disminuyéndole cada vez más su confianza.

Cada deportista tiene habilidades innatas tanto físicas como mentales o psicológicas principalmente estas habilidades psicológicas son las más difíciles de entrenar y mejorarlas, “las

habilidades psicológicas son conductas que, aplicadas por el propio deportista, pueden contribuir a mejorar su funcionamiento en el entrenamiento de competición. Para usarlas correctamente es imprescindible un entrenamiento específico que debe contemplarse en el conjunto del plan de preparación". (Buceta, 1998. P.265)

Por tanto los procesos psicológicos en los tenistas desde una mirada crítica posibilitan al tenista que realice constantes intervenciones y ajustes según su desempeño dentro de la competencia o más aun en el propio entrenamiento, lo que le permite que tome decisiones constantemente lo que le permite cada vez mejorar más en la toma de las mismas.

Durante ya un buen tiempo se ha venido reconociendo el nivel técnico de los tenistas bogotanos o formados en la capital del país; a tal punto de que la obtención de títulos a niveles juveniles e infantiles llegan casi al 68% este porcentaje no se ve reflejado en los tenistas profesionales, ya que llegan predominantemente jugadores nacidos o preparados principalmente en las ligas de Antioquia, Risaralda y Valle del Cauca o por lo menos durante las últimas generaciones ha sido la constante. En la actualidad los principales representantes son los jugadores Santiago Giraldo (Pereira- Risaralda) mejor clasificado en la historia de Colombia en el ranking profesional de la ATP pues ocupó el puesto número 28 en este escalafón, Alejandro Falla (Cali- Valle del Cauca), Alejandro González (Medellín- Antioquia) y Daniel Galán (Bucaramanga- Santander) en la modalidad de sencillos y en dobles jugadores como Juan Sebastián Cabal también Caleño y Robert Farah que aunque no nació en Colombia (su lugar de nacimiento es Montreal- Canadá) representa al país por su ascendencia de origen Colombiano y su formación deportiva principalmente se desarrolló dentro del circuito universitario en los Estados Unidos.

La dificultad de los tenistas bogotanos por alcanzar un nivel de rendimiento óptimo en el profesionalismo y obtener logros significativos es más que evidente, y esto es de gran parte por la falta de entrenamiento psicológico que le permita una destreza mental frente a cualquier situación.

Es por esta razón que “el manejo de habilidades psicológicas son de gran importancia ya que incluye tanto el manejo de destrezas psicológicas que potencian y mejoran el nivel de ejecución y rendimiento en la competencia y además genera planes de acción antes durante y después de cualquier competición” (Chirivella, 2010).

Así mismo este estudio señala que una de las principales dificultades que se presentan es que los entrenadores no tienen los debidos conocimientos para enseñar las habilidades psicológicas y existe gran dificultad en encontrar profesionales idóneos y de conocimientos del tenis que impartan estas enseñanzas.

Con lo anterior mencionado se logra apreciar que la necesidad de conocer y saber entrenar las habilidades psicológicas en el tenista es de vital importancia para la obtención significativa de resultados de rendimiento en los tenistas juveniles de Bogotá que sean acordes con la capacidad técnica y física del mismo deportista; logrando así una congruencia en el nivel del rendimiento deportivo en las diferentes competencias en las que el tenista juvenil bogotano se enfrente.

Idea Sensibilizadora

El tenis de campo es un deporte socialmente aceptado en todo el mundo, al nivel de otros deportes como el fútbol, el baloncesto o la natación; pero aun así es un deporte de mucha trascendencia social, en el caso de nuestro país este deporte no tiene la importancia que debería tener respecto a su historia a nivel mundial; cabe destacar que en Bogotá los tenistas han tenido un declive en su rendimiento principalmente pasada su juventud, es por este motivo que quisimos vincular un estudio de análisis psicológico que presentan los tenistas juveniles de 12 a 16 años representantes de la liga de Bogotá.

Y sabiendo que la psicología del deporte ha tomado gran importancia en los últimos años ya que la diferencia relativa de un deportista profesional a un amateur es básicamente su entrenamiento en las habilidades psicológicas y mentales, de cómo se presenta frente a una situación problemática y como la logra resolver de la mejor manera.

Generando así un crecimiento en la idea del entrenamiento mental al igual que el entrenamiento técnico y físico, generando mayores herramientas con las que el tenista pueda contar frente a una situación problema antes durante y después de la competencia e incluso en los entrenamientos.

Marco Teorico

En este marco teórico se pretende abordar información referente al desarrollo de las habilidades psicológicas de los tenistas juveniles especialmente de la ciudad de bogota-colombia. Brindando un apoyo o guía para mejorar y potenciar a los futuros tenistas según sus habilidades somáticas y psicológicas.

Psicologia Del Deporte.

Desde el siglo pasado hasta la actualidad, el deporte de alto rendimiento ha tenido un notable crecimiento, no solamente por el número de atletas que compiten, sino también en el público que siguen las diferentes modalidades deportivas. Esto conlleva a que el deportista requiera de mayor conocimiento de su deporte y resolución de problemas que se le presentan constantemente sea en entrenamiento o competencia; esto a su vez conlleva a que el deportista adquiera mayor responsabilidad regularidad pero esto es posible si el deportista está motivado en cada instante esto solo es posible si él se divierte mientras que practica dicha modalidad deportiva. Y como lo afirma claramente Fernando Gastón Araujo en su trabajo final de grado de la Universidad de Montevideo, HABILIDADES PSICOLOGICAS EN EL DEPORTE, UNA MIRADA DESDE EL TENIS. “El deportista está inmerso en un incremento de presión constantemente e implica la necesidad de aprender, desarrollar y manejar habilidades físicas, técnicas, tácticas/ estratégicas psicológicas del deporte que practican.”

Los encargados de suplir con estas tareas de ayudar y apoyar al deportista en el aprendizaje de habilidades y mejorar su rendimiento son los entrenadores deportivos, nutricionistas, fisiólogos,

psicólogos y demás equipo interdisciplinario necesario para cumplir un objetivo en común mejorar el rendimiento deportivo del deportista.

Desde diferentes enfoques en la psicología deportiva se logra mejorar constantemente el rendimiento deportivo. Para Rudik (1973) la psicología del deporte se trata del estudio de la personalidad del atleta en condiciones de la actividad deportiva, entre estos están los factores psicológicos generales por un lado y los factores psicológicos del deporte en específico por el otro. Este enfoque logro que el psicólogo analizara al deportista dentro de la práctica e incluyendo diversos miembros de su familia lo que permitió encontrar notables nexos emocionales entre el deportista y sus familiares y amigos.

Mientras que para R. Martens (1975) define a la psicología del deporte como: las tareas que el psicólogo debe cumplir en el deporte. Mediante programas de desarrollo que busquen incrementar el rendimiento, e incrementando la comunicación entre el entrenador y el deportista a través de servicios constantes de intervención.

Desde la mirada de Gill (2000), “comprende el estudio científico de las personas y sus conductas en el contexto del deporte y de las actividades físicas, y la aplicación práctica de dicho conocimiento” (Gill, 2000 citado en Weinberg - Gould, 2010 p.4) según ello el objeto de estudio de la psicología del deporte es comprender como influyen las actividades deportivas en el desarrollo psicológico, corporal, social y afectivo en un ser humano.

Historia De La Psicología Del Deporte.

Revisando un poco la historia del deporte esta da sus primeros pasos a finales del siglo XIX y comienzos del XX. En 1890, Estados Unidos, el psicólogo de la Universidad de Indiana y aficionado a las carreras de bicicletas Norman Triplett se cuestionó por qué los ciclistas variaban notablemente su rendimiento cuando competían en grupo que de forma individual. Durante un tiempo se dedicó a recopilar información y compararla; para luego desarrollar un experimento que comprobara sus premisas. Lo que le permitió realizar predicciones más precisas y fiables acerca del trabajo grupal en los corredores de bicicletas. Pero a pesar de su esfuerzo Triplett no logro mayor interés en el tema ya que en esta época no se le prestaba la atención al aspecto conductual y emocional en el deportista referente a la competencia.

Otros profesionales destacados desde este entonces, con diferentes estudios acerca del deporte, la psicología y la personalidad, fueron W. Scripture (1899), R Cummings (1914).

En 1918 Coleman Griffith empezó a realizar estudios informales con jugadores de futbol americano y baloncesto sobre la influencia del psicólogo en el deporte en la Universidad de Illinois. Griffith desarrollo el primer laboratorio de investigaciones sobre la psicología en el deporte, fue director del mismo, y ayudo a organizar una de las primeras escuelas de entrenamiento en los Estados Unidos y escribió dos libros clásicos dentro esta rama: Psychology of coaching (psicología del entrenamiento) en 1926 y psychology of Athletics (psicología del deporte) en 1928. Además publicó durante toda una década (1921-1931) veinticinco artículos de investigación sobre psicología del deporte, su gran compromiso, hizo que hoy en día continúe siendo el modelo de muchos psicólogos del deporte.

Llegando a mitad de siglo pasado Franklin Henry, en la Universidad de California, Berkeley, realizo estudios académicos de los aspectos psicológicos del deporte y la adquisición de habilidades motoras, un desarrollo más científico en el campo.

En la década del 60' cuando la psicología del deporte pasa a ser un componente separado dentro de la disciplina académica de la ciencia del deporte, los profesionales en esta rama inician estudios de como los factores psicológicos (angustia, autoestima, personalidad) influían sobre el rendimiento deportivo, a su vez la forma en la que participaron en los deportes y en la educación física (personalidad, agresividad). En el año de 1965 se crea la Asociación Internacional De Psicología Del Deporte (ISSP), y se realiza en la ciudad de Roma el primer congreso Internacional De Psicología Del Deporte.

El importante reconocimiento y difusión en el mundo de la psicología del deporte por parte del público ocurrió finalizando la década del 70', donde hubo un crecimiento y desarrollo como área de especialización para investigadores y profesionales. Se incrementaron el número de revistas/libros sobre psicología del deporte, mayor cantidad de conferencias y estudiantes formados en este campo. Otros acontecimientos importantes a partir de esta década fueron: la aparición de la revista "Journal of sport psychology", ahora llamada "Sport and exercise psychology" en el año de 1979, el comité olímpico de los Estados Unidos crea la junta de Asesoramiento de psicología deporte (1980), en el año de 1986 aparece "The sport psychology", la primera revista académica, ese mismo año se crea la ASSP (The association for Applied Sport Psychology), se funda la división 47 de la APA (Psicología Del Deporte)1987.

Además Jim Loehr⁷ en 1986 marcó un antes y un después en la psicología del deporte. Mediante entrevistas a deportistas, observaciones en campo, rastreo de datos, estudios realizados,

llega a la creación de un programa para el entrenamiento de habilidades psicológicas, una estrategia de entrenamiento para la excelencia atlética; lo bueno y exitoso de esta estrategia fue que fue concebida, experimentada y vivida por cientos de atletas y entrenadores exitosos. Representa sus historias y sus esfuerzos por lograr respuestas. Loehr lo que realizó fue interpretar, sintetizar y construir esas experiencias para formar este modelo (Entrenamiento Para La Excelencia Atlética- EEA) la aptitud mental es importante para el rendimiento competitivo. Por lo tanto este programa de entrenamiento para la excelencia tiene como objetivo el enfrentamiento del deportista al desafío de la competición.

Ya en América del Sur, en el año, 1979 se crea la sociedad brasileña de psicología del deporte. Fue uno de los puntapiés para que posteriormente se fundara la Sociedad Sudamericana De Psicología Del Deporte, La Actividad Física Y La Recreación. (SOSUPE) en 1986, Porto Alegre, Brasil presidida por el Dr. Benno Becker Jr.

En Uruguay, en el año, 1967, el profesor de educación física y licenciado en psicología Waldemar Blanchard brinda algunos conceptos sobre psicología del deporte dentro del programa de la materia de psicología, en el curso de entrenadores deportivos, en el Instituto Superior De Educación Física. Unos años después fue creada la asignatura psicología del deporte siendo el profesor Pedro Lodeiro quien publica los primeros apuntes del curso.

En los juegos olímpicos de Seúl 1988 por primera vez un especialista en psicología del deporte acompaña al equipo olímpico de los Estados Unidos. Últimamente en Europa se crea y se publica la revista “Psicología Del Deporte Y El Ejercicio Físico”. En el año 2005, Australia, se realizó una conferencia internacional de la sociedad de la psicología del deporte con una gran presencia de personas de un gran número de países. La psicología del deporte se establece como

área especializada en la competición, una de las razones es por su gran utilidad como herramienta para promover el bienestar y reducir los costos de salud.

Aspectos Psicológicos Del Tenis.

Teniendo en cuenta todas las características presentadas anteriormente se puede concluir que este deporte requiere de fuerza, agilidad, coordinación, resistencia física, concentración y sobretodo fortaleza mental.

El tenis requiere de una excelente preparación mental ya que esto le da una cierta ventaja en la resolución de problemas y toma de decisiones constantemente. El lidiar con aciertos y errores constantes generan en el deportista una presión y ansiedad absoluta que afectan la concentración, la tranquilidad modificando así el desempeño del deportista, generando consecuencias positivas o negativas según sea el caso, en el caso negativo provoca pérdida de equilibrio en el juego, irritabilidad, ira, que se ven reflejados en cambios de conductas de los deportistas antes durante y después de la competencia.

A todo esto, se suma otro aspecto que también condiciona el rendimiento del deportista. La presión. Para Loehr (1986) es algo que las personas se imponen a sí mismas, y en el caso de los competidores con fortaleza mental, pueden desempeñarse bien porque logran eliminar dicha presión. Esto quiere decir que la presión es un factor importante en el desempeño del tenista, es decir entre jugar competitivamente o hacerlo recreativamente. El hecho esta en la mente del deportista, esto quiere decir que la presión viene desde adentro hacia afuera, pero para poder erradicarla el deportista debe primero que todo entenderlo.

En el tenis se evidencia claramente el desafío constantemente no se debe tomar como una amenaza, “toda la diferencia está en cómo el deportista lo toma en su cabeza.” Fernando Araujo

(2016) es decir que ante cualquier dificultad el deportista no debe desconfiar de sus capacidades y habilidades ya que esta desconfianza provoca presión sobre la calma del deportista generándole dudas y por ende fallas.

Controlar los estímulos internos son de vital importancia para el tenis, ya que este control permite afrontar de la mejor manera los estímulos externos como situaciones desafiantes, ya que si se siente presión automáticamente el cuerpo reacciona de forma natural ante esto. Estas situaciones hacen que el deportista quiera huir de la amenaza de la que está viviendo generando errores constantes.

La optimización y el crecimiento de los estímulos internos positivos se crean constantemente con alegría, goce, diversión, entusiasmo, sumándole que al competidor debe agradarle la adversidad y la confrontación de los miedos, debilidades e incertidumbres. Un atleta con fortaleza mental transforma la adversidad y presión en desafío e inspiración.

Todo esto solo es generado por el deportista, dentro de su cabeza, para así hacerlo evidente en el terreno de juego con esto podemos afirmar claramente que el tenis es un deporte donde la fortaleza mental es un pilar determinante en el rendimiento deportivo, lógicamente para esto se deben adquirir previamente habilidades no solo motoras si no psicológicas; es allí donde el psicólogo del deporte es quien tendrá las herramientas para trabajar con el deportista, y así ayudarlo a mejorar su rendimiento en relación con el aprendizaje de habilidades psicológicas.

Además de lo mencionado anteriormente el tenista presenta gran cantidad de presiones dentro y fuera de la competencia o entrenamiento, esto genera en muchas ocasiones ansiedad; la ansiedad, definida “como un estado emocional negativo, tiene un componente de pensamiento y uno somático” (Gould y Krane 1992). Pero esto a su vez se diferencia.

Ansiedad Estado: se define como un estado emocional caracterizado por sensaciones subjetivas, conscientemente percibidas, de tensión acompañadas de activación del sistema nervioso autónomo. (Spilberg, 1966 citado por Weinberg y Gould 1996).

Ansiedad Rasgo: Es una parte de la personalidad, es un motivo o disposición conductual adquirida que predispone a una persona a percibir una amplia gama de circunstancias no peligrosas (desde el punto de vista físico o psicológico) como amenazadoras, y a responder a estas con reacciones de ansiedad estado de intensidad y magnitudes desproporcionadas con respecto al peligro objetivo. (Spilberg, 1966 P. 17)

En los deportistas, los estresores incluyen la preocupación con rendir de acuerdo a la capacidad, los costos económicos y el tiempo necesario para los entrenamientos, las dudas sobre las propias actitudes, y las experiencias traumáticas. (Scaanlan, Stein y Ravizza, 1991 citado por Weinberg y Gould, 1996)

Las fuentes específicas de estrés pueden agruparse en dos categorías:

Fuentes Situacionales: incluye, la importancia atribuida a un suceso o competición; y la incertidumbre que rodea dicho evento.

Fuentes personales: relacionadas a la ansiedad rasgo elevado y baja autoestima.

Coakley (1992) considera que quizás no sea el deporte en si mismo quien genere el estrés si no la estructura social del deporte competitivo. Teniendo en cuenta que los factores que predisponen al estrés pueden ser múltiples en el ámbito deportivo y van desde variables negativas (competiciones, horas de entrenamiento, disciplina del mismo, etc.), mantener con el entrenador una relación negativa, practicar deportes individuales, no dar tanta importancia al

deporte en sus vidas y sobretodo soportar mal las relaciones sociales que se establecen en el deporte (Garcés de los Fayos, 1994)

Los entrenadores son los encargados de individualizar las prácticas en la enseñanza y el entrenamiento, más eficaces a la hora de ayudar a controlar el estrés de los deportistas. “El control del estrés hace referencia a un conjunto de técnicas que tienen la finalidad de dotar a una persona con mecanismos eficaces para afrontar el estrés” (Laguarda J. 2013). Y este es eficaz cuando el deportista utiliza estrategias de afrontamiento.

Se define afrontamiento como “aquellos actos que controlan las condiciones aversivas del entorno, disminuyendo por tanto, el grado de respuestas producidas por estas.” (Laguarda J. 2013). Sin embargo (Miller, 1980 citado en Lazarus y Folkman, 1984), señala que el afrontamiento consiste en el conjunto de respuestas conductuales aprendidas que resultan efectivas para disminuir el grado de estrés mediante la neutralización de una situación peligrosa o nociva.

Habilidades Psicológicas.

“las habilidades psicológicas son conductas que, aplicadas por el propio deportista, pueden contribuir a mejorar su funcionamiento en el entrenamiento y en la competición. Para usarlas correctamente, es imprescindible un entrenamiento específico que debe contemplarse en el conjunto del plan de preparación”. Buceta (1998. P.265)

Según lo mencionado anteriormente la principal tarea del psicólogo deportivo es la de brindarle las suficientes herramientas al deportista para que adquiera, mejore y perfeccione

habilidades no solo físicas, técnicas y tácticas si no también psicológicas, esto eliminando conductas no satisfactorias que interfieran en el aprendizaje de las mismas.

A continuación se detallaran las habilidades psicológicas, basadas en tres modelos de diferentes autores, uno es el que expone Buceta, otro que brinda el programa de entrenamiento para la excelencia atlética (EEA) propuesta por Loehr, y finalmente el que nos muestra Weinberg-gould.

J.M Buceta (1998):

Basándose en las habilidades psicológicas que deberían dominar los deportistas según Balaguer (1994) y Weinberg- gould (1996), Buceta (1998) realiza un programa de entrenamiento donde muestra cada habilidad psicológica y sus respectivos métodos, técnicas de aprendizaje y ejecución.

Las principales habilidades psicológicas en el deporte para Buceta son: establecimiento de objetivos, autoobservación y auto registro, autoevaluación subjetiva del nivel de activación y otras experiencias internas, evaluación objetiva del propio rendimiento, auto aplicación de técnicas de relajación y respiración, practica en la imaginación, habilidades atencionales, aplicación de autoafirmaciones, auto instrucciones y autor refuerzos, habilidades para controlar cogniciones disfuncionales, identificación y consecución del nivel de activación optimo, preparación personal para la actuación en la competición y el entrenamiento, aplicación de habilidades para la autorregulación y el autocontrol en la competición y el entrenamiento, técnicas para la solución de problemas y la toma de decisiones, y habilidades interpersonales.

Proponer objetivos a largo, medio y corto plazo se deben organizar, ya que los de corto y mediano plazo deben ser pasos para lograr el de largo plazo. Además deberán ser específicos, definidos pero alcanzables además deberán ser inmediatos.

Auto observación y auto registro lleva a los deportistas a “observar su propia conducta externa e interna, registrar los datos observados, para que puedan ser analizados y comparados con otros datos auto observados en anteriores y futuras ocasiones” (Buceta, 1998 p.269) esta parte requiere de identificar cuantitativamente las respuestas concretas que son objeto de observación, una clara característica de esta habilidad psicológica es que no se pueden controlar las conductas relevantes si no se pueden observar y registrarlas, este método contribuye a desarrollar la percepción de control, le permite al deportista conocer mejor lo que le sucede, reduciendo la incertidumbre y su interpretación sesgada y especulativa, sobre todo lo que le concierne. Además mejora la motivación, autoconfianza, aumenta el nivel de estado de alerta del deportista y disminuye el estrés.

Para la autoevaluación subjetiva y otras experiencias internas el deportista se le debe entrenar para dominarla y así poder cuantificar las experiencias, tales como el nivel de activación general, la intensidad, la concentración, el grado de dominio de control. El deportista aprende lentamente a cuantificar su nivel de activación, de 0 a 10 donde 0 es la mínima activación y 10 la máxima.

Una de las habilidades más importantes es “evaluar el rendimiento de manera más objetiva posible ya que permite mejorar el conocimiento de lo que se está haciendo e impide que el deportista realice una evaluación más sesgada e inapropiada que, desde el punto de vista deportivo y psicológico puede resultar muy perjudicial” (Buceta, 1998. P.271). con lo anterior mencionado nos lleva a concluir que la evaluación incorrecta dificulta establecer soluciones pertinentes para mejorar el rendimiento. Lo que conlleva a una falta de control de lo sucedido disminuyendo la confianza y motivación. Dando respuestas emocionales erróneas como: la culpabilidad, ansiedad, desanimo, etc.

En el caso de las habilidades de relajación y respiración pueden ser entrenados por el

psicólogo del deporte pero se deben además incluir estrategias para que se desarrollen estas habilidades diariamente, al realizarlo también estamos incluyendo la habilidad psicológica de auto aplicación, esto permite al deportista reducir el nivel de activación, disminuyendo el estrés. Facilitando la imaginación, creatividad y solvencia en cualquier problema que se le presente, y en la fase de aplicación progresiva el psicólogo debe orientar y supervisar al deportista. La imaginación es un factor muy influyente en el entrenamiento ya que permite al deportista observarse en una situación real de juego asumiendo los debido roles de acuerdo a la competencia, esto permite que el deportista se ponga a prueba constantemente de acuerdo a las situaciones de problemas, de cómo enfrentarlos y solucionarlos de la mejor manera.

La aplicación de autoafirmaciones, auto instrucciones y auto refuerzos son mecanismos que utiliza el deportista con la única intención de controlar su estado psicológico, las auto instrucciones son “frases u órdenes concretas que debe cumplir el deportista en ese momento” (Buceta, 1988), mientras que los “auto refuerzos son frases gratificantes que los deportistas pueden decirse tras consolidar una conducta aconsejable.” (Buceta J, 1998 P.280). El entrenamiento de esta habilidad consiste en que el deportista elabore una lista de autoafirmaciones, auto instrucciones y auto refuerzos que debe utilizar ante determinadas situaciones.

Otra habilidad psicológica es la identificación y consecución del nivel activación óptimo. El nivel de activación influye de forma directa con el rendimiento del deportista y cada deportista tiene su punto máximo de rendimiento; allí es donde se encuentra su nivel de activación optimo; puede presentarse sin que el deportista intervenga, sin que se dé cuenta, pero si él lo puede propiciar voluntariamente nos encontramos a una habilidad. El entrenamiento de esta habilidad “requiere aprender las habilidades de reconocer y autoevaluar su nivel de activación, realizar

autor registros y análisis retrospectivos de experiencias diversas, identificar y cuantificar el nivel de activación que se considere relevante” (Fernando A, 2016 P.18), es decir que el deportista al conocer su nivel de activación y dependiendo de las situaciones sean de entrenamiento o en competiciones pueda desarrollar estrategias de auto aplicación apropiadas a la situación que se presente. La habilidad de prepararse para competir antes del comienzo de las competiciones y entrenar antes de empezar el entrenamiento contribuye a gran medida a mejorar las condiciones posibles en las que el deportista estará inmerso.

Mientras que la aplicación de las habilidades de autorregulación y autocontrol en la competición o entrenamiento consiste en “identificar las necesidades concretas que el deportista tiene en la competición y aplicar las estrategias más adecuadas para autorregular su activación y auto controlar su atención y conducta” (Buceta J, 1998 P.287). Se sabe que en una competición hay diferentes periodos en que el deportista está más activo o más pasivo estos periodos se pueden dividir en tres: “periodos donde el deportista participa activamente, periodos de pausa y en algunos deportes periodos de participación baja”, (Fernando A, 2016 P.21). Para ello el deportista debe aprender a reconocer los estímulos antecedentes para poner en marcha una estrategia de activación según la dificultad.

Las técnicas para la solución de problemas y toma de decisiones son importantes ya que a menudo los deportistas sufren de situaciones problemáticas, ya sea “situaciones en el campo deportivo (problemas con el entrenador, rival, lesiones, etc.), o por fuera (problemas de descanso, familiares, renovación de contrato, etc.), (Fernando A, 2016 P.21). Todo esto genera estrés e inestabilidad emocional en el deportista lo cual el dominio de técnicas que ayuden a afrontar este tipo de situaciones son lo más convenientes y acertados.

Las habilidades interpersonales que tenga o desarrolle un deportista es un impulso importante para que el deportista desarrolle una relación con su entorno lo que disminuye considerablemente la presión y el estrés sobre el mismo, aumentando la confianza y muy posiblemente el deportista se desenvuelva muy bien frente algún problema que se le pueda presentar. Sin embargo cuando el deportista se le dificulta involucrarse o generar una relación con su entorno es el entrenador el encargado de que el deportista aborde esta situación paulatinamente.

J. Loehr (1986):

El modelo que propone Loehr del programa de entrenamiento para la excelencia atlética (EEA), que fue realizado a través de experiencias de exitosos deportistas y entrenadores fue lo que Loehr realizo para impulsar su modelo.

La importancia de Loehr por mantener un clima mental ideal se va dando automáticamente a medida que el deportista adquiere experiencia y madurez, esto solo es posible si el deportista está rindiendo al pico máximo de su talento y habilidad. El programa de entrenamiento para la excelencia atlética (EEA) se basa en dos grandes fundamentos, uno de ellos es “que la fortaleza mental se aprende y no es hereditaria” (Fernando A, 2016 P.22), es decir es una habilidad adquirida con practica y esfuerzo, y el otro es que para medir, esta fortaleza mental, se necesita de “control de estabilidad en la competencia” (Fernando A, 2016 P.22), es decir la consistencia en el rendimiento en las competencias.

Las habilidades que plantea el modelo de Loehr son los siguientes: Visualización, automotivación, relajación muscular, activación, respiración, control de la actitud, control de la atención y autoconfianza.

La visualización es “el proceso de crear cuadros o imágenes en la mente” (Loehr J. 1986 P.126), es decir pensar en imágenes como visualizarnos en como actuamos esto es de vital importancia ya que son visiones de lo que podemos hacer nosotros mismos, la práctica de esta habilidad consiste en que el deportista se vea en sí mismo realizando algo en su imaginación. La automotivación tiene un peso decisivo en la actuación, el objetivo de esta habilidad es lograr un éxito continuo, esto genera una estabilidad emocional, y pueden llegar en varias versiones éxitos grandes o éxitos pequeños dependiendo de la fortaleza mental del deportista. La práctica de esta habilidad está en arriesgarse y mantenerse desafiante, sin miedo al fracaso, para esto se necesita ponerse metas. A largo plazo, intermedias, y a corto plazo.

Cuando existe mucha presión, se contraen los músculos y estos se vuelven tensos, generando torpeza y con poca habilidad física y técnica, es por esta razón que se debe entrenar la relajación muscular ya que ningún deportista puede desempeñarse de la mejor manera bajo dicha presión. “La relajación muscular está vinculada con la máxima potencia, exactitud, equilibrio, coordinación, velocidad, con las reacciones rápidas del deportista.” (Loehr J. 1986 P.126), un método apropiado para adquirir contracción muscular es el que planteo Edmund Jacobson (psicólogo de la Universidad de Harvard), es un estudio que realizo sobre la relación que existía entre la ansiedad mental y la tensión muscular, descubrió que cuando una persona podía controlar voluntariamente la tensión muscular, es decir podía concientizarse cuando se encontraba tenso o relajado, podía manejar su tensión mental. Según este hallazgo creo un método, el cual se denominó: el sistema de Jacobson, que involucra la alteración de la tensión y la relajación de los músculos con la intención específica de desarrollar conciencia y así pueda controlar la contracción muscular.

La activación es otra habilidad psicológica, “es el arte de estar energizado”, (Fernando A, 2016 P.24), ya que estar entrenando o compitiendo con un nivel bajo de energía desfavorece el rendimiento del deportista, el deportista puede darse cuenta que su rendimiento está siendo afectado por falta de energía en base a los siguientes signos: sensación de estar lento, distraído, concentración pobre, poca paciencia, llegar fuera de tiempo, no anticiparse a situaciones del juego, no tengo ganas, pereza.

Algunas estrategias para aumentar el nivel de energía son aumentar el ritmo respiratorio para aumentar la excitación, mover todo lo posible el cuerpo para elevar el ritmo cardiaco, pensar en ideas desafiantes como estímulos poderosos de emoción y energía, recordar cuales son las metas, etc. Claro que en ocasiones el deportista malentiende esto y se sobre energiza generando problemas en su salud y rendimiento y estos pueden evidenciarse por: ritmo cardiaco acelerado, dificultad para concentrarse, incapacidad para pensar claro, cuesta reenfocar, fatiga rápida, disminución del control emocional, sentimientos de nerviosismo, etc. Para poder solventar esta situación el deportista debe llenarse de energía positiva que se ve reflejada en alegría, determinación, disfrute, goce, espíritu de lucha, confianza, etc.

La atención es la habilidad que está vinculada con la concentración, “mantener una concentración exitosa es poder controlar la atención” (Fernando A, 2016 P.26), es decir que esta habilidad presenta la mayoría de beneficios que cualquier deportista necesita tanto en el entrenamiento como en la competencia, incluso en la vida diaria ya que genera en el deportista sensaciones de calma mental, baja ansiedad, un estado de alerta e intensidad, esto genera en el deportista un enfoque es decir que sus pensamientos y acciones deben ir en una misma dirección.

El entrenamiento del control de la respiración es vital para el deportista ya que puede ayudarlo a mantener el equilibrio entre un estado de excitación total y un estado de total relajación. Cuando el deportista se encuentra con un buen rendimiento su respiración es “rítmica, profunda y automática, en cambio cuando se siente molesto, sobreexcitado su respiración es corta, superficial, irregular”, (Fernando A, 2016 P.26), por lo cual no debemos dejar de lado esta habilidad psicológica ya que es una muy buena herramienta para erradicar o disminuir los niveles de ansiedad que tiene un deportista en los momentos más críticos sean en el entrenamiento o competencia.

La última habilidad que propone Loehr es la autoconfianza, que está muy vinculada al éxito competitivo del atleta, o al éxito de las metas intermedias que el atleta se propuso para Loehr J. 1986, P.176 “son sensaciones que el deportista tiene sobre sí”, de que puede hacerlo, de que puede triunfar, que puede ser exitoso, desafortunadamente el fracaso lleva una pérdida importante si el atleta no sabe sobrellevar esta habilidad. Algunas estrategias para cuando el atleta se encuentra con poca confianza son: “aumentar la fuerza física y el nivel de resistencia, trabajar otras habilidades mentales que le ayuden a recuperar la confianza, pensar positivamente y entusiasmarse, aumentar la disciplina, usar la visualización para verse obteniendo logros y metas.” (Fernando A, 2016 P.28).

Weinberg Y Gould (1996):

“El entrenamiento de las habilidades psicológicas se refiere a la práctica sistemática y permanente de las habilidades mentales o psicológicas para mejorar el rendimiento, obtener mayor placer o lograr mayor satisfacción con la actividad física o deportiva.” (Weinberg-Gould, 2010, P. 250), según la anterior referencia nos da a entender que el grado de las habilidades psicológicas son las que marcan la diferencia entre deportistas que se encuentran en un mismo nivel competitivo, es por esta razón que unos son más exitosos que otros, a pesar de que las habilidades físicas y técnicas sean semejantes.

Por esta razón Weinberg y Gould plantean que se debe crear un programa de entrenamiento para la adquisición y perfeccionamiento de las habilidades psicológicas en el marco deportivo. Este programa cuenta con tres fases: la fase educativa donde los participantes aprenderán a reconocer la importancia de adquirir las habilidades psicológicas y la forma en cómo lograrlo, la fase de adquisición donde les brindaran las técnicas y estrategias para poder aprender las habilidades para culminar con la fase de práctica donde demostraran lo aprendido.

“En la fase de adquisición, el psicólogo del deporte enseñara las técnicas y estrategias para que los deportistas logren aprender las habilidades psicológicas, además debe marcarse la diferencia entre las habilidades y los métodos psicológicos para obtenerlas.” (Weinberg-Gould, 2010, P. 254),

Vealey (1988), nos revela la diferencia entre las habilidades psicológicas y los métodos psicológicos, “donde expresa que las habilidades son cualidades que se deben alcanzar y los métodos son procedimientos o técnicas que se usan para desarrollar esas habilidades”, los

métodos que Vealey propone son la regulación de la activación, la visualización, la fijación de metas, atención y concentración.

Según estos métodos Vealey (1988) propuso varias habilidades que se pueden desarrollar con un programa bien organizado de entrenamiento de habilidades psicológicas; habilidades fundacionales, habilidades de rendimiento, y habilidades facilitadoras. Las habilidades fundacionales son las más básicas debido a que reflejan áreas de desarrollo personal y tienen un alto costo en el rendimiento estas son: la autoconciencia, volición, autoestima y seguridad de uno mismo, después están las habilidades que se desarrollan con el desempeño, y luego las habilidades de rendimiento son: activación física óptima, activación mental óptima, y atención óptima. Concluyendo con las habilidades facilitadoras que se centran en el crecimiento y cambio, para ayudar al deportista a tomar el control y las habilidades interpersonales.

Weinberg-Gould comparten y destacan lo que dice Vealey (1988) pero realizan una señalización, los métodos psicológicos también son habilidades pero que cumplen la función de ayudar en el aprendizaje de habilidades psicológicas más básicas de la persona, es decir estas deben ser aprendidas, y a su vez servirán como técnicas para el aprendizaje de habilidades más arraigadas, en conclusión todas las habilidades psicológicas deben ser adquiridas y perfeccionadas para mejorar el rendimiento deportivo.

Según los modelos que se presentaron con anterioridad, sus respectivos autores manejan en general las mismas habilidades psicológicas. Algunos exponen más habilidades (cantidad); mientras que otros difieren de los nombres (visualización-práctica de la imaginación); sin embargo solo el modelo de Weinberg-Gould (2010), hace énfasis en la diferencia entre habilidades psicológicas y métodos psicológicos. Además los modelos anteriormente presentados

desarrollan la importancia del aprendizaje y trabajo de las habilidades psicológicas, ya que el factor mental es esencial para obtener el mayor rendimiento.

Características Psicológicas En El Tenis De Campo.

Como ya se ha venido hablando, el aprendizaje de las habilidades psicológicas le permite al deportista mejorar su rendimiento tanto en el entrenamiento como en la competencia. En el tenis de campo poder manejar algunas habilidades psicológicas le proporciona al deportista control y equilibrio, ya que este deporte requiere de gran concentración además del desgaste físico y mental.

Según las características de este deporte y el nivel de exigencia, es muy importante destacar el aprendizaje de ciertas habilidades psicológicas. Que le darán al deportista un apoyo a la resolución de ciertos conflictos internos y externos en el entrenamiento o en la competencia. Ya que el tenista tiene la posibilidad de participar en diferentes torneos durante todo el año, le genera una gran cantidad de estrés además de sobrecargas físicas y mentales que pueden manifestarse como lesiones, cansancio, agotamiento físico, agotamiento mental, por lo tanto se debe planificar el año competitivo.

Dentro de la planificación , el deportista junto a su cuerpo técnico (profesionales del área deportiva), debe determinar los objetivos deportivos considerados más apropiados, es decir las metas que el atleta pretende conseguir en la temporada, mediante “objetivos de resultado y objetivos de realización”(Fernando A, 2016 P.30), teniendo en cuenta que los objetivos de resultado debe ser muy específicos y alcanzables ya que si se excede en propósito el deportista va a disminuir su rendimiento considerablemente. Diversas estrategias se pueden realizar para

lograr estos objetivos de realización, todo esto mediante objetivos intermedios que son retos a corto plazo. Estos retos incidirán en la autoconfianza y motivación del deportista para lograr su objetivo final. Por lo tanto los objetivos de realización se logran a través de la conducta propia (mejoras físicas, técnicas, etc.), y benefician considerablemente al deportista en el alcance de los objetivos de resultado.

El terreno de juego del tenis de campo tiene un tamaño adecuado para los jugadores, sin embargo el tenista no debe darse el lujo de no estar preciso en sus ejecuciones, en este deporte es vital la apertura de ángulos ya que permite darle un efecto especial a la bola generándole mayor presión y exigencia al rival, es por esta razón que el tema de la relajación y respiración juega un papel fundamental.

Cuando el tenista se encuentra nervioso, su pulso incrementa y por ende sus músculos se tensionan y se mantienen contraídos, generando un sinnúmero de errores, falta de precisión y asertividad. Es importante para su desempeño y búsqueda que aprenda la habilidad de la relajación. Una de las técnicas que utilizan los tenistas para esta habilidad es la del uso de los rituales. Algunos de ellos, el de María Sharapova, de ir al fondo de la cancha al término de cada punto, dar unos saltos, respirar profundo y volver a la línea de juego. Otro es el Novak Djokovic que pica la pelota 8 veces antes de sacar. Mantener estos rituales lo beneficia al jugador en su relajación, como también en otras habilidades, como la concentración y la atención. Pero el exceso de esta es sumamente perjudicial ya que quedara demasiado lento, reaccionando tarde generándoles errores en sus ejecuciones.

El tenis es un deporte que en el trayecto suceden diferentes situaciones, momentos de aciertos y errores, de incertidumbre; sin embargo es que al estar dividido en tantas partes (set, juego,

puntos), el tenista puede vivir cada momento como único y jugar pelota por pelota, es decir punto a punto. Entonces el manejo de auto diálogos en el partido es muy importante, es fundamental que el tenista aprenda esta habilidad psicológica, para poder aplicar autoafirmaciones, auto instrucciones, y auto refuerzos en el partido. Es decir que el jugador sabe que puede revertir el resultado en cualquier momento. En el caso de las auto instrucciones, (es un deporte donde el jugador no puede pedir instrucciones de su entrenador, como por ejemplo en el fútbol donde el entrenador puede hablarle a algún deportista que se encuentre cerca de él), es por esta razón que el tenista debe constantemente hablarse a sí mismo dándose frases de auto refuerzo como “vamos”, “eso es”, “así se hace”, etc.

Además el jugador de tenis sabe que al culminar el juego será vencedor o derrotado ya que en este deporte no existen empates, en muchas ocasiones el ranking puede ser condicionante ya que el tenista al enfrentarse a un adversario que está por debajo de su nivel de rendimiento claramente será un impulsor más, pero el exceso de confianza lo podría llevar a cometer errores.

El tenis es un deporte donde nada pasa desapercibido, y menos el relacionamiento entre los participantes de las competencias, varios torneos importantes tienen hospedaje para los jugadores, y lugares donde ellos pueden compartir momentos fuera del ámbito deportivo. A la hora del partido el calentamiento se hace con el oponente; el público interacciona con los jugadores a través del aplauso, la arenga, los gritos, a favor de un tenista, etc.

El partido de tenis puede ser muy largo (no hay límite de tiempo), la condición de la pista puede cambiar constantemente por factores climáticos (viento, temperaturas muy elevadas, etc.), el cansancio y los calambres puede afectar a los jugadores; por lo tanto, mantenerse concentrado es sumamente difícil. El éxito de la concentración va ligado al control de la atención y para ello

se necesita estar enfocado, no perder de vista el objetivo. Algunas estrategias, que pueden ayudar para recuperar la concentración en la pista de tenis, es la de tomarse un tiempo antes de sacar, focalizar el tiempo presente; pero esta habilidad psicológica debe entrenarse, mejorarse y a la vez perfeccionarse para luego poder ejecutarlas exitosamente.

Una habilidad importante es la práctica de la imaginación o visualización, porque le permitirá al deportista anticiparse a jugadas o sucesos; además puede ayudarle al deportista a eliminar la presión. Presión del público, del momento de la familia, de la prensa, que no es más que su propia presión. Maxwell Maltz logro observar, que la mente es incapaz de distinguir entre algo que en realidad sucedió y algo que fue imaginado vívidamente, es decir si lo puedes “ver” lo puedes lograr.

Motivación

Gutiérrez, Sandoval, Pereira y Caycedo (1994), definen a la motivación como un constructo hipotético que se ocupa de encontrar los determinantes de la elección o un cambio conductual; dichos determinantes son: biológicos, donde se incluyen las condiciones extrínsecas que limitan las posibilidades de actuar y percibir los estímulos del ambiente; la experiencia, en donde las elecciones realizadas por un sujeto están influidas por hechos pasados y las consecuencias de dichos hechos; y el ultimo determinante es el medio ambiente.

La motivación es considerada por muchos como un hecho de la experiencia humana, es decir un fenómeno mental que determina el curso de la conducta. Pero esto se da gracias a unos

estímulos tanto internos como externos que el individuo experimenta a cada instante del transcurso de su vida.

Mientras que Fernández-Abascal, Palmero y Martínez-Sánchez (2002), afirman que la motivación tiene que ser considerada como un proceso, en el cual se incluye la propia conducta motivada, pero, además engloba otras variables de relevancia como las cognitivas, en forma de análisis, valoración y atribución de causas, y como las afectivas, referidas más al estado afectivo del sujeto.

Sin embargo según estos postulados la motivación es más un proceso adaptativo, que es el resultado de un estado interno de un organismo, que le impulsa o lo dirige hacia una acción en un sentido determinado. Esto debido netamente a factores externos e internos que activan al organismo y dirigen su conducta hacia la consecución de objetivos o metas gratificantes o asertivas.

También la motivación es definida como una variable interviniente. Beck (2000), que la designa como variables, en donde se incluyen manifestaciones conductuales, y variables estímulo-respuesta inmediata.

Desde una perspectiva científica, plantean Hernández y Prieto (2002), la motivación se entiende como una fuerza que se impulsa al individuo a actuar y a perseguir metas específicas; de modo que es un proceso que puede provocar o modificar un determinado comportamiento.

Control Del Estrés

Como primera medida debemos definir que es el estrés, para Bruce y McEwn (2000), el estrés puede ser definido como una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual.

Mientras que para Chrousos y Gold (1992), se puede definir como un estado de falta de armonía o una amenaza a la homeostasis, la respuesta adaptativa puede ser específica, o generalizada y no específica, estos diversos factores conlleva a un sin número de respuestas fisiológicas y comportamentales (psicológicas) a fin de restaurar el balance o equilibrio homeostático ideal.

Dependiendo de la intensidad, predictibilidad y recurrencia del estresor, las respuestas de los individuos varían notoriamente según el individuo sus comportamientos y rasgos de personalidad; el estrés también puede generarse cuando los cambios externos e internos son interpretados por el organismo como una amenaza.

La habilidad del organismo de ejecutar la respuesta apropiada a cambios ambientales potencialmente estresantes requiere del correcto reconocimiento del cambio ambiental y la activación de la respuesta de estrés.

Para Daneri M. (2012), la habilidad de eliminar el estresor activamente mediante la relocalización o evitación requiere la evolución de una habilidad para detectar o anticipar los cambios estresantes y el conocimiento o memoria de estrategias o ajustes exitosos para evitarlos.

Esta habilidad de detección y anticipación de estresores se da cuando los eventos estresantes son predecibles, prolongados y frecuentes en relación al individuo con el evento estresor.

La habilidad de controlar el estrés va inmersa desde muchas características iniciando como ya se había mencionado con el control mental de la anticipación y la predicción de algunos comportamientos según la amenaza posible que pueda tener el individuo, luego de ello existen variaciones o adaptaciones internas en el organismo del individuo es decir se inician adaptaciones fisiológicas para lograr alejar o suprimir esa amenaza a la que está expuesta el individuo en ese momento, un ejemplo claro de ello es el aumento de la frecuencia cardiaca y la presión arterial y en la frecuencia respiratoria que aumenta los niveles de oxígeno en el organismo que aumentan la , también la inhibición de algunas funciones en el organismo como la digestión, el crecimiento y la reproducción.

Además el control del estrés inicia en el sistema nervioso autónomo gracias al sistema límbico-hipotálamo-hipófisis, cabe destacar que la activación desde el termino hormonal funciona al aumentar la liberación por parte del hipotálamo la corticotrofina (CRF) y arginina vasopresina (AVP) en el sistema circulatorio, esta estimula a la hipófisis a que libere corticotrofina (ACTH) al torrente sanguíneo que a su vez actúa sobre las glándulas suprarrenales liberando cortisol.

Este sistema regula por retroalimentación negativa, lo que genera que el cortisol circule y se una a los receptores en el hipotálamo e hipófisis frenando la liberación de CRF, AVP, y ACTH, volviendo al organismo al estado basal. Además, durante la respuesta del estrés el páncreas es estimulado para que libere Glucagón este eleva los niveles de azúcar aumentando la energía disponible.

Habilidad Mental

Según Araujo G. (2016), la habilidad mental es considerada como una conducta que es aplicada por el individuo, según su capacidad de crear pensamientos, el raciocinio, la percepción, la emoción, la memoria, la imaginación, la voluntad y otras habilidades cognitivas; que pueden contribuir a mejorar su funcionamiento en el entrenamiento o competición.

Para usarlas correctamente es imprescindible un entrenamiento específico que debe contemplarse en el plan de preparación. Las habilidades mentales varían según la atención, la memoria, la formulación de conceptos, en primer momento, las habilidades mentales se manifiestan en el ámbito social para luego ser desarrolladas y perfeccionadas en el ámbito individual; y el paso de las primeras a las segundas es el concepto de interiorización llegando a su plenitud en la medida en que se apropia de dichos conceptos.

En su primer momento, las habilidades mentales dependen de otros, en el segundo momento a través de la interiorización, es allí donde el individuo adquiere la posibilidad de actuar por sí mismo y de asumir la responsabilidad de su actuar. Desde este punto de vista, el proceso de interiorización es vital en el desarrollo interpersonal, psicológico y emocional de un individuo.

El Cuestionario “Características Psicológicas Relacionadas Con El Rendimiento Deportivo” <<CPRD>>

Con el propósito de que el presente estudio fuera lo más consecuente y confiable posible tomamos como punto de partida el Psychological Skills Inventory For Sports (PSIS) de Mahoney (Mahoney, Gabriel & Perkins, 1987; Mahoney 1989). Expuesto por Fernando Gimeno, José María Buceta, y María Del Carmen Pérez llanta; compuesto principalmente por seis escalas: Ansiedad (control de la ansiedad), Autoconfianza, Concentración, Motivación, Preparación Mental y Cohesión De Equipo. Por medio de las cuales se aporta información específica sobre las necesidades y recursos de los deportistas.

Como se explica en el texto El Cuestionario “CARACTERISTICAS PSICOLOGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO” <<CPRD>> : Características psicométricas” de F Gimeno, J.M. Buceta y M. Llanta fue adaptado y traducido al castellano y posteriormente complementado con 26 ítems que cubrían cuestiones relevantes tales como la inclusión de una respuesta adicional para aquellos casos en las que el deportista “no entendía el ítem” con esta modificación se evitaba de que el deportista dejara en blanco alguna casilla.

Estructura Factorial Del Cuestionario.

En dicho instrumento se desprende cinco factores que contienen 55 ítems, a continuación se describen las características de los cinco factores hallados como lo explica más detalladamente (F Gimeno, J.M. Buceta y M.C. Llanta, 2001.P. 6)

Factor-1. Control del estrés

El contenido de este factor abarca principalmente dos categorías:

Las características de la respuesta del deportista (concentración, confianza, tensión) en relación con las demandas del entrenamiento o la competición.

Las situaciones potencialmente estresantes que pueden provocar estrés y en cuya presencia es necesario el control (el día anterior a la competición, los momentos previos a la misma, e incluso durante la propia competición)

Una puntuación alta en esta escala parece indicar que el deportista dispone de recursos psicológicos para controlar el estrés relacionado con su participación. (F Gimeno, J.M. Buceta y M.C. Llanta, 2001. P.6)

Factor-2. Influencia de la evaluación del rendimiento.

El contenido de este factor, abarca dos categorías de ítems:

Las características de la respuesta de deportista (perder la concentración, ansiedad, dudas de hacerlo bien) ante situaciones en las que este evalúa su propio rendimiento.

Los antecedentes que se pueden originar o llevan implícita una valoración del rendimiento deportivo del deportista:

Las personas que emiten juicios sobre la ejecución del deportista (entrenador, compañeros, espectadores, adversarios)

Las situaciones en la que el propio deportista u otras personas emiten sobre el rendimiento del deportista (destacar más la labor del entrenador, recibir críticas o reconocimiento, escuchar y observar las instrucciones del entrenador)

Las situaciones en las que la actuación del deportista es negativa (mala ejecución, error, decisiones en contra, comentarios)

el contenido de esta escala también parece relacionado con el estrés pero a diferencia a la anterior, constituye un factor más específico relacionado con la evaluación y la ansiedad social y la evaluación inapropiada que el deportista realiza sobre su propio rendimiento.

Factor-3. Motivación.

Este factor abarca los siguientes contenidos:

La motivación-interés de los deportistas por entrenar y superarse cada día.

El establecimiento y consecución de metas u objetivos.

La importancia del deporte en relación con otras actividades y facetas de la vida del deportista.

La relación costo-beneficio que para el deportista tiene su actividad deportiva.

Factor-4. Habilidad mental.

Este factor quizá uno de los más interesantes incluye habilidades psicológicas que pueden favorecer el rendimiento deportivo:

Establecimiento de objetivos.

Análisis objetivo del rendimiento.

Ensayo conductual en imaginación.

Funcionamiento y autorregulación cognitivos.

Antecedentes

A continuación, se presentan las evidencias de antecedentes de acuerdo al tema de investigación.

en el artículo titulado EVALUACION Y ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS, SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE TENISTAS del autor Huertas González María del Rosario en Puebla México en 2006, cuyo objetivo es llevar a cabo una evaluación de algunas de las variables psicológicas que pueden tener influencia en el rendimiento de tenistas pertenecientes a tres distintos programas de entrenamiento, para de esta manera identificar sus fortalezas y debilidades y así realizar una intervención estratégica que desarrolle las habilidades psicológicas de los tenistas en el estado de puebla. La investigación realizada bajo un enfoque estudio correlacionar cuantitativo; y con una muestra de 24 tenistas de entre 10 y 16 años de edad y llega a los análisis de evaluar las habilidades psicológicas en el rendimiento deportivo y cuyas conclusiones fueron se mostraron que la cohesión de equipo tuvo uno de los puntajes más bajos, pero no se consideró este resultado significativo debido a que el tenis es un deporte individual, se encontró también un puntaje por debajo de la media para el factor de control del estrés, aunado a un alto puntaje en manifestaciones de ansiedad fisiológica, lo cual puede tener repercusiones sobre el rendimiento de los atletas. Mientras que los resultados obtenidos en el big five no mostraron resultados importantes para este estudio, en base a estos resultados se llevó a cabo la intervención.

en el artículo titulado EL CUESTIONARIO «CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO» (CPRD):CARACTERÍSTICAS PSICOMÉTRICAS de los autores Gimeno Fernando, Buceta José María, Pérez-Llanta María del Carmen en España en el año 2001, cuyo objetivo es elaborar un cuestionario de características

psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. Con una muestra de 485 deportistas (58% hombres y 42% mujeres) 86% deportistas aficionados, 8% deportistas semiprofesionales, 6% deportistas profesionales y 1% sin clasificar. De entre 13 y 30 años de edad; y llega a los análisis de las características psicológicas en personas entrenadas y las no entrenadas y cuyas conclusiones fueron se descubrieron 5 factores determinantes hallados; control del estrés: las situaciones potencialmente estresantes pueden provocar estrés y en cuya presencia es necesario el control, una puntuación alta en esta escala parece indicar que el deportista dispone de recursos psicológicos para controlar el estrés relacionado con su participación en competiciones deportivas. Influencia de la evaluación del rendimiento: los antecedentes que pueden originar o llevan implícita una valoración del rendimiento deportivo del deportista como las personas que emiten juicios sobre el rendimiento del deportista o su ejecución de gestos deportivos. Motivación: el interés de superarse cada día, el establecimiento y consecución de metas u objetivos, la importancia del deporte en relación con otras actividades y facetas de la vida del deportista. Habilidad mental: establecimiento de objetivos, análisis del objetivo del rendimiento, ensayo conductual en imaginación, funcionamiento y autorregulación cognitivos. Cohesión de equipo: relación interpersonal con los miembros del equipo, el nivel de satisfacción trabajando con otros miembros del equipo, la actitud individualista en relación con el equipo.

en el artículo titulado EVALUCACIÓN PSICOLOGICA EN EL DEPORTE: ASPECTOS METODOLÓGICOS Y PRÁCTICOS del autor Fernández Gonzales Dolores en Lisboa, Portugal en el año 2010 cuyo objetivo es revisar y citar los principales instrumentos utilizados para el análisis psicológico en el deporte utilizados principalmente en los últimos tiempos y que son más representativos y con mayor validez. La investigación realizada bajo un enfoque cualitativo modo revisión bibliográfica, y llega a los análisis de la revisión bibliográfica de los instrumentos

utilizados para el análisis psicológico en el deporte y cuyas conclusiones fueron tal y como hemos podido observar los test y cuestionarios generales y específicos del deporte son los procedimientos de evaluación más utilizados en psicología del deporte son los procedimientos de evaluación más utilizados en psicología del deporte y la actividad física, la evaluación conductual y psicofisiológica requiere un mayor costo de tiempo y dinero y lo conlleva una menor utilización en el campo aplicado, no obstante proponemos y como ya se hace en la psicología general la complementariedad de los diversos instrumentos para una correcta evaluación de los aspectos psicológicos en el área del deporte y el ejercicio físico.

Se entiende que el deporte de rendimiento requiere de una preparación física, táctica y psicológica en su máxima expresión; en el tenis ya que es de un deporte individual la motivación, concentración y confianza son pilares en el desarrollo óptimo del deportista. Es por esta razón que un equipo interdisciplinario es casi necesario y que dichos profesionales deben actuar como una sola unidad y no por separado; el tenista debe tener una preparación mental teniendo siempre presente la motivación mediante la intención de superarse cada día y la habilidad mental mediante el establecimiento de objetivos y toma de decisiones correctas como lo revela el estudio EL CUESTIONARIO «CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO» (CPRD):CARACTERÍSTICAS PSICOMÉTRICAS de Gimeno Fernando, Buceta José María, Pérez-Llanta María del Carmen, 2001.

la investigación titulada ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO EN JOVENES TENISTAS de la autora Iciar Eraña De Castro realizada en Madrid España en abril de 2004 cuyo objetivo es

realizar una buena aproximación a la competición y prevenir las dificultades futuras en la competencia. La investigación fue realizada bajo el enfoque cualitativo; y con una muestra de un deportista de 17 años de edad y llega a los análisis de los niveles de confianza y motivación en el deportista frente a las competencias, cuyas conclusiones fueron una notable mejora en aspectos psicológicos como la motivación lo que incremento su rendimiento deportivo, esto evidente en la competencia ya que se le encontraba más concentrada y tranquila en situaciones y momentos difíciles, además el cuerpo técnico de la jugadora aseguro que la deportista mejoro su nivel de toma de decisiones de acuerdo a la dificultad lo que le genero un incremento motivacional y madurez en su pensamiento.

la investigación titulada PERFIL DE PERSONALIDAD DEL TENISTA de los autores Marrero Gonzalo, albo José Martin, Núñez Juan realizada en las islas canarias en España en julio de 2004 cuyo objetivo es descubrir las características de personalidad del deportista de tenis. La investigación fue realizada bajo el enfoque cualitativo; y con una muestra de 42 hombres y 21 mujeres deportistas individuales (tenistas) y 41 hombres y 21 mujeres no deportistas entre 14 a 25 años de edad y llega a los análisis de detectar los comportamientos que tienen los tenistas frente a diversos estímulos en diferentes competencias, y cuyas conclusiones fueron el tenista revelo una puntuación media más alta en la autosuficiencia seguida de la escala de tensión y la puntuación media baja en la escala de estabilidad y en las puntuaciones más bajas están las escalas de ansiedad y extraversión mientras que los individuos no deportistas la puntuación más alta pertenece a la escala de autosuficiencia y las puntuaciones más bajas pertenecen a la escala de manipulación.

la investigación titulada HABILIDADES PSICOLOGICAS DEL DEPORTE UNA MIRADA DESDE EL TENIS del autor Gastón Fernando realizada en Montevideo Uruguay en octubre de 2016 cuyo objetivo es mostrar las diferentes habilidades psicológicas que los atletas deben aprender para poder potenciar el rendimiento. Y con una revisión teórica y bibliográfica importante cuyas conclusiones fueron la presión es el aspecto que el deportista tenista debe controlar ya que para Loehr (1986) la fortaleza mental puede hacer la diferencia ya que la seguridad y la concentración permiten la correcta toma de decisiones frente a un problema en la mayoría de ocasiones.

como lo afirma Blanco y Buceta, 1993 “el entrenamiento psicológico debe ser integrado y practicado regularmente desde las primeras etapas de juego, con la intención de realizar una buena aproximación a la competición y prevenir dificultades futuras” esto también incluye planificar mejor lo que influye en mayor medida a mejorar la calidad de la sesión de entrenamiento; en la actualidad lo único que genera la máxima atención en el entrenador es el volumen del entrenamiento sin constatarse si quiera la calidad y la dosificación de la carga de acuerdo a la edad del deportista.

Sin embargo un entrenador no solo debe guiar a un deportista para ser competitivo si no que cuando trabajamos en etapas formativas y perfeccionamiento debemos desarrollar habilidades que garanticen un buen funcionamiento en su vida futura y cotidiana. Es decir tanto los entrenadores como los padres de familia deberían pensar más a largo plazo en vez de un resultado inmediato, por lo contrario nosotros debemos generar un proceso adecuado e integral

en cada deportista ya que primero debemos actuar como formadores luego educadores y por ultimo entrenadores.

El entrenamiento psicológico debe utilizarse a diario al igual como lo hacemos con la fundamentación técnica y táctica ya que nos permite no solo desarrollar habilidades y capacidades si no también nos permite prevenir dificultades futuras.

Se debe tener en cuenta antes de alguna intervención en el deportista. “Saber quién te contrata, que es lo que espera el deportista y el que te contrata,” (Castro Iciar, 2004) ya que según el objetivo varia notablemente el proceso de entrenamiento.

En el contexto deportivo se han intentado explicar los comportamientos en referencia a diversos rasgos de personalidad, la psicología del deporte según Antonelli y Salvini (1978) “el estudio de la personalidad del deportista no solo es importante para la investigación de otros aspectos psicológicos que tienen lugar en el contexto deportivo si no que permite una mejor y más adecuada intervención psicológica.”

Esto es vital ya que se podrá realizar una evaluación, entrenamiento y terapia más detallada garantizándonos resultados a corto, mediano y largo plazo más efectivos. Además está comprobado que “la actividad física y deporte tiene una relación con la personalidad” Alderman (1983) ya que los deportistas tienen mayor capacidad de autodomínio y mayores ansias del poder; esto mediante rasgos distintivos: sociabilidad, dominación, extraversión, conservadurismo, realismo, sumisión, dureza, estabilidad, autodisciplina y madurez Martin albo (2003).

Todos estos rasgos se originan mediante la capacidad para ejecutar problemas simultáneos, toma de decisiones importantes y tareas mentales solucionadas en un tiempo determinado son

solo algunos de las actividades diarias que realiza un deportista, lo que lo moldea y lo acostumbra a desenvolverse de diferentes situaciones que podrían presentarse en la competencia.

la investigación titulada LA PERSONALIDAD DEL DEPORTISTA UNA REVISION TEORICA DESDE LA PERSPECTIVA DE RASGOS de los autores García naviera A, Ruiz barquín R en Madrid España en septiembre de 2013 cuyo objetivo es realizar una revisión de estudios representativos relativos a la personalidad del deportista frente a aquellos que no practican deporte. . La investigación realizada bajo un enfoque cualitativo de revisión bibliográfica. Cuyo objetivo es realizar una revisión de estudios representativos relativos a la personalidad del deportista frente a aquellos que no practican deporte. Y llega al análisis de revisar los rasgos de personalidad del tenista y cuyas conclusiones fueron las conclusiones de la literatura revisada (35 artículos) sobre los principales rasgos de personalidad desde los modelos de eyseck (1985) y costa y Mc Care (2008) indican que la práctica deportiva y la actividad física se asocia positivamente con los rasgos de extroversión (activa, optimista, impulsivo y capaz de establecer fácilmente contactos sociales) aspectos que no suceden con los rasgos de apertura a la experiencia y fiabilidad; al respecto la extraversión, responsabilidad y estabilidad emocional cobran sentido en el deporte como contexto social.

la investigación titulada ANALISIS DE LA EXIGENCIA COMPETITIVA DEL TENIS EN JUGADORES ADOLECENTES de los autores torres Luque G, Sánchez A, moya M en elche, España en 2011, cuyo objetivo es valorar la respuesta psicofisiológica de jóvenes tenistas en una competencia. La investigación es de carácter comparativa descriptiva, con una muestra de 8 jugadores de tenis de ámbito nacional de 15 a 17 años de edad y con 1,3 años de experiencia. Y busca analizar las variaciones fisiológicas en jóvenes tenistas en la competencia y cuyas conclusiones fueron los resultados indican una estructura temporal acorde a otros estudios, así

como una FC media en torno a los 135 lat. Min; 1,54 mmol l de lactato sanguíneo y un RPE en torno a 12. Este tipo de análisis son de vital importancia en el proceso de formación ya que contribuye a una mejor planificación de entrenamiento específico en jóvenes tenistas.

la investigación titulada PERFIL PSICOLÓGICO EN ESGRIMISTAS DE ALTO RENDIMIENTO de los autores Reche García Cristina, Cepero González Mar, Rojas Ruiz Francisco Javier en Valencia España en 2012, cuyo objetivo es realizar una caracterización psicológica de esgrimistas a través de un análisis de 20 deportistas de elite españoles de la modalidad de espada. Con una muestra de 20 deportistas (12 mujeres y 8 hombres de 15 a 33 años, 10 esgrimistas categoría junior y 10 categoría sénior. Cuyo análisis fue acerca de la personalidad del esgrimista y cuyas conclusiones fueron la bibliografía revisada nos proporciona información relevante sobre distintos aspectos psicológicos implicados en la esgrima y su rendimiento (tiempo de reacción, tiempo de respuesta, procedimiento visual, estilos perceptivos, características psicológicas, variables psicológicas..) los antecedentes científicos se presentan insuficientes en cuanto al estudio de variables psicológicas que intervienen en el rendimiento deportivo del esgrima.

El estudio de personalidad del deportista ha pasado por diferentes momentos en el que el foco de atención se ha centrado en diferentes variables de análisis esto ha contribuido a generar confusión y rechazo entre algunos investigadores del área, actualmente se ha avanzado mucho en el tema ya que se ha considerado el rasgo como unidad de análisis lo que ha generado diferenciar a los deportistas así como tratando de explicar, entender, y predecir la conducta deportiva (García-Naviera, Ruiz y Pujals; 2011.)

Costa y McCare (2008) entienden la personalidad como “una serie de tendencias básicas de conducta que influyen en los pensamientos, emociones y acciones de los individuos.” Estas tendencias evolucionan, mejoran a través de los años y las vivencias; pero analizar los rasgos en los deportistas varían notablemente ya que la exigencia y el rendimiento no es el mismo así sea la misma disciplina deportiva; Davies (1991).

Davies define diferentes áreas de estudio como “a. la comparación de los deportistas de elite con aquellos de menor nivel de rendimiento. b. Las diferencias de personalidad entre deportistas y no deportistas y c. en función del deporte de práctica” estos rasgos permiten que el analizador establezca parámetros o indicadores de comportamientos generales para clasificar los diferentes rasgos característicos de cada deportista.

La literatura publicada indica que los factores de personalidad moderan y están positivamente asociadas con la participación y éxito deportivo (Raglin, 2001) esto mediante la estabilidad emocional un verdadero deportista de elite conoce y maneja los diferentes estímulos externos como presión, motivación, concentración, etc. En los momentos más tensos y difíciles los evalúa en el menor tiempo posible y toma una decisión de acuerdo a ello. Es por esta razón que los deportistas olímpicos alcanzan su mayor pico en el nivel deportivo.

El tenis de competición ha adquirido un notable desarrollo y evolución en las últimas décadas lo que ha determinado a un aumento significativo de los estudios de investigación que tratan de determinar el impacto en el rendimiento deportivo con el objetivo de orientar el entrenamiento deportivo y optimizar el perfil psicológico del tenista. (Fernandez-Fernandez, 2007)

Esta disciplina se caracteriza por su carácter intermitente, con esfuerzos intervalicos de moderada y alta intensidad, provocados por acciones repetitivas de corta duración pero de gran

intensidad. (Kovacs, 2007) en vista de que un partido de tenis es variable, desde 1 a 5 horas; la mayoría se juegan al mejor de tres sets. Una característica del tenis es que la superficie de juego varía según la competencia la cual puede ser dura, tierra o hierba lo que dificulta aún más el desempeño y aumentando el nivel de exigencia en cada instante.

El conocimiento y manipulación de las variables psicológicas cuyo dominio es entrenable e inciden de forma positiva en el rendimiento deportivo modifica y forma su perfil psicológico, esto puede contribuir a que los deportistas optimicen su rendimiento. Hay variables psicológicas como la concentración de la atención, el control emocional, el reto competitivo y la motivación que son decisivas en la calidad de la ejecución táctica en deportes individuales.

la investigación titulada EFECTOS EN EL ESTRÉS COMPETITIVO SOBRE LA CONCENTRACION DE LOS JUGADORES DE TENIS DE LA CATEGORIA 12-14 de los autores Diego Torres, Rafael Avella realizada en Colombia en marzo de 2008 cuyo objetivo es comparar los efectos del estrés sobre la concentración de los jugadores de tenis jóvenes. La investigación fue realizada bajo el enfoque comparativa de carácter descriptivo corte transversal; y con una muestra 25 hombres y 15 mujeres entre 12 y 14 años de edad, y busca analizar los efectos del estrés en la competencia y cuyas conclusiones fueron tanto en hombres como en mujeres, aquellos que tuvieron mayores puntajes en la prueba de la rejilla fueron quienes resultaron campeones en los torneos disputados.

la investigación titulada FACTORES PSICOLOGICOS EN TENIS, CONTROL DE ESTRÉS Y SU RELACION CON LOS PARAMETROS FISIOLÓGICOS de los autores Suarez

David, García Lorenzo realizada en Madrid España en enero de 2004, cuyo objetivo es mostrar los factores psicológicos como el control del estrés según los parámetros psicológicos, mediante una revisión bibliográfica profunda y detallada y concluyendo que en el tenis de campo entre más sea importante el evento competitivo mayor será el estrés que se provoca (Gould y Weimberg, 1996) lo que afectara el rendimiento del deportista, produciendo un estancamiento estructural y depresión en las acciones motoras desmejorando el rendimiento. (Tomas, 1999)

la investigación titulada CONTROL DEL ESTRÉS Y RENDIMEINTO DEPORTIVO SU IMPORTANCIA EN EL DESEMPEÑO DE JOVENES TENISTAS de la autora Laguarda Juliana en mar de la plata argentina en agosto de 2013, cuyo objetivo es establecer el papel que cumple el control del estrés en el rendimiento deportivo de jóvenes tenistas cuyas edades están comprendidas en los 14- 16 años de edad. La investigación fue realizada bajo el enfoque exploratorio, y con una muestra hombres y mujeres de 5 clubes distintos que reúnan los parámetros mínimos para realizar la investigación. y busca analizar la importancia del control del estrés en el rendimiento deportivo y cuyas conclusiones fueron el emparejamiento de situaciones potencialmente productoras de ansiedad con la relajación prosigue hasta que la mayoría de ellas se puedan afrontar con eficacia, en esencia los deportistas se vuelven cada vez más desensibilizados ante la situación que les provocaba ansiedad.

En tenis es un deporte muy competitivo resaltándose la importancia de manejar los niveles más altos de estrés competitivo. (Mendo, 1995) afirma que “cada vez más se va necesitando de una mayor participación en la preparación psicológica de los deportistas”. Ya que el deporte

como tal no solo requiere de un desarrollo de las capacidades coordinativas, físicas y fisiológicas, sino también de aspectos psicológicos y emocionales.

Es en este punto donde la concentración juega un papel vital en el desarrollo del deportista logrando alcanzar su máximo rendimiento en un nivel competitivo. Para Murray “La concentración es definida como el proceso de centrar nuestra conciencia, hacia aquellos estímulos importantes, mientras ignoramos los irrelevantes.” (2006)

Es decir que la concentración se centra principalmente en centrar la atención sobre una tarea sin distraerse por estímulos externos o internos, esto nos permite desarrollar en mejores condiciones nuestra tarea optimizando así nuestra energía y ejecución. Este se ve en gran medida a la correcta toma de decisiones en un tiempo justo.

Casi todos los acontecimientos externos desencadenan un cambio cognitivo y emocional en el deportista (Hernández, 2009) es por esta razón que el entrenador debe trabajar recurrentemente para afrontar así las conductas frente a una presión.

La capacidad de mantener un elevado grado de confianza, con un control óptimo de las emociones y de los pensamientos, permitirán llevar a cabo decisiones más acertadas y a una intensidad óptima. (Suarez D, Lorenzo O, 2013) estos factores son muy determinantes para el desarrollo y evolución físico-técnica y psicológica del deportista en el entrenamiento y posteriormente en la competencia.

Los factores volitivos y emocionales pueden alterar los valores obtenidos a la hora de medir el grado de la fatiga (Suarez D, Lorenzo O, 2013) permite que la capacidad de percepción y control emocional varíe afectando notablemente los niveles de confianza y por ende su desempeño; estos

factores varían constantemente antes durante y después de la competencia, por tal motivo se deben preparar a los deportistas frente a todo tipo de situaciones.

Las respuestas fisiológicas de acuerdo a los estímulos externos son uno de los muchos factores que el tenista debe conocer y manejarlo de acuerdo a las situaciones presentadas, “a través de la medida de la respuesta cardiaca se evidencia el mejor rendimiento en el deportista” (Martens y Landers, 1970).

Sin embargo el exceso de presión arterial provoca que los mecanismos de control y gestión del individuo provoquen un exceso en la tensión muscular. (Suarez D, Lorenzo O, 2013) en este tipo de situaciones se reduce críticamente el control motor, la precisión, y la concentración afectando la ejecución hasta en los movimientos más sencillos.

El estrés provoca una alteración del equilibrio del organismo (homeostasis) desencadenando una serie de comportamientos y emociones que hacen que el tenista si no está preparado pueda tomar decisiones erradas desfavoreciendo su nivel de rendimiento.

Coakley (1992) considera que quizás no sea el deporte en sí mismo quien genere el estrés si no la estructura social del deporte competitivo, teniendo en cuenta que los factores que predisponen al estrés puedan ser múltiples y varían notablemente desde el contexto en el que se vea reflejado el deporte. Las masas juegan un papel vital en la popularización de la modalidad deportiva incrementando cada vez más la presión en el deportista.

Los entrenadores son los encargados de brindar las herramientas más eficientes a los deportistas para poder controlar las situaciones de estrés que se le puedan presentar en cualquier momento de la competencia, es imperativo que el tenista tenga los mecanismos eficaces para afrontar el estrés utilizando estrategias de afrontamiento.

Se define como afrontamiento como aquellos actos que controlan las condiciones aversivas del entorno, disminuyendo por tanto, el grado de respuestas producidas por estas. Al respecto (Miller, 1980, citado en Lazarus y Folkman, 1984) señala que el afrontamiento consiste en el conjunto de respuestas conductuales aprendidas que resultan efectivas para disminuir el grado de estrés mediante la neutralización de una situación peligrosa o nociva.

Diseño Metodológico

El presente es un estudio de enfoque empírico analítico ya que es un modelo de investigación científica, que se basa en la experimentación y la lógica empírica que junto a la observación de fenómenos y su análisis descriptivo estadístico, es el más utilizado en las investigaciones mixtas. Ya que en la investigación a pesar de que se tomaran datos precisos a través de un instrumento como lo es el cuestionario estandarizado “Características Psicológicas Relacionadas con Rendimiento Deportivo (CPRD)” de Gimeno Fernando, Buceta José María, Pérez-Llanta María del Carmen. También se observaran fenómenos de comportamientos de los deportistas frente a una problemática instaurada, se analizaran dichos datos recolectados y se llegara a una conclusión de ellos frente a los objetivos de la investigación.

El tipo de investigación es mixta ya que a pesar de que se analizaran las habilidades psicológicas de los tenistas juveniles representantes de la liga de Bogotá, se identificarán comportamientos como el estrés o la ansiedad de dichos deportistas en una situación de juego. Esto la hace mixta porque se analizaran datos recolectados mediante un cuestionario y se tabularan para su respectivo análisis mediante un paquete estadístico SPSS y además se tendrá en cuenta los comportamientos de los deportistas.

Descripción De La Población: La población con la que desarrollaremos la investigación serán los tenistas inscritos y representantes de la liga de Bogotá en las categorías 12 a 14 años de género masculino y que se encuentren activos en la participación de torneos e incluidos en el ranking nacional de la Federación Colombiana de tenis, actualmente la población de jóvenes inscritos a la liga de tenis de Bogotá y que cumplen con las condiciones establecidas es de 78 en esta categoría (datos obtenidos en base al ranking de la federación colombiana de tenis).

Muestra: La muestra que elegiremos será un número representativo de la población total que nos permita extrapolar los resultados obtenidos y nos ayude a economizar tiempo y recursos.

La muestra será de tipo probabilística pues todos los individuos que son unidades de análisis tendrán la misma posibilidad de ser elegidos, el número final de la muestra será establecido al iniciar la toma de datos pues el ranking sufre modificaciones anuales por la reclasificación de los deportistas por la edad certificada.

La muestra será de dos tipos: estratificada pues se analizarán por separado cada una de las categorías y se buscará que dentro de cada una sea representativa, pero dentro de ella será de forma aleatoria simple, pues los individuos no serán seleccionados a conveniencia.

Descripción De La Muestra: El cuestionario “Características Psicológicas Relacionadas con Rendimiento Deportivo (CPRD)” de Gimeno Fernando, Buceta José María, Pérez-Llanta María del Carmen, fue administrado a 45 jóvenes tenistas (todos hombres) entre 12 y 14 años de edad cronológica, de nivel socioeconómico medio-alto, pertenecientes a 30 clubes y academias de tenis de la ciudad de Bogotá- Colombia, y adscritos a su liga. La selección de los deportistas fue intencional, tomando como criterio que los mismos pertenezcan a la liga de Bogotá -Colombia.

Instrumentos: El análisis de las características psicológicas que se analizaron (motivación, control del estrés, evaluación del nivel del rendimiento, y habilidad mental) se realizó a través del Cuestionario “Características Psicológicas Relacionadas con Rendimiento Deportivo (CPRD)” de Gimeno Fernando, Buceta José María, Pérez-Llanta María del Carmen, consistente en un cuestionario de 55 ítems en el cual el deportista debe responder a través de una escala de lickert de 5 puntos, la alternativa que indique la frecuencia con que utiliza ciertas estrategias en situaciones de competencia. En esta escala 1 representa “no de acuerdo con el enunciado” y 5 “de acuerdo con el enunciado”. (VER ANEXO I)

Consentimiento informado que será aceptado por los individuos y sus acudientes, lo que nos permitirá hacer uso de sus datos aportados por ellos. Utilización de un software de análisis estadístico (Microsoft Excel o SPSS de IBM) la elección de uno u otro dependerá de la consecución de una copia legal y con las licencias respectivas del desarrollador, para el manejo de datos.

El instrumento está conformado por 5 subescalas (Gimeno Fernando, Buceta José María, Pérez-Llanta María del Carmen)

CONTROL DEL ESTRÉS. Se refiere al control de las emociones negativas a través del manejo de la técnica, los pensamientos y síntomas físicos.

ATENCIÓN. Se refiere a la influencia de la evolución del rendimiento deportivo del deportista según la cantidad de competiciones y resultados que ha logrado.

MOTIVACION. Se refiere a la certeza del objetivo a corto y largo plazo del deportista frente a la competencia, esto mediante estímulos externos, apoyo de los familiares, entrenador, etc.

HABILIDAD MENTAL. Implica pensamientos de aceptación frente a la incapacidad de conseguir un objetivo.

El cuestionario aporta una tabla de baremacion basada en los centiles en que se ubican la puntuación directa de cada una de las características evaluadas durante el desarrollo del mismo, Anexo 4. Para facilitar el análisis y darle un valor cualitativo a cada una de las características, distribuimos los centiles en una escala de cinco calificaciones:

Centil 1 al 29: muy bajo.

Centil 30 al 49: bajo.

Centil 50 al 69: medio.

Centil 70 al 84: alto.

Centil 85 al 100: muy alto.

Procedimiento.

Para la administración del instrumento, se tomó en cuenta el calendario de torneos desarrollados por la liga de tenis de Bogotá, siendo el más cercano el torneo grado IV que se inició del 26 al 28 de marzo de 2018 de categorías 12-14, años desarrollado en la academia de tenis Laverdieri KM 6 vía cota-suba y el del 6 al 8 de abril de 2018 en el club los búhos; teniendo en cuenta solo a los deportistas de 12,13 y 14 años de la liga de tenis de Bogotá. En

cada uno de estos eventos se solicitó la autorización por parte de la organización y del director general del torneo que para estos dos fue Ernesto Moreno “liga de tenis de Bogotá”, iniciamos contactándonos con cada uno de los jóvenes tenistas de 12-14 que participaban con la liga de Bogotá y se les explico el objetivo y la consistencia del cuestionario. Se les explico a los jóvenes tenistas que la participación era voluntaria y anónima, y con posterioridad se les explico el objetivo de la investigación. El cuestionario se les administro de forma individual, y con la asistencia permanente de los encargados de la investigación. La administración total de los instrumentos se llevó a cabo en el transcurso de los dos torneos Laverdieri y club los búhos en dos días cada torneo para una totalidad de cuatro días. Además se realizaron visitas a sitios de entrenamiento de algunos deportistas para desarrollar el cuestionario en un ambiente más distendido.

Para el análisis de los resultados se tomó como referencia la hoja de respuestas aportada por los autores del cuestionario (Gimeno Fernando, Buceta José María, Pérez-Llanta María del Carmen) anexo 2, esta hoja de respuestas, les da un valor de 0 a 4 según el circulo marcado por el individuo en el cuestionario; este valor podría aumentar de izquierda a derecha y viceversa de acuerdo al tipo de pregunta y como fue formulada.

Por último

se propuso tres preguntas adicionales, las cuales fueron contestadas a manera de entrevista y con libertad de respuesta. Las preguntas realizadas fueron las siguientes:

¿Ha tenido algún tipo de entrenamiento psicológico por parte de un profesional del área?

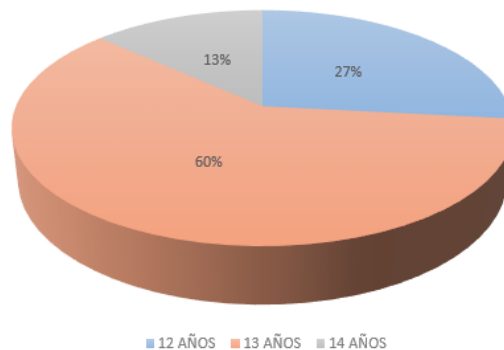
¿Su entrenador ha desarrollado durante el entrenamiento charlas con respecto a la importancia del factor en una competencia?

¿Actualmente cuenta con un profesional en el área de la psicología a su disposición?

Analisis De Los Resultados.

FIGURA 1.

Distribución de los deportistas según la edad.



La muestra total de individuos fue de 45 deportistas, distribuidos de la siguiente manera. 60% de los deportistas tienen edad cronológica de 13 años, 27% de 12 años y por último 13% de 14 años.

Tabla 1.

Distribución De Los Resultados Según Las Características Psicológicas Del CPRD

(n=45)

ESCALAS	MUY ALTA	ALTA	MEDIA	BAJA	MUY BAJA
CONTROL DEL ESTRÉS	6	15	21	3	\
INFLUENCIA DE LA EVALUACION DEL RENDIMIENTO	23	14	5	\	3
MOTIVACION	24	10	10	1	\
HABILIDAD MENTAL	25	10	7	2	1

Tomando como referencia los resultados aportados al evaluar los cuestionarios y basándonos en la escala de muy alta-muy baja, podemos determinar en la escala de control de estrés que 21 deportistas (47%) presentaron un nivel medio seguido de 15 deportistas (33%) presentaron un nivel alto, por otro lado 6 deportistas (13%) presentaron un nivel muy alto, y finalmente solo el 6% presento niveles bajos y muy bajos.

Por otro lado, en la escala de influencia de evaluación del rendimiento, 23 deportistas (51%) presentaron un nivel muy alto, seguido de 14 deportistas (32%) un nivel alto, solo 5 deportistas

(11%) presentaron un nivel medio, y finalmente un 6% de los deportistas tuvo un nivel bajo o muy bajo.

En relación con la escala de motivación, los resultados arrojados fueron. 24 deportistas (54%) en el nivel de muy alto, 20 deportistas (44%) en los niveles de alto y medio 22% respectivamente para cada uno de ellos. Y finalmente 1 deportista (2%) presento niveles bajo y muy bajo.

Con respecto a la escala de habilidad mental, los resultados obtenidos de 25 deportistas (56%) se encuentran en el nivel muy alto, 10 deportistas (22%) en un nivel alto, seguido 7 deportistas (16%) en un nivel medio, y finalmente 3 deportistas (6%) en los niveles de bajo y muy bajo respectivamente.

Por lo anterior se presenta un análisis detallado de cada una de las características evaluadas por medio del cuestionario CPRD; este análisis permite dar un pormenor de cada una de estas características y así mismo nos muestra un panorama de los posibles trabajos a desarrollar por parte de los entrenadores y los psicólogos deportivos en las diferentes situaciones que presentan mayor dificultad.

Tabla 2.

Distribución De Los Promedios Gral, Alto y Bajo De Las Características Del Cuestionario CPRD

CARACTERISTICAS	CONTROL DE ESTRÉS	INFLUENCIA DE LA EVALUACION DEL RENDIMIENTO	MOTIVACION	HABILIDAD MENTAL
# De preguntas para cada característica.	20	12	8	9
promedio en la calificación de las características (0-4)	2,63	2,54	2,97	2,73
pregunta con menor promedio en la calificación	41	35	15	23
promedio en la calificación más baja de las características (0-4)	1,7	2,1	2,6	1,9
pregunta con mayor promedio de calificación	8	42	55	25
promedio de las preguntas con calificación más alta (0-4)	3,4	2,9	3,5	3,1

Distribución de las preguntas en el CPRD, promedio de la calificación de cada categoría, la pregunta con mayor y menor calificación y sus promedios de calificación.

CONTROL DE ESTRÉS:

Para esta característica, el cuestionario presenta 20 preguntas en total y es la que más preguntas presenta, esta característica presento un promedio global en la calificación de sus preguntas de 2,63 (calificación que se da en un rango entre 0 y 4, Anexo 2), y presenta unas preguntas que obtuvieron una calificación sobresaliente y otras que hicieron disminuir el promedio de calificación, estas preguntas hacen referencia a situaciones que van en deterioro o mejora de esta característica psicológica.

De esta manera, la pregunta que presento una calificación promedio menor fue la correspondiente al enunciado 41, con una calificación promedio de 1,7 respectivamente, esta pregunta dice en su enunciado: Pregunta 41 “A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme a ponerme a pensar en el resultado final”, en cuanto a esta pregunta es una referencia directa a la pérdida del foco atencional y quedarse en pensamientos que ocasionan la pérdida de interés en el momento actual competitivo.

Por el contrario está la pregunta que presento una calificación sobresaliente en su calificación y que aumentan considerablemente el promedio de calificación de esta características, y que al igual que las anteriores representan situaciones propias de la competencia que deben ser potenciadas o evitar la pérdida de este potencial en ese tipo de situaciones, frente a esto están las preguntas 8 y 32. La pregunta numero 8 dice: “En la mayoría de las competiciones (o partidos) confié en que lo hare bien”, lo que referencia el alto nivel de confianza previa a la competencia, pero que en relación a la pregunta 6 anteriormente analizada hace entender que este nivel de confianza va en deterioro dentro de la competencia y produce tensión.

INFLUENCIA DE LA EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO:

Para esta característica el cuestionario CPRD aporta 12 preguntas destinadas a la evaluación de esta, con un promedio de 2,54 puntos entre las calificaciones de las preguntas, esto es correlacionable con las posiciones que obtuvieron el global de la población calificada y que los ubica en los niveles superiores a la media y con tendencia a ser sobresalientes (Tabla 1.). Al igual que en la características de “control del estrés”, esta presenta preguntas con calificaciones sobresalientes y otras que reducen el promedio de las respuestas y merecen una atención

especial, pues estas hacen referencia a situaciones competitivas y psicológicas que son de gran guía para el desarrollo de trabajos de entrenamiento por parte de los entrenadores.

A continuación, se evidencia esta respuesta que presentan menor calificación y así distinguir las situaciones más problemáticas para esta característica: pregunta 35 que dice: “Cuando cometo un error durante una competición (o durante un partido) suelo preocuparme lo que piensan otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que este entre los espectadores” (2,1 de Calificación promedio), al igual que en la anterior pregunta se evidencia una pérdida considerable del foco atencional y la búsqueda de la aprobación de los espectadores y su entrenador a lo que está haciendo y en búsqueda de un refuerzo externo.

En cuanto a la pregunta con una valoración sobresaliente que presenta una calificación promedio de 2,9 y que es la correspondiente al enunciado número 42 dice: “Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas”, lo que infiere una gran confianza con su entrenador y a sí mismo y comprende las críticas desde el punto de vista positivo y con el ánimo de su mejora. pero entra en contraposición a la calificación dada a la pregunta 35, también analizada en este documento donde habla de la aprobación, de lo que podemos decir es que en cierta medida si espera ser del agrado de su entrenador y de los espectadores.

MOTIVACIÓN:

Para esta característica psicológica, el cuestionario CPRD aporta 8 preguntas o enunciados referentes a este, con un promedio de evaluación de 2,97, lo que ratifica lo visto en el análisis general con calificaciones superiores y con niveles medios, altos y muy altos en su mayoría y que ubica como la característica mayor nivel entre la población juvenil de la liga de tenis de

Bogotá, especialmente la categoría 12 a 14 años como objeto de estudio de esta investigación. Sin embargo es menester de la investigación resaltar esas preguntas que tienen las calificaciones más bajas como recurso de trabajo, esta pregunta con calificación baja fue la correspondiente al enunciado 15 con calificación promedio de 2,6 y aunque es la calificación más baja con mejor posición frente a las demás características, deben ser analizadas como fenómenos independientes y de posible trabajo.

Haciendo referencia a lo anterior, la pregunta 15 que dice: “Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo”, este enunciado hace pensar que el establecimiento de los objetivos y las metas no son realistas en algunos de ellos y esto es gran causal de pérdida de la motivación, pues la frustración de no conseguir las metas propuestas es un golpe anímico para estos deportistas.

Por otro lado está el enunciado con una calificación alta y que deben ser objeto de análisis para reforzarlos en los entrenamientos por parte de los entrenadores, este enunciado corresponde a la pregunta 55 con calificación promedio de 3,5 lo que lo posiciona como el enunciado con el promedio de calificación más alto entre los 45 tenistas objeto del estudio. La pregunta 55 que dice: “Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor”, lo que demuestra una gran capacidad volitiva en los jóvenes y su disposición para mejorar en su deporte.

HABILIDAD MENTAL:

Por último se encuentra esta característica psicológica como variable evaluada en el desarrollo del cuestionario CPRD, para la cual el documento presenta 9 preguntas o enunciados ligados a este, con una calificación promedio de 2,73 entre sus preguntas y ubicándola como la segunda con mayor nivel dentro de las características evaluadas a nivel global para los deportistas

juveniles de la liga de tenis de Bogotá. Al igual que en las características anteriores es necesario analizar las preguntas con mayor y menor promedio en su respuesta.

La pregunta con menor promedio en su respuesta es la correspondiente al enunciado 23 con calificación de 1,9 La pregunta 23 dice: “Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me ‘veo’ haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un motor de televisión”, al igual que la pregunta anterior, sugiere la implementación de la visualización como estrategia psicológica y que brinda muchos réditos a los deportistas que la desarrollan.

Para terminar este apartado, encontramos la pregunta con mayor promedio de calificación en esta característica y es la que corresponde al enunciado 25 con una calificación promedio de 3,1 para La pregunta 25 dice: “Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido) intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real”, lo que entre en discusión con las anteriores preguntas, pues en esta si presenta la utilización de la visualización como herramienta, pero a su vez da notar que esta herramienta es subutilizada y que podría tener un potencial mayor si también fuera empleada en situaciones como las anteriormente expuestas.

A continuación, se mostrará las respuestas dadas por los deportistas a las preguntas que se adicionaron al cuestionario.

Tabla 3.

Distribución De Las Respuestas De Las Preguntas Adicionales Del Cuestionario. (n=45)

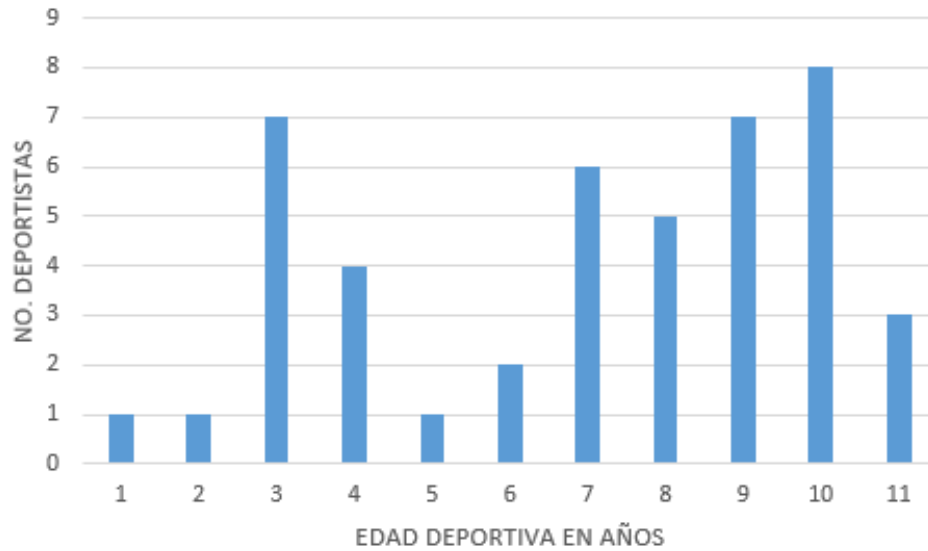
PREGUNTA	SI	ALGUNAS VECES	NUNCA
¿Ha tenido algún tipo de entrenamiento psicológico por parte de un profesional del área?	7	—	38
¿Su entrenador ha desarrollado durante el entrenamiento y previo a la competencia charlas con respecto a la importancia del factor psicológico en una competencia?	25	14	6
¿Actualmente cuenta con un profesional en el área de la psicología a su disposición?	5	5	35

En la anterior tabla se puede evidenciar que muy pocos deportistas cuentan actualmente o han sido asesorados por algún profesional en el área de la psicología, mientras su entrenador es responsable en la mayoría de las asesorías o entrenamientos de habilidades y características psicológicas.

Lo anterior muestra la necesidad a una intervención por parte de un profesional disciplinar del área de psicología deportiva y la necesidad de que los entrenadores tengan un conocimiento mínimo de esta área, para así potenciar el rendimiento deportivo de los tenistas juveniles de Bogotá.

Figura 2.

Distribución de los deportistas de la muestra según la edad deportiva.



La anterior figura, nos muestra cómo está distribuida la muestra respecto al tiempo (en años) que lleva desarrollando el deporte del tenis de campo de manera ininterrumpida (edad deportiva).

Por último, lo que refiere a la edad deportiva de los tenistas juveniles 12-14 años de Bogotá es que no existe una relación directa entre esta y los niveles de cualidades psicológicas, esto debido a que aunque existió una muestra de deportistas que se presentaban edades deportivas entre 1 y 11 años pero sus niveles en las características evaluadas fueron muy homogéneas, lo que infiere que probablemente en estas edades 12-14 años el factor psicológico no es tan determinante a la hora de la obtención de resultados deportivos favorables, pero que esa mayor edad deportiva en algunos casos aporta mayores capacidades físicas, tácticas y un repertorio técnico que favorece la consecución de resultados óptimos.

Discusión.

El presente trabajo de investigación aporta desde la evidencia científica datos significativos y que pueden ser de gran ayuda en las siguientes investigaciones en este ámbito, poco explorado y estudiado en el ámbito local. Los estudios referentes o que ofrecen un antecedente disciplinar a la psicología deportiva son estudios amplios y con población de todo tipo de deportes, tanto de conjunto como individuales, lo que abre la posibilidad al desarrollo de estudios dedicados a un solo deporte como es el caso del presente estudio y al titulado “EVALUACION Y ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS, SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE TENISTAS” del autor Huertas González María del Rosario en Puebla México en 2006. Que además pasa a ser el antecedente más importante para la presente investigación, pues es esta investigación la que presenta mayor correlación y puntos de discusión.

Al comparar los datos obtenidos por los individuos en las dos investigaciones, las tendencias es a presentar distribuciones similares entre las diferentes características, pero los deportistas juveniles representantes de la liga de tenis de Bogotá, presentan calificaciones en promedio mayores a las aportadas por la investigación antecedente, en lo que corresponde al control de estrés los individuos de la presente investigación, presentan un promedio de calificación de 52,58 (centil 65, respecto a las tablas de baremación aportada por el cuestionario) mientras la investigación antecedente la calificación promedio para esta característica es de 43,16 (centil 42). Lo que corresponde a la característica de la influencia de la evaluación del rendimiento, los individuos del presente estudio presentan calificaciones promedio de 30,49 (centil 80), mientas

para la investigación antecedente es de 23,51 (Centil 44). Por su parte la característica de motivación, la cual es la que presenta mayor valor entre los deportistas representantes de la liga de tenis de Bogotá, presenta una calificación promedio de 23,78 (centil 85) y por parte de los deportistas de la investigación antecedente es de 21,28 (centil 80) lo que demuestra una similitud relevante en esta característica entre las dos investigaciones y que además la ubican como la característica mas dominada o desarrollada por los deportistas que hacen parte de la muestra de las investigaciones. Por ultimo a lo que refiere a la característica de habilidad mental, los deportistas participantes de la muestra de la presente investigación, presento una calificación promedio de 24,53 (centil 85), mientras en la investigación antecedente, el promedio de calificación es de 20,81 (centil 44).

Así mismo, los aportes de la investigación antecedente como guía para la aplicación del cuestionario en la presente y futuras investigaciones es de gran valides e importancia, además aporta otros instrumentos que acercan a una evaluación más relevante y que aplique más variables a la investigación, que se convierten en materia prima para lograr resultados a profundidad. A lo anterior se suma la posibilidad de una intervención y desarrollar un entrenamiento de carácter psicológico, No sobra decir que esta investigación realizada en Puebla México, que llevada a cabo por profesionales del área de la psicología y para una posible replica o intervención similar se debe tener la supervisión de este tipo de profesionales y así evitar errores procedimentales por parte de entrenadores no capacitados.

En cuanto al instrumento de recolección de datos, tanto en la presente investigación, como en el antecedente, el cuestionario CPRD aporta información valiosa y una vista general de cada una de las características, pero sería realmente más significativa si se lograra aplicar una batería de test complementarios o test que evalúen las características de forma individual, lo que también

sumaria validación a la investigación, pero de esta forma mayor cantidad de trabajo al momento del análisis de datos. Aun así, el cuestionario CPRD visto de manera independiente y analizando a profundidad cada una de las preguntas y sus respuestas puede ser material de trabajo importante por entrenadores, pues no requiere de un conocimiento especializado y son situaciones cotidianas que se pueden abordar desde el entrenamiento con simulaciones y ejercicios controlados.

Por otro lado y gracias a las preguntas adicionales se evidencia la necesidad de una intervención por parte de profesionales calificados en el área de la psicología deportiva, pues la mayoría de estos deportistas no han tenido ningún tipo de contacto o asesoramiento de un psicólogo deportivo, también podemos observar que recae en el entrenador una gran responsabilidad en ocuparse de este tipo de entrenamientos de carácter psicológico, por lo cual el entrenador también debería tener algún tipo de capacitación en el área de la psicología deportiva que le brinde mayores herramientas para desenvolverse en sus entrenamientos evitando así que el entrenador caiga en errores que afecten el rendimiento deportivo.

Lo anterior se ve reforzado por el incremento de las calificaciones de las características psicológicas que tuvieron los deportistas objeto del estudio antecedente, estos individuos fueron objeto de un proceso de entrenamiento psicológico, como ya fue descrito anteriormente y sus valoraciones tuvieron una significativa mejora y lo que aprueba la necesidad de realizar este tipo de entrenamiento y que evidentemente potencian estas características y en general el rendimiento de los deportistas.

Por último, lo que refiere a la edad deportiva de los tenistas juveniles 12-14 años de Bogotá es que no existe una relación directa entre esta y los niveles de cualidades psicológicas, esto debido

a que aunque existió una muestra de deportistas que se presentaban edades deportivas entre 1 y 11 años pero sus niveles en las características evaluadas fueron muy homogéneas, lo que infiere que probablemente en estas edades 12-14 años el factor psicológico no es tan determinante a la hora de la obtención de resultados deportivos favorables, pero que esa mayor edad deportiva en algunos casos aporta mayores capacidades físicas, tácticas y un repertorio técnico que favorece la consecución de resultados óptimos.

Conclusiones.

Las conclusiones que aporta la investigación, respecto a los niveles en las características psicológicas en tenistas juveniles representantes de la liga de tenis de Bogotá son las siguientes:

Los tenistas de la categoría objeto de estudio presentan niveles significativamente superiores y generalmente por encima de la media y ubica a la población en general en centiles altos con referencia a las tablas de baremación aportadas por el autor del cuestionario CPRD, solo en algunos casos específicos y solo en pocos individuos pertenecientes a la muestra, se presentan niveles relativamente bajos. Así mismo, el cuestionario presenta preguntas con enunciados claros que permite la evaluación de situaciones concretas de competencia que pueden ser contraproducentes o que presentaron baja calificación por parte de la población objeto de estudio, lo que permite la intervención directa en estas situaciones y así lograr que las debilidades de los deportistas sean trabajadas de manera independiente y de esta manera fortalecer el ámbito psicológico de los tenistas juveniles representantes de la liga de tenis de Bogotá.

De igual manera se logra concluir que la característica psicológica que presenta mayor nivel en los tenistas juveniles de Bogotá, es la que corresponde a la motivación, esta característica en rasgos generales presento puntuaciones promedio entre todos los deportistas objeto de estudio de alto y muy alto, lo que apunta a que el carácter volitivo se encuentra muy arraigado entre estos deportistas, mientras la frustración y los pensamientos que pueden en cierta medida disminuir los niveles se encienden principalmente ausentes. Como objeto de trabajo para los entrenadores se encuentra el realizar sus entrenamientos de forma más variada y entretenida, pues esta

motivación tan alta solo se ve amenazada por el interés disminuido de los deportistas a entrenar cuando las sesiones tienden a volverse monótonas y poco atractivas para ellos.

Por otro lado, pese a que las características psicológicas se encuentran en niveles relativamente óptimos, entre si existen diferencias que hacen a unos más fuertes que a otros, como ya se ha dicho, la motivación es gran precursora de que estos niveles se encuentren altos, pero es necesario fortalecer las demás características, sobre todo la habilidad mental, valiéndose de herramientas psicológicas ya presentadas en el marco conceptual como materia prima que fortalezca la misma, estas herramientas pueden ser: la aplicación de pensamientos positivos, la visualización, el auto dialogo, la imaginación, entre otras. Por otro lado, el rendimiento puede ser potenciado si el entrenador logra trabajar todas esas situaciones presentes en la competición y que también general detrimento en el rendimiento, como lo son las situaciones adversas, marcadores en contra, errores por parte del juez y actitudes del rival.

Cabe resaltar que los niveles presentados por los tenistas juveniles representantes a la liga de tenis de Bogotá, fueron superiores en todas las características frente a la población muestra en la investigación antecedente. La anterior aunque mostro distribuciones parecidas frente a las calificaciones, presentan rezagos en la calificación promedio frente a los tenistas juveniles de Bogotá, pero este trabajo si es evidencia concreta de que es necesaria la intervención directa y consentida en los aspectos frente a la psicología en los entrenamientos y fuera de ellos, pues esta población aumento significativamente sus valoraciones luego de ser realizada un entrenamiento psicológico por parte de profesionales.

Lo anterior se suma a una evidencia bastante fuerte encontrada entre los tenistas juveniles de Bogotá, y es que casi ninguno de ellos ha tenido la intervención en su proceso de formación por

parte de un profesional del área de la psicología y este es un vacío llamado a ser llenado por personal calificado en esta área, que no necesariamente debe ser un profesional, esta intervención puede ser guiada por el entrenador, no sin antes haber adquirido el conocimiento necesario de este campo para evitar de esta manera errores muy grande en el proceso de formación del deportista.

Bibliografía

Buceta, J.M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*.

Madrid: Editorial Dykinson.

Bridgeman, B. (1988). *Biología del comportamiento y la mente*.

Editorial Alianza.

Fernández Gonzales Dolores, (2010). Evaluación psicológica en el deporte: aspectos

Metodológicos y prácticos. *Papeles del psicólogo*, vol. 31(3) P.P. 250-258.

García naviera A y Ruiz barquín R. (2013). La personalidad del deportista una revisión teórica

Desde la perspectiva de rasgos. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte*, vol. 13 (51) P.P. 627-645.

Gastón Fernando. (2016). *Habilidades psicológicas del deporte una mirada desde el tenis*.

(Trabajo final de grado) Universidad De La Republica, Facultad de Psicología, Montevideo, Uruguay.

Gentini, M. (2016). *Psicología del deporte y la actividad física*. Recuperado de:

<http://marcogentiniblog.jimdo.com/psicolog%C3%ADa-del-deporte/>

Gimeno Fernando, Buceta José María y Pérez-Llanta María del Carmen, (2001). *El*

cuestionario

«Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo» (CPRD):
características psicométricas. Vol. 1(XIX) P.P. 93-113.

Huertas González María del Rosario. (2006). *Evaluación y entrenamiento de habilidades Psicológicas, su influencia en el rendimiento deportivo de tenistas. Vol. 5 (1) P.P. 15-28.*

Iciar Eraña De Castro, (2004). *Entrenamiento psicológico en jóvenes tenistas. Vol. 13 (2) P.P. 263-271.*

Laguarda Juliana, (2016). Control del estrés y rendimiento deportivo su importancia en el Desempeño de jóvenes tenistas. *Universidad Nacional Del Mar Del Plata, Facultad de psicología. P.P. 1-94*

Loerh, J.E. (1986). *Fortaleza mental en el deporte: como alcanzar la excelencia atlética.*
Buenos

Aires. Editorial: planeta respuestas.

Loerh, J.E. (1990). *El juego mental. Madrid.* Ediciones Tutor.

Marrero Gonzalo, albo José Martin, Núñez Juan, (2004). *Perfil de personalidad del tenista.*
Vol.

9 (1-2) P.P. 21-36.

Reche García Cristina, Cepero González Mar, Rojas Ruiz Francisco Javier, (2012). *Perfil Psicológico en esgrimistas de alto rendimiento. Vol. 7 (8) P.P. 35-44.*

Rudik, P.A. (1973). *Psicología de la educación física y el deporte.* La Habana: Editorial: Pueblo y educación.

Suarez David, García Lorenzo, (2004). *Factores psicológicos en tenis, control de estrés y su Relación con los parámetros fisiológicos. (Trabajo De Grado) universidad de Oviedo, España.*

Torres Diego, Rafael Avella, (2008). Efectos en el estrés competitivo sobre la concentración de
de
Los jugadores de tenis de la categoría 12-14. *Revista digital: actividad física y deporte.* P. 1-16.

Torres Luque G, Sánchez A, moya M. (2011). Análisis de la exigencia competitiva del tenis en
en
Jugadores adolescentes. *Revista Journal Of Sport and Health Research vol.3 (1).* P.P. 71-78.

Utria Oscar (2007) *La importancia del concepto de motivación en la psicología.* Revista digital

De psicología. Vol. 2 (3) P.P. 55-78.

Vealey, R. (1988). *Future directions in psychological skills training. The sport Psychologist*, Reino Unido, Editorial: Board.

Weinberg-Gould (Ed: 4). (2010). *Fundamentos de la psicología del deporte y del ejercicio físico*.

Madrid: Editorial Medica Panamericana.

Anexos

Anexo -1

Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS relacionadas con el RENDIMIENTO DEPORTIVO C.P.R.D.

Estimado deportista:

El deporte de alta competición exige, cada vez más, que los métodos de entrenamiento y preparación de los deportistas cuyo objetivo es la consecución del éxito al más alto nivel, evolucionen teniendo en cuenta las características físicas, técnicas y psicológicas de los deportistas que deben ser entrenados, así como su opinión respecto a cuestiones relacionadas con su participación en pruebas, partidos y competiciones. Esta es la tendencia que desde hace años se ha seguido en los países cuyos deportistas, hoy en día, suelen acaparar el mayor número de medallas y primeros puestos a nivel mundial siendo nuestra intención recoger un amplio número de datos de deportistas españoles que permitan hacer lo mismo en España. Por este motivo nos dirigimos a usted ya que consideramos que, como deportista de competición que es, sus respuestas serán para nosotros de una gran ayuda.

En concreto, se trata de conocer ciertas características y opiniones de los deportistas españoles en relación con su participación en las competiciones deportivas. Con este fin, le agradeceríamos que contestase a las preguntas que le adjuntamos.

No existen respuestas mejores o peores. Cada deportista es diferente, razón por la cual le pedimos que conteste con la máxima sinceridad.

El cuestionario es estrictamente confidencial; si quiere poner su nombre puede hacerlo y, en ese caso, *podremos informarle sobre sus contestaciones más adelante*. Si no desea poner su nombre puede dejar el espacio correspondiente en blanco.

Numerosos deportistas de diferentes deportes han sido invitados a participar. Muchos de ellos ya han aceptado hacerlo. Esperamos contar también con su valiosa y amable colaboración.

Muchas gracias.

1er APELLIDO: _____ NOMBRE: _____

2º APELLIDO: _____ SEXO (Masc. ó Fem.): _____

FECHA DE NACIMIENTO: ____/____/ 20 __

FECHA ACTUAL: ____/____/ 20 __

DEPORTE: _____

CLUB:

PUESTO DE JUEGO O PRUEBAS EN LAS QUE SUELE COMPETIR:

CATEGORÍA EN LA QUE COMPITE ACTUALMENTE:

MÁXIMA CATEGORÍA EN LA QUE HA COMPETIDO:

NÚMERO DE AÑOS DURANTE LOS QUE HA PERMANECIDO EN LA MÁXIMA CATEGORÍA: _____

NÚMERO DE AÑOS QUE, DE FORMA CONTINUADA, VIENE USTED PRACTICANDO SU DEPORTE: _____

¿CUÁLES HAN SIDO LOS MAYORES ÉXITOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS QUE HA CONSEGUIDO?

ACONTECIMIENTO Y ÉXITO (puesto, marca, ...)	AÑO
_____	20 __
_____	20 __
_____	20 __
_____	20 __
_____	20 __

* INSTRUCCIONES:

Conteste, por favor, a cada una de las siguientes cuestiones, indicando *en qué medida se encuentra de acuerdo* con ellas.

Como podrá observar existen seis opciones de respuesta, representadas cada una de ellas por un círculo. Elija la que desee, según se encuentre más o menos de acuerdo, marcando con una cruz el círculo correspondiente. En el caso de que no entienda lo que quiere decir exactamente alguna de las preguntas, marque con una cruz el círculo de la última columna.

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO			TOTALMENTE DE ACUERDO		NO ENTIENDO
1. Me encuentro muy nervioso(a) antes de una competición (o un partido) importante.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Esta respuesta significaría que no se está de acuerdo con el enunciado, aunque no totalmente en desacuerdo.

2. Me motivan más las competiciones (o los partidos) que los entrenamientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
--	-----------------------	-----------------------	----------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Esta respuesta significaría que uno se encuentra a mitad de camino entre "totalmente en desacuerdo" y "totalmente de acuerdo" con el enunciado.

3. Suelo reponer electrolitos al finalizar una competición (o un partido).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
--	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------------------

Esta respuesta significaría que no se entiende lo que quiere decir exactamente el enunciado.

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
1. Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Mientras duermo, suelo "darle muchas vueltas" a la competición (o el partido) en la que voy a participar.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Tengo una gran confianza en mi técnica.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Algunas veces no me encuentro motivado(a) por entrenar.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Rara vez me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o de empezar a jugar en un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío en que lo haré bien.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
12. A menudo estoy "muerto(a) de miedo" en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o en un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
13. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
14. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
15. Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
16. Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
17. Durante mi actuación en una competición (o en un partido) mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
19. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición (o un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
21. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
22. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
23. Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me "veo" haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Soy eficaz controlando mi tensión.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. Mi deporte es toda mi vida.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Tengo fé en mí mismo(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
34. A menudo pierdo la concentración durante la competición (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35. Cuando cometo un error durante una competición (o durante un partido) suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. El día anterior a una competición (o un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37. Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38. Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39. No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40. En las competiciones (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41. A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
42. Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
43. Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44. Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
45. Cuando finaliza una competición (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o el partido por separado).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
46. A menudo pierdo la concentración en la competición (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
47. Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
48. No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
49. Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
50. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDC	NO ENTIENDO
51. Mi confianza en la competición (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones (o partidos) anteriores.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
52. Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
53. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o el partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
54. Suelo confiar en mí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
55. Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



POR FAVOR, COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS PREGUNTAS ANTERIORES CON UNA SOLA RESPUESTA.

Anexo-2

Hoja de respuestas del C.P.R.D.*

1er APELLIDO: _____ NOMBRE: _____

2º APELLIDO: _____ FECHA: ____/____/1.9____

DEPORTE: _____

CONTROL DE ESTRÉS

1	4	3	2	1	0
3	0	1	2	3	4
6	0	1	2	3	4
8	0	1	2	3	4
10	4	3	2	1	0
12	4	3	2	1	0
13	4	3	2	1	0
14	4	3	2	1	0
17	4	3	2	1	0
19	4	3	2	1	0
20	4	3	2	1	0
21	4	3	2	1	0

24	0	1	2	3	4
26	4	3	2	1	0
30	0	1	2	3	4
32	0	1	2	3	4
36	4	3	2	1	0
41	4	3	2	1	0
43	0	1	2	3	4
54	0	1	2	3	4

**INFLUENCIA DE LA
EVALUACIÓN DEL
RENDIMIENTO**

9	4	3	2	1	0
16	4	3	2	1	0
28	4	3	2	1	0
34	4	3	2	1	0
35	4	3	2	1	0
42	0	1	2	3	4
44	4	3	2	1	0
46	4	3	2	1	0
47	4	3	2	1	0
51	4	3	2	1	0
52	4	3	2	1	0
53	4	3	2	1	0

Puntuación Directa: _____

Puntuación Directa: _____

MOTIVACIÓN

4

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

15

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

29

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

31

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

33

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

39

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

49

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

55

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

HABILIDAD MENTAL

2

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

7

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

23

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

25

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

37

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

40

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

45

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

48

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

50

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

COHESIÓN DE EQUIPO

5

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

11

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

18

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

22

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

27

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

38

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Puntuación Directa: _____

Puntuación Directa: _____

Puntuación Directa: _____

Anexo-3

**Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS
relacionadas con el RENDIMIENTO DEPORTIVO (C.P.R.D.)
BAREMOS**

Centiles	Puntuaciones directas				
	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
99	77-80	42-45	30-31	31-34	24
95	69	38	27	28	-
90	64	34	26	26	23
85	61	33	25	25	22
80	58	31	23	24	-
75	56	29	-	-	21
70	54	28	22	23	-
65	52	27	21	-	20
60	50	-	20	22	-
55	48	26	-	21	19
50	46	24	19	-	-
45	44	23	18	20	18
40	42	22	17	-	-
35	40	21	-	19	17
30	39	20	16	18	16
25	36	19	15	17	-
20	34	18	-	16	15
15	30	16	14	-	14
10	27	15	12	15	13
5	21	12	11	13	11
1	0-14	0-7	0-8	0-11	0-1
N	485	485	485	485	485
Media	46,16	25,11	19,59	21,16	18,48
Desviación típica	14,44	7,63	5,06	4,60	4,31

Anexo-4
FOTOGRAFIAS



Fotografía tomada por: Juan David Ramirez Suarez

DESARROLLO DEL CUESTIONARIO C.P.R.D.



Fotografía tomada por: Juan David Ramirez Suarez

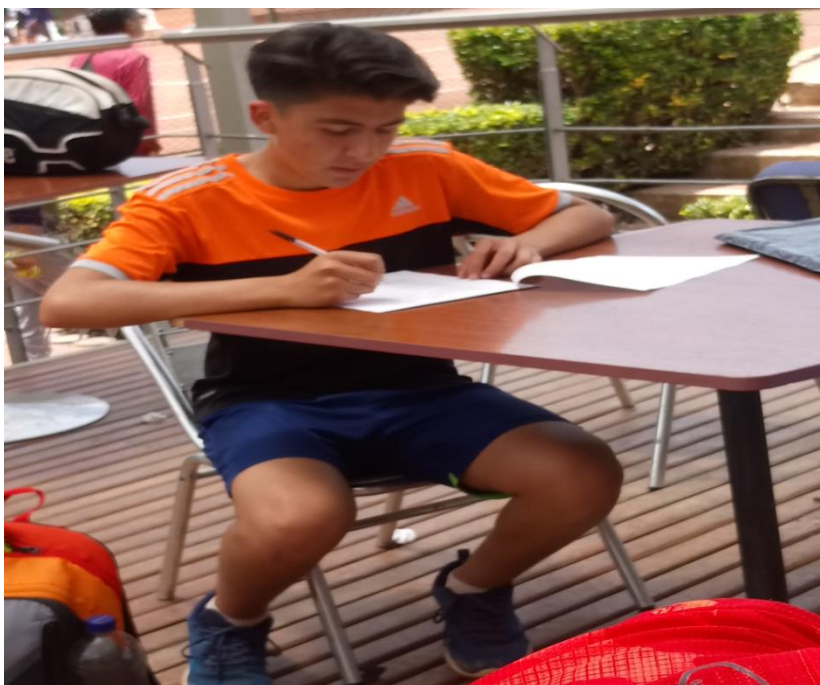
DESARROLLO DEL CUESTIONARIO C.P.R.D.



Fotografia tomada por: Juan David Ramirez Suarez
DESARROLLO DEL CUESTIONARIO C.P.R.D.



Fotografia tomada por: Jesus Alberto Rojas Bustos
DESARROLLO DEL CUESTIONARIO C.P.R.D.



Fotografia tomada por: Jesus Alberto Rojas Bustos
DESARROLLO DEL CUESTIONARIO C.P.R.D.



Fotografia tomada por: Juan David Ramirez Suarez
EXPLICACION DEL DESARROLLO DEL CUESTIONARIO C.P.R.D.



Fotografía tomada por: Juan David Ramirez Suarez
RESOLUCION DE DUDAS DEL CUESTIONARIO C.P.R.D.



Fotografía tomada por: Jesus Alberto Rojas Bustos
DESARROLLO DEL CUESTIONARIO C.P.R.D.



Fotografia tomada por: Jesus Alberto Rojas Bustos
RESOLUCION DE DUDAS DEL CUESTIONARIO C.P.R.D.