	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAr113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16
		PAGINA: 1 de 7

16

FECHA	lunes, 18 de mayo de 2020
--------------	---------------------------

Señores
UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA
 BIBLIOTECA
 Ciudad


UNIDAD REGIONAL	Extensión Soacha
TIPO DE DOCUMENTO	Trabajo De Grado
FACULTAD	Ciencias Del Deporte Y La Educación Física
NIVEL ACADÉMICO DE FORMACIÓN O PROCESO	Pregrado
PROGRAMA ACADÉMICO	Ciencias del Deporte y La Educación Física.

El Autor(Es):

APELLIDOS COMPLETOS	NOMBRES COMPLETOS	No. DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN
Cárdenas Sánchez	Andrés Julián	1030634743

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
 Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000
 www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
 NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAr113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16
		PAGINA: 2 de 7

Director(Es) y/o Asesor(Es) del documento:

APELLIDOS COMPLETOS	NOMBRES COMPLETOS
Medina Benavides	Diana Sulay

TÍTULO DEL DOCUMENTO
Dimensiones psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo de las selecciones masculinas de voleibol de Colombia.

SUBTÍTULO (Aplica solo para Tesis, Artículos Científicos, Disertaciones, Objetos Virtuales de Aprendizaje)

TRABAJO PARA OPTAR AL TÍTULO DE: Aplica para Tesis/Trabajo de Grado/Pasantía
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTES Y LA EDUCACION FISICA

AÑO DE EDICION DEL DOCUMENTO	NÚMERO DE PÁGINAS
18/05/2020	64

DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS (Usar 6 descriptores o palabras claves)	
ESPAÑOL	INGLÉS
1. Psicológica del deporte	Sports psychology
2. Rendimiento	Performance
3. Voleibol	Volleyball
4. Cuestionario	Questionnaire

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
 Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000
 www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
 NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*



MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAr113
PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16
	PAGINA: 3 de 7

RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS

(Máximo 250 palabras – 1530 caracteres, aplica para resumen en español):

RESUMEN

El proyecto tiene como objetivo analizar las dimensiones psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo de los jugadores de voleibol masculino de las categorías sub 19 y Mayores de las selecciones Colombia. Mediante la aplicación del cuestionario “Características Psicológicas Relacionadas con Rendimiento Deportivo (CPRD)” de F. Gimeno, J.M. Buceta y M. Llanta, adaptado y traducido al castellano. A 23 jugadores de la selección Colombia, 12 deportistas de la categoría sub 19 y 11 deportistas de la categoría mayores, mientras se encontraban en concentración previa al XXXIII Campeonato Sudamericano de Voleibol Masculino, Santiago y Temuco (Chile) del 10 al 14 de septiembre de 2019; y el XVI Campeonato Mundial de Voleibol Masculino Sub-19 en Túnez del 21 al 30 de agosto de 2019. Con el fin de identificar y comparar los aspectos psicológicos y después determinar las dimensiones psicológicas que influyen en el Rendimiento de los jugadores de alto nivel nacional.

Abstract

The project aims to analyse the psychological dimensions that influence the sports performance of men’s volleyball players in the under 19 and higher categories of the Colombia national teams. Through the application of the questionnaire “Psychological Characteristics Related to Sports Performance (CPRD)” by F. Gimeno, J.M. Buceta and M. Llanta (2001), adapted and translated into Spanish to 23 players of the Colombia team, 12 athletes in the under-19 category and 11 athletes in the senior category, while in concentration prior to the XXXIII South American Men’s Volleyball Championship, Santiago and Temuco (Chile) from 10 to 14 September 2019; and the XVI U-19 Men’s World Volleyball Championship in Tunis from 21 to 30 August 2019. In order to identify and compare the psychological aspects and then determine the psychological dimensions that influence the performance of high-level national players.

AUTORIZACION DE PUBLICACIÓN

Por medio del presente escrito autorizo (Autorizamos) a la Universidad de Cundinamarca para que, en desarrollo de la presente licencia de uso parcial, pueda ejercer sobre mí (nuestra) obra las atribuciones que se indican a continuación, teniendo en cuenta que, en cualquier caso, la finalidad perseguida será facilitar, difundir y promover el aprendizaje, la enseñanza y la investigación.

En consecuencia, las atribuciones de usos temporales y parciales que por virtud de la presente licencia se autoriza a la Universidad de Cundinamarca, a los usuarios de la Biblioteca de la Universidad; así como a los usuarios de las redes, bases de datos y demás sitios web con los que la Universidad tenga perfeccionado una alianza, son:
Marque con una “X”:



MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAr113
PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16
	PAGINA: 4 de 7

AUTORIZO (AUTORIZAMOS)	SI	NO
1. La reproducción por cualquier formato conocido o por conocer.	X	
2. La comunicación pública por cualquier procedimiento o medio físico o electrónico, así como su puesta a disposición en Internet.	X	
3. La inclusión en bases de datos y en sitios web sean éstos onerosos o gratuitos, existiendo con ellos previa alianza perfeccionada con la Universidad de Cundinamarca para efectos de satisfacer los fines previstos. En este evento, tales sitios y sus usuarios tendrán las mismas facultades que las aquí concedidas con las mismas limitaciones y condiciones.	X	
4. La inclusión en el Repositorio Institucional.	X	

De acuerdo con la naturaleza del uso concedido, la presente licencia parcial se otorga a título gratuito por el máximo tiempo legal colombiano, con el propósito de que en dicho lapso mi (nuestra) obra sea explotada en las condiciones aquí estipuladas y para los fines indicados, respetando siempre la titularidad de los derechos patrimoniales y morales correspondientes, de acuerdo con los usos honrados, de manera proporcional y justificada a la finalidad perseguida, sin ánimo de lucro ni de comercialización.

Para el caso de las Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, de manera complementaria, garantizo(garantizamos) en mi(nuestra) calidad de estudiante(s) y por ende autor(es) exclusivo(s), que la Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi(nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro (aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos de la Tesis o Trabajo de Grado es de mí (nuestra) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

Sin perjuicio de los usos y atribuciones otorgadas en virtud de este documento, continuaré (continuaremos) conservando los correspondientes derechos patrimoniales sin modificación o restricción alguna, puesto que, de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún



MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAr113
PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16
	PAGINA: 5 de 7

caso conlleva la enajenación de los derechos patrimoniales derivados del régimen del Derecho de Autor.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, “*Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores*”, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables. En consecuencia, la Universidad de Cundinamarca está en la obligación de RESPETARLOS Y HACERLOS RESPETAR, para lo cual tomará las medidas correspondientes para garantizar su observancia.

NOTA: (Para Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía):

Información Confidencial:

Esta Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, contiene información privilegiada, estratégica, secreta, confidencial y demás similar, o hace parte de la investigación que se adelanta y cuyos resultados finales no se han publicado.

SI __ NO _X__.

En caso afirmativo expresamente indicaré (indicaremos), en carta adjunta tal situación con el fin de que se mantenga la restricción de acceso.

LICENCIA DE PUBLICACIÓN

Como titular(es) del derecho de autor, confiero(erimos) a la Universidad de Cundinamarca una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, por un plazo de 5 años, que serán prorrogables indefinidamente por el tiempo que dure el derecho patrimonial del autor. El autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito. (Para el caso de los Recursos Educativos Digitales, la Licencia de Publicación será permanente).

b) Autoriza a la Universidad de Cundinamarca a publicar la obra en formato y/o soporte digital, conociendo que, dado que se publica en Internet, por este hecho circula con un alcance mundial.

c) Los titulares aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.

d) El(Los) Autor(es), garantizo(amos) que el documento en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2



MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAr113
PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16
	PAGINA: 6 de 7

consecuencia de mi (nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro(aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos es de mí (nuestro) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

e) En todo caso la Universidad de Cundinamarca se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.

f) Los titulares autorizan a la Universidad para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

g) Los titulares aceptan que la Universidad de Cundinamarca pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

h) Los titulares autorizan que la obra sea puesta a disposición del público en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en el "Manual del Repositorio Institucional AAAM003"

i) Para el caso de los Recursos Educativos Digitales producidos por la Oficina de Educación Virtual, sus contenidos de publicación se rigen bajo la Licencia Creative Commons: Atribución- No comercial- Compartir Igual.



j) Para el caso de los Artículos Científicos y Revistas, sus contenidos se rigen bajo la Licencia Creative Commons Atribución- No comercial- Sin derivar.



Nota:

Si el documento se basa en un trabajo que ha sido patrocinado o apoyado por una entidad, con excepción de Universidad de Cundinamarca, los autores garantizan




MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAr113
PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16
	PAGINA: 7 de 7

que se ha cumplido con los derechos y obligaciones requeridos por el respectivo contrato o acuerdo.

La obra que se integrará en el Repositorio Institucional, está en el(los) siguiente(s) archivo(s).

Nombre completo del Archivo Incluida su Extensión (Ej. PerezJuan2017.pdf)	Tipo de documento (ej. Texto, imagen, video, etc.)
1. Dimensiones psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo de las selecciones masculinas de voleibol de Colombia.pdf	texto
2.	
3.	
4.	

En constancia de lo anterior, Firmo (amos) el presente documento:

APELLIDOS Y NOMBRES COMPLETOS	FIRMA (autógrafa)
CARDENAS SANCHEZ, ANDRES JULIAN	

12.1.14.1

Dimensiones psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo de las selecciones masculinas de voleibol de Colombia.

Andrés Julián Cárdenas Sánchez

Universidad de Cundinamarca.

Facultad de ciencias del deporte y la educación física

Soacha

2019

Dimensiones psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo de las selecciones masculinas de voleibol de Colombia.

Andrés Julián Cárdenas Sánchez

Trabajo de grado

Profesora: Diana Sulay Medina Benavides

Asesora

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 física

Soacha

2019

Copyright © 2019 por Andres Julian Cardenas Sanchez. Todos los derechos reservados.

Tabla de contenido

Índice de ilustraciones.....	8
Introducción	9
Justificación	11
Descripción del problema	15
Pregunta problema	19
Objetivos.....	20
Objetivo General.....	20
Objetivos Específicos.....	20
Marco teórico	21
El voleibol.....	21
Psicología.....	22
Psicología y el voleibol.....	23
El rendimiento deportivo	23
El rendimiento deportivo y la psicología	25
Cuestionario CPRD: “Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo“	28
Motivación	28

Estrés.....	29
Estrés deportivo	29
Control del estrés	30
Influencia de evaluación	30
Cohesión de equipo.....	31
Habilidad mental.....	31
Estructura factorial del cuestionario CPRD	32
Factor-1. Control del estrés.....	32
Factor-2: Influencia de la evaluación del rendimiento	32
Factor-3: Motivación	34
Factor-4: Habilidad mental	34
Factor-5: Cohesión de equipo.	34
Diseño metodológico	36
Metodología	36
Descripción de la población.....	37
Instrumento	37
Procedimiento	39
Resultados	40
Discusión.....	48

	6
Conclusiones.....	51
Lista de referencias	54
Anexo.....	63
Anexo 1.....	¡Error! Marcador no definido.

Índice de tablas

Tabla 1. Valores de escala de centiles y escala de valoración.	38
Tabla 2. Selección Colombiana de voleibol en la categoría mayores.....	40
Tabla 3 Resultados Selección Colombiana de voleibol en la categoría sub-19.....	41
Tabla 4 Porcentaje de repuestas por equipo.....	45
Tabla 5 Escala de centiles por equipo y valoración de la dimensión.....	46

Índice de ilustraciones

Ilustración 1 Técnica deportiva.....	25
Ilustración 2 Promedios de la selección Colombia.	42
Ilustración 3 Centiles promedio de las selecciones Colombia de voleibol.	43
Ilustración 4 Promedio selección Colombia de voleibol	47

Introducción

El presente documento pretende evidenciar la influencia de los aspectos psicológicos en el rendimiento deportivo de los jugadores de voleibol masculino de selecciones Colombia sub- 19 y mayores representantes del país en torneos internacionales. Con el fin de informar a entrenadores, deportistas y demás personas apasionadas por el voleibol y su desarrollo profesional en Colombia desde el punto de vista de la preparación integral del deportista, específicamente desde la concepción psicológica.

La psicología del deporte ha tomado cada vez más fuerza dentro del entrenamiento y la preparación de los deportistas haciendo que mejoren sus capacidades mentales incrementando sus habilidades y la forma de reaccionar ante las circunstancias en juego, entrenamiento y competencia, además de formar jugadores con un rendimiento más alto (Federacion Internacional de Voleibol [FIVB], 2011a; Noce & Samulski, 2002a; Olmedilla et al. 2013; Olmedilla et al., 2017; Olmedilla et al., 2015; Olmedilla et al. 2008; Reyes et al. 2012).

Se utilizó el cuestionario de *características psicológicas relacionando con el rendimiento deportivo* de Fernando Gimeno, Jose Maria Buceta & Maria del Carmen Perez-Llanta (2001), en adelante CPRD, tomando como punto de partida las 5 dimensiones planteadas allí, control del estrés, habilidad mental, motivación, influencia de la evaluación y cohesión de equipo, evaluando 12 jugadores de la selección sub-19 de Colombia, y 11 jugadores de la selección mayores de Colombia.

Los datos fueron recolectados aplicando el cuestionario CPRD a los jugadores de las selecciones de Colombia en la concentración previa a las competencias del XXXIII Campeonato Sudamericano de Voleibol Masculino que se realizó en las ciudades de Santiago y Temuco (Chile) del 10 al 14 de septiembre de 2019 y El XVI Campeonato Mundial de Voleibol Masculino Sub-19 en Túnez del 21 al 30 de agosto de 2019. Los resultados nos permiten comparar las dimensiones psicológicas que tienen los jugadores con gran relación en el juego del voleibol masculino de Colombia y su influencia en el rendimiento deportivo.

Justificación

El voleibol es un deporte explosivo, rápido y dinámico, que logra excavar sentimientos en cada uno de los partícipes, independiente de su rol llámese jugador, entrenador, árbitro, espectador, etc.; requiriendo al grupo de trabajo estar una constante transformación de sus métodos de entrenamiento para ganar puntos, sets, partidos y competiciones. Logrando generar emociones en cada punto, manteniendo un grado de atención constante sobre las situaciones que se dan dentro del campo de juego desde que el árbitro autoriza el saque hasta que él mismo lo finaliza.

Uno de los pilares e ideas puntuales del voleibol es mantener en balón en el aire, de ahí el eslogan “*keep the ball flyng*” de la Federación Internacional de Voleibol, que apoya, brinda y promociona un voleibol llamativo y divertido, todo un espectáculo, desde el escenario deportivo; pero sobre todo en los jugadores siendo ellos quienes cumplen el papel principal dentro del show.

La psicología dentro del deporte de competencia ha generado que se reconozca como un factor importante para llegar a un nivel de alto rendimiento (Baro et al., 2016; Mahamud et al., 2005; Olmedilla et al., 2017; Ureña-Bonilla et al., 2015).

La preparación psicológica se ha vuelto una parte fundamental del entrenamiento centrándose en la resistencia y fuerza psíquica del jugador (FIVB, 2011a), pero sin sustituir ni apartar el entrenamiento de campo, sin embargo existen diferentes situaciones que exigen un desarrollo fundamental y científico que se hacía de manera empírica, por ejemplo

desarrollando una competencia en las mismas condiciones de lugar, hora o clima; con el fin de reducir las diferencias entre el entrenamiento y la competencia. Intentando bajar los estresores que pueden causar la pérdida de la forma psíquica afectando el rendimiento en la competencia fundamental. (Daneri, 2012)

El entrenamiento psicológico no solo se da cerca a la competencia y con situaciones de juego lo más parecidas a la competencia. En muchas ocasiones los entrenadores están influyendo de forma directa en el ámbito psicológico sin tener un control sobre esto, el ejemplo claro es cuando se sitúa un jugador en la zona de fondo en función de receptor, con el objetivo de defender los balones que serán lanzados por el entrenador ubicado cerca a la red. Existen algunas variantes que el entrenador puede trabajar, según sea la planeación, por ejemplo realizar el gesto técnico de la manera más perfecta posible, en un esquema táctico con la indicación (sin importar la ejecución técnica el balón sea dirigido a una ubicación y altura adecuada para el armador), o por el contrario el objetivo del ejercicio sea tocar el balón antes de que toque el suelo sin importar la calidad del gesto técnico ni la ubicación táctica.

De la misma forma, cada ejercicio que los entrenadores coloquen a sus deportistas puede tener una implicación psicológica generando, estrés, confianza, tenacidad, frustración, ego, ansiedad, felicidad, tristeza, rabia, ira, etc. Una infinidad de sensaciones que deben ser controladas por el entrenador desde que planea el ejercicio.

El entrenamiento y la intervención psicológica son de vital importancia para el desarrollo del deportista (Bautista & Caicedo, 2011; Diaz, 2016; FIVB, 2011a, 2011b; Gordillo, 1992; Noce & Samulski, 2002b; Reyes et al. 2012) dentro y fuera de la cancha,

muchas veces sin intención y esto realiza por medio de gestos, comentarios o expresiones (Medrano & Mateos (2018); para Gimeno et al. (2001) pueden ocasionar tensión psicológica mostrando en competencia o entrenamiento rasgos o acciones inapropiadas por parte de los jugadores.

Así mismo, en el alto rendimiento podemos observar frecuentemente, que los jugadores son sometidos a diversos tipos de presión (hinchada, resultado, tiempo, cobro del técnico y compañeros, entre otras) y su rendimiento está relacionado con su capacidad de superación de estas situaciones (Daneri, 2012; Noce & Samulski, 2002a, 2002b). Sin embargo, el desconocimiento del estado psicológico y cognitivo del deportista hace que los entrenadores en muchas ocasiones seleccionen jugadores para sus equipos con unas habilidades mentales bajas. Si bien el somatotipo y las condiciones físicas son importantes en el voleibol, los entrenadores también deben tener en cuenta seleccionar jugadores con un desarrollo cognitivo adecuado con la capacidad de controlar su estrés, la toma de decisiones, el control de ansiedad, las motivaciones, los aspectos sociales, entre otros aspectos psicológicos que permitan tener un conjunto de jugadores integrales.

El conocimiento de los niveles psicológicos en los que se encuentran los jugadores de alto rendimiento, se convierte en un referente comprendiendo el estado de las dimensiones psicológicas de cada jugador, permitiendo elaborar estrategias a los entrenadores y colaboradores incrementar las habilidades integrales del equipo. Además de saber cuáles son esos elementos que influyen de manera relevante en el equipo, los jugadores de voleibol de la selecciones Colombia en las categorías que están participando en

competencias de alto nivel de rendimiento son los grupos idóneos para elaborar este tipo de intervenciones.

Los datos aportados por la selección Colombia son elaboradas en el marco de promover el alto rendimiento de los jugadores desde la psicología y desde la integralidad del deportista, además de ser un referente de trabajo para los departamentos, ligas, clubes y demás personas que buscan conseguir altos logros en el ámbito del voleibol competitivo.

Descripción del problema

El voleibol colombiano está atravesando un gran momento en diferentes selecciones consiguiendo clasificarse a eventos de mejor nivel y entrando a círculos de competencia internacionales más dinámicas y ágiles. Desde la base de los equipos y de los trabajos realizados en las diferentes ligas como el departamento de valle y bolívar que han aportado un gran número de deportistas a las selección Colombia (Camargo, 2018) sin quitar mérito a las diferentes ligas y departamentos por su labor en la formación y promoción del voleibol, sin embargo el número de jugadores que han sido convocados en los últimos años a representar los colores de la bandera nacional y en menor medida en los demás departamentos

Para Cesar Camargo (2018), presidente de la Federación Colombiana de Voleibol, es importante que las diferentes ligas comiencen a trabajar en la misma dirección para entrenar jugadores de alto nivel, además de generar y participar en torneos de gran categoría permitiendo mostrar los grandes talentos de cada región. La selección Colombia ha sido nutrida por jugadores de valle y bolívar con un gran número de participaciones con algunos refuerzos de otras regiones, y esto ha pasado porque se trabaja con jugadores con altas características internacionales y se potencia desde su formación integral (física y psicológica), hasta consolidar un equipo con jugadores de un biotipo parecido a los equipos internacionales de alto nivel.

En los últimos juegos nacionales Ibagué (2015) y Cartagena (2019) realizados por la Federación Colombiana de voleibol se ha encontrado una gran fisionomía y biotipo en los

jugadores de las diferentes selecciones de las ligas, y resaltan los equipos que combinan sus habilidades físicas con las habilidades cognitivas mostrando gran versatilidad en la utilización de su técnica y su habilidad mental para obtener los puntos. El factor mental, cognitivo y emocional tiene un papel importante en la ejecución y el éxito del partido. Así mismo, los componentes de motivación, habilidad mental, creatividad, presión, ansiedad, estrés, concentración y atención (Bossio, Raimundi, & Gomez (2012). Dichos componentes que pueden marcar diferencia en el éxito de la competencia, y los entrenadores deben conocer el estado físico y psicológico para poder implementar estrategias que estimulen y desarrollen sus habilidades. (Cárdenas et al. 2015; Lameiras et al. 2014; Padilla, 2010)

Esa combinación versátil se puede evidenciar observando un partido de voleibol ya que se trata de una actividad acíclica de duración prolongada aunque no esté totalmente determinada en un tiempo específico. El juego se caracteriza por una constante variación de situaciones. El jugador debe reaccionar rápidamente a los cambios que se producen, tomar la decisión más adecuada y ejecutarla con precisión. (Moras, 1992)

De ahí la dificultad en la práctica de éste deporte, el mismo Moras en su libro Preparación Integran en el Voleibol (1994) dice:

Un partido de voleibol es siempre la suma de la expresión de la personalidad entera de cada uno de los jugadores, y supone un complejo compuesto por multitud de condiciones y capacidades concretas interrelacionadas entre sí, dando como resultado un único rendimiento deportivo. (p. 21)

El factor físico individual ha de ser un factor que permita sobresalir en el campo de juego pero, hacer que un grupo de personas utilicen sus habilidades individuales de manera

coherente, sumando y utilizando dichas habilidades para la obtención de cada punto. Los componentes físicos de cada jugador se convierten en aspecto fundamental sumado al factor psicológico y su cooperación da como resultante un equipo engranado, fuerte y con convicción, Marsillas et al. (2014) también habla de la preparación integral como un potencializador de los componentes que conforman parte de la actividad competitiva de los jugadores (p. 356), el deportista es un ser humano, y como humano las emociones en algunos casos se superponen sobre la razón y el consciente, premisa que se puede sustentar según Tamorri:

Existe bastante consenso sobre el hecho de que las emociones son fenómenos complejos que afectan varios ámbitos: el de la experiencia subjetiva (en sus aspectos cognitivos y afectivos), el de la activación fisiológica (que implica tanto el SNA como el sistema endocrino) y el de la expresión y el comportamiento (mediante la mímica, la voz y los gestos). (2004, p. 167)

Las personas son emocionales por naturaleza, y el entrenamiento no es el espacio para la excepción, mientras más emociones despierta un entrenamiento más posibilidades de aprendizaje existe. El “arousal” (niveles de excitación o atención a un estímulo), estrés y cohesión de equipo entre otras, son factores influyen en la práctica, desarrollo, y comportamientos en cada situación convirtiera en grupo en la solución o problema de una situación de juego, ya que no todas las veces los atletas se encuentran en la misma sintonía, por a, b o c razones su día a factores que influyen en su participación en la práctica o en la competencia, por razones como esta los deportes de conjunto son tan complejos en su práctica.

Un equipo es algo más que individualidades agrupadas, es un sujeto en sí mismo, con capacidad de fijarse metas y objetivos propios, con capacidad de tomar decisiones colectivas y con “movilidad” suficiente para desarrollar los cambios que considere pertinentes para adaptarse a un entorno que se los pida (Alaminos, Bastida, & Sancho, 2013). El entrenador es quien debe lidiar con todos estos contrastes y llevarlos a un buen fin, es decir, encaminar al grupo para obtener títulos nacionales e internacionales; por lo tanto la intervención de un Profesional idóneo e integral es fundamental para captar, direccionar y aunar esos sentimientos múltiples y llevarlos al objetivo principal que se hayan trazado desde el inicio de la temporada.

Sin embargo, son muy pocas las Federaciones, Clubes o Ligas que cuentan con un patrocinio económico importante, por eso en deportes como el fútbol, el ciclismo (actualmente), el Patinaje de carreras (hace un poco de más de 10 años), el baloncesto (hace 4 o 5 años), cuentan con recursos de capital privado con lo cual estos clubes, ligas o federaciones pueden acceder a servicios especializados como lo son las asesorías psicológicas, teniendo balances positivos, de igual manera las intervenciones psicológicas que se puedan realizar son precarias desde la realización de pruebas diagnósticas hasta la intervención y acompañamiento constante y frecuente.

Todo esto nos cuestiona para entender cómo es el trabajo y desarrollo mental de cada uno de los jugadores que son parte de las selecciones Colombia sub 19 y mayores de voleibol, de la mano de los entrenadores y grupo multidisciplinar en su preparación para las participaciones internacionales, y de la misma manera en conocer cuáles son las

dimensiones que afectan directamente en el rendimiento de los jugadores de alto nivel de Colombia.

Pregunta problema

¿Cuáles son las dimensiones psicológicas más relevantes que se relacionan con el rendimiento deportivo de los jugadores de voleibol masculino de las selecciones Colombia en las categorías sub 19 y mayores?

Objetivos

Objetivo General

Analizar las dimensiones psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo de los jugadores de voleibol masculino de las categorías sub 19 y mayores de las selecciones Colombia.

Objetivos Específicos

Identificar las dimensiones psicológicas en los jugadores de la selección masculina de voleibol Colombia en la categoría sub 19 y mayores, trabajadas en el cuestionario CPRD.

Comparar las dimensiones psicológicas identificadas en el cuestionario CPRD, en los jugadores de la selección Colombia de voleibol masculino en las categorías sub 19 y mayores.

Establecer las dimensiones psicológicas más relevantes que influyen en el rendimiento deportivo de los jugadores de la selección Colombia de voleibol masculino en las categorías sub-19 y mayores.

Marco teórico

Este marco teórico fue diseñado para contextualizar sobre los aspectos psicológicos que tienen importancia en el ámbito del voleibol de alto nivel.

El voleibol

El voleibol es un deporte excitante, rápido, explosivo y muy dinámico realizado en una cancha de 18 x 9 metros dividido por una red en la mitad dejando dos cuadrados perfectos de 9 metros cuadrados, con el objetivo de dirigir el balón al campo contrario por encima de una red para hacerlo que toque el suelo y evitar que el adversario haga lo mismo en el nuestro (Federación Internacional de Voleibol, FIVB 2016).

Para dar inicio al partido, a cada set y cada jugada se inicia con un “saque” pasando el balón sobre la red hacia el campo adversario desde esa acción arranca la interacción estrecha de las habilidades físicas y mentales a la mayor velocidad posible combinando elementos físicos, técnicos y tácticos como el pase de voleo, saque de antebrazo, velocidad de reacción, ataque, salto vertical, desplazamientos y caídas, entre otras, permitiendo que todos

El voleibol es un deporte que ha venido cambiando constantemente en sus reglas y formas de juego más dinámicas y complejas, exigiendo a los atletas a elevar sus habilidades físicas, técnicas, tácticas y cognitivas.(FIVB, 2011-b, 2011-a; Gordillo, 1992; Noce & Samulski, 2002b).

El voleibol es un deporte de equipo que requiere una gran variedad de habilidades técnicas, tácticas, físicas y psicológicas. Se trata de un deporte extremadamente dinámico y se caracteriza por ser una modalidad que exige al atleta habilidad, precisión y regularidad (Concejero et al. 2017; Noce & Samulski, 2002b; Rabaz et al. 2015; Rodríguez, Guanipa & Sánchez, 2019). Esta condición y, los diferentes tipos de presión que el atleta sufre durante la competición pueden generar una reacción de estrés y consecuentemente pérdida del rendimiento deportivo (De Rose Junior et al. 1994).

Psicología

Es el estudio científico de las personas y las diversas conductas o comportamientos a lo largo de su vida. (Gerrig & Zimbardo, 2005; Weinberg & Gould, 2007) en su mayoría los psicólogos tienden a intervenir en personas con problemáticas como trastornos, desorden o alguna conducta inusual en ocasiones que puedan afectar la salud e integridad de la o las personas.

Las personas dedicadas a la psicología del deporte tienen un bagaje de conocimiento el ámbito psicológico además de realizar especialización y abordaje en una especialidad deportiva. las intervenciones por parte de un “entrenador de habilidades mentales” enseña habilidades y técnicas para el desarrollo de las diferentes áreas como la conducta y el tratamiento cognitivo, tratamiento emotivo racional, relajación muscular progresiva, insensibilización sistemática entre otras, permitiendo que se desarrollen destrezas o habilidades puntuales como es la comunicación, autoconfianza, motivación, cohesión grupal, etc.(Weinberg & Gould, 2007) sin embargo no solo es dirigido a los deportistas con algún problema mental o emocional grave. durante los últimos años los psicólogos

intervienen en equipos y deportistas de manera regular y sistemática, trabajando de la mano del entrenador a cargo y el grupo interdisciplinar de cada equipo o deportista, para incrementar los aspectos psicológicos que permitan obtener un rendimiento óptimo en su proceso formativo o de competencia.(Álvarez, Falco, Estevan, Molina-García, & Castillo, 2013; Baro et al., 2016; Carmona et al. 2015; Lameiras et al., 2014; Olmedilla et al. 2010; Pulgarín, 1996; Reyes et al., 2012).

Psicología y el voleibol

El voleibol que es un deporte extremadamente dinámico, con un desarrollo global creciente teniendo una participación masiva y cada vez más grande en cada país. Tiene acciones que están entre 10 a 15 segundos entre la obtención de un punto a otro, exigiendo a los jugadores a desarrollar habilidades y destrezas físicas mayores para llegar al alto nivel. Sin embargo no solo la destreza física (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) es relevante para llegar a la competencia de alto nivel. Los componentes mentales y sus habilidades están siendo de gran importancia para los jugadores y equipos a la hora de competir., actualmente, viene sufriendo constantes modificaciones en sus reglas, se caracteriza por ser una modalidad que exige al atleta habilidad, precisión y regularidad. Esta condición y los diferentes tipos de presión que el atleta sufre durante la competición pueden generar una reacción de estrés y consecuentemente pérdida del rendimiento (Noce & Samulski, 2002b, 2002a).

El rendimiento deportivo

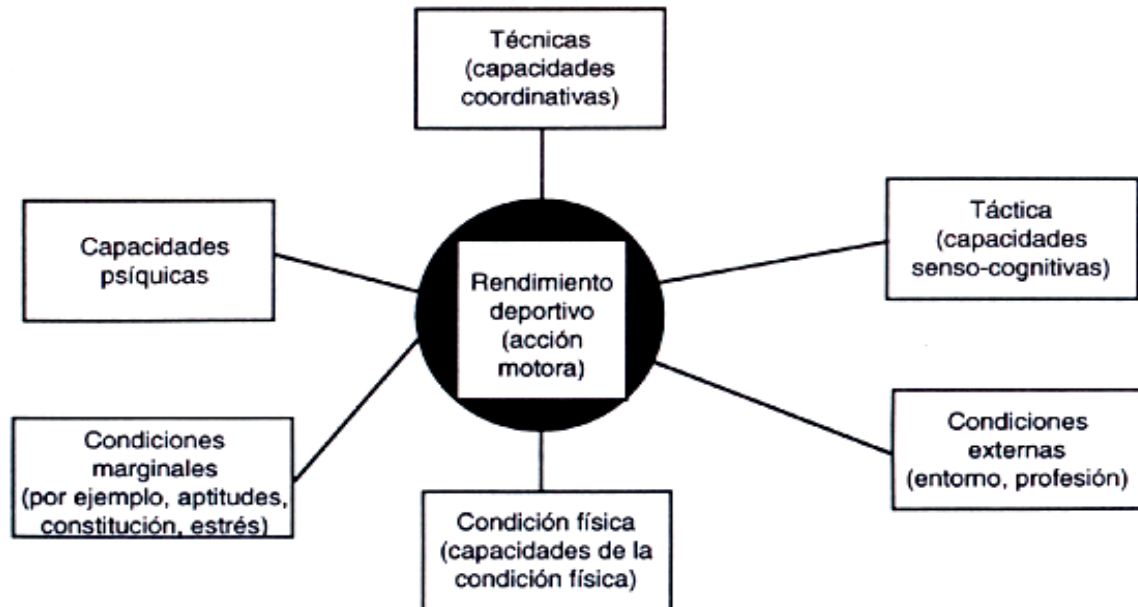
Es considerado como la manera en que evaluamos, valoramos y medimos el estado de una actividad. No solo mide resultados, es un componente que influye para determinar

cómo se encuentra un grupo o cada deportista para afrontar la competencia. Para Martin et al. (2019) el rendimiento es primera instancia como el resultado de una acción o actividad como reducir el tiempo de una carrera atlética o de nadar de 100 o 200 metros, marcar más goles en una competencia, encestar más puntos en un partido; sin embargo va más allá al determinar en qué punto estábamos inicialmente y la mejora que ha tenido, en gimnasia artística el resultado de una presentación es determinado por varios jueces que evalúan la ejecución desde diferentes criterios como la flexibilidad, ángulos y armonía, lo que significa que desde el punto de vista del rendimiento si mejoró la flexibilidad en un movimiento específico de competencia el resultado de los jueces en esos criterio aumenta desencadenando un puntaje más alto.

Igualmente pasa en deportes de conjunto el rendimiento es observado desde al resultado del partido, pero el rendimiento está ligado a la suma de esfuerzos realizados por cada participante para obtener un punto, anotación o marca, dejando al rendimiento supeditado a la suma de acciones o actividades técnicas individuales observado desde lo físicos, psicológicos y fisiológicos para lograr una eficiencia y eficacia motriz.

Ramos (1994) en su texto "*técnica deportiva*" enmarca la técnica como el mecanismo por el cual se reflejan los componentes ligados a la eficiencia al ejecutar movimientos más acertados, coordinados, rápidos, ágiles, etc. Además de componentes fundamentales del deportista tales como las capacidades psíquicas, condiciones marginales, condición física, condición externa, técnica y táctica (ilustración1). Logrando desde la observación y control determinar si algunas capacidades y habilidades ligadas al estado en que se encuentra para determinar el progreso.

Ilustración 1 Técnica deportiva



Tomado de *Técnica Deportiva* Ramos (1994).

El rendimiento es el estado y/o proceso de una habilidad, condición o capacidad de uno o varios jugadores para desarrollar una tarea o acción con el menor gasto energético y la mayor eficacia.

El rendimiento deportivo y la psicología

Se ve afectado en cada entrenamiento al romper con la homeostasis del cuerpo, produciendo cambios en su gran mayoría físicas como el desarrollo de las capacidades físicas como la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad; también se genera un proceso adaptativo y cambiante de los procesos cognitivos como es la sinapsis y la conducción nerviosa. (Haines, 2003). Pero Gordillo (1992) afirma “lo realmente importante es que los entrenadores tomen conciencia de que estos aspectos son importantes, que las habilidades

psicológicas se entrenan como todas las demás” (p. 33). cada entrenador busca que sus jugadores tengan un rendimiento deportivo alto y sus acciones individuales estén enfocadas en el objetivo grupal, ganar cada punto, cada set y cada juego; sin embargo no solo se entrena para mejorar dentro del campo de juego, también para que sus actividades de diario vivir, en los diferentes entornos mejore. Colocando en una peldaño extraordinario en el desarrollo integral de cada uno de los jugadores (Pino & Medina, 2013; Lameiras et al., 2014; Marsillas, et al., 2014; Cañavate, 2015; Padilla, 2010). Así que no basta con realizar actividades netamente físicas, técnicas o táctica; se convierte en una necesidad el desarrollo cognitivo y mental así como Lorenzo González en 1996 afirmó:

En ninguna actividad el hombre obtendrá todo el potencial que lleva dentro si no utiliza adecuadamente las capacidades de su cerebro..., esto se consigue desarrollando un programa para incorporar los aspectos psíquicos al entrenamiento y a la competición para acabar con las distracciones, errores, contratiempos, y disfrutar de la experiencia competitiva (p. 15).

Se ha convertido, el voleibol, en un deporte donde ganan es para los equipos que menor porcentaje de errores cometa dentro del campo y esto lo podemos comprobar con la estadística de la liga de naciones del 2019 que dejó como campeón a estados unidos mostrando en las estadísticas finales a muchos jugadores con las mejores posiciones y no por ser los jugadores que más veces rematan o hicieran contacto en el bloqueo, sino por ser los jugadores que menos faltas cometieron en cada acción mostrando un porcentaje de efectividad alto en comparación a los jugadores que rematan o contactan en el bloqueo muchas veces más pero de la misma forma cometen un número más alto de faltas.

El voleibol tiene como objetivo mantener el balón en el aire y hacer que caiga en el campo adversario. lo que implica mantener un grado de atención y concentración elevado en cada acción y jugada, Además de suprimir conductas inapropiadas, lo que busca es desarrollar y mejorar las habilidades psicológicas para conseguir logros deportivos altos.(Lorenzo et al., 2012; Ureña-Bonilla et al., 2015), sin embargo, para ello se hace necesario el conocimiento del estado mental de cada individuo permitiendo establecer un plan de entrenamiento mental favorable a sus habilidades, así como afirma Gordillo (1992) que “el entrenamiento psicológico tiene como objetivo el aprendizaje de técnicas y estrategias, propias de la psicología, que ayuden a que el deportista tenga un mejor control de sí mismo, así como a mejorar su rendimiento deportivo”(p. 32). Mejorar el rendimiento deportivo de cada uno de los jugadores es la pauta fundamental de cada entrenador, de la misma forma que, por ejemplo, le enseñamos a dominar el balón, (esto implica controlar un objeto en diferentes situaciones y con distintas partes del cuerpo), enseñamos a que el joven deportista aprenda a controlar su nivel de activación (tensión, nervios, etc.) o su tipo y forma de atención. Todo ello con el objetivo de que a partir de un autocontrol se adapte perfectamente a la situación competitiva permitiéndole disfrutar y dar su máximo nivel (Cárdenas et al., 2015).

La psicología dentro del deporte de competencia ha generado que entrenadores, directivos, medios de comunicación y los mismos espectadores la reconozcan como un factor importante para llegar al alto nivel de rendimiento (Baro et al., 2016; Mahamud et al., 2005; Olmedilla et al.2017; Ureña-Bonilla et al., 2015).

En el deporte de alto rendimiento podemos observar que los jugadores son sometidos a diversos tipos de presión (hinchada, resultado, tiempo, cobro del técnico y compañeros, entre otras) y que su rendimiento está relacionado con su capacidad de superación de estas situaciones (Concejero et al., 2017; González et al. 2017; Martínez, 2014; Noce & Samulski, 2002b; Reyes et al., 2012; Ureña-Bonilla et al., 2015)

Cuestionario CPRD: “Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo“

El cuestionario CPRD “características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo” 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 dejará en blanco alguna casilla. 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.

Motivación

Son todos aquellos instintos, fuerzas, de un sujeto para iniciar, dirigir y mantener una conducta destina a realizar acciones de una tarea, objetivo o meta. (Anaya-Durand & Anaya-Huertas, 2010; De la Fuente Arias, 2004; Jaramillo & Álvarez, 2016; Palmero, 2005). La motivación son procesos de energía (fuerza, intensidad y persistencia) y dirección a un comportamiento, con el fin de cumplir con una tarea, objetivo o meta en un tiempo determinado.

La motivación también está ligada de forma externa por el entorno, personas de equipo, entrenadores y amigos, los cuales nos permiten modificar la conducta para realizar la tarea. Los entrenadores, compañeros de equipo, preparadores físicos, fisioterapeutas y demás personas pertenecientes al equipo de rendimiento han de trabajar en base al mismo nivel de motivación para que las tareas individuales y grupales se cumplan logrando obtener un mejor rendimiento (Buceta J., 1995).

Cuanto mayor sea la motivación, tanto más grande y fuerte sea el entusiasmo y la voluntad del atleta para combatir al rival (FIVB, 2011a). Cada individuo tiene su propio nivel de motivación en dentro y fuera de los entrenamientos o competencias, mostrando una serie de conductas dentro de sus acciones como desplazarse, saltar o golpear el balón.

Estrés

Estrés deportivo

Definida por la Real Academia Española (s. f.) define el estrés como la “Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos” (Definición 1ª), sin embargo Daneri (2012) enmarca dentro del aspecto fisiológico como el estresor, y lo define como las situaciones o acciones que nos alejan del balance homeostático (p. 2). Noce y Samulki (2002) habla del estrés como la respuesta a una situación favorable se ve afectada o es vista como una amenaza, existen varios factores que inciden en los jugadores para modificar los niveles de tensión y ansiedad. Sin embargo, el tema estrés no solamente es mencionado para definir elementos malos, mientras que para González-Campos et al. (2015) lo mencionan como la actividad explosiva para mantener la focalización atencional, la motivación e incluso el entusiasmo.

Dentro del ambiente deportiva hemos definido al estrés como la respuesta fisiológica, cognitiva y mental a un estímulo producido por un agente externo o interno interpretados como amenaza o alteración de la homeostasis, en su mayoría producida por la hinchada, el tiempo, entrenador, compañeros, familiares entre otros. Ocasionando reacciones positivas o negativas dependiendo el grado de control y direccionamiento que tenga el deportista para asimilar las situaciones y realizar una respuesta.

Control del estrés

Como lo afirma Daneri (2012) la respuesta al estrés se da cuando el organismo ejecuta una respuesta apropiada a los cambios ambientales potencialmente estresantes, y la habilidad de eliminar el estresor activamente mediante la relocalización o la evitación requiere la evolución de una habilidad para detectar o anticipar los cambios estresantes y el conocimiento o memoria de las estrategias o ajustes exitosos para evitarlos. Y, Arias Padilla et al. (2016) menciona que dentro de los deportes de conjunto hablan de la respuesta a la demanda del entrenamiento o competencia con el fin de reducir los prejuicios o concepciones de amenaza. Siendo el control del estrés un variable de mucho trabajo individual y grupal para los deportistas, entrenadores y colaboradores de una disciplina deportiva para ayudar y mejorar la condición psicológica.

Influencia de evaluación

Todas situaciones que afectan el comportamiento individual por la creencia de estar siendo evaluado por alguna persona, externa, por lo general hecha por los entrenadores, deportistas, adversario, público, amigos o familiares, quien puede emitir un juicio acerca del rendimiento. Se da por situaciones, comentarios, diálogos, charlas, reconocimientos,

instrucciones o la expresión corporal. Cada situación es interpretada de manera distinta por los atletas y dependiendo de quién de la información. (Mateos & Medrano 2018; Gimeno et al., 2001).

La influencia de la evaluación Están íntimamente relacionada con el estrés Gimeno y Buceta 2010 citado por Fradejas & espada, 2018 indican que los deportistas con puntuaciones bajas en esta variable sufran de una ansiedad social elevada, sufran mucho compitiendo y sean afectados emocionalmente con facilidad causando su bajo rendimiento; por el contrario las altas puntuaciones confirman el alto impacto que tienen a las situaciones externas o internas negativas, manteniendo su forma competitiva.(p. 2) con lo cual los deportistas deben tener claro, en muchas ocasiones su condición mental para así poder elaborar actividades que permitan contrarrestar situaciones negativas.

Cohesión de equipo

Un proceso dinámico que se refleja en la tendencia de un grupo a unirse y permanecer unido en busca de unos determinados objetivos. (Carrón A., 1982). Son las acciones individuales favorables al objetivo grupal de un equipo para conseguir el logro de una tarea determinada, además de la simpatía y disfrute de las actividades realizadas con sus compañeros (Bohórquez et al., 2017; Carron et al. 2002; Figueiras, 2007).

Habilidad mental

Las habilidades de autorregulación y autoevaluación aplicadas por medio de técnicas como la visualización, foco atencional, establecimiento de objetivos, relajación y demás instrumentos que permitan al deportista observar, regular e implementar una acción a su

favor para conseguir el objetivo de la tarea o meta. (Martínez, 2014; Olmedilla et al., 2013; Olmedilla et al., 2017)

Estructura factorial del cuestionario CPRD

Gimeno et al. (2001) explica 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 (p. 98):

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 et al. 2001. P.98)

Factor-2: Influencia de la evaluación del rendimiento

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

a) Las características de la respuesta del deportista (e.g. perder la concentración, ansiedad, dudas de hacerlo bien, sentirse motivado) ante situaciones en las que éste evalúa su propio rendimiento o se plantea que lo están evaluando personas significativas a él.

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

Las personas que emiten o pueden emitir juicios sobre la ejecución del deportista (e.g. entrenador, compañeros del equipo, espectadores, adversarios);

Las situaciones en las que el propio deportista u otras personas emiten o pueden emitir juicios acerca del rendimiento deportivo del primero (e.g. al participar en una competición, al destacar más la labor de otros miembros del equipo, al recibir críticas o reconocimiento, al escuchar y observar las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador);

Las situaciones en las que la actuación del deportista es negativa (e.g. mala ejecución o error, decisiones en contra de árbitros o jueces, comentarios o actuaciones poco deportivas de los adversarios, éxitos o fracasos en competiciones anteriores).

El contenido de esta escala también parece relacionado con el estrés, pero a diferencia de la escala anterior, constituye un factor muy específico relacionado con la evaluación y la ansiedad social, y la evaluación inapropiada que el deportista realiza de su propio rendimiento. Los deportistas que obtuvieran una alta puntuación en los ítems que saturan en este factor, mostrarían una percepción de alto control del impacto de una evaluación negativa sobre su rendimiento procedente de ellos mismos o de otras personas. (Gimeno et al. 2001. P.99)

Factor-3: Motivación

Este factor abarca los siguientes contenidos:

La motivación-interés de los deportistas por entrenar y superarse día a 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 coste/beneficio que para el deportista tiene su actividad deportiva. (F Gimeno et al. 2001. P.99)

Factor-4: Habilidad mental

Este factor incluye habilidades psicológicas que pueden favorecer el rendimiento deportivo:

Establecimiento de objetivos

Análisis objetivo del rendimiento

Ensayo conductual en imaginación

Funcionamiento y autorregulación cognitivos. (F Gimeno et al. 2001. P.99)

Factor-5: Cohesión de equipo.

Este factor se refiere a la integración del deportista en su equipo o grupo deportivo, abarcando los siguientes contenidos:

Relación interpersonal con los miembros del equipo

El nivel de satisfacción trabajando con los otros miembros del equipo

La actitud más o menos individualista en relación con el grupo

La importan que se le concede al «espíritu de equipo. (F Gimeno et al. 2001. P.99)

Diseño metodológico

Metodología

La sistematización es la metodología escogida para analizar las dimensiones psicológicas de los deportistas de las selecciones Colombia sub 19 y mayores, porque nos permite tener un análisis cuantitativo y cualitativo de los resultados arrojados en la utilización de la herramienta que para este caso es el cuestionario CPRD

La sistematización es la modalidad de producción de conocimiento intencionada y colectiva sobre y desde la práctica que realiza una persona o grupo. Es un tipo de investigación para reflexionar lo hecho, de manera ordenada, rigurosa y crítica. Ligada a dinámicas de: reconocimiento, recuperación, reflexión, cualificación, potenciación y comunicación de conocimientos.

Además, asumido como un proceso formativo e investigativo de construcción de conocimiento desde y para la práctica que permite tener una visión global, contextual e histórica de la acción, necesaria para ampliar y cualificar las formas de comprender y expresar las acciones emprendidas. También entendida como la reconstrucción ordenada, coherente y crítica de acciones y prácticas sociales; de tal modo que puedan ser descritas, interpretadas, contextualizadas y socializadas, con el fin de cualificar el conocimiento que se posee sobre la acción.

Descripción de la población

La población con la que desarrolló el trabajo de grado fue 23 deportistas, 12 de la selección Colombia sub 19, 11 de la selección Colombia mayores. Divididos en dos grandes grupos, esto gracias a la colaboración de los entrenadores Julián Álvarez y Felipe Osorio quienes aprobaron su realización.

La muestra que elegimos que nos permite extrapolar los resultados obtenidos y nos ayuda a economizar tiempo y recursos. Es de tipo probabilística pues todos los individuos que son unidades de análisis que tendrán la misma posibilidad de ser elegidos, la muestra será de dos tipos: estratificada pues se analizaran por separado cada una de las categorías, pero dentro de ella será de forma aleatoria simple, pues los individuos no serán seleccionados a conveniencia.

Instrumento

Las características psicológicas que se analizó (motivación, control del estrés, evaluación del nivel del rendimiento, y habilidad mental) a través del Cuestionario “Características Psicológicas Relacionadas con Rendimiento Deportivo (CPRD)” de Gimeno Fernando, Buceta José María, Pérez-Llanta María del Carmen (2001), 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”.

El procesamiento de la información se da realizo en el programa de Microsoft Excel para determinar los puntajes de cada dimensión.

El cuestionario aporta una tabla de baremación con los centiles en que se ubican la puntuación directa de cada una de las 5 dimensiones evaluadas durante el desarrollo del mismo, Anexo1. Para obtener mayor facilidad de análisis y determinar cuantitativamente los valores de cada uno de los equipos, se tomó unos valores de Ramirez & Rojas (2018) para facilitar y agrupar el análisis (Tabla 1) con valores de los centiles distribuidos en “Muy bajo” hasta “Muy alto”.

Tabla 1.

Valores de escala de centiles y escala de valoración.

<i>Valores de Escala de Centiles y Escala de Valoración.</i>			
Valor mínimo	Valor máximo	Escala de centiles	Escala valoración
1	30	Muy Bajo	Mala
31	50	Bajo	
51	70	Medio	Regular
71	85	Alto	
86	100	Muy Alto	Buena

Las columnas de izquierda a derecha muestra: el valor mínimo de porcentaje de puntuación de cada jugador; el valor máximo de porcentaje de puntuación de cada jugador; la escala de centil donde estará la puntuación obtenida y; la escala de valoración de cada una de las dimensiones psicológicas a evaluar. Elaboración propia.

Esta escala permite agrupar los centiles arrojados por el cuestionario además de unificar en otra escala de valoración con el fin de especificar el estado en que se encuentre las cuales son: “Buena” haciendo la relación de “Alto” y “Muy alto”; las puntuaciones “Medio” en la escala de “Regular”; y, la escala “Mala” en la relación de “Bajo” y “Muy bajo”. Permitiendo tener una cuantificación de las personas con calificaciones excelentes con las calificaciones inferiores.

Procedimiento

El cuestionario fue diligenciado por las selecciones Colombia de Voleibol realizaron en la semana del 11 al 18 de agosto del 2019, aplicado mientras se encontraban en concentración previa al XXXIII Campeonato Sudamericano de Voleibol Masculino, Santiago y Temuco (Chile) del 10 al 14 de septiembre de 2019; y el XVI Campeonato Mundial de Voleibol Masculino Sub-19 en Túnez del 21 al 30 de agosto de 2019. Las preguntas se organizaron de forma que solo estén presentes en una hoja por ambas caras, con la misma ubicación de los aspectos guardando el protocolo y el diseño fundamental del cuestionario, con sus repuestas en la escala liker que inicia desde “totalmente desacuerdo” hasta “totalmente de acuerdo”, manteniendo así los criterios para el análisis que aportan un valor numérico de 0 a 4 de izquierda a derecha y viceversa, según el tipo de pregunta o la manera como fue formulada.

Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos después de la aplicación del cuestionario a las selecciones Colombia con un número de 12 deportistas de la categoría sub -19, y 11 deportistas de la categoría mayores.

Tabla 2.

Selección Colombiana de voleibol en la categoría mayores

Selección Colombiana de voleibol en la categoría mayores					
Escala estado de valoración	Buena		Regular	Mala	
Escala de centiles	Muy alto	Alto	Medio	Bajo	Muy Bajo
Control del Estrés	3	6	2	-	-
Influencia de la evacuación	2	4	5	-	-
Motivación	6	5	-	-	-
Habilidad Mental	2	7	2	-	-
Cohesión de equipo	5	5	1	-	-

Muestra la ubicación de deportistas en la escala de centiles y valoración en relación a cada dimensión. Elaboración propia.

Se puede evidenciar en la tabla 2, la selección mayores con 11 deportistas en la escala de Estado de valoración de: “control del estrés” una relación Buena con 9 personas (81,8%),

Regular con 2 personas (18,2%) y con cero personas en la escala de relación Mala; La “influencia de la evaluación” con una escala Buena de 6 personas (54,4%), Regular con 5 personas (45,5%) y con cero personas en la escala de relación Mala; la “motivación” con una relación Buena con 11 personas (100%), y una escala Regular y Mala de cero personas; la “la habilidad mental” una relación Buena con 9 personas (81,8%), Regular con 2 personas (18,2%) y con cero personas en la escala de relación Mala; y la “cohesión de equipo” una relación Buena con 10 personas (90,9%), Regular con 1 persona (9,1%) y con cero personas en la escala de relación Mala.

Tabla 3

Resultados Selección Colombiana de voleibol en la categoría sub-19

Selección Colombiana de voleibol en la categoría sub-19					
Escala Estado de valoración	Buena		Regular	Mala	
Escala de centiles	Muy alto	Alto	Medio	Bajo	Muy Bajo
Control del Estrés	1	3	8	-	-
Influencia de la evacuación	2	1	8	1	-
Motivación	5	5	1	1	-
Habilidad Mental	2	6	3	1	-
Cohesión de equipo	5	7	-	-	-

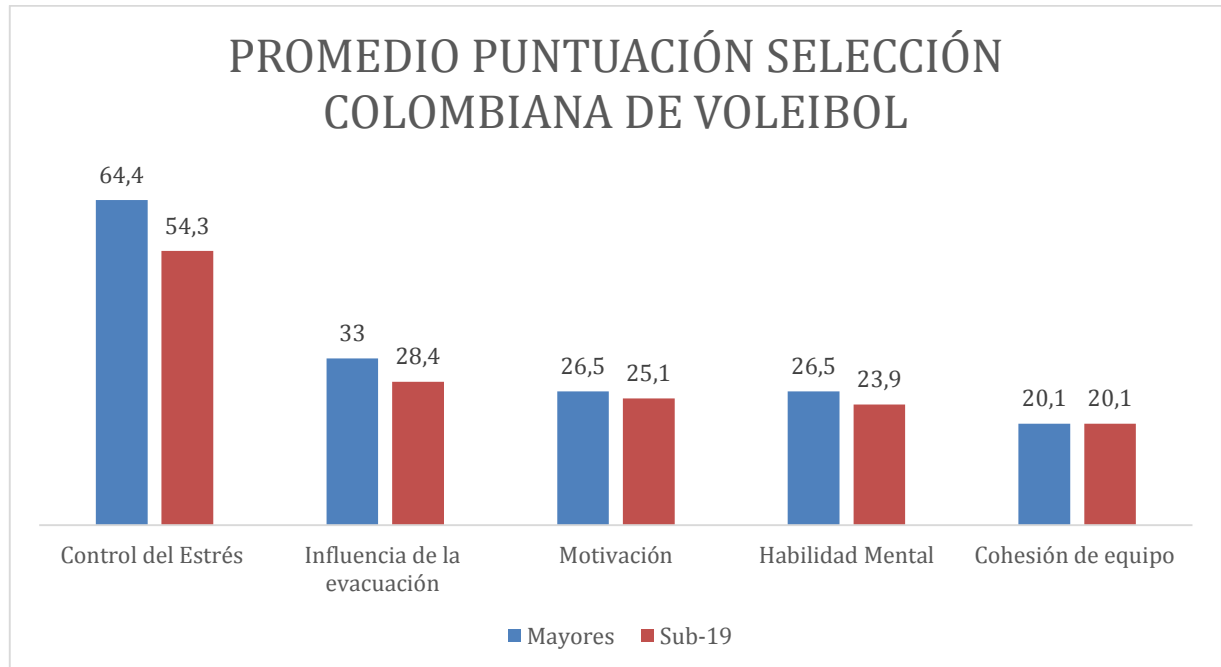
Muestra la ubicación de deportistas en la escala de centiles y valoración en relación a cada dimensión. Elaboración propia.

Mientras que la tabla 3. la selección sub 19 con 11 deportistas en la escala estado de valoración el: “control del estrés” una relación Buena con 4 personas (33,3%), Regular con 8 personas (66,7%) y con cero personas en la escala de relación Mala; La “influencia de la evaluación” con una escala Buena de 3 personas (25%), Regular con 8 personas (66,7%) y con 1 persona (8,3%) en la escala de relación Mala; la “motivación” con una relación BUENA con 10 personas (83,3%), Regular con 1 persona (8,3%) y con 1 persona (8,3%) en la escala de relación Mala; la “la habilidad mental” una relación Buena con 8 personas (66,7%), Regular con 3 personas (25%) y con 1 persona (8,3%) en la escala de relación MALA; y la “cohesión de equipo” una relación Buena con 12 personas (100%) y una escala Regular y Mala.

La ilustración 2. Muestra los promedios de puntuación en las selecciones Colombia de Voleibol categoría mayor y sub-19. Al promediar los valores de cada deportistas se muestra la diferencia de puntaje en cada uno de los equipos mostrando en barras de color azul la categoría mayor y en barra de color rojo la categoría sub-19 en cada una de las dimensiones del cuestionario se puede evidenciar que la selección mayor tiene mejor puntuación promedio en las respuestas, excepto en la cohesión de equipo donde obtuvieron ambas categorías un puntaje de 20,1.

Ilustración 2

Promedios de la selección Colombia.

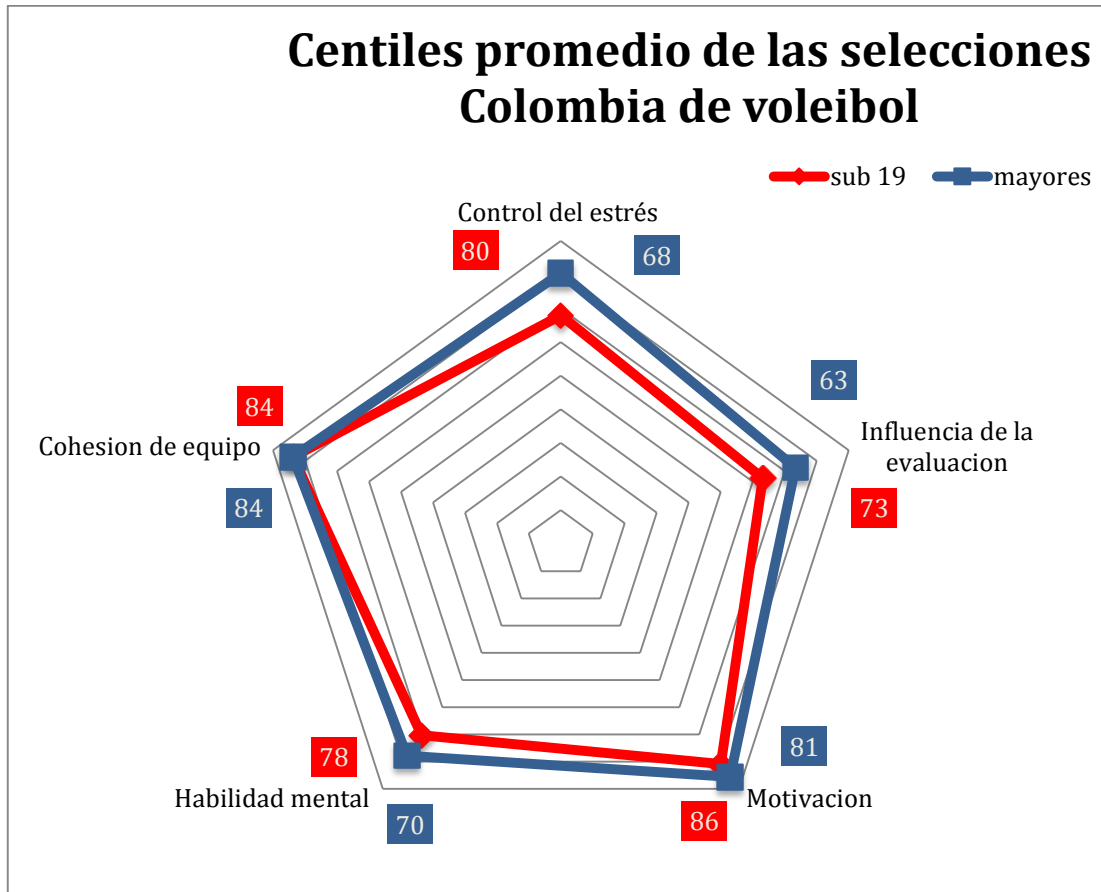


La puntuación máxima en cada dimensión es: control del estrés 80; habilidad mental 34; motivación 31; cohesión de equipo 24; e influencia de la evaluación 45. Elaboración propia

En la ilustración 3 se ve los valores obtenidos al promediar las puntuaciones de las dos categorías, donde el equipo mayor es quien tiene cuatro dimensiones psicológicas más elevadas, 12% en el control del estrés, 10% en la influencia de la evaluación, 5% en la motivación, y 8% en la habilidad mental; la única dimensión, la cohesión de equipo, con el misma puntuación.

Ilustración 3

Centiles promedio de las selecciones Colombia de voleibol.



Valores promedio de cada dimensión en comparación de las selecciones Colombia. Elaboración propia.

La tabla 4 se evidencia los aspectos psicológicos en la selección Colombiana de Voleibol categoría mayores con 11 deportistas y en la categoría sub 19 con 12 deportistas respectivamente. En comparación la categoría mayores tiene niveles muy superiores en cuatro dimensiones psicológicas, control del estrés, influencia de la evaluación, motivación y habilidad mental, la dimensión de cohesión de equipo es la única en donde la categoría sub 19 obtuvo una mejor valoración completando un 100% de deportistas con una escala de valoración “buena”. Además, el equipo de la categoría mayores tiene deportistas con aspectos psicológicos más elevados en un 48.5% en el control del estrés, 29, 5 % en la influencia de la evaluación, 16,7 % en la motivación y un 15,2 % en la habilidad mental.

Tabla 4

Porcentaje de repuestas por equipo.

Porcentaje de repuestas por equipo						
Escala	Buena		Regular		Mala	
Categoría	Sub 19	Mayores	Sub 20	Mayores	Sub 21	Mayores
Control del estrés	33,3	81,8	66,7	18,2	-	-
Influencia de la evacuación	25,0	54,5	66,7	45,5	8,3	-
Motivación	83,3	100,0	8,3	-	8,3	-
Habilidad mental	66,7	81,8	25,0	18,2	8,3	-
Cohesión de equipo	100,0	90,9	-	9,1	-	-

Valores promedio de las puntuaciones por equipo en cada dimensión. Elaboración propia.

La tabla 5, Muestra la relación de promedios obtenidos por los equipos, con la escala de centiles y su clasificación en la escala de valoración siendo la dimensión de motivación la más elevada, en la selección mayores, con un valor “Muy alto”; y las dimensiones de evaluación y control del estrés las más bajas de la muestra con una escala de centiles “Medio”, ambos datos de la selección Colombiana de Voleibol categoría sub-19. Además de tener los datos promedio para la escala de valores para la dimensión de influencia de la

evaluación con un dato “regular”; para las otras dimensiones del control del estrés, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo los datos son “Buena”.

Tabla 5

Escala de centiles por equipo y valoración de la dimensión

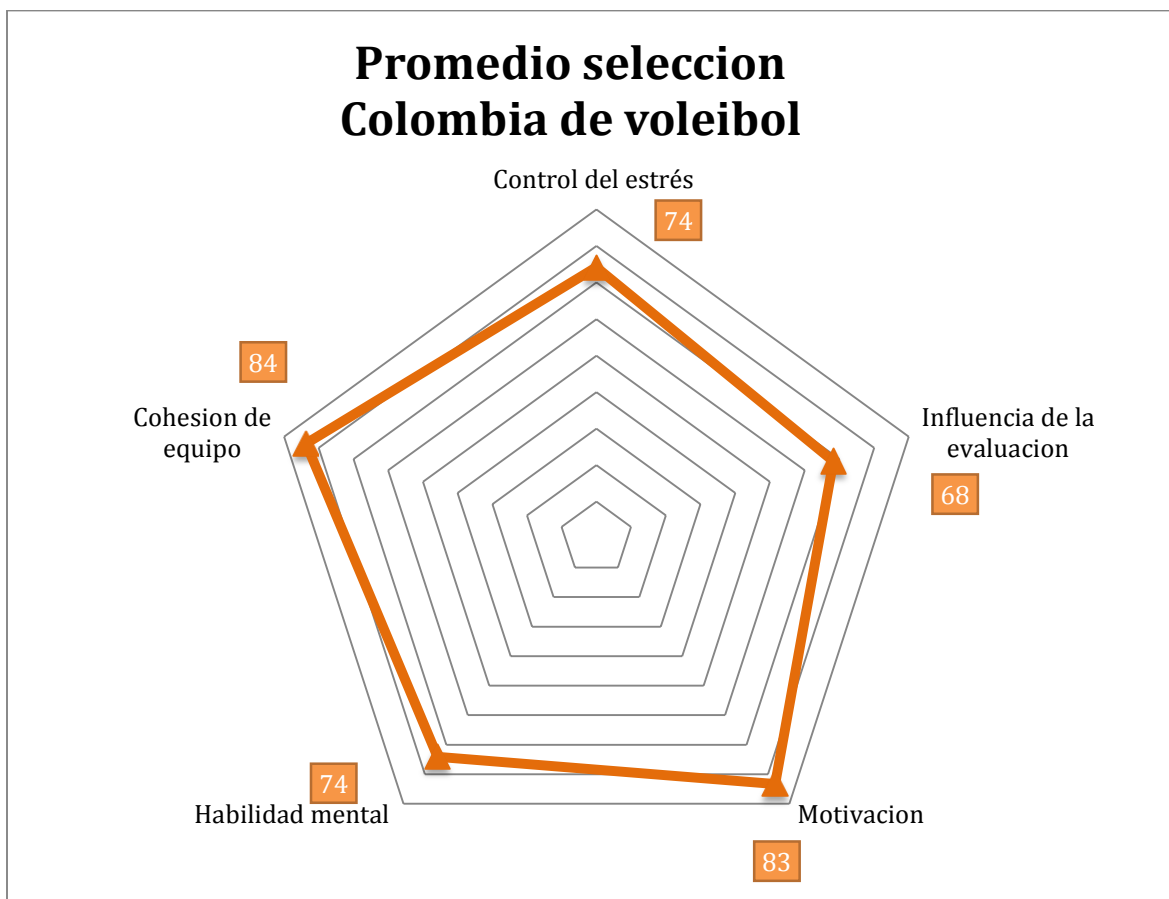
Escala de centiles por equipo y valoración de la dimensión					
Escala		Centiles			Valoración
Equipo	Mayores	Sub-19	Colombia	Colombia	
Control del estrés	68	80	74	Buena	
	Medio	Alto	Alto		
Influencia de la evaluación	63	73	68	Regular	
	Medio	Alto	Medio		
Motivación	81	86	83	Buena	
	Alto	Muy Alto	Alto		
Habilidad mental	70	78	74	Buena	
	Alto	Alto	Alto		
Cohesión de equipo	84	84	84	Buena	
	Alto	Alto	Alto		

Los porcentajes promedio por equipo con el equivalente en la escala de centiles. En la columna de la derecha la escala de valoración de las selecciones Colombia. Elaboración propia.

La ilustración 4 evidencia el estrado de las selecciones Colombia de alto rendimiento con el valor más bajo de 68 para la influencia de la evaluación. En la escala de valoración esta dimensión es “regular”. El más alto es para la cohesión con un valor de 84. A pesar de ser el valor más alto las demás dimensiones de control del estrés, habilidad mental y motivación están en escala de valoración “Buena”.

Ilustración 4

Promedio selección Colombia de voleibol



Establece los valores de la selección Colombia en las dimensiones psicológicas a partir del cuestionario CPRD. Elaboración propia.

Discusión

En el proceso de desarrollar el rendimiento deportivo de cada uno de los jugadores y del grupo de deportistas, el factor psicológico juega un papel fundamental, como afirma Partidas et al. (2019) La Psicología del deporte podrá brindar la posibilidad de entrenar y potenciar nuestras habilidades mentales ocupándose entre otras; la concentración, motivación, trabajo en equipo; sin embargo no todos los elementos dentro de la psicología del deporte en relación al rendimiento deportivo tienen la misma trascendencia y son investigados, y se evidencia desde el punto de vista del cuestionario CPRD al realizar el análisis, las preguntas relacionadas a la motivación y la cohesión de equipo son pocas. Sin embargo, en el deporte de competición el uso de una buena estrategia psicológica permite a deportistas rendir a niveles superiores (Gomez-Marcos & Sanchez-Sanchez M, 2019) y que más estrategia que conocer el estado motivacional y de relación grupal tienen los deportistas en un entrenamiento y en competencia; la disposición para la competencia en los deportes de equipo depende o está condicionada al estado psíquico del equipo o colectivo deportivo. En resumen, la disposición mental de cada uno de los miembros depende en gran medida de la disposición interpuesta por el equipo (Partidas, 2019), lo que hace pensar que, si un equipo va en camino a los entrenamientos y/o competencias, en una actitud agradable, divertida y amigable desde el inicio y hasta el final del juego será igual, es decir, que tendrán acciones cooperativas buenas y comunicaciones asertivas.

Por lo general estos cambios se producen por el desacierto propio, de un miembro del mismo equipo, o por el acierto del equipo contrario; lo que nos da vía a la dimensión del

control del estrés, una dimensión que ocupa el 36% del cuestionario, para Rodríguez Quijada M. (2017) el control del estrés es la Capacidad de producir con éxito respuestas fisiológicas o psicológicas frente a un factor con exigencia superior a la que se necesita para llevar a cabo una tarea. Sin duda en el voleibol que es un deporte donde el objetivo es no dejar caer el balón en el mismo campo donde el quipo desarrolla una jugada estratégica para ganar y sobresalir en puntos frente al contrincante con las menores faltas posibles se convierte en cada jugada en un detonante de situaciones estresantes. Ahora la suma de situaciones externas de posible tensión como es el público, cámaras de televisión (de ser el caso, que en alto nivel competitivo la mayoría de los partidos son transmitidos), los árbitros, los entrenadores, los compañeros o el mismo balón; Zajons (1965) citado por Rodríguez Quijada (2017), lo denomino como facilitación social basado en la teoría del impulso donde relaciona la presión del público con las respuestas positivas o negativas de los jugadores novatos y experimentados. Lo cual nos lleva a la dimensión número cuatro, la influencia de la evaluación, que no es más que la manera en como reaccionamos a un estímulo externo, que provoca el pensamiento de crítica, favorabilidad o falta de empatía por una acción desarrollada en ese momento.

La quinta y última dimensión, la habilidad mental, la que más relación directa debe tener con el rendimiento psicológico ya que enmarca las actividades de desarrollo cognitivo por el cual se construyen vías más eficientes y eficaces para dar respuesta a un estímulo externo (Reyes et al. 2012; Weinberg & Gould D, 2007; Tamorri, 2004) además es la capacidad de mantener una conducta como la concentración y atención.

La habilidad mental, muestra estos cuatro aspectos de la mejor forma posible reflejando la complejidad y el manejo de los jugadores de la selección mayor. De lo cual, se puede decir que es la dimensión más importante, pero al mirar la conformación y las respuestas del cuestionario, el control del estrés es la dimensión con mayor respuesta y diferencia entre los jugadores junto con la influencia de la evaluación de rendimiento, ligadas directamente al estrés, un aspecto en el voleibol donde varios autores han investigado (Daneri, 2012; González et al. 2017; Morales Rodríguez & De Rueda Villén, 2017; Marsillas et al. 2014; Noce & Samulski, 2002; Álvarez Valadez, 2016) con el fin de aportar conocimiento y estrategias para determinadas dimensiones importantes a trabajar durante la formación deportiva, mejorando la habilidad de juego de cada miembro del equipo junto con su integridad.

Este texto aporta datos sobre los jugadores de la selección Colombiana de Voleibol categoría mayores y sub 19, selecciones de alto nivel competitivo, comprobando que la experiencia de juego y tiempo de entrenamiento, es un factor fundamental para abordar los procesos psicológicos de los equipos, además de servir como referente para las categorías inferiores y demás actores del voleibol colombiano para la vinculación de procesos de diagnóstico y desarrollo psicológico durante sus periodos de preparación al alto rendimiento deportivo.

Conclusiones

La selección Colombia de voleibol categoría sub-19 se encuentran en tres dimensiones motivación, habilidad mental y cohesión de equipo en una escala de centiles “ALTO” mientras que las dimensiones de control del estrés e influencia de las evaluaciones llegan a una escala de centiles “Media”. Mientras que los resultados de la selección Colombia mayores presento una escala de centiles “Muy Alto” en motivación y en las otras cuatro dimensiones con una escala de centiles “Alto”.

Realizando la comparación en la selección de voleibol de Colombia en la categoría mayores y sub19 se evidencia que la categoría mayores tiene un nivel superior en el promedio de las dimensiones con un porcentaje de diferencia en control del estrés (12,5%), habilidad mental (7,46%), motivación (4,7%) y una influencia de la evaluación (10,2%). Las escalas de centiles se observa que la selección sub-19 en sus dimensiones de motivación (alto), control del estrés (medio) e influencia de la evaluación (medio) tiene una escala más abajo que la selección mayor con datos en motivación (muy alta), control del estrés (alta) e influencia de la evaluación (alto). La habilidad mental, y cohesión de equipo tienen una denominación igual, “alto”. La motivación es la única dimensión que obtuvo una escala de valoración “Muy Alto”. Sin embargo, al realizar el mismo procedimiento para determinar la escala de valoración entre ambas selecciones las cuatro dimensiones de control del estrés, habilidad mental, motivación y cohesión de equipo son “Buena”, y la única dimensión del con una valoración distinta, “Regular”, es la influencia de la evaluación.

Comparar los aspectos psicológicos de las selecciones Colombia de voleibol en las categorías de mayor nivel competitivo enmarcan el estado cognitivo en que se encuentran las dos selecciones, en una escala “Buena”, con algunas diferencias mayores para la selección mayor. Sin embargo, viendo el nivel de competencia en los que participa cada selección la complejidad e integralidad que debe tener cada deportista para el alto nivel, el manejo de las habilidades mentales, para mantener los procesos cognitivos y manejar adecuadamente las respuesta a los estresores dispuestos en cada situación de juego, ligado a lo que refiere Ramos (1994) la técnica deportiva como el marco visible del rendimiento deportivo, y para Martin et al. (2019) es la suma de acciones técnicas individuales para lograr una eficiencia y eficacia motriz. Impele a concluir sobre la importancia de incrementar cada aspecto psicológico de forma separada y concreta pero también agrupando varias simultáneamente.

La dimensión psicológica que mayor relevancia tiene en base a los centiles es la motivación, pero también es necesario resaltar las demás dimensiones teniendo como referencia los datos elevados obtenidos, el control del estrés, al ser una de las más evaluadas, en resultados y donde mayor diferencia ha tenido comparando las dos categorías de la selección Colombiana de Voleibol, favoreciendo la categoría mayores, además de tener conexión directa con los requerimientos del voleibol y una interconexión de las demás dimensiones mostrando que controlar y mantener las situaciones estresantes hace que el juego propio sea bueno técnicamente, favorece la táctica del grupo y hace que los aspectos motivacionales y de cohesión se eleven en cada jugador, también colaborando a disminuir los indícen de influencia de la evaluación.

ES importantes en el desarrollo de cada jugador y equipo hacia la alta competencia, en cada situación de juego las adversidades son distintas, desde el saque hasta que el balón caiga al piso o se cometa una falta, los estímulos y respuestas varían para conseguir el mismo objetivo de ganar un punto, set, partido y campeonato, son el mecanismo cognitivo de eficiencia y eficacia que permite a las habilidades técnicas y tácticas, en relación a los estímulos internos y externos conseguir una buena ejecución deportiva. Y para ellos, todos los aspectos psicológicos y la relación entre las diferentes dimensiones deben estar en buen nivel. Cada uno de estos aspectos cumple un papel importante a lo largo de la competencia, y la conexión que se genera entre ellas para afrontar cada acción de juego relevante. Pero, el control del estrés es un aspecto que puede ser revisado, desarrollado y evaluado en entrenamiento y competencia, con mayor precisión y rigurosidad objetiva, permite mejorar y mantener un estado de rendimiento y control sobre la técnica y táctica deportiva que directamente se relaciona con el rendimiento de cada jugador y por ende de equipo.

Por último, la intervención realizada a los deportistas permite observar los valores de cada una de las selecciones, su comparación y la influencia que las dimensiones tienen en la formación de los deportistas, además se hace necesario que futuras investigaciones analicen situaciones de juego que permitan obtener una relación entre las acciones de juego y sus aspectos psicológicos en acciones de juego dentro de la competencia.

Lista de referencias

- Álvarez Solves, O., Falco, C., Estevan, I., Molina-García, J., & Castillo, I. (2013). *Intervención psicológica en un equipo de gimnasia rítmica deportiva: Estudio de un caso*. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 0395-401. <https://doi.org/www.rpd-online.com/article/download/v22-n2-alvarez-falco-estevan.../952>
- Anaya-Durand, A., & Anaya-Huertas, C. (2010). *¿Motivar para aprobar o para aprender? Estrategias de motivación del aprendizaje para los estudiantes*. *Tecnología, Ciencia, Educación*, 25(1), 5-14. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=48215094002>
- Arias Padilla, I., Cardoso Quintero, T. A., Aguirre-Loaiza, H. H., & Arenas, J. A. (2016). *Psychological Characteristics Sports Performance in Team Sports*. *Psicogente*, 19(35), 25–36. <https://doi.org/10.17081/psico.19.35.1206>
- Baro, J. P. M., Garrido, R. E. R., & Hernández-Mendo, A. (2016). *Relaciones entre el perfil psicológico deportivo y la ansiedad competitiva en jugadores de balonmano playa*. *Revista de psicología del deporte*, 25(1), 121-128. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235143645016>.
- Bautista, M. A., Caicedo, J. G. (2011). *Características psicológicas para el rendimiento deportivo en las jugadoras de la liga Risaraldense de voleibol categoría menores 2010* (proyecto de grado), Universidad Tecnológica de Pereira. Facultad de Ciencias de la Salud. Ciencias del Deporte y la Recreación). <http://repositorio.utp.edu.co/dspace/handle/11059/2255>

- Bohórquez Gómez-Millán, María Rocío, & Delgado Vega, Patricia, & Fernández Gavira, Jesús (2017). *Rendimientos deportivos auto y heteropercibidos y cohesión grupal: un estudio exploratorio*. RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, (31),103-106. ISSN: 1579-1726.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3457/345750049019t>
- Buceta, J. M. (1995). *Intervención psicológica en deportes de equipo*. Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología, 48(1), 95-110. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2378891.pdf>
- Camargo, C. (21 de agosto del 2018). “*Existe una fuerte dinámica en torno al voleibol, en Colombia.*” Comité olímpico colombiano [COI] <http://www.coc.org.co/all-news/existe-una-fuerte-dinamica-en-torno-al-voleibol-en-colombia/>
- Cárdenas, D., Conde-González, J., & Perales, J. C. (2015). *El papel de la carga mental en la planificación del entrenamiento deportivo*. Revista de psicología del deporte, 24(1), 91-100. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235139639011.pdf>
- Carmona, D., Guzmán, J. F., & Olmedilla, A. (2015). *Efectos de un programa de formulación de objetivos y moldeamiento del pase en jóvenes jugadores de fútbol*. Revista de psicología del deporte, 24(1), 81-88. <http://www.rpd-online.com/article/view/1319>
- Carron, A. V. (1982). *Cohesiveness in sport groups: Interpretations and considerations*. Journal of Sport Psychology, 4(2), 123–138. <https://doi.org/10.1123/jsp.4.2.123>
- Carron, A. V., Bray, S. R., & Eys, M. A. (2002). *Team cohesion and team success in sport*. Journal of sports sciences, 20(2), 119-126. <https://doi.org/10.1080/026404102317200828>

Conejero, M., Claver, F., Fernández-Echeverría, C., Gil-Arias, A., and Moreno, M. P. (2017).

Toma de decisiones y rendimiento en las acciones de juego intermedias y finalistas en voleibol, en sets con diferente resultado. RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación 31, 28–33. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345750049005t>.

Daneri, F. (2012). *Psicobiología del estrés. Biología del comportamiento.*

https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf

De la Fuente Arias, J. (2004). *Perspectivas recientes en el estudio de la motivación: la Teoría de la*

Orientación de Meta. Electronic journal of research in educational psychology, 2(1), 35-61. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293152878003>.

Díaz, J. (2016). *El entrenamiento psicológico de los especialistas en los deportes de equipo. Una*

experiencia en voleibol. Dossier Psicología Aplicada En El Deporte y La Actividad Física, 112(1989–9076), 110-124. <http://dx.medra.org/10.14635/IPSIC.2016.112.8>.

Federacion Internacional de Voleibol. (2016). *Reglas oficiales de voleibol 2017-2020.*

<https://www.fivb.com/en/refereeingandrules>

Federacion Internacional de Voleibol. (2011-a). *Manual del entrenador nivel II.*

<https://www.fivb.com/en/development/education/toolsandresourcecentre>

Federación Internacional de Voleibol. (2011-b). *Manual para Entrenadores nivel I.*

<https://www.fivb.com/en/development/education/toolsandresourcecentre>

- Medrano, E. F., & Mateos, M. E. (2018). *Evaluación de la motivación en adolescentes que practican deportes en edad escolar*. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (33), 27-33. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6367719>
- Mateos, M. E., & Medrano, E. F. (2018). *La Influencia de la Evaluación del Rendimiento en el Deporte en Edad Escolar*. Revista de educación física: Renovar la teoría y práctica, (149), 11-20. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6430576>
- Gerrig, R. J., & Zimbardo, P. G. (2005). *Psicología y vida*. México: Pearson Educación.
- Gimeno, F., Buceta, J. M., & Pérez-Llanta, M. D. C. (2001). *El cuestionario «características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo»(CPRD): Características psicométricas*. Análise Psicológica, 19(1), 93-113. <https://doi.org/10.14417/ap.346>
- González, G., Valdivia-Moral, P., Cachón, J., Zurita, F. & Romero-Ramos, O (2017). *Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas*. RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, (32), 3-6. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345751100001>
- Figueiras, O. G. (2007). *Cohesión de equipo*. Lecturas Educación Física y Deportes, 12(114). <https://www.efdeportes.com/efd114/cohesion-de-equipo.htm>
- González-Campos, G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz Sánchez, M. L., & Romero Granados, S. (2015). *La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión de estudios*. Revista iberoamericana del ejercicio y el deporte,(10) 1, 95-101. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345751100001.pdf>

- Gordillo, A. (1992). *Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva*. Revista de psicología del deporte, 1(1).
- Haines, D. E. (2003). *Neurociencia*. Elsevier Science.
- Pino, J. A. & Medina, G. (2013). *Propuesta de ejercicios relacionados con la agilidad para el mejoramiento de las habilidades del voleibol en los escolares de 8vo grado de la ESB Clemente Gómez de Jovellanos*. Universidad de matanzas “Camilo Cienfuegos”.
- Lameiras, J., Almeida, P. L., Pons, J., & Garcia-Mas, A. (2014). *Incorporación de una rutina para la optimización del rendimiento deportivo*. Revista de Psicología del deporte, 23(2), 337-343. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235131674013.pdf>.
- Jaramillo, D. L., & Álvarez, D. R. (2016). *Motivación y atención como factores influyentes en deportistas de alto rendimiento*. Revista Electrónica Psyconex, 8(12), 1-8. <https://pdfs.semanticscholar.org/f90c/1bd7a04b1b253d03435cda43dc61b137c794.pdf>
- Lorenzo Calvo, J., Gómez Ruano, M. Á., Pujals, C., & Lorenzo Calvo, A. (2012). *Análisis de los efectos de un programa de intervención psicológica en jóvenes jugadores de baloncesto*. Revista de Psicología del deporte, 21(1), 0043-48. <http://www.redalyc.org/pdf/2351/235124455006.pdf>
- Mahamud, J., Tuero, C., & Márquez, S. (2005). *Características psicológicas relacionadas con el rendimiento: comparación entre los requerimientos de los entrenadores y la percepción de los deportistas*. Revista de Psicología del deporte, 14(2), 237-251. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235119230004.pdf>

- Marsillas, S., Rial, A., Isorna, M., y Alonso, D. (2014). *Niveles de rendimiento y factores psicológicos en deportistas en formación. Reflexiones para entender la exigencia psicológica del alto rendimiento*. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 9(2), 373-392. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4941513.pdf>
- Martin, D., Carl, K., & Lehnertz, K. (2019). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.
- Martínez Ros, S., & Ros Mar, R. (2014). *La habilidad mental y el rendimiento en la escalada: éxito o fracaso*. <https://zaguan.unizar.es/record/14748/files/TAZ-TFG-2014-788.pdf>
- Moras, G. (1994). *La preparación integral en voleibol* (Volumen I). Barcelona: Paidotribo.
- Moras, G. (1992). *Anàlisi crítica dels actuals tests de flexibilitat. Correlació entre alguns dels tests actuals i diverses mesures antropomètriques*. Apunts Medicina del" Esport, 29(112), 127-138. <https://www.apunts.org/index.php?p=revista&tipo=pdf-simple&pii=X0213371792052893>
- Real Academia Española [RAE]. Estrés. Recuperado el 7 de abril del 2020. <https://www.rae.es/estrés>
- Noce, Franco & Samulskid, D. M. (2002a). *Análise do estresse psíquico em atacantes no voleibol de alto nível*. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, 16(2), 113-29. http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v16_n2_artigo1.pdf
- Noce, F., & Samulski, D. M. (2002b). *Análisis del estrés psíquico en colocadores brasileños de voleibol de alto nivel*. Revista de Psicología del Deporte, 11(1), 0137-155. <https://ddd.uab.cat/record/63098>

- Olmedilla Zafra, A., Ortega Toro, E., Ortín Montero, F. J., & Andreu Álvarez, M. D. (2008). *Entrenamiento psicológico en fútbol base de élite: percepción de aplicabilidad e índices de satisfacción*. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3(1), 35-52. <http://www.redalyc.org/html/3111/311126259003/>
- Olmedilla, A., Ortega, E., Boladeras, A., Ortín, F. J., & Bazaco, M. J. (2013). *Entrenamiento en estrategias y técnicas psicológicas y percepción de ayuda en futbolistas juveniles*. *SPORT TK-Revista EuroAmericana De Ciencias Del Deporte*, 2(1), 51-58. <https://doi.org/10.6018/185751>
- Olmedilla, A., García-Mas, A., & Ortega, E. (2017). *Características psicológicas para el rendimiento deportivo en jóvenes jugadores de fútbol, rugby y baloncesto*. *Acción Psicológica*, 14(1), 7-16. <https://doi.org/10.5944/ap.14.1.19249>
- Olmedilla, A., Ortega, E., Andreu, M. D., & Ortín, F. J. (2010). *Programa de intervención psicológica en futbolistas: evaluación de habilidades psicológicas mediante el CPRD*. *Revista de Psicología del deporte*, 19(2), 249-262. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235116352012.pdf>
- Olmedilla, A., Ortega, E., de los Fayos, E. G., Abenza, L., Blas, A., & Laguna, M. (2015). *Perfil psicológico de los jugadores profesionales de balonmano y diferencias entre puestos específicos*. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(3), 177-184. <https://doi.org/10.1016/J.RLP.2015.06.005>
- Cañavate, P. O. (2019). *Sesiones de Voleibol desde el juego modificado*. Editorial Pila.

- Padilla, V. (2010). *Guía de estimulación temprana para padres de familia de niños y niñas de 1 mes a 3 años de edad*. Proyecto de pregrado. Universidad Politécnica Salesiana. Quito. Ecuador. <http://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/3207/1/UPS-QT01644.pdf>
- Palmero, F. (2005). *Motivación: conducta y proceso*. Revista electrónica de motivación y emoción, 8(20-21), 1-29. <http://reme.uji.es/articulos/numero20/1-palmero/reme.numero.20.21.motivacion.conducta.y.proceso.pdf>
- Pulgarín, M. C. (1996). *Diseño de un programa de entrenamiento psicológico en un equipo femenino de voleibol*. Revista de psicología del deporte, 5(2), 0067-76. <https://ddd.uab.cat/record/63609>
- Rabaz, F. C., Castuera, R. J., Echeverría, C. F., Silva, J. G., & Arroyo, M. P. M. (2015). *Conocimiento procedimental y perfil decisional de jugadores de voleibol de categoría infantil*. E-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte, 11(2), 181-182. <https://www.redalyc.org/pdf/865/86538705035.pdf>
- Ramirez J. & Rojas J. (2018). *Evaluación de cualidades psicológicas en tenistas juveniles de Bogotá por medio del cuestionario CPRD*. (Proyecto de pregrado). Universidad de Cundinamarca, Soacha, Colombia.
- Ramos, O. (1994). *Técnica Deportiva*. Revista de actualización en Ciencias del Deporte, 2. <https://sites.google.com/site/wwwbaloncestocapitalcom/TcnicaDeportiva.pdf>
- Reyes, M., Raimundi, M. J., y Gómez, L. (2012). *Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento*. Cuadernos de Psicología del Deporte, 12(1), 9-16. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/162581>

- Partidas, N. J. R., Guanipa, I., & Sánchez, R. (2019). *Habilidades mentales de las integrantes del equipo de voleibol femenino*. EPISTEME KOINONIA: Revista Electrónica de Ciencias de la Educación, Humanidades, Artes y Bellas Artes, 2(3), 4-23.
<http://dx.doi.org/10.35381/e.k.v2i3.514>
- De Rose Junior, D., Simões, A. C., & Vasconcellos, E. (1994). *Situações de jogo causadoras de "stress" no handebol de alto nível*. Revista Paulista de Educação Física, 8(1), 30-37.
<https://doi.org/10.11606/issn.2594-5904.rpef.1994.138417>
- Tamorri, S. (2004). *Neurociencias y deporte. Psicología deportiva. Procesos mentales del atleta* (Vol. 70). Editorial Paidotribo.
- Ureña-Bonilla, P., Blanco-Romero, L., Sánchez-Ureña, B., & Salas-Cabrera, J. (2015). *Caracterización psicológica y autovaloración del rendimiento en jugadores de fútbol y baloncesto en la primera división costarricense*. Cuadernos de Psicología del Deporte, 15(2), 13-20. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232015000200002>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). *Fundamentos De Psicología Del Deporte Y Del Ejercicio Físico*. Ed. Médica Panamericana.

Anexo 1

Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS relacionadas con el RENDIMIENTO DEPORTIVO	
NOMBRE	
EQUIPO	
FECHA DE NACIMIENTO	EDAD
CATEGORIA	GENERO

* conteste, por favor, a cada una de las siguientes cuestiones, indicando en que medida se encuentre de acuerdo con ellas

* como podra observar existen 5 opciones de respuesta, representada cada una de ellas por una casilla, según se encuentre mas (Casilla izquierda) o menos (Casilla derecha) de acuerdo, marcando con una cruz en la casilla que corresponda.

CUESTIONES	totalmente en		totalmente en	
	desacuerdo		acuerdo	
1 Suelo tener problemas concentrándome mientras compito				
2 Mientras duermo, suelo <darle muchas vueltas> a la competición (o el partido) en la que voy a participar				
3 Tengo una gran confianza en mí técnica				
4 Algunas veces no me encuentro motivado(a) por entrenar				
5 Me llevo muy bien con otros miembros del equipo				
6 Rara vez me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento				
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).				
8 En la mayoría de las competiciones (o partidos) confió en que lo hare bien.				
9 Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración				
10 No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a).				
11 Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (mas lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer mi equipo)				
12 A menudo estoy <muerto (a) de miedo> en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o en un partido).				
13 Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer				
14 Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo(a).				
15 Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar normalmente las consigo				
16 Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).				
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				
18 Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo				
19 Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido).				
20 Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición (o en un partido).				
21 Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente				
22 Pienso que el espíritu de equipo es muy importante				
23 Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me <vep> haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión				
24 Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones				
25 Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, hare o notare cuando la situación sea real				
26 Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable				

CUESTIONES	totalmente en		totalmente en	
	desacuerdo		acuerdo	
27	Quando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual			
28	Quando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso.			
29	En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte			
30	Soy eficaz controlando mi tensión			
31	Mi deporte es toda mi vida			
32	Tengo fe en mí mismo(a).			
33	Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día			
34	A menudo pierdo la concentración durante la competición (o durante los partidos) como consecuencias de la decisión de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo			
35	Quando 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 este entre los espectadores			
36	El día anterior a una competición (o un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a).			
37	Suele marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no depende solo de mí			
38	Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo			
39	No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte			
40	En las competiciones (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes			
41	A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.			
42	Suelo aceptar bien las críticas e intenso aprender de ellas.			
43	Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido).			
44	Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.			
45	Quando 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).			
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.			
47	Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido).			
48	No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.			
49	Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.			
50	Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido).			
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.			
52	Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.			
53	Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o de un partido).			
54	Suele confiar en mí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido).			
55	Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.			

FIRMA: _____