



UNIVERSIDAD DEL ACONCAGUA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

TESIS DE LICENCIATURA

“Factores psicológicos asociados al
rendimiento deportivo del tenista en
Mendoza”

Alumna: Sabatini Romina Belén
Director: Lic. Francisco Scaccia

Mendoza, Febrero 2018.

HOJA DE EVALUACIÓN

TRIBUNAL

PRESIDENTE:

VOCAL:

VOCAL:

PROFESORES INVITADOS:

- **Lic. Scaccia, Francisco**

Agradecimientos:

Primeramente quisiera agradecer a Dios por su compañía, guía, y por qué me ha dado la fortaleza a lo largo de estos años, en donde he pasado por buenos y no tan buenos momentos, pero en todos ellos ha sido mi sostén..

A mis padres y mi hermana, por su contención afectiva, por su comprensión cuando las cosas no salían como esperaba, por su escucha constante cuando la necesitaba y sus palabras de aliento en los momentos difíciles. Gracias por brindarme ese amor incondicional.

A mi novio, por acompañarme en esta última etapa, por darme momentos de paz y contención, por entenderme y apostar por mí, por saber estar, sin necesariamente estar.

A mis amigos y compañeros, por el camino juntos recorrido durante todos estos años y por los momentos compartidos de alegrías y aprendizaje.

A todas las personas participantes de este proyecto, por su tiempo y predisposición.

A mi director Francisco, por ser primero una excelente persona y después ser un excelente profesional, por su calidez, generosidad, compromiso, tiempo y dedicación en todo momento. A Aldana, su esposa, por saber ayudarme y aconsejarme en lo metodológico, ambos hacen un gran equipo, gracias por permitirme elegirlos y aceptarme como su tesista.

RESUMEN

En el presente trabajo de investigación se buscó evaluar los factores psicológicos (Autoconfianza, Control de Afrontamiento Negativo, Control Atencional, Control Visuo-imaginativo, Nivel Motivacional, Control de Afrontamiento Positivo y Control Actitudinal) relacionados con el rendimiento deportivo en un grupo de tenistas Mendocinos. Se buscó comparar dichos factores para indagar si existían diferencias significativas entre varones y mujeres tenistas/ o en función del sexo de los participantes.

El estudio se llevó a cabo desde el enfoque cuantitativo, utilizando métodos estadísticos para el análisis de los datos. El diseño de la investigación es no experimental- transversal, contando con un alcance descriptivo. Se trabajó con una muestra de tipo no probabilística, seleccionando un total de 30 tenistas de la provincia de Mendoza, de los cuales 15 eran mujeres y 15 eran varones. Para su realización se utilizó el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) versión adaptada a Argentina (Raimundi, Reigal y Hernandez Mendo, 2016).

Se detectó, que las medias de todos los factores psicológicos evaluados se ubican dentro del percentil medio. Obteniendo un mayor puntaje que el resto, la variable de Nivel Motivacional.

Con respecto a las diferencias posibles, entre las variables psicológicas medidas y el sexo de los tenistas, por los niveles de significación, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas.

Palabras claves: Psicología Deportiva, IPED, rendimiento deportivo, factores psicológicos, tenistas.

ABSTRACT

In the present research work we sought to evaluate the psychological factors (Self-confidence, Negative Coping Control, Attention Control, Visuo-imaginative Control, Motivational Level, Positive Coping Control and Attitudinal Control) related to sports performance in a group of Mendocine tennis players . We sought to compare the factors to investigate if there are differences in characteristics between men and women tennis players according to the sex of the participants.

The study was carried out from the quantitative approach, using statistical methods for the analysis of the data. The design of the research is non-experimental-transversal, with a descriptive scope. We worked with a sample of non-probabilistic type, selecting a total of 30 tennis players from the province of Mendoza, of which 15 were women and 15 were men. The Psychological Inventory of Sports Performance (IPED) version adapted to Argentina was used for its realization (Raimundi, Reigal and Hernandez Mendo, 2016).

It was detected that the average of all the psychological factors evaluated are within the middle percentile. Obtaining a higher score than the rest, the Motivational Level variable.

Regarding the possible differences between the psychological variables measured and the sex of the tennis players, by the levels of significance, no statistically significant differences were found in any of the psychological factors.

Keywords: Sports Psychology, IPED, sports performance, psychological factors, tennis players.

INDICE

Título	2
Hoja de Evaluación	3
Agradecimientos	4
Resumen	5
Abstract	6
Marco Teórico	9
Capítulo I: Psicología del Deporte	10
1.1 Evolución de las definiciones de Psicología del deporte.....	11
1.2 EL psicólogo del deporte.	12
1.2.1 Objetivos.....	12
1.2.2 Enfoque.....	12
1.2.3 Roles.....	13
1.2.4 Funciones y tareas.	14
1.2.5 Ámbitos de Actuación.....	18
1.3 Avances históricos de la psicología en el ámbito deportivo a nivel mundial.....	19
1.3.1 Raíces de la psicología del deporte en la psicología experimental (1879- 1919).....	20
1.3.2 Antecedentes inmediatos de la psicología del deporte (1920- 1945).....	20
1.3.3 Investigaciones en aprendizaje motor y el desarrollo de la psicología del deporte aplicada. (1946-1964).....	21
1.3.4 Reconocimiento oficial de la psicología del deporte como un nuevo ámbito de aplicación de la psicología (1965- 1979).....	22
1.3.5 Consolidación de la psicología del deporte (1980- 1993).....	23
1.3.6 Afianzamiento en la vertiente aplicada de la psicología de la actividad física y deportiva (1994 - hasta ahora).....	23
1.4 Avances históricos de la psicología en el ámbito del deporte en Argentina.....	24
1.4.1 Primera etapa: prehistoria de la psicología del deporte en Argentina.....	24
1.4.2 Segunda etapa: acercamientos esporádicos al campo aplicado.....	25
1.4.3 Tercera etapa: asociacionismo, establecimiento y crecimiento de la disciplina.....	25
Capítulo 2: Una aproximación de la psicología del deporte aplicada al tenis	27
2.1 El Tenis. Concepto y características del deporte.....	28
2.2 Entrenamiento psicológico en el tenis.....	29
Capítulo 3: Factores psicológicos en el rendimiento deportivo	32
3.1 Rendimiento deportivo.	33
3.1.1 Estado ideal de rendimiento.....	33
3.1.2 Perfil de rendimiento psicológico.....	36
3.2 Factores o habilidades psicológicas	37
3.2.1 Autoconfianza.....	37
3.2.2 Control de afrontamiento negativo (CAN) y Positivo (CAP).....	41
3.2.3 Control atencional (CA).....	47
3.2.4 Control visuimaginativo (CVI).....	52
3.2.5 Nivel motivacional (NM).....	55

3.2.6 Control Actitudinal (CAC).....	58
3.2.7 Comparación de variables en función del sexo.....	62
Capítulo 4: Metodología.....	63
4.1 Objetivos.....	64
4.2 Método.....	64
4.2.1 Diseño y tipo de estudio.....	64
4.2.2 Participantes.....	65
4.2.3 Instrumentos.....	65
4.2.4 Procedimiento.....	66
Capítulo 5: Presentación y Discusión de resultados.....	67
Introducción	68
5.1 Primer Objetivo	69
5.2 Segundo Objetivo.....	71
5.3 Discusión de resultados	80
Conclusiones	87
Sugerencias de Intervención y técnicas psicológicas en tenistas.....	93
1. Entrevistas.....	94
1.2 Entrevista Psicodeportológica por Marcelo Roffé	94
1.3 Entrevista Inicial por Ricardo de la Vega.....	94
2. POMS.....	95
3. CSAI-2.....	96
4. Test de las presiones del deportista y Test de los miedos.....	96
5. Técnicas grupales.....	96
6. Autoconfianza.....	98
7. Control atencional (concentración) y Control visuimaginativo.....	99
8. Control actitudinal.....	101
9. Control de afrontamiento positivo.....	102
10. Control de afrontamiento negativo.....	103
11. Motivación.....	105
Referencias Bibliográficas.....	106
ANEXOS.....	118
ANEXO Nº1 IPED.	119
ANEXO Nº2 Consentimiento Informado.....	120
ANEXO Nº3 Autorización para padres.....	122
ANEXO Nº 4 Entrevista Psicodeportológica por Marcelo Roffé.....	124
ANEXO Nº 5 Entrevista Inicial por Ricardo de la Vega.....	125
ANEXO Nº 6 POMS.....	126
ANEXO Nº 7 El Test de las presiones.....	127
ANEXO Nº 8 El Test de los miedos.....	128
ANEXO Nº 9 Modelo de Sociograma.....	129

MARCO TEÓRICO

Capítulo 1:

Psicología del deporte

1.1 EVOLUCIÓN DE LAS DEFINICIONES DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.

En este capítulo vamos a empezar con una breve explicación sobre la Psicología del deporte, se la considera una disciplina con un origen mixto, ya que combina la psicología con las ciencias del deporte y de la motricidad humana (Giesenow, 2007).

Esta ciencia, sin dudas, ha evolucionado en sus definiciones, en su enfoque y ámbitos.

Como bien lo describe Pelaitai (2003):

En un principio el enfoque de la Psicología del Deporte, se inclinaba solamente por el deporte de competición y estudios experimentales, las definiciones tenían poca consistencia y eran muy amplias, una cuestión que normalmente le suele suceder a cualquier ciencia en sus comienzos, sin embargo luego del reconocimiento como tal comenzó a cambiar la mirada hasta nuestros días. (p.13)

Posteriormente no solo se incluye a los deportes de competencia sino también a cualquier actividad de ejercicio físico, encontramos: “La psicología deportiva, por tanto, constituye una especialidad de la psicología científica que investiga y aplica los principios del comportamiento humano a las materias concernientes a la práctica del ejercicio físico y del deporte” (Gonzalez, 1997, p.35).

Una de las definiciones más actuales de esta ciencia, podemos recalcar que se la define como el estudio científico de las personas y sus conductas en el contexto del deporte y de las actividades físicas, y la aplicación práctica de dicho conocimiento (Gill, 2000 citado en Weinberg y Gould, 2010).

Otra definición que se puede destacar dice que:

La psicología del deporte y actividad física es el estudio sobre el rendimiento deportivo y del efecto de la participación en un deporte o de la práctica de la actividad física sobre los factores psíquicos y emocionales. (p.8)

Según la American Psychological Association's (APA, 2009) la Psicología del deporte y de la actividad física consiste en el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física

Las exigencias del deporte actual han llevado a la necesidad del estudio y abordaje interdisciplinario en el que se complementan diversas ciencias y especialidades. Dentro de este

marco, se considera a la Psicología del deporte una ciencia relativamente nueva, en la que se aplican los principios de la psicología en el ámbito del deporte o la actividad física. Generalmente estos principios se implementan para mejorar el rendimiento. Sin embargo, la verdadera psicología del deporte se interesa en mucho más que el rendimiento y considera que el deporte es un vehículo para el enriquecimiento humano. (Giesenow, 2007).

1.2 EL PSICÓLOGO DEL DEPORTE.

1.2.1 OBJETIVOS

Los profesionales de la Psicología del deporte según Giesenow (2007) se interesan por dos objetivos principales:

- Ayudar a los deportistas a utilizar principios psicológicos para mejorar su rendimiento. Su atención se centra por igual en el aprendizaje (proceso), en la ejecución (perfeccionamiento técnico) y en la competición (rendimiento).
- Comprender como la participación en el deporte, el ejercicio y la actividad física afecta al desarrollo psicológico, la salud y el bienestar de los individuos a lo largo de su ciclo vital.

Abarca desde la iniciación deportiva hasta el alto rendimiento; investigando los motivos que acercan a los niños, jóvenes y adultos al deporte, los factores que los mantienen en la práctica activa y las causas que producen el abandono.

1.2.2 ENFOQUE

El psicólogo en el deporte utiliza mayormente un **enfoque psicoeducativo**. Buscando la optimización del rendimiento a través de la enseñanza de habilidades mentales y removiendo los déficits que obstaculizan el desempeño apropiado del deportista. Esta ciencia puede ser comprendida como un proceso preventivo y educativo; enseña a llegar a lo máximo de nuestras posibilidades, independientemente de la habilidad o el nivel de competencia.

1.2.3 ROLES

Según Weinberg y Gould (2010) los especialistas en psicología del deporte se desempeñan en distintos ámbitos profesionales. Principalmente en tres áreas:

- La educación: Desempeñando el rol docente.
- La investigación: Desempeñando el rol del investigador.
- Los servicios de asesoramiento: Desempeñando el rol de consultor.

✓ Rol docente

Se trata de profesionales que tienen a su cargo el dictado de materias universitarias, como psicología del ejercicio, psicología del deporte aplicada y psicología social del deporte. (Weinberg y Gould, 2010)

✓ Rol del investigador

Otra de las principales funciones es profundizar los conocimientos a través de la investigación. Estos profesionales comparten después sus descubrimientos con colegas y otros participantes del área; esto promueve avances, intercambio de ideas y debates saludables para que esta ciencia crezca y así obtener herramientas más eficaces y eficientes, acompañadas de una base científica y sustentable. (Weinberg y Gould, 2010)

✓ Rol del consultor

Este rol se relaciona con los servicios de consultoría brindados a deportistas o equipos deportivos con el fin de desarrollar habilidades psicológicas tendientes a mejorar el rendimiento durante los entrenamientos y competencias. Muchos de los consultores trabajan juntamente con los entrenadores en la organización de clínicas y talleres. A su vez, tanto deportistas de forma particular o equipos, contratan asesores de tiempo parcial para el entrenamiento de las habilidades psicológicas y emocionales. (Weinberg y Gould, 2010)

Este rol que cumple el psicólogo del deporte, requiere de apertura por parte de los entrenadores, del equipo y del deportista; y mucho timing y tacto por parte del profesional de la salud. (Giesenow, 2007)

1.2.4 FUNCIONES Y TAREAS.

Específicamente el rol profesional del psicólogo del deporte se desenvuelve en los siguientes ámbitos según Córdova Baptista (2006): Evaluación y diagnóstico; Planificación y asesoramiento ; Intervención ; Educación y/o formación e Investigación.

Este psicólogo escribe las siguientes palabras:

La función de un Psicólogo del Deporte comienza con una evaluación psicológico-deportiva que se adecua al área de actuación (deporte de alto rendimiento, de base o iniciación deportiva.) Prosigue con una planificación y programación de la intervención a realizar y continúa con la evaluación o control del trabajo llevado a cabo. Estas funciones se pueden complementar con otras referentes a la educación, formación e investigación. (p. 1).

✓ Evaluación y diagnóstico:

Consiste en tratar de identificar la conducta objeto de estudio, en las diferentes variables de respuesta, así como aquellas que las mantienen o las controlan. La evaluación no se reduce solo al análisis de sujetos, sino que ha de centrarse en las relaciones que las personas establecen con su medio físico, biológico y social; por ello debe evaluar el contexto deportivo que incluye deportistas, entrenadores, jueces, directivos, familiares, espectadores, medios, etc.

Para llevar a cabo esta evaluación, se pueden utilizar los siguientes procedimientos e instrumentos: Test y cuestionarios, Entrevistas, Técnicas y procedimientos de auto- observación y auto –registro, Registros de observación, Experimentación Laboratorio y campo, etc. (Córdova Baptista, 2006)

✓ Planificación y asesoramiento:

Esta función persigue como objetivo fundamental ofrecer información y orientación a todas aquellas personas vinculadas de una u otra forma con la actividad física y el deporte. (Córdova Baptista, 2006)

El contenido del asesoramiento se refiere a los siguientes aspectos, según este autor:

1. Los resultados y conclusiones de los procesos de evaluación psicológica y los estudios de investigación a través de los cuales puede llegar a establecerse la implicación de variables psicológicas en:

- El rendimiento deportivo.
- La adherencia a la actividad física y la práctica de una determinada modalidad deportiva.
- El estilo profesional del técnico deportivo, del responsable de una organización deportiva y del responsable político con competencia en el deporte. La consecución de los objetivos de los programas de la actividad física y el deporte.
- Otras áreas emergentes.

2. Las alternativas y posibilidades de intervención psicológica más adecuadas en cada caso, las cuales tienen que ver con las distintas vertientes de actuación.

3. La realización de planes, programas y proyectos deportivos.

4. La promoción del deporte y la práctica de la actividad física a nivel comunitario.

Dentro de un equipo el psicólogo puede asesorar al entrenador principal, y a otros miembros del equipo interdisciplinario, sobre las cuestiones psicológicas y emocionales. Esto es parte del rol psicoeducacional que cumple el psicólogo del deporte. (Giesenow, 2007)

✓ Intervenciones

Hay que tener en cuenta los tres ámbitos que plantea el autor: de Alto Rendimiento, el Deporte de Base o Iniciación y el Deporte de Ocio, Salud y Tiempo libre. Por lo tanto, la función del psicólogo se circunscribe a las necesidades de estas áreas. (Córdova Baptista, 2006 citado en Pelaitai, 2013)

Podemos decir que las funciones según Córdova Baptista (2006) se concretan en las siguientes intervenciones:

1. Entrenamiento psicológico: desarrollo y mantenimiento de las habilidades psicológicas implicadas en las actividades físicas y el deporte (motivación, atención, autoconfianza, concentración, control actitudinal, control de afrontamiento negativo, etc.)

2. Diseño y aplicación de estrategias psicológicas para el análisis, seguimiento y modificación de la actividad física y deportiva:

- Diseño y aplicación de estrategias psicológicas para la competición deportiva.
- Diseño y aplicación de estrategias psicológicas para la gestión y dirección de entidades e instalaciones deportivas.
- Diseño y aplicación de estrategias psicológicas para promocionar, difundir y facilitar la actividad física a los distintos grupos sociales así como su seguimiento directo e indirecto.

La manipulación de las intervenciones dependerá de las necesidades existentes en cada momento concreto. Por ejemplo, no es lo mismo realizar una intervención en la pretemporada o en general en periodos alejados de la competición, que intervenir cuando la competición está cerca. Factores como la motivación al entrenamiento, la actividad física, el estrés, el estado de ánimo, el autoestima, la atención y demás varían dependiendo el momento en concreto.

En referencia a lo dicho Córdova Batista (2006) comenta:

Por tanto, en contraste con lo que todavía piensan algunas personas del deporte, el trabajo psicológico no es algo que sirva únicamente para los deportistas con problemas emocionales o alteraciones mentales de cualquier tipo, sino que constituye una rama más de la preparación global del deportista, al igual que la preparación física, el entrenamiento técnico o el entrenamiento táctico. (p.1)

Así como también la prevención de alteraciones mentales y el control o alivio de éstas cuando estén presentes, serán también objetivos de la intervención psicológica. (Córdova Baptista, 2006)

Tomando otro autor (Riera, 1958 citado en Giesenow 2007) nos habla de que las intervenciones pueden ser:

- Directas: Las lleva adelante el psicólogo trabajando con el entrenador, con el equipo, con un jugador individualmente.
- Indirectas: Las realiza el entrenador u otro integrante del cuerpo técnico. Son realizadas a través de una persona que no es el psicólogo, pero que ha sido capacitada, asesorada o entrenada por este.

La intervención psicológica (o preparación psicológica) puede realizarse por distintas formas según Córdova Baptista (2006). El objetivo será contribuir al máximo rendimiento del deportista, en este caso manipulando variables psicológicas relevantes, y para conseguirlo se podrán utilizar:

- El entrenamiento de los deportistas en habilidades de auto-aplicación.
- El entrenamiento de los entrenadores en habilidades relevantes.
- El entrenamiento de todos aquellos profesionales que pueden tener una influencia sobre las variables psicológicas relevantes (en la misma línea que en el caso del entrenador: el médico, el fisioterapeuta, otros miembros del cuadro técnico, los directivos, los familiares).
- El asesoramiento de deportistas, entrenadores y otras personas influyentes para que apliquen correctamente las habilidades aprendidas.
- La aplicación de procedimientos de evaluación e intervención por parte del psicólogo. Todas estas posibles formas de intervención psicológica, pueden agruparse en dos grandes bloques o vías de intervención: la intervención directa y la intervención indirecta.

✓ Educación

Se puede definir como la transmisión de contenidos sobre la actividad física y el deporte dirigido a las personas relacionadas con dicha actividad como son los

entrenadores, jueces árbitros, médicos, fisioterapeutas, familiares, directivos a través de actividades planificadas (cursos, seminarios, charlas, jornadas) y otras que forman parte de la propia intervención. (Córdova Baptista, 2006)

✓ Investigación

Es fundamental en este nuevo campo de la psicología por ser una fuente principal de la formación y de la intervención. Ya que para el desarrollo de la Psicología del Deporte, es necesaria la búsqueda permanente de nuevas y mejores formas de atender las necesidades de los deportistas y equipos, así como también de seguir profundizando en los factores psicológicos intervinientes en los distintos deportes (Giesenow, 2007).

Durante el día a día del trabajo de psicólogo surgen datos que pueden ser de interés para el resto de la comunidad científica, en cierta forma el psicólogo está en una investigación permanente. Si este trabajo se realiza siguiendo unas normas metodológicas mínimas, realizar una investigación es algo bastante accesible. (Córdova Baptista, 2006)

1.2.5 ÁMBITOS DE ACTUACIÓN

En un proceso vivo de avance y diferenciación de este campo de especialización de la Psicología, se van progresivamente delimitando ámbitos específicos y singulares dentro de la misma, encontrando diferentes focos de la labor profesional. En ese sentido, el Colegio Oficial de Psicólogos de España (1998, p.1) hizo una propuesta de ámbitos de actuación profesional dentro de esta área.

1. Deporte de Rendimiento.
 - Deporte Profesional.
 - Deporte de Alto Rendimiento.
 - Deporte de otros Niveles de Rendimiento.
2. Deporte de Base e Iniciación.
3. Deporte de Ocio, Salud y Tiempo Libre (Juego y Recreación).
 - Deporte para todos.
 - Deporte para poblaciones con necesidades especiales (minusvalías, tercera edad).

A partir de esta inicial clasificación y con la rápida evolución de la disciplina, se fue viendo la necesidad de llevar a cabo ajustes y cambios para ir actualizándolos. En ese sentido, en un I Encuentro Profesional de la División de Psicología de la Actividad Física y el Deporte –PACFD- del COP que se celebró en Valencia en el año 2006 (Cantón, 2010) se llevaron algunas modificaciones, escritas a continuación:

1. Deporte de Rendimiento.
2. Deporte de Base e Iniciación
3. Deporte de Ocio y Tiempo Libre
4. Deporte en poblaciones con necesidades específicas (ancianos, diabéticos, drogodependientes,...)
5. Organizaciones Deportivas (clubes, federaciones, fundaciones deportivas municipales)

Con respecto a estas áreas, sin duda que en un futuro se abrirán nuevas posibilidades de intervención profesional de la Psicología del Deporte, configurándose en nuevos sub-ámbito para trabajar.

El desempeño de las funciones del Psicólogo de la Actividad física y el deporte han de tener en cuenta a todas aquellas personas e instituciones que intervienen e interactúan en el contexto deportivo, como son los deportistas, técnicos deportivos (de base, elemental y superior), directivos, espectadores, familiares, medios de comunicación, asociaciones, organizaciones e instituciones deportivas y otros profesionales de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. (COP,1998)

1.3 AVANCES HISTÓRICOS DE LA PSICOLOGÍA EN EL ÁMBITO DEPORTIVO A NIVEL MUNDIAL

Es imprescindible para la comprensión de la psicología del deporte, remontarnos a sus orígenes, analizar los primeros pasos que la erigieron, sus raíces, sus principales exponentes y fechas claves que hacen la constitución de esta ciencia como la conocemos hoy en día.

Tal como lo establece Cauas (2008), la psicología del deporte como rama propiamente dicha de la psicología es relativamente joven. Hacia el año 1965 se oficializa como ciencia reconocida en

el Congreso Internacional de Roma. Por esta razón su historia es reciente y diferenciada en etapas conforme a los avances científicos y metodológicos fundamentales.

1.3.1 RAÍCES DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN LA PSICOLOGÍA EXPERIMENTAL (1879- 1919)

Este período se caracterizó por la creación de laboratorios experimentales con temáticas como tiempos de reacción, cronometría mental, destrezas motrices, aprendizajes motor, entre otros. Se la denomina etapa informal, ya que las investigaciones no fueron llevados a cabo por psicólogos, sino más bien por entrenadores, deportistas, comentaristas, y otros profesionales no ligados a la psicología. En esta etapa, los mayores desarrollos son llevados a cabo en Estados Unidos y Europa.

Una de las primeras investigaciones realizadas en un laboratorio se desarrolló en Leipzig en el año 1879. Allí se estudió el tiempo de reacción, tiempos de reconocimiento, discriminación, elección, etc. Aquí se descubrió que el sujeto alteraba su tiempo de reacción según a quien dirigía su atención.

Un trabajo muy importante que guarda una estrecha relación con la psicología del deporte se realizó en Estados Unidos, Triplett, gran aficionado al ciclismo, observó que los ciclistas en diferentes pruebas de la temporada de 1897, corrían más rápidamente cuando competían con otros ciclistas, que cuando participaban en una carrera solos. A partir de esto postuló la hipótesis de que la presencia de otros corredores era el estímulo para activar el instinto competitivo y obtener mejores resultados. Pudiendo inferir entonces que, según él autor, se obtenían mejores resultados cuando se estaba acompañado en relación a la actividad realizada de manera solitaria. (Cauas, 2008).

Para referir a otros avances acontecidos en ese país, Woodworth realizó una de las primeras investigaciones sistemáticas sobre las destrezas motrices en 1885, tratando de identificar algunos de los principios fundamentales de los movimientos rápidos del brazo y de la mano. (Cauas, 2008)

Por otro lado, esta vez en Washigton en el año 1914, Cummins evalúa las reacciones motoras, atención y habilidades en su relación con el deporte (Weinberg y Gould, 2010).

1.3.2 ANTECEDENTES INMEDIATOS DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE (1920- 1945)

Esta etapa es considerada como la preparación de la psicología del deporte como ciencia. En Europa, años después de la finalización de la primera guerra mundial, se produce un boom de la psicología en los institutos de educación física. En Alemania, más precisamente en Berlín en 1920,

los investigadores Diem, Schulte y Sippel fundan el primer laboratorio de psicología específicamente dedicada al deporte.

En Europa, más precisamente en Moscú, Alexander Puni y Meter Rudik crean el laboratorio de Leningrado. Pero el hecho más relevante en la Unión Soviética data del año 1930, con la creación del Instituto Central de investigación Científica (Cauas, 2008).

Trasladándonos al continente americano, Griffith crea el laboratorio de psicología del deporte en la Universidad de Illinois (Chicago) siendo el mismo su director en el año 1925, donde lleva a cabo investigaciones de carácter fisiológicas y psicológicas. Un año posterior a esto, Griffith publica el libro "Psychology of Coaching" y en el 1928 "Psychology of athletics", dos de sus obras más importantes (Weinberg y Golud, 2010).

Durante el año 1942, en Canadá se publica la obra "Psychology for education and recreation", su autor E. Orlick es considerado el padre de la psicología de deporte en dicho país.

Muchos autores coinciden en que los estudios e investigaciones realizados en esta época estuvieron carentes de prolijidad metodológica y coordinación, pero fue el primer impulso en la mediación de variables psicológicas específicas para el deporte (Cauas, 2008).

1.3.3 INVESTIGACIONES EN APRENDIZAJE MOTOR Y EL DESARROLLO DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE APLICADA. (1946-1964)

En un contexto posguerra, existió un incremento del interés por temas psicológicos y sobre el aprendizaje motor, producto de todo lo ocurrido durante la segunda guerra mundial.

Además, hay un fuerte interés por temas relacionados con la educación física. En algunas universidades se realizaron investigaciones sobre el aprendizaje motor aplicado al ámbito deportivo, uno de los precursores fue Franklin Henry, considerado el padre de la conducta motriz aplicada a la educación física.

Respecto a obras importantes, podemos mencionar "Psychology of coaching" en el año 1951 escrita por John Lawther y "Movemet behavior and Motor Learning" del año 1966 siendo Brayant Cratty su autor. Ese mismo año, autores como Bruce Ogilvie y Thomas Tutko, comienzan a aplicar numerosas pruebas de personalidad e inventarios de motivación a deportistas con el objetivo de poder predecir sus actuaciones, sus estudios están resumidos en "Problems athletes and how to andel them".

La psicología del deporte se consolidó, como un campo de aplicación de la psicología en la Unión Soviética y en los países de su área de influencia política, después de la segunda guerra mundial.

Se crean las primeras asociaciones de psicología del deporte en varios países, como Checoslovaquia (1954) por intermedio de los autores Miroslav Vanek e Iván Macak, Japón (1960) y Bulgaria (1962) también se realizan los primeros congresos destacándose el de Leningrado en 1956. En países como Francia, Italia o España comenzaron a realizar sus primeros trabajos en psicología del deporte desde un ámbito médico (Cauas, 2008).

1.3.4 RECONOCIMIENTO OFICIAL DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE COMO UN NUEVO ÁMBITO DE APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA (1965- 1979)

El primer congreso mundial de psicología del deporte se realizó en Roma en el año 1965, lo que marca el comienzo de la misma como una ciencia propiamente dicha. Su organizador, Ferruccio Antonelli, fue considerado el padre de la psicología del deporte contemporánea. A partir de este Congreso Internacional la psicología del deporte se constituye como una rama especializada dentro de la psicología.

Ese mismo año, a raíz del Congreso, se da lugar a la fundación de la “Internacional society of sport psychology” (ISSP). Posteriormente, en 1967, se crea la “North American Society for the sport and physical activity” (NASPSA). En cuanto a las publicaciones, se destaca el nacimiento de la primera revista específica de psicología del deporte en el año 1970, denominada “Internacional Journal of sport psychology”.

En Estados Unidos los estudios de aprendizaje motor llegaron a su punto culmine con numerosas investigaciones y publicaciones comandadas por Henry en la Universidad de Berkeley. Años después se le fue incorporando a esta temática enfoques cognitivos, elevando el nivel de investigación y conclusiones al respecto.

Un inesperado progreso en esta área fue en Alemania, a partir de los investigadores del Instituto de cultura física de Leipzig, realizado por Paul Kunath y colaboradores, quienes llevaron un riguroso trabajo con los deportistas olímpicos que participaron en un México en 1968.

Hubieron cuatro características en los estudios de psicología del deporte en esta época: consolidación de la disciplina, falta de rigurosidad teórica y empirismo sobre los elementos de las investigaciones, un predominio de estudios relacionados con las tareas motrices simples y un predominio interés por las evaluaciones de personalidad (Cauas, 2008).

1.3.5 CONSOLIDACION DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE (1980- 1993)

Lo que caracteriza a esta etapa es el surgimiento de las diversas asociaciones supranacionales a lo ancho de todo el mundo. En Estados Unidos nace, en 1986 la “Association for the Advancement of Applied Sport Psychology” (AAASP) y en los países sudamericanos se crea la “Sociedad Sudamericana de psicología del deporte” (SOSUPE). Misma situación para los países árabes, asiáticos y africanos.

En este período es importante destacar dos publicaciones que constituyeron el fin de un período y el comienzo de otro debido a su importancia mundial, “The world sport psychology sourcebook” del año 1992, de J.H. Salamela y “Handbook of Research on Sport Psychology” de 1993 editado por R.Singerm M. Murphey y L. Tennat. Cauas (2008) cita a Dosil (2004), quien calcula alrededor de 100 libros y 7000 artículos en los últimos 20 años. La publicación más importante fue la de Jean Williams “Psicología aplicada al deporte”, traducida a una gran cantidad de idiomas.

Cabe destacar de esta época, la gran cantidad de publicaciones y el alcance de las mismas. Aumentado también el intercambio de teóricos y prácticos entre los países debido a la creación de asociaciones e impulsado fuertemente por el aumento de las comunicaciones. Otro punto importante de la misma, fue el establecimiento de una nueva área de trabajo e investigación, la llamada “Psicología del ejercicio y la salud”. (Cauas, 2008).

1.3.6 AFIANZAMIENTO EN LA VERTIENTE APLICADA DE LA PSICOLOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTIVA (1994 - HASTA AHORA)

Puede verse en esta etapa avances en la difusión, aumentando como consecuencia el número de personas que comienzan a conocer y aplicar con elementos de la psicología aplicada al ejercicio físico y el deporte.

En este período, se intenta dar un paso más y pasar de las formulaciones teóricas e investigaciones a la práctica. Este cambio de visión se vio influenciado por el intercambio más fluido de los diversos países, a partir de sus experiencias y el contenido teórico desarrollado e impulsado por los avances tecnológicos. La irrupción de internet y la rapidez de las comunicaciones en un contexto de globalización, fue fundamental.

Es posible hacer referencia a diversos hitos en este período, como la creación de la “Internacional Association of Applied Psychology” (IAAP) en el año 1994, dedicada principalmente

a la actividad física y el deporte. En el año 2003, países africanos crean la “African Association of sport Psychology” (AFASP).

Desde el laboratorio de los primeros investigadores hasta investigaciones de campo, la psicología del deporte con el correr de los años fue afianzándose.

En investigación destacan lo realizado en torno a la psicología de la salud y del ejercicio, y por ende, se comienza a consolidar un nombre más acorde para esta ciencia. Psicología de la actividad física y del deporte, también llamado como PAFD. (Cauas, 2008).

1.4 AVANCES HISTORICOS DE LA PSICOLOGIA EN EL AMBITO DEL DEPORTE EN ARGENTINA.

Roffé y Giesenow (2009), nos permiten conocer el desarrollo histórico y evolución de la Psicología del deporte en nuestro país, a partir de tres etapas diferentes

1.4.1 PRIMERA ETAPA: PREHISTORIA DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE EN ARGENTINA (HASTA 1965)

Ésta es caracterizada por los autores por hechos aislados y curiosos de los que se cuentan escasos registros. Puede mencionarse la publicación del libro “Psicología del Fútbol” por el psiquiatra Dr. Carlos Garrot en el año 1937.

Posteriormente en la década del 50, el kinesiólogo y Profesor Nacional de Educación Física, Adolfo Magilevsky estableció una rutina de autoanálisis y autocrítica grupal cada semana en clubes como Banfield, Racing o Atlanta. Estos primeros intentos de trabajo grupal son considerados acercamientos para esta rama de la psicología.

El mismo, en el año 1959, siendo el preparador físico del seleccionado argentino llevó adelante una evaluación de personalidad a los jugadores del plantel. La interpretación señalaba la excentricidad de los arqueros, la inteligencia y la escasa cultura de los futbolistas, la excentricidad de los mediocampistas y el deseo de alcanzar una cultura superior a la media.

Finalmente, otro de estos hechos aislados que se pueden destacar es la presencia de cuatro argentinos en el Primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte en Roma en 1965.

1.4.2 SEGUNDA ETAPA: ACERCAMIENTOS ESPORADICOS A L CAMPO APLICADO (1966-1988)

Se caracteriza por intentos en el campo aplicado vinculados con el futbol como consecuencia de la popularidad de este en la Argentina. Todavía no hay educación formal en la especialidad, los profesionales poseen a su vez una formación psicoanalítica y escasa capacitación en ciencias del deporte.

El inicio de la etapa se marcó con la contratación del psicólogo Carlos Handlitz para trabajar con el plantel de primera división del club River Plate en 1966. Su incorporación tenía el objetivo de descifrar que les ocurría a los jugadores ya que lideraban los campeonatos y en las fechas finales fracasaban. El trabajo duro pocos meses porque no se alcanzaron los resultados esperados.

Intentos posteriores surgieron con el deseo de incorporar a la Psicología en el futbol Argentino luego de la eliminación en el mundial de México en el año 1970. Sin embargo, a pesar de la intención del expresidente de la AFA (Asociación del Futbol Argentino) de incorporar a un equipo de psicólogos en el cuerpo médico, no pudo realizarse.

En 1981, se incorporó en el club Vélez Sarsfield al psicólogo Ricardo Lorusso, quien trabaja hasta estos días. Siendo un hito muy significativo no solo por su incorporación, sino además la extensión de la misma.

En esta etapa además, la revista Stadium se dedicará a la difusión de la educación física, el deporte, la recreación y las ciencias aplicadas. Además se expone el Congreso de Medicina Deportiva en el país en el año 1967 por Ferruccio Antonelli, fundador y presidente de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte.

1.4.3 TERCERA ETAPA: ASOCIACIONISMO, ESTABLECIMIENTO Y CRECIMIENTO DE LA DISCIPLINA (1989 A LA ACTUALIDAD)

Comienza a acelerarse el crecimiento de la Psicología del deporte en el país, favorecido por la economía que permitió mayores intercambios con el extranjero. Lo particular del desarrollo en Argentina sería la combinación del legado tanto Norteamericano como el Europeo occidental y oriental. El texto “Psicología Aplicada al deporte” de Williams, se constituye como la referencia esencial.

La gran influencia del Psicoanálisis en la mayoría de los psicólogos argentinos es tomada por los autores como una bendición mixta. Por un lado, quizás desalentó a muchos interesados en el ámbito deportivo a acercarse por temor a ser “psicoanalizados”. Además, esta formación ha hecho que a muchos profesionales les haya resultado difícil comprender la idiosincrasia, la cultura y el

lenguaje deportivo encontrándose dificultados a realizar intervenciones. Sin embargo, la fuerte influencia psicoanalítica le ha dado una identidad propia a la Psicología del deporte argentino.

A partir de la formación de la SOSUPE (Sociedad Sudamericana de Psicología del deporte), ha logrado que el contacto entre colegas de la región enriquezca el trabajo de los profesionales en el país. En esta etapa además se dan las primeras asociaciones de psicología del deporte en el país. En 1992 se fundó la Asociación Metropolitana de Psicología del deporte, siendo su presidente Nelly Giscafré. En el 2003, su nombre cambió a Asociación de Psicología del Deporte Argentina (APDA) debido a su crecimiento y la falta de representatividad que el anterior nombre sugería, fue designado Marcelo Roffé como presidente y aún continúa en la actualidad.

En 1989, también se crea la Fundación Argentina de Psicología Aplicada al Deporte con Liliana Garbín como presidente, a pesar de su cambio de nombre en el 2002 a Asociación Argentina de Psicología Aplicada al deporte (ASAPAD), no se ha logrado mayor crecimiento.

Otro hito importante es el establecimiento en 1990 del Departamento de Psicología del deporte dentro del servicio médico del centro internacional de alto rendimiento deportivo (CENARD).

Una de las experiencias que marcó el inicio de esta etapa por la polémica difusión en el ambiente por su tarea fue la del psicoanalista Oscar Mangione, extendida desde 1989 hasta 1994 integrando distintos cuerpos técnicos en el club Boca Juniors. Marcelo Roffé, también tuvo una experiencia de relevancia trabajando con Sub – 15, Sub - 17 y Sub – 20 hasta 2006 y durante el mismo. (Roffé y Giesenow 2009)

Capítulo 2:

Una aproximación de la
psicología del deporte
aplicada al tenis.

2.1 EL TENIS. CONCEPTO Y CARACTERISTICAS DEL DEPORTE.

El tenis es un deporte definido según el diccionario de la Real academia Española (2017) como un “Juego entre dos personas o dos parejas, en que los jugadores, a ambos lados de la red, se lanzan con raquetas una pelota con el propósito de que la otra parte no acierte a devolverla.”

Crespo (2005) dice que el tenis es un deporte individual que necesita de un equipo. Los avances en las ciencias del deporte han favorecido la aparición de equipos de trabajo dedicados al entrenamiento de tenistas:

- Jugador
- Entrenador
- Preparador físico
- Médico
- Fisioterapeuta
- Psicólogo
- Nutricionista
- Encordador

Girod (2007) se hace una pregunta ¿Cuál es el sentido de este deporte? Porque si fuera solo ganar, cada derrota inevitable tarde o temprano hundirían irremediabilmente al jugador en un estado de profunda frustración y sinsentido. Si la única razón es ganar para el deportista, el tenis se convertirá en una verdadera pesadilla.

Este autor, nos comenta que:

El tenis representa metafóricamente la condensación perfecta de todas las situaciones a las que se puede enfrentar un ser humano a lo largo de su vida: Un objetivo (meter la bola en la pista), un obstáculo (la red), las fuerzas contrarias (la gravedad, el viento), la mirada de los demás (los espectadores), los límites externos (las líneas) y los límites internos (el mismo jugador). (p.11)

Cada situación que se enfrenta en el juego, como el viento, el adversario, el entrenador, las decisiones cuestionables del árbitro, los espectadores, las líneas de la cancha se deben tomar como una oportunidad, una ocasión para que el jugador pueda desarrollarse a nivel personal. (Girod, 2007)

El sentido profundo del juego más allá de las razones superficiales (gloria, dinero) es, ante todo, aprender a conocerse y a conocer a los demás. Resulta un fantástico terreno de entrenamiento para la vida, que permite desarrollar, día a día, su fuerza interior a fin de hacer frente a los desafíos cotidianos. (Girod, 2007)

2.2 ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN EL TENIS

En el ámbito del tenis, los profesionales como los preparadores físicos, los fisioterapeutas y los médicos colaboran estrechamente con los entrenadores, y todos aquellos que forman parte del entorno del tenista consideran que su trabajo y sus aportes son muy valiosos para conseguir el objetivo fundamental de hacer que el jugador alcance su máximo potencial.

Sin embargo, esta situación de normalidad profesional y de trabajo conjunto en equipo es algo que, por el momento, no es tan habitual en el caso de los psicólogos ni del entrenamiento psicológico. (Crespo, 2005)

Lo mismo comenta Eraña de Castro (2004), que pese a cada vez mayor reconocimiento de la contribución de los factores psicológicos al rendimiento deportivo, los entrenadores pocas veces llevan a cabo un entrenamiento psicológico dentro de su organización diaria.

A medida que crece el volumen de datos compilados en las investigaciones sobre el entrenamiento del tenis, también aumenta la presión que sufren los entrenadores por implementar nuevas metodologías, nuevas estrategias y nuevos modos de trabajo con sus jugadores. (Wilson, 2015)

En el mejor de los casos, encontramos entrenadores cualificados que suelen emplear estrategias o habilidades psicológicas aunque no siempre sepan qué o por qué las están utilizando, lo que nos indica que se podría mejorar su rendimiento si aumentaran su conocimiento sobre el funcionamiento psicológico. (Eraña de Castro, 2004)

Balaguer (2000, citado en Eraña de Castro, 2004, p. 266) hace una diferenciación del tenis con otros deportes, en relación al entrenamiento psicológico:

A diferencia de lo que ocurre en otros deportes, sobre todo en los deportes de equipo, dónde suele ser el club o una directiva el que decide recurrir a una intervención o entrenamiento psicológico y, por tanto, son los encargados de la contratación, en el mundo del tenis, cualquiera puede acceder al trabajo psicológico con o sin el conocimiento o la colaboración de los técnicos. Esta situación, en la mayoría de los casos se convierte en una desventaja de cara al trabajo práctico y se aleja mucho del modelo de intervención psicológica que integra a los distintos profesionales para colaborar y contribuir conjuntamente a la obtención del funcionamiento óptimo del deportista. Cualquier psicólogo que trabaje en el ámbito del Tenis necesita clarificar cuál es el origen de la consulta y cuáles son las expectativas del entrenamiento psicológico.

Por supuesto es importante a la hora de plantear un entrenamiento psicológico tener en cuenta aspectos como la psicología específica de cada deporte en particular, no es lo mismo realizar un deporte colectivo como es el fútbol a un deporte individual como lo es el tenis. Luego analizar el contexto del jugador, los ámbitos de actuación, las diferencias en el desarrollo, los objetivos, aspiraciones y metas que tiene cada persona, etc.

Las teorías modernas del entrenamiento han superado las divisiones clásicas de entrenamiento técnico, táctico, físico y psicológico. Nuestros esfuerzos deben ir dirigidos a integrar el entrenamiento psicológico en la práctica regular, al igual que la técnica, la táctica y la preparación física. Abordar el tenis a través de un *entrenamiento integrado*, trabajando los distintos elementos como un todo. Esto debe hacerse siempre a través del entrenador y en los casos dónde además sea posible, a través de la intervención directa del psicólogo. (Crespo, 2005)

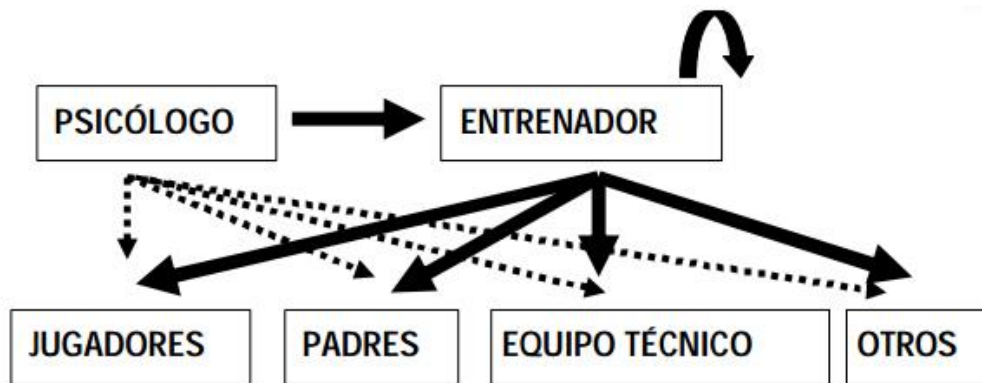


Figura 1. Trabajo del Psicólogo y del entrenador. (Crespo, 2005, p.3)

El entrenamiento psicológico puede realizarse tanto en la cancha como fuera de ella. Debe seguir la misma evolución que el trabajo de preparación física: Realizarse más a menudo en la cancha utilizando ejercicios específicos de tenis y, realizándolos mayoritariamente con aquel con quien trabaja diariamente, el entrenador. (Crespo, 2005)

No hay que olvidar el trabajo psicológico fuera de la cancha, que es igual de importante que el que se realiza dentro de ella. Todo entrenamiento debe realizarse con una alta frecuencia para cobrar buenos resultados, en el mismo se pueden incluir diversas técnicas. Estas pueden ser: de activación, relajación, visualización, motivación, concentración y otras estrategias psicológicas fundamentales.

Capítulo 3:

Factores psicológicos en el
rendimiento deportivo.

3.1 RENDIMIENTO DEPORTIVO.

Ruiz Pérez (1999) respecto al rendimiento deportivo señala que:

Las últimas décadas se caracterizan por un incremento notable en el estudio y análisis del rendimiento deportivo desde enfoques y ópticas muy variadas (...). El papel que el conocimiento sobre las acciones tienen en el rendimiento así como la práctica deliberada son objeto de análisis y de investigación, sus consecuencias están por establecer, su aplicabilidad a la formación de los deportistas por evaluar. (p.235)

Cox (2009) habla de que el mismo recibe la influencia de factores psíquicos y emocionales que pueden ajustarse y aprenderse.

Como se ha comentado en el primer capítulo, la optimización del rendimiento es en lo que trabaja primordialmente el psicólogo en el deporte, a través de la enseñanza de habilidades mentales y removiendo el déficit que obstaculiza el desempeño apropiado del deportista. (Cox, 2009).

Loehr (1990) plantea que dejando de lado la influencia de los factores físicos, la consistencia en el rendimiento es el resultado de una consistencia psicológica. La consistencia de lo externo requiere de la consistencia de lo interno. El control psicológico, la habilidad de mantener y establecer un clima interno estable, es requisito previo del control en el rendimiento.

El rendimiento óptimo ocurre naturalmente cuando las condiciones internas correctas están presentes. Jugar bien o jugar mal es un reflejo natural del estado mental que usted está experimentando en ese momento. (Loehr 1990)

3.1.1 ESTADO IDEAL DE RENDIMIENTO

Existe un clima interno ideal de rendimiento para cada atleta y cada equipo. Esto es lo que James Loehr denomina como el *Estado Ideal de Rendimiento (EIR)*.

Este estado “se puede describir acertadamente como estados de sensaciones específicas que experimentan individualmente los jugadores. (...) Y los elementos que lo componen son fundamentalmente los mismos para todos los deportistas en todos los deportes.” Loehr (1990, p. 36)

Este concepto del EIR, empezó con la formulación de una hipótesis: “Existe un estado mental o psicológico que se puede medir, ya que varía de acuerdo con que un atleta este rindiendo bien o mal” Loehr (1990, p. 38).

Esta hipótesis se puso a prueba con la recolección sistemática de información aportada por atletas en actividad con referencia a sus estados de sensaciones internas mientras jugaban. El segundo paso fue pedirles a los atletas que evocaran “su mejor momento” como jugadores, y luego describieran por escrito como había sido su experiencia psicológica interna durante la actuación. Y luego tenían que hacer lo mismo con “su peor momento”.

El resultado fue que una y otra vez surgían las mismas palabras cuando los atletas intentaban describir lo que les ocurría internamente cuando rendían bien y lo mismo aplicaba cuando rendían mal.

Por lo tanto a través del análisis de centenares de informes de atletas en actividad, se llegó a la clasificación de doce categorías distintas que reflejan el clima ideal interno para un óptimo rendimiento. Los doce aspectos van a ser señalados a continuación (Loehr, 1990):

- **Relajado físicamente**

El atleta rinde mejor cuando se siente suelto, y sus músculos se encuentran flojos y libres. Todo lo contrario a experimentar tensión muscular, particularmente durante el juego. La tensión y los nervios antes de que comience el juego no son necesariamente un problema.

- **Mentalmente calmo**

Es lo que los atletas llaman sensación de calma y quietud interna. La evidencia que se ha recolectado indica que el éxito del atleta en su concentración y su respuesta inteligente durante el juego están directamente relacionados con esta calma.

- **Baja ansiedad**

El mejor rendimiento de los atletas se da cuando no sienten absolutamente nada de ansiedad. Apenas los atletas empiezan a sentir nerviosismo y ansiedad, bajan los niveles de rendimiento.

- **Energizado**

Los atletas coincidían al describir que lograban mejores actuaciones cuando se sentían cargados de energía, es importante destacar que la fuente de energía no era ansiedad, enojo, miedo o frustración. Si no, que lo definían como placer. Un sentimiento de goce y entretenimiento.

El buen rendimiento está vinculado a la presencia de un nivel alto de energía positiva, siempre acompañada con una profunda sensación de calma interna.

- **Optimista**

Sentirse positivo y optimista para tener una buena actuación no es un mito. Ya que leves pensamientos y sensaciones negativas debilitan el rendimiento, ya que hacen imposible mantenerse suelto, calmado y energizado positivamente.

- **Goce**

Gozar y disfrutar es la llave esencial para mantenerse calmado, sin ansiedad, energizado positivamente y optimista. Los mejores competidores no solo aman el hecho de querer ganar, han aprendido a amar la lucha, la batalla, la confrontación.

- **Sin esfuerzo**

Cuando las cosas no van bien, la mejor respuesta a esta situación es *tratar con más suavidad*. El esforzarse muy a menudo se traduce en tensión muscular y en un estado mental rápido y frenético. Para rendir bien debo entregarme totalmente a la tarea, pero también debo soltarme y “dejar que suceda por sí solo”

- **Automático**

El aprender a jugar automáticamente, soltarse y dejarse guiar por lo instintivo es fundamental para volverse un competidor con fortaleza mental. Ya que el jugar por instinto es ser siempre más veloz y más preciso.

- **Alerta**

Es lograr un entendimiento extraordinario, los jugadores refieren que están conscientes de su propio cuerpo, de la posición de los jugadores que los rodean, de donde están y lo que están haciendo.

- **Mentalmente enfocado**

La habilidad de enfocar nuestra atención hacia una meta específica y de resistir el ser distraído de la misma es vital en cuanto a lo que hace un buen rendimiento.

El control de la atención surge en gran parte por la mezcla correcta de calma y alta energía. La concentración raras veces aumenta con intentos conscientes de luchar con más fuerza, ocurre naturalmente cuando las condiciones internas son correctas.

- **Autoconfiado**

Es la sensación que tiene el jugador de que él puede lograrlo, que puede tener éxito. Esta sensación mantiene calmado y equilibrado al jugador, cuando todo el mundo está corriendo y escapándose.

- **Controlado**

Es la sensación de estar en control de la situación, en vez de que la situación controle al jugador. Esto se logra al controlar la respuesta emocional ante estos eventos.

3.1.2 PERFIL DE RENDIMIENTO PSICOLÓGICO

Los trabajos de Ken Ravizza y James Loehr han sido pioneros en el estudio y la búsqueda del perfil psicológico ideal de rendimiento de un deportista.

Ravizza fue uno de los que comenzó investigando el perfil psicológico ideal de un deportista, indagando aquellos pensamientos y sentimientos que acompañaban las máximas ejecuciones, el óptimo rendimiento. El 80% de los atletas que pertenecieron a la investigación, practicando diversos deportes informan haber tenido las siguientes percepciones: pérdida del miedo, el pensamiento no está focalizado en la ejecución, inmersión absoluta en la actividad, atención focalizada, ejecución sin esfuerzo, sentimiento de control, alteración del tiempo, experiencia única. (Ravizza, 1997 citado en Reyes Bossio, Raimundi, y Gomez Correa, 2012).

Y por otro lado, Loehr (1990) que ha establecido lo que denomina EIR (mencionado en el apartado anterior), con los doce aspectos que destaca para lograr un clima interno óptimo de rendimiento; están relacionados con siete áreas de *habilidades psicológicas*, en donde este autor considera como las más importantes y fundamentales para comprender la dimensión de la fortaleza mental; en cuanto a cómo se vincula ésta con el perfil de sus fuerzas y debilidades.

3.2 FACTORES O HABILIDADES PSICOLOGICAS

3.2.1 AUTOCONFIANZA (AC)

Hay muchas definiciones con respecto a esta variable, pero nos centraremos en la propuesta por Gould y Weinberg (2010) que la definen como “la creencia o el grado de seguridad que poseen los individuos sobre su capacidad para ser exitosos en el deporte” (p.326). Loehr (1990) dice que la autoconfianza es una sensación y un saber que dice que uno mismo lo puede hacer, que puede ser exitoso y rendir bien; el ingrediente clave es la percepción del éxito.

La autoconfianza y la motivación son conceptos que están estrechamente relacionados. Los deportistas con una gran motivación tienen a sentir una gran autoconfianza con respecto a sus aptitudes. (Cox, 2009)

En el deporte la autoconfianza es un constructo social cognitivo que puede ser más un rasgo característico o más un estado, según el marco de referencia temporario que se utilice (Vealey, 2001 citado en Weinberg y Gould, 2010). En esencia la confianza puede ser algo que se siente en el presente, y por tanto, puede resultar inestable (estado de autoconfianza) o ser parte de la personalidad y así ser muy estable (característica de autoconfianza) (Weinberg y Gould, 2010).

La autoconfianza, tal como lo establece Dosil (2004) se construye de acuerdo con experiencias pasadas que tiene el deportista, con respecto a su habilidad para alcanzar el éxito en una determinada tarea.

La misma interviene en la determinación personal para la acción e influye en la motivación y en la cantidad de esfuerzo empleados por el individuo para afrontar situaciones nuevas en las cuales se presentan obstáculos. Mientras mayor sea la percepción de autoeficacia, mejor tiende a ser el desempeño del individuo; este éxito puede llevar a sentimientos positivos más generalizados acerca de sí mismo. La autoeficacia no solo afecta el comportamiento de manera directa sino que puede ejercer influencia en otros aspectos definitorios como las metas y las aspiraciones, la percepción de las dificultades y el acceso a oportunidades en el medio en el que se desempeña, además del esfuerzo y la perseverancia que se le dedica a la tarea (Guillén, 2007).

Izquierdo et al. (2009), trabajando con futbolistas de distintas categorías, llegaron a la conclusión que la Confianza del jugador es clave para la consecución del éxito deportivo y va a influir en la motivación y el estrés. Por lo que, resulta evidente que la falta de confianza en uno mismo se constituye como un obstáculo que afecta al rendimiento deportivo.

Investigaciones recientes comunican que la confianza resulta afectada por la cultura organizacional específica, así como también por las fuerzas socioculturales generales que rodean el deporte y el entrenamiento. No es lo mismo un deportista que recibe mucha retroalimentación del entrenador, lo que ayuda a construir su confianza, que a la situación contraria de otro deportista que no recibe esa retroalimentación. (Weinberg y Gould, 2010).

La Autoconfianza puede ser multidimensional y consiste en varios aspectos. Específicamente, parece haber varios *tipos de Autoconfianza dentro del deporte*, entre ellos:

- La confianza en la propia capacidad de ejecutar habilidades físicas;
- La confianza en la propia capacidad de usar habilidades psicológicas;
- La confianza en el uso de las habilidades de percepción (ejemplo: toma de decisiones)
- La confianza en el nivel de aptitud física y el estado de entrenamiento propios.
- La confianza en el potencial de aprendizaje propio o la capacidad para mejorar la propia habilidad. (Weinberg y Gould, 2010).

Teoría de la Autoeficacia según Bandura.

Una de las definiciones más aceptadas de autoconfianza es la planteada por Albert Bandura, que la define como una: *“creencia de un individuo en sus capacidades para organizar y ejecutar una tarea específica con éxito”* (Bandura, 1997).

No se refiere a la medida de las destrezas que uno posee, sino una creencia acerca de lo que se puede lograr bajo diferentes condiciones, con cualquier de las habilidades que se tengan.

Los sentimientos propios de autoeficacia derivan de seis fuentes principales de información (Balaguer, Escartí y Villamarín, 1995; Weinberg y Gould, 2010):

- **Los logros de ejecución:** Las propias ejecuciones constituyen la principal fuente de información de autoeficacia, ya que son sus propias experiencias sobre la capacidad para realizar una acción
- **Experiencia vicaria:** Profesores, instructores o entrenadores a menudo se constituyen como modelos donde a partir de sus demostraciones le permiten aprender

nuevas habilidades. Para aprender de esta manera, se debe prestar cuidadosa atención al modelo y estar motivado.

- **Persuasión verbal:** La persuasión verbal ha sido utilizada como estrategia cognitiva para inducir la creencia de que el sujeto posee la capacidad suficiente para conseguir aquello que desea. Tal como lo establece Bandura (1977), el grado de influencia de la persuasión depende de la credibilidad y el prestigio del persuasor y la experiencia del sujeto en relación a la tarea. La persuasión también puede provenir del propio deportista, el auto-diálogo positivo fue investigado en tenistas, encontrando una correlación positiva entre este y el rendimiento (Anchique, 2006).

- **Experiencia imaginaria:** Los deportistas pueden generar creencias sobre eficacia, imaginándose a sí mismos o a otros actuando de manera efectiva o no efectiva en situaciones futuras.

- **Estados fisiológicos:** Estos influyen a la autoeficacia cuando los individuos asocian la activación fisiológica como facilitadora de un buen nivel de rendimiento. Por lo tanto, algunas personas se dan cuenta de una activación fisiológica desagradable como palpitaciones tienden más a dudar de sus capacidades que si experimentaran una activación fisiológica agradable, como respiración rítmica o suave.

- **Estados emocionales:** Aunque exista una estrecha relación entre la activación fisiológica y las emociones, las experiencias emocionales no son simplemente producto de la activación fisiológica. Los estados de ánimo pueden ser fuente de información adicional sobre la autoeficacia.

Beneficios de la Autoconfianza

Seguendo a Weinberg y Gould (2010), estos autores determinan una serie de beneficios que derivan de la autoconfianza, a continuación, los expondremos en detalle:

- **Activa emociones positivas:** tiende a permanecer calmado y relajado bajo presión. Emociones como facilitadoras del rendimiento.

- **Facilita la Concentración:** la mente se focaliza en la tarea, y no en preocupaciones o en lo que piensen o hagan los demás. Los individuos dotados de confianza son más habilidosos y eficientes en el uso de sus procesos cognitivos y tienen habilidades atencionales más productivas, patrones atribucionales y estrategias de igualación.
- **Metas:** tienden a fijar metas desafiantes y perseguirlas de manera activa. De lo contrario, tienden a fijar metas fáciles y nunca se presionan hasta los límites.
- **Aumenta el esfuerzo:** cuánto esfuerzo y durante cuánto tiempo el deportista persistirá en conseguir su objetivo depende en gran parte de su confianza.
- **Las estrategias de juego:** Cabe aquí a aclarar la crucial diferencia entre "jugar para ganar" o "jugar para no perder". Los deportistas con confianza suelen jugar para ganar, sin miedo a arriesgarse y de esa manera toman el control de la competencia para su propia ventaja.
- **Momento psicológico:** las personas que tienen confianza en sí mismas nunca se rinden. Ven un desafío en las situaciones adversas y reaccionan con mayor determinación. Ser capaz de producir un momento psicológico positivo o revertir uno negativo es un activo importante. La confianza parece ser un ingrediente crítico en este proceso
- **La confianza afecta el rendimiento:** Probablemente, la relación más importante para los deportistas es la que existe entre la confianza y el rendimiento. A continuación, se verá esta relación más detalladamente.

Autoconfianza y Rendimiento

Según Weinberg y Gould (2010), la relación entre confianza y rendimiento se puede representarse con la forma de una "U" invertida, con un punto más alto inclinado hacia la derecha tal como puede verse en el gráfico a continuación.

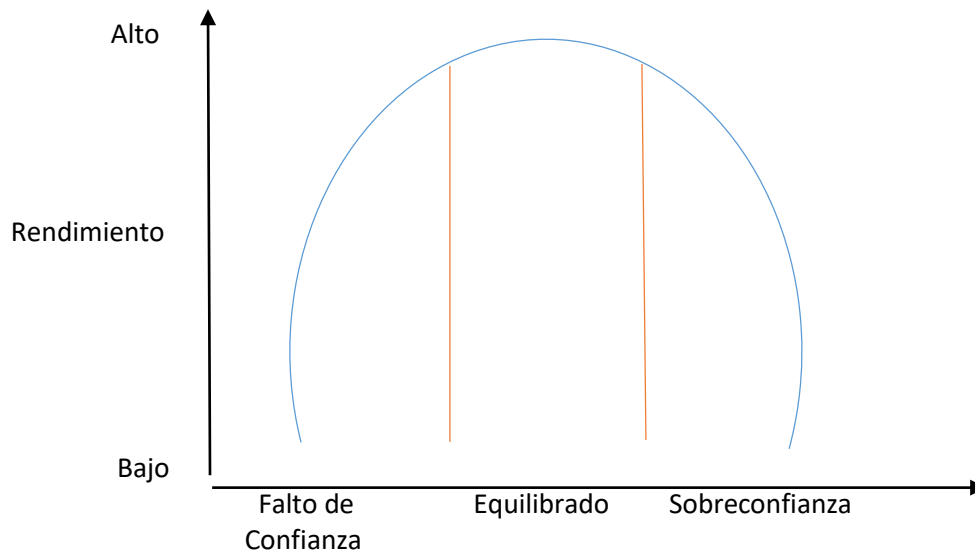


Figura 2 .La “U” invertida relacionando la confianza y el rendimiento. Weinberg y Gould (2010).

El rendimiento mejora según crece el nivel de confianza hasta un punto óptimo, al sobrepasar este nivel, los aumentos en la confianza producen disminuciones en el rendimiento.

3.2.2 CONTROL DE AFRONTAMIENTO NEGATIVO (CAN) Y POSITIVO (CAP) :

Podemos comenzar con una pregunta, ¿Qué es el Afrontamiento?

Lazarus y Folkman (1984, p.141) se refieren a él de la siguiente manera: “Un proceso de esfuerzos cognitivos y conductuales en permanente cambio para manejar demandas específicas o conflictos externos y/o internos que se perciben como un desafío o que subjetivamente superan nuestros recursos”.

Activación o Aurosal

Antes de hablar particularmente del control de afrontamiento positivo y control de afrontamiento negativo, resulta conveniente hacer una pequeña reseña de lo que es la activación en el organismo.

El concepto de activación, o arousal, hace referencia a la fuerza o energía biológica impulsora de la conducta desde dentro (Vila y Fernández Santiago, 1990); o como señalan Fernández-Abascal y Palmero (1995), a un proceso corporal general y continuo necesario para entender la conducta del sujeto. Su origen habitualmente se asocia a los trabajos pioneros de Walter Cannon sobre el papel que desempeña el sistema nervioso autónomo en las emociones y estados motivacionales, identificándose con las respuestas fisiológicas del organismo. Según este autor la activación fisiológica, o también denominada como arousal, refiere a una movilización fisiológica y energética en respuesta a situaciones que amenazan la integridad física del organismo. (Cannon 1929, citado en Perlbach, 2016)

Tal como lo establece, Pons y García-Merita (1994, p. 34): “La activación o arousal es un constructo hipotético que refleja el aumento o disminución de la excitabilidad, reactividad o tendencia a responder del Sistema Nervioso Central y del Sistema Nervioso Vegetativo y cuyos mecanismos neurofisiológicos están bien especificados”.

Otro autor de cual nos valemos para explicar este concepto es Cox (2009, p. 163) donde dice que la activación es “un fenómeno fisiológico neutro asociado al incremento de la frecuencia cardiaca, la presión arterial, la respiración, el metabolismo y otros indicadores.”

Neiss (1988) nos dice que, la activación fisiológica está presente en diferentes estados emocionales como la ansiedad o la ira, a pesar de esto, no sólo constituye uno de los componentes de estos estados. Por lo tanto, la activación estaría interrelacionada con otros constructos cognitivos y afectivos, lo que implica que indicadores similares de activación fisiológica elevada pueden estar presentes en diversos estados psicológicos.

La misma autora mencionará algunos aspectos que contribuyen al aumento de la activación, como la motivación por el reto, la competición o la propia práctica deportiva y la hostilidad del estrés o manifestaciones de ansiedad. Podemos agregar por lo tanto que tanto aspectos que pueden ser considerados “positivos” como lo es la motivación, la autoconfianza, la atención, etc; si sobrepasan el nivel óptimo de activación va a ser perjudicial para el deportista.

Por otro lado, los aspectos que favorecen el bajo nivel de activación, refieren a la falta de interés, falta de confianza, el desánimo o el agotamiento físico o psicológico. De este modo no resulta un rendimiento adecuado para el deportista por estar debajo del nivel Óptimo de activación.

Y aquí es donde podemos relacionar el concepto principal de este apartado “Control de afrontamiento”, tanto negativo como positivo. Esta habilidad que permite mantener el control tanto conductual como cognitivo, cuando las situaciones deportivas son favorables o desfavorables las

podemos relacionar con la teoría de la U invertida. Esta teoría ha estado presente aproximadamente desde el mismo momento en el que se estudió la relación activación/desempeño. Simplemente establece que la relación entre desempeño y la activación es curvilínea y no lineal. Y que tiene la forma de una U invertida. (Cox, 2009).

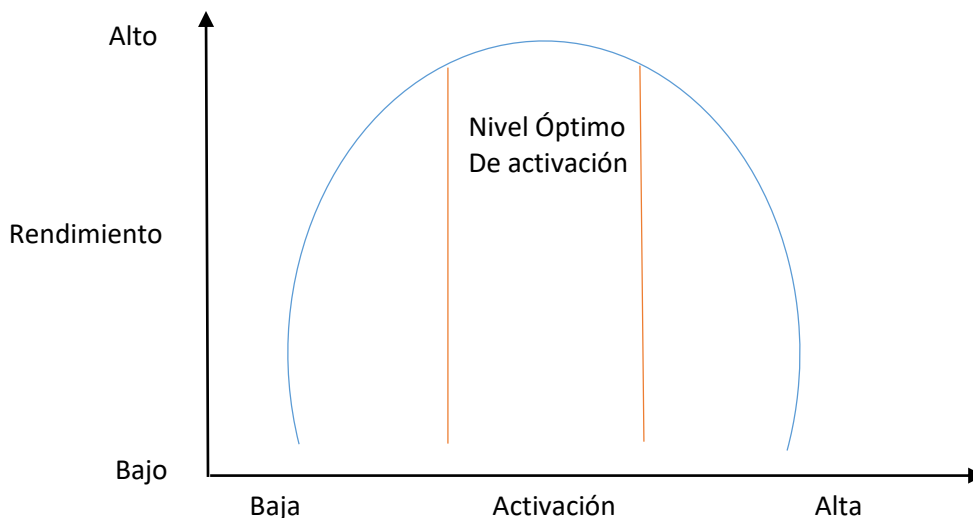


Figura 3. Teoría de la U invertida, relacionando el rendimiento con la Activación del deportista. (Cox, 2009)

Varios factores deben encontrarse en un estado óptimo para lograr un buen rendimiento, uno de ellos es la activación.

Además, no conviene olvidar que la activación se considera similar a la ansiedad de estado, y si hay un alto nivel de la misma esta puede llegar a ser percibida en ocasiones como una amenaza, lo que dará lugar a la aparición de la sensación de ansiedad, con el consiguiente deterioro del rendimiento. (Cox, 2009)

Control de afrontamiento negativo (CAN)

Raimundi; Reigal y Hernández-Mendo (2016) lo definen como el “dominio sobre las actividades que el individuo pone en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de enfrentarse a situaciones deportivas adversas.” (p.212) Según Loehr (1990) el control de la energía negativa está unido a percibir las situaciones difíciles como un desafío, o una meta a superar, en vez de como una amenaza o problema.

Las situaciones adversas, difíciles al enfrentarlas nos generan ansiedad, que afecta al rendimiento deportivo. Sin embargo este término “Ansiedad” está estrechamente ligado y relacionado con los términos de “activación” y “estrés”. (Cox, 2009)

Lazarus define a la ansiedad como “el hecho de enfrentarse con una amenaza existencial, incierta” (Lazarus, 2000a citado en Cox, 2009, p.197). Es una emoción que emerge como respuesta a la forma en la que interpretamos y evaluamos una situación, como puede ser en el caso del deportista, la competencia.

Uno de los autores que conceptualiza al estrés es Selye, lo define como “una respuesta no específica del cuerpo hacia cualquier demanda que se le requiera” (Selye ,1983 citado en Cox, 2009, p.197). Este autor estableció que existen dos tipos de estrés, el estrés “bueno”, que nombro “eustres” y el estrés “malo”, que nombro “distrés”, este último considerado más sinónimo de lo que definimos como ansiedad.

Podemos decir entonces que el distrés y la activación son conceptos que están relacionados, es decir, un alto nivel de distrés o ansiedad de estado se asocia con un aumento en la activación fisiológica. La estrategia más frecuente y común para reducir los efectos debilitantes de la respuesta del estrés es reducir el grado de activación mediante la relajación.

- El proceso del Estrés.

La mejor forma de comprender el estrés es conceptualizarlo como un proceso. Este proceso comienza con el estímulo (situación competitiva o ambiental) a la izquierda, y los resultados en la respuesta (respuesta del estrés) a la derecha. Entre el estímulo y la respuesta se encuentra la cognición, o procesos del pensamiento. La cognición determina la forma en que el deportista responderá. (Lazarus, 2000a, 2000b; Lazarus y Folkman, 1984 citado en Cox, 2009)

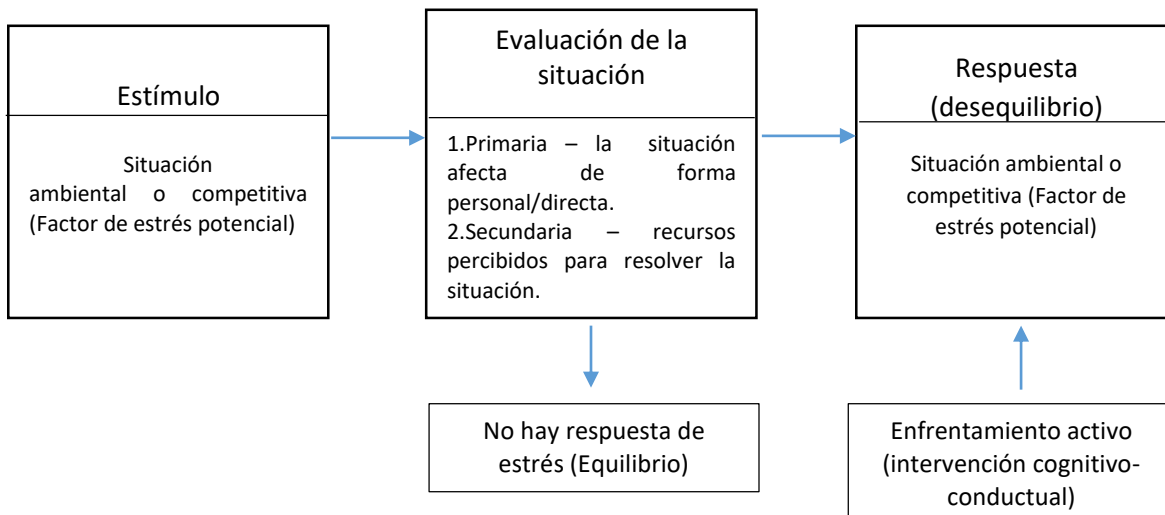


Figura 4. El proceso del estrés (Cox, 2009)

El mejor rendimiento de los atletas se da cuando no sienten absolutamente nada de ansiedad, y se acompaña con una sensación de calma interna y energía positiva. Apenas cuando los atletas empiezan a sentir solo un poco de nervios y ansiedad, bajan los niveles de rendimiento. La única acepción a esto es cuando el deportista está achatado emocionalmente, o cuando no puede energizarse o estimularse; en este caso la ansiedad demuestra ser una fuente útil de energía.

El control de las emociones negativas, como el miedo, la frustración, la envidia, el enojo, el resentimiento, rabia o mal genio, es esencial para el éxito competitivo. Mantenerse calmado, relajado y concentrado está directamente relacionado con su habilidad de mantener la energía negativa al mínimo.

Siguiendo con esto, para poder ser un buen competidor tiene que poder tomar las situaciones difíciles y liberarlas de la presión. No percibir las como un problema o amenaza, sino como un desafío. Hay que aprender a liberarse de esa presión, controlarla; y acá es donde reside la grandeza de esta habilidad. (Loehr, 1990)

Tomamos en cuenta investigaciones realizadas en la Universidad de Murcia, estas demostraron que los deportistas con dificultades para el control del afrontamiento negativo tienden a presentar mayores lesiones que aquellos con altas puntuaciones del control del afrontamiento positivo (Berengüí-Gil, Garcés de Los Fayos e Hidalgo-Montesinos, 2013). A sí mismo, se evidenciaron mayores niveles de control de afrontamiento negativo en hombres que en mujeres tawkondistas (Álvarez et al., 2004).

Analizando esto podemos hacernos una pregunta... ¿Por qué un jugador se doblega ante la presión y otro parece fortalecerse?

La contestación está en cómo cada atleta constituye la situación en su cabeza. Como lo hemos señalado anteriormente en el proceso del estrés, depende como haya sido evaluada el estímulo cognitivamente. La diferencia es que un jugador estructura mentalmente la situación de tal forma que se volvió muy amenazadora y el otro exitosamente la vio como un desafío. Este cambio de perspectivas está bajo nuestro control, un control adquirido por estructurar nuestros pensamientos e ideas en forma constructiva y positiva. (Loehr, 1990)

Control de afrontamiento positivo (CAP)

Es el “dominio sobre la actividad que el individuo pone en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de mantener las condiciones atencionales y de concentración adecuadas para enfrentarse a situaciones deportivas favorables.” Raimundi, et al.,(2016, p.213). Tomando a Loehr (1990) nos habla de energía positiva, diciendo que es la fuente energética que permite que un atleta logre altos niveles de activación mientras experimenta simultáneamente sensaciones de calma, baja tensión muscular y control de la atención; hace posible al rendimiento óptimo.

Según Loehr (1990), atletas de diferentes de diferentes deportes a lo largo de todo el planeta, coinciden al describir que sus mejores actuaciones se dan cuando se sienten cargados de energía.

Sentimientos de goce, entrenamiento y amor al deporte estaban fuertemente ligados a la fuente correcta de energía, podemos hablar de una energía positiva. El poder rendir niveles con los niveles más altos de nuestro talento y habilidad están acompañados de energía positiva acompañada por una profunda sensación de calma interna.

Esencialmente es la capacidad de energizarse por medio de fuentes como la diversión, alegría, determinación y positivismo. Refiere a la fuente energética que permite que un atleta logre niveles de activación mientras experimenta sensaciones de calma, baja tensión muscular y atención.

Mantenerla y controlarla refiere a una habilidad adquirida. Podemos hacer referencia a investigaciones realizadas en taekwondistas, donde muestran que altos niveles de control de afrontamiento negativo se correlacionan directamente con éxito deportivo, así como también, se

encontraron niveles superiores de control de afrontamiento positivo en deportistas que reciben entrenamiento psicológico (Álvarez et al., 2004).

3.2.3 CONTROL ATENCIONAL (CA)

Es el grado de dominio ejercido sobre un estado de alerta o de preparación para la realización de una acción. (Raimundi, et al.,2016) Es la habilidad de mantener una concentración continúa en lo que se está haciendo. Es la habilidad de “sintonizar” lo que es importante y “desechar” lo que no lo es. (Loehr,1990).

La posibilidad de focalizar la atención sobre una tarea que se está desarrollando y no distraerse por estímulos internos o externos irrelevantes, está dado por la *concentración* (Schmid y Peper, 1991).

Hay varias definiciones de la concentración. Weinberg y Gould (2010) lo define como la capacidad de mantener el foco en las señales relevantes del entorno, mantener en el tiempo, estar alerta sobre la situación cambiante y cambiar el foco cuando es necesario.

Otro autor, Girod (2007) define la concentración como un estado interno en el que todas las facultades, todos los recursos mentales y físicos se dirigen en una sola dirección, por un solo y único objetivo. Estar concentrado es obedecer la regla de las tres unidades:

- 1- Unidad de persona: Estar concentrado en sí mismo.
- 2- Unidad de lugar: Estoy aquí.
- 3- Unidad de tiempo: Estoy en el presente.

Cuando no se respetan estas tres unidades, sigue la dispersión de la atención, lo que se denomina como *desconcentración*. Es importante por lo tanto detectar cual es el origen de la fuga de la concentración, y volver a centrarse en el Yo, Aquí y Ahora.

Timothy Gallwey (2014) en su libro “El juego interior del tenis” habla de que en la medida en que uno alcanza la concentración, la mente se acalla. Al mantener la mente en el presente, ésta se calma. Cuando se aprende a concentrar la atención mientras se juega al tenis, se desarrolla esta habilidad, que al mismo tiempo puede mejorar nuestro rendimiento en cualquier otro aspecto de la vida.

Podemos hacer referencias a investigaciones realizadas en judokas, donde se evidencian diferencias de género mostrando un mayor nivel de atención en hombres que en mujeres (Álvarez et al., 2004).

La definición de concentración que da Weinberg y Gould (2010) consiste en cuatro partes a mencionar a continuación:

- Enfocarse en las señales relevantes del entorno: Es también conocido como la atención selectiva, ya que uno selecciona que estímulos aprender y cuales dejar de lado. Las señales irrelevantes se eliminan o no se toman en cuenta. De manera similar el aprendizaje y la práctica pueden ayudar a construir la atención selectiva, por lo que el deportista no tendrá que poner atención a todos los aspectos de la habilidad porque algunos de ellos se automatizan mediante una práctica intensa.
- Mantener el foco: El mantenimiento del foco temporal no es tarea sencilla, ya que los estudios muestran que el lapso medio durante el cual el contenido del pensamiento permanece en el objetivo es de aproximadamente 5 segundos.
- Conciencia situacional: Refiere en la capacidad que tiene el deportista de comprender que es lo que está sucediendo alrededor de él. Esto le permite estimar situaciones competitivas, tomar decisiones importantes con baja presión y demandas de tiempo.
- Cambio de foco atencional cuando es necesario: Refiere a la flexibilidad emocional y se conoce como la capacidad de alterar el alcance y el foco de atención según lo demande la situación.

Ahora bien, las investigaciones han mostrado que existen diferentes capacidades de los distintos sujetos para atender de una u otra forma. A su vez, si se realizara un estudio longitudinal de vida de una misma persona, en situaciones similares, podremos llegar a decir que tal persona suele estar más atenta a los diferentes elementos del campo, mientras que otra suele concentrarse en algunos aspectos concretos.

Nideffer (1981) define los siguientes *estilos atencionales*:

- Amplio-externo: El individuo es capaz de explorar, percibir y organizar un gran número de estímulos externos. Es el estilo adecuado ante situaciones complejas y que conllevan un gran nivel de información.
- Estrecho-externo: Es adecuado cuando se debe focalizar la atención sobre una actividad más o menos compleja evitando las distracciones, con el fin de realizar una determinada acción
- Amplio-interno: Es capaz de integrar y organizar un gran número de pensamientos y percepciones. Es el estilo adecuado para analizar y planificar acciones.
- Estrecho-interno: El individuo es capaz de focalizar la atención hacia una determinada línea de pensamiento orientada a una acción. Es el estilo adecuado para solucionar problemas concretos

Muchos deportistas presentan dificultades para concentrarse durante la competencia, en general causados por un foco atencional inapropiado. Weinberg y Gould (2010) describen una serie de *distracciones* que pudieran acontecer en el deportista:

- Distracciones internas: Pueden provenir de nuestro ser interno, pensamientos, inquietudes y preocupaciones. Los autores describen algunas de ellas:
- Atender a eventos del pasado: Para algunos deportistas resulta muy difícil dejar atrás algún suceso sobre todo si se trata de un error grave. Enfocarse en eventos pasados ha sido la ruina de muchos deportistas talentosos, ya que el mirar atrás le impide conectarse con el presente.
- Atender a eventos futuros: A su vez, los problemas de concentración en el futuro, también pueden traer aparejados problemas de concentración. Los sujetos se comprometen a una forma de predicción del futuro preocupándose por el resultado del evento o pensando en el más que en los que necesitan hacer en ese momento para tener éxito. Este tipo de pensamiento orientado al futuro y a la preocupación afecta de manera negativa a la concentración, y aumenta la probabilidad de cometer errores y tener un desempeño más pobre.
- Factores emocionales: Algunos factores de este tipo como la presión de la competencia, juega un rol crítico en la creación de recursos internos de distracción, a

menudo los deportistas describen un mal desempeño bajo presión con la palabra ahogo. Esta sensación hace que los músculos se tensen, la frecuencia cardíaca y la respiración aumente, se seca la boca y traspiran las palmas de las manos. El quiebre final ocurre en el nivel atencional, el lugar de enfocarse en las señales relevantes del entorno, se enfoca en los propios problemas, miedos y fracasos. Como consecuencia se estrechará la flexibilidad para cambiar el foco atencional, como consecuencia de la presión. Aparecerá como consecuencia, el deterioro del ritmo y la coordinación, la fatiga, la tensión muscular y la toma de decisiones desacertadas.

- Enfoque excesivo en mecanismos y movimientos del cuerpo: Al aprenderse una habilidad nueva, uno se debe enfocar internamente en lograr la sensación cenestésica del movimiento. El sujeto en estas condiciones que está tratando de integrar el nuevo esquema de movimiento, la ejecución posiblemente será desequilibrada. De eso se trata la práctica, enfocarse en mejorar la técnica para lograr una mejor sensación del movimiento. El problema aparece cuando el pensamiento interno estrecho continúa una vez que uno ha aprendido la habilidad. En este punto la habilidad es automática y la atención debe colocarse primero en lo que se está haciendo con el mínimo de pensamiento. El énfasis en la técnica y en la mecánica corporal durante la competencia van en detrimento de la ejecución, porque la mente se mete en el cuerpo. Un deportista que usa el proceso de control consciente, tendrá dificultadas al ejecutar una habilidad en la competencia porque podría perder mucho tiempo enfocándose en lo que hace al no usar el procesamiento automático.
- Fatiga: Debido a que la atención comprende un esfuerzo mental, esta puede perderse como consecuencia de la fatiga. Cuando un deportista la experimenta, se da como resultado un deterioro en la toma de decisiones, falta de foco atencional e intensidad y otros problemas mentales. La fatiga reduce la cantidad de recursos de procesamiento con que cuenta el deportista para satisfacer las demandas de la situación.
- Motivación inapropiada: Si un individuo no está motivado difícilmente mantenga la concentración. Los pensamientos irrelevantes pueden ocurrir simplemente porque no uno está enfocado en ella, creyendo que se trata de una competencia sencilla.

- Distracción externa: Estímulos del entorno que distraen la atención de la gente de las señales relevantes para sus actuaciones. Veamos algunas de ellas más en detalle a continuación:
- Distracción visual: Espectadores pueden causar una distracción visual, afectando la concentración del deportista y su desempeño posterior.
- Distracción del entorno: Muchos deportes de competición ocurren en entornos donde varios tipos de ruidos pueden distraer del foco propio. Los distractores del público más comunes incluyen el ruido de la multitud, anuncios por el sistema de altavoces, teléfonos móviles, conversaciones en voz alta de los espectadores, etc. El éxito deportivo puede depender de la capacidad del deportista para ignorar las distracciones.
- Artimañas distractoras: En muchas situaciones deportivas, los competidores usan tácticas en un esfuerzo por interrumpir la concentración de sus oponentes, esto es conocido como artimañas distractoras. Una forma sutil de artimaña distractora es ofrecerle un cumplido al oponente, con la finalidad que el oponente se enrosque en el autoanálisis y decaiga su desempeño.

Ya hemos descrito lo que es la atención, la concentración, los diferentes estilos atencionales y los posibles distractores. Pero ¿cómo se logra un buen estado de concentración?

Según Loehr (1990), tenemos una buena concentración cuando lo que el deportista hace, coincide con lo que está pensando. Al lograr mantener esta concentración se producirán las siguientes reacciones mentales:

- Calma mental: Sentimientos acelerados surgen cuando uno se concentra en cosas como ganar o perder, cómo nos ven los demás, que sucederá, etc. Los discursos de los diferentes atletas coinciden en que cuando se refieren a la calma interna se asocia con “mantener el momento”.
- Baja ansiedad: La ansiedad es resultado de una atención equivocada. El actuar cuidadoso del deportista reduce al mínimo el experimentar ansiedad
- Automático: La concentración permitirá que surja lo automático. Ya que la buena actuación acontece espontáneamente, no se logrará un óptimo rendimiento pensando o analizando. La concentración correcta con el momento le asegura que no se involucrará en pensamientos altamente analíticos o deliberados durante el juego.

- Estado de alta ansiedad: Concentrarse mientras actúa produce un estado mental de alta intensidad, la misma que acompaña sus mejores actuaciones.

La meta buscada será una concentración unidireccional tan completa que tiene como resultado una total centralización y la pérdida de autoconciencia. Induciendo lo que se denomina concentración pasiva, un estado de concentración mental automático.

Este estado es el opuesto de la concentración activa, que es un estado donde se trata activamente de concentrarse en su meta. El rendimiento óptimo requiere que nos movamos de la concentración activa a la pasiva, ya que en este nivel la mente esta relajada y forma parte de la meta. Cuanto más profundamente puede el atleta sumergirse en los aspectos relevantes del juego, más profunda será su concentración y mejor podrá perder su “si mismo”.

3.2.4 CONTROL VISUIMAGINATIVO (CVI)

“Es el dominio de las experiencias de carácter sensorial y/o perceptivas, que se realizan mediante un proceso controlado y que se producen en ausencia de las estimulaciones externas que las producen genuinamente.” Raimundi et al. (2016, p.212).

Es la habilidad de pensar en imágenes en vez de palabras y poder controlar los cuadros e imágenes mentales en direcciones positivas y constructivas. Lo interesante de la visualización radica en que el deportista puede simular las condiciones del juego competitivo más exactamente en su mente que en el entrenamiento físico. Puede ensayar los detalles de su estrategia y practicar todos sus movimientos (Loehr, 1990).

Girod (2007) habla de la *visualización* y lo lleva al contexto del tenis, ¿Para qué sirve esta?, según este autor sirve para colocar automatismos tácticos, técnicas o comportamientos en función de un contexto específico. Permite solventar problemas tácticos o físicos antes de encontrarlos y así anticipar las soluciones.

Se puede llevar a cabo sobre tres apoyos diferentes: La *Pantalla mental*, que es donde la visualización se desarrolla al cien por cien en la cabeza, es interno. Esto supone una capacidad importante de imaginación y abstracción. Otro apoyo es la *Pantalla de papel*. Diseño en una página de papel la pista de tenis. La visualización interna se guía por este apoyo visual externo. Es mitad interna y mitad externa. Y el tercer apoyo es la *Pantalla real*, estos solo en la pista real y solo tengo que imaginar a mi adversario. La misma es 75% externa, y un 25% interna.

Adentrándonos un poco más sobre este concepto podemos decir que la técnica de la visualización se basa en el entrenamiento de los procesos ideomotores. La teoría ideomotriz sostiene que los movimientos que realizamos son originados por representaciones mentales de esos movimientos. La imagen de una respuesta de movimiento conduce necesariamente a la ejecución de una respuesta representada (Brenner, 1997 citado por Mora et al., 2000). Por lo tanto, si el pensamiento o imagen mental del movimiento produce una la realización del correspondiente movimiento real, entrenado mentalmente dicho movimiento produce una mejora en la respuesta de dicho acto.

Investigaciones realizadas con taekwondistas, demostraron la correlación altamente significativa del control visuo-imaginativo y la cantidad de luchas ganadas, lo que se traduce como éxito deportivo. Encontrando un nivel mayor de esta habilidad en hombres en relación con mujeres. A su vez, se evidencia un nivel superior en relación a esta habilidad psicológica, en aquellos deportistas que poseen además un entrenamiento psicológico (Álvarez et al., 2004).

Entrenamiento en la Visualización

La práctica de ver en imágenes y lograr controlarlas en nuestra mente constituye un conocimiento importante que debemos seguir los siguientes pasos (Mora et al., 2000):

- Relajación muscular y control de nuestra imaginación: A medida que se da la relajación muscular, el deportista ira centrando la atención en la respiración y sus sensaciones corporales, como la temperatura de nuestro cuerpo o el peso de nuestros músculos. Todo esto se realizará en un contexto agradable como la playa, montaña o el rincón favorito de su casa.
- Percepción de colores, control y cambio de éstos: Se verá en la imaginación un punto de color de aproximadamente un centímetro de diámetro. Se aproximará hasta que ocupe todo el campo visual y después alejarse hasta su distancia original. Cambiará progresivamente de color progresivamente.
- Control de una imagen: Ver en la imaginación el calzado deportivo habitual, este se encuentra en un lugar estático. Examinarlo en detalle, marcas de color, desgaste, dibujos, etc. Mantener esta imagen a la manera de una fotografía.

- Experimentación a través del tacto, el gusto y el olfato utilizando la imaginación: Se imaginará una flor, sintiendo la suavidad de los pétalos en relación a la aspereza del tallo, la fragancia y la sensación de bienestar que produce aspirar su aroma
- Imaginación dinámica: Se selecciona algún gesto técnico concreto del deporte, la vuelta americana en la natación, por ejemplo. Se imagina la vuelta de forma perfecta, como se desplazan los brazos, el cuerpo y las piernas.

Características de la visualización

Se destacan como importantes las siguientes características a tener en cuenta (Loehr, 1990):

Todos los deportistas difieren de su capacidad para visualizar. Algunos experimentaran imágenes vívidamente y en gran detalle. Otros podrán ver y experimentar muy pocos detalles.

- Posibilidad de visualizar una habilidad aprendida. Cuanto más la practica mejor se vuelve.
- La visualización se constituye como una de las técnicas más poderosas que pueden usar para aprender autocontrol, autoconfianza y fortaleza en el deporte.
- La visualización es el eslabón que conecta la mente y el cuerpo en el rendimiento. Representa el sistema más eficaz de comunicación entre los deseos mentales y el rendimiento físico.

Existen dos enfoques muy diferentes para visualizar, ambos producen los mismos resultados. Uno de los métodos se denomina *visualización subjetiva*, donde el deportista ejecuta físicamente los movimientos en su mente y mentalmente siente sus resultados. En dicha visualización se activan los músculos en la misma frecuencia en la que lo harían en una actuación física real. La otra manera se denomina *visualización objetiva*, en donde el deportista se visualiza a sí mismo como si viera una película sobre sí.

Estrategias de visualización

Loehr (1990) recomienda las siguientes estrategias para lograr una poderosa visualización:

- Practicar e imaginar con los cinco sentidos. Mientras más se imagine y practique, mejor se volverá.
- Visualización vívida requiere calma y la quietud interna: Para visualizar se debe dejar el lado racional, lógico y analítico. La calma y la quietud ayudan para poder lograr el cambio neurológico.
- Usar fotografías, espejos, películas o repetición de videos: Esto puede ayudar a fortalecer la habilidad para visualizarse como jugador.
- Ensayar mentalmente rutinas físicas difíciles que hayan causado problemas. La práctica física de una habilidad, cuando se acompaña por una apropiada practica mental, es muy superior a la práctica física solamente.
- Empezar mentalmente la creación y el fortalecimiento de las imágenes mentales positivas. Trabajando en eliminar las imágenes de fracaso y reemplazándolas por las de éxito.
- Establecer una rutina regular de ensayo de la visualización. Para mejores resultados la visualización debe ser practicada cuando se está relajado y quieto.

3.2.5 NIVEL MOTIVACIONAL (NM)

Este puede ser definido como “Nivel de ciertos procesos internos, externos o mixtos que activa, orienta, dirige y mantiene la conducta del individuo hacia un objetivo dotándola de intensidad y duración.” Raimundi et al. (2016, p.212).

La motivación es energía y la automotivación es una de las fuentes más importantes de energía positiva, un nivel bajo de automotivación acarrea problemas, de las siete variables, ésta es la primera en importancia. (Loehr,1990)

Para Girod (2007) la motivación es lo que nos empuja a actuar, es el motor de nuestras acciones. Y el elemento central de la motivación es “tener un objetivo”, que debe ser suficientemente atractivo. Depende de la persona, el hacer su objetivo un imán poderoso que ejerza una fuerza de atracción positiva lo suficientemente grande como para derrotar a las fuerzas de atracción negativas que puedan desviarle de su objetivo.

Un deportista que entrena y compete necesita estar motivado para soportar muchos elementos externos y aguantar la rutina de los horarios, las cargas de los entrenamientos y privarse de muchas situaciones que afecten a su rendimiento deportivo (Cauas, 2008).

Investigaciones realizadas con taekwondistas, demostraron que niveles altos de motivación se relacionan directamente con el éxito deportivo y aparecen mayormente en mujeres que en hombres (Álvarez et al., 2004). Diversas investigaciones arribaron a conclusiones similares en cuanto al género, las mismas fueron explicadas, señalando por ejemplo la importancia del clima familiar deportivo y como dichas diferencias podrían atribuirse a que los padres suelen dar mayores estímulos a los hijos que a las hijas, o que las chicas ven como sus roles deportivos están constreñidos socialmente por la acción de estereotipos sexuales asociados a la práctica deportiva (Beregüi-Gil et al., 2010).

Respecto a las diferencias de la motivación en relación a la experiencia por categorías, análisis con jugadores de futbol demuestran que las más altas categorías presentan un grado de motivación más alto ya que son jugadores con un nivel de aspiración para la consecución de objetivos traducidos en metas alcanzables y toleran más la frustración, en comparación con jugadores de categorías inferiores (Izquierdo et al., 2009).

Elementos del proceso motivacional

A partir de las definiciones anteriormente mencionadas, es prudente mencionar ciertos elementos inherentes al proceso motivacional, veámoslos a continuación (Dosil, 2004):

- Dirección: Porque una persona se orienta hacia la actividad física. En este sentido algunos deportistas se interesan por deportes individuales y otros colectivos y dentro de los colectivos porque algunos escogen tal o cual posición.
- Intensidad: Grado de esfuerzo que está dispuesto a hacer el deportista para conseguir un objetivo. Refiere al tiempo y a la energía que se invierte.
- Persistencia: Tiempo que permanece focalizado el deportista durante la realización del ejercicio.
- Motivación continuada: Continuidad en la realización de una actividad deportiva pero en el tiempo.
- Resultado: Triunfo o derrotas que pueden fortalecer una actividad deportiva.

Tipos de motivación

Diferentes tipos pueden citarse, la primera hace alusión al carácter interno o externo (Krane, Greenleaf & Snow, 1997):

- Motivación intrínseca: Describe a aquello que proviene del propio deportista, estos pueden referirse a metas individuales, o deseos de superación personal, por lo que en general es más duradera y controlada por el propio deportista.
- Motivación extrínseca: Proviene de los reforzadores externos de la actividad deportiva. Es más inestable y cambiante, porque no depende necesariamente del deportista. Investigaciones realizadas con un grupo de porristas, demostraron que existe una alta correlación positiva entre los niveles de ansiedad previos a la competencia y la motivación extrínseca para el grupo (López, 2011).

Otra clasificación de esta variable psicológica, desarrollada en el último tiempo, nos remite a un concepto más competitivo (Buceta, 1999):

- Motivación básica: Se refiere a lo constante de la motivación, al compromiso del deportista con su actividad, al interés y a la ambición por los resultados, el rendimiento y todos los beneficios que podría obtener a partir de esos elementos
- Motivación cotidiana: El interés del deportista se encuentra conectado por el querer hacer la actividad diariamente y la gratificación inmediata que se obtiene de ello, con independencia del éxito deportivo, por lo tanto está más relacionado con lo lúdico y el disfrute de la actividad.

Finalmente una última clasificación ayuda a comprender aún más el fenómeno de la motivación en el deporte, es la que plantean Duda y Nicholls (1989) citado por Dosil (2004):

- Orientación motivacional centrada en el ego: Es cuando la motivación del deportista depende fundamentalmente del desafío y resultados que se establecen en la competencia con otros deportistas.
- Orientación motivacional centrada en la tarea: relacionada con los desafíos y resultados personales.

3.2.6 CONTROL ACTITUDINAL (CAC):

Es el “dominio sobre la predisposición para la acción y para la clasificación de los objetos, personas y conductas del entorno del individuo, y sobre el grado de reacción ante estos y su consistencia evaluativa.” Raimundi et al. (2016, p.213). Según Loehr (1990) el control de las actitudes refleja el hábito de pensamiento del atleta; una correcta actitud produce control de las emociones, equilibrio y una afluencia de energía positiva.

Según Triandis (1971), entendemos la actitud como una idea provista de una carga emocional que predispone a una clase de acciones ante un determinado tipo de situaciones sociales. Tras analizar la definición aportada por este autor podemos diferenciar en ella tres componentes:

- La idea (componente cognitivo).
- La emoción asociada a esa idea (componente afectivo).
- La predisposición a la acción (componente conductual).

Para Ruiz (2002), el componente cognitivo se refiere a nuestras ideas, creencias o percepciones sobre un referente actitudinal. Tales ideas no tienen por qué ser verdaderas, ni necesariamente estar basadas en datos objetivos o en nuestra experiencia directa con esas personas. El componente afectivo define el conjunto de emociones asociadas a un pensamiento o idea. Finalmente, el componente conductual describe las acciones o tendencias de acción asociadas a los componentes anteriores, pudiendo ser de tipo abierto (contacto, ayuda, etc.) o encubierto (desprecio callado, etc.).

Las actitudes son los que hacen a los grandes campeones, estas no son más que hábitos de pensar, que pueden llegar a hacer o deshacer al competidor. Sentirse positivo y optimista para el logro de un buen rendimiento no es un mito, aun leves pensamientos y sensaciones negativas hacen imposible mantenerse suelto, calmado y energizado positivamente. (Loehr, 1990)

Señalaremos una serie de *características* que refieren a las actitudes, estas son planteadas por los autores Antonak y Livneth (1988):

- Las actitudes son aprendidas mediante la experiencia e interacción con otros.
- Las actitudes son complejas, tienen componentes múltiples.
- Las actitudes son relativamente estables, muchas veces rígidas, debido a su resistencia a ser cambiadas.

- Las actitudes tienen un objeto social específico como referente (personas, situaciones, eventos, ideas, etc.).
- Las actitudes pueden variar en su cantidad y calidad, poseyendo diferentes grados de motivación (intensidad) y dirección (contra, a favor).
- Las actitudes son manifestaciones del comportamiento y de la conducta, debido a la predisposición a actuar de cierta manera cuando el sujeto se encuentra con el referente hacia el que manifiesta esa actitud.

La cuestión actitudinal manifestada en diversos deportistas para entregarse a las tareas de entrenamiento y competición, se correlaciona con habilidades psicológicas de motivación y atención. (Izquierdo et al., 2009).

¿Actitudes correctas o actitudes incorrectas?

Según Loehr (1990) las actitudes son hábitos de pensar que pueden hacer o deshacer al competidor. Las actitudes correctas sirven tanto para estimular el surgimiento de energía positiva como para controlar la corriente de energía en dirección positiva.

El autor planteará una serie de situaciones y actitudes correctas e incorrectas que se pueden desarrollar de manera concomitante que veremos a continuación:

- Actitudes referentes al ganar o perder: Frente a la victoria en la competencia, la actitud correcta establece que el esfuerzo no tiene que ser dirigido a ganar sino a jugar siempre lo mejor que uno pueda. La concentración estará centrada en cada momento en dar lo mejor forma que pueda y esa debe ser su meta. El ganar viene por sí solo conforme a esto. La lucha va dirigida contra uno mismo. Solo es posible ganar la batalla consigo mismo y con el mundo exterior cuando las condiciones internas son correctas. La actitud incorrecta frente a la victoria es valorarla como lo más importante. Como ganar es todo, solo hay valía cuando se alcanza la victoria. Contrariamente en caso de perder automáticamente se considerará débil. La victoria debe aparecer bajo cualquier precio.

Estas actitudes que se refieren a ganar y perder generalmente eliminan mucha energía que aparecerá como aceleradores negativos como ansiedad, miedo, etc. Muchas de estas ansiedades que se asocian al rendimiento se originan en preocupaciones por el perder o jugar mal. El atleta deberá buscar otras fuentes de energía.

- Las actitudes respecto a las equivocaciones: La actitud correcta consiste en considerarlas como parte necesaria para poder aprender a hacer algo bien. Las equivocaciones solo representan una retroalimentación, de lo contrario estaría condenado a repetir. Estas serán útiles para mantener al atleta calmado y relajado, para mantenerse en una actitud optimista y para continuar experimentando placer mientras juega.

Por el contrario, la actitud incorrecta a las equivocaciones, sería considerarse fuerte y creer que nunca se cometerán. El castigo aparecerá como la consecuencia para evitar que se repitan las mismas en el futuro. Solo enojarse y castigarse permitirá que esto no se vuelva a repetir. Cometer equivocaciones me transforma en una persona que fracasa, ya que los deportistas exitosos no fracasan.

- Actitudes frente a la presión: La actitud correcta será la comprensión de la misma como algo que el propio deportista se impone. La presión y la ansiedad surgirán concomitantes a la forma en que se encare la situación, ya que está bajo su control valorar esta situación como una amenaza o como un autodesafío. Si es percibida como una amenaza surgirán aceleradores negativos, como tensión, ansiedad o miedo. Por el contrario valorarlo como un autodesafío precipitará una corriente de energía positiva, constituyéndose como el mayor desafío para manejar la presión.

Ver a la situación como una autodesafío excitante en vez de como una amenaza tiene como resultado una alta energía positiva mientras que al mismo tiempo permite que el atleta pueda tener niveles de ansiedad y miedo y mantener la calma. Mejora a su vez, la capacidad para divertirse y mantenerse optimista.

Una actitud equivocada hacia la presión será considerarnos como impotentes frente a la misma. Valorar el evento deportivo como sucesos que lo amenazan

- Actitudes hacia el control: Estas actitudes comprenden vivenciar la sensación de nerviosismo como algo de lo que aún los mejores deportistas del mundo no se encuentran exentos. El nerviosismo puede ser tomado como un indicador de que se está luchando, se está arriesgando. El nerviosismo aparecerá como una alarma biológica del organismo frente a una situación valorada como estresante. Este nada más es un fracaso para mantener condiciones internas correctas, no se trata de una debilidad ni una falla en la personalidad. Actitudes como estas producen estabilidad y control.

La actitud incorrecta será considerar que ponerse nervioso es signo de debilidad, ya que los ganadores nunca se ponen nerviosos. Ponerse nervioso es la peor cosa que puede suceder, siendo indicador de que no se está luchando lo suficiente ni haciendo el esfuerzo necesario.

Con estas actitudes el atleta esta indefenso cuando lucha para no ponerse nervioso durante la competencia. La ansiedad y el miedo aparecen ante situaciones de presión. El deportista odiará la competencia, si en ella constantemente se siente amenazado, pierde la confianza y como consecuencia su rendimiento baja.

- Actitudes positivas: El mantener una actitud positiva y entusiasta es una habilidad, no se trata de algo que ocurra naturalmente. Trabajando mucho con entrenamiento y dedicación se puede eliminar el negativismo.

La actitud incorrecta, es decir negativista y pesimista, consiste en creer imposible la actitud positiva cuando se cometen equivocaciones. Sentirse negativo, porque así se es, a pesar de haber tratado de ser positivo pero no funcionó.

El nexos entre actitudes incorrectas y rendimiento negativo es claro, no es posible tener una actitud negativa o pesimista y a la misma vez estar relajado, tener poca ansiedad y alta energía.

- Actitudes de excelencia: Las actitudes correctas conciernen a siempre dar el mejor esfuerzo siempre, sin importar las circunstancias. Siempre se tratará de trabajar para lograr el más alto nivel de excelencia del cual se siente capaz. Se siente orgulloso de lo que representa y de lo logrado como atleta. Ser fiel y sentirse orgulloso de lo que hace, promueve a que dé el mejor esfuerzo sin importarle cuanto le haya deteriorado la situación.

Se ha impuesto metas y está dispuesto a hacer cualquier esfuerzo necesario para lograr que se cumplan. Si por alguna razón no lograra cumplir sus metas, siempre se estará orgulloso del esfuerzo y haberlo intentado lo mejor que se pudo.

Estas actitudes producen una fuente muy poderosa de energía positiva e introduce un factor de control altamente estabilizante en el rendimiento. Estas actitudes energizan el juego cuando las cosas no están saliendo bien. La energía generada por estos sustitutos es el único satisfactorio para la energía que un atleta pierde cuando deja de divertirse.

Las actitudes equivocadas refieren a considerarse sin suerte, que no vale la pena tanto esfuerzo, que luchar o no es indiferente ya que esto no influencia el resultado. Probablemente frente a estas actitudes se nota visiblemente la deficiencia de energía y del control necesario durante un largo período de tiempo.

3.2.7 COMPARACION DE VARIABLES EN FUNCION DEL SEXO

Con respecto a las comparaciones de estos factores en **función del sexo**, además de los ya mencionados en cada variable, nos resulta importante destacar un estudio, que fue realizado por Raimundi, Reigal y Hernandez-Mendo en donde se realizó la Adaptación argentina del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED). El mismo abarca un total de 462 deportistas Argentinos, donde se aplicó el IPED (tanto modalidad de evaluación en papel y online).

Estos fueron los resultados en líneas generales: Se encontraron diferencias significativas a favor de los varones en las escalas de Autoconfianza (AC), Control visuoespacial (CVI) y Control de afrontamiento positivo (CAP), aunque el tamaño del efecto de estas diferencias fue bajo. A su vez, los varones en casi todas las escalas obtuvieron mayores puntajes que las mujeres.

Escala	Varones (n = 232)		Mujeres (n = 230)		z	p	d	r
	M (DE)	RM	M (DE)	RM				
AC	23,45 (4,02)	242,65	22,07 (4,17)	199,42	-3,58	,001	0,34	0,17
CAN	21,43 (4,12)	220,67	21,35 (3,97)	219,39	-0,11	,915	0,02	0,01
CAT	21,52 (4,28)	213,60	21,93 (4,29)	225,82	-1,01	,312	0,09	0,04
CVI	20,73 (4,66)	233,70	19,70 (4,95)	207,55	-2,16	,031	0,25	0,12
NM	24,38 (4,06)	223,29	24,28 (3,74)	217,01	-0,52	,603	0,02	0,01
CAP	23,98 (3,56)	235,18	23,32 (3,55)	206,20	-2,40	,016	0,18	0,09
CAC	23,24 (3,51)	225,61	22,95 (3,46)	214,90	-0,89	,375	0,08	0,04

Figura 5. Comparación de grupos en función del sexo. Adaptación Argentina de IPED. (Raimundi et al.,2016)

Capítulo 4: Metodología

4.1 OBJETIVOS

El objetivo general planteado para el presente trabajo de investigación es:

- Describir los factores psicológicos (Autoconfianza, Control de afrontamiento negativo, Control atencional, Control visuoimaginativo, Nivel motivacional, Control de afrontamiento positivo y Control actitudinal) asociados al rendimiento deportivo, de un grupo de tenistas mendocinos.

Mientras que, los objetivos específicos formulados, refieren a los siguientes:

- Evaluar los factores psicológicos (Autoconfianza, Control de afrontamiento negativo, Control atencional, Control visuoimaginativo, Nivel motivacional, Control de afrontamiento positivo y Control actitudinal) asociados al rendimiento deportivo, de un grupo de tenistas mendocinos.
- Comparar en función del sexo, de un grupo de tenistas mendocinos, los factores psicológicos.

4.2 METODO

A continuación, se procede a caracterizar los aspectos metodológicos del presente trabajo:

4.2.1 DISEÑO Y TIPO DE ESTUDIO.

El estudio se llevó a cabo desde el enfoque cuantitativo, por su orientación a la medición estadística. Con alcance descriptivo, se ha buscado especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis; en este caso se ha buscado describir las habilidades psicológicas de tenistas mendocinos, con un cierto nivel de entrenamiento. Es decir, se ha pretendido medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren.

El Diseño de investigación fue no experimental – transversal, el cual consistió en la observación del fenómeno tal y como se dio en el contexto natural, para luego ser analizado; El objetivo era describir una población en un momento dado (Hernández Sampieri, Fernández Collado, Baptista ,2010) .

La utilidad y propósito de este tipo de diseño, es saber cómo se puede comportar un concepto o variable en un grupo de personas que practican el tenis como deporte. En este caso se buscaba conocer las variables psicológicas medidas, estas son: Autoconfianza, Control de Afrontamiento Negativo, Control Atencional, Control Visuo-imaginativo, Nivel Motivacional, Control de Afrontamiento Positivo y Control Actitudinal, en un grupo de tenistas mendocinos.

Por el otro lado, conocer posibles diferencias entre las variables psicológicas mencionadas y el sexo de los tenistas.

4.2.2 PARTICIPANTES

Se trabajó con una muestra de tipo no probabilística, ya que no todos los sujetos tuvieron la misma posibilidad de ser elegidos. Los mismos fueron seleccionados intencionalmente al cumplir con una serie de criterios, estos son:

- 15 tenistas varones de la provincia de Mendoza.
- 15 tenistas mujeres de la provincia de Mendoza.
- Que lleven 5 años o más practicando tenis.
- Que entrenen al menos 5 horas semanales.

En el presente trabajo se seleccionaron un total de 30 tenistas, la misma se desarrolló en la provincia de Mendoza durante el mes de Agosto y Septiembre.

Por lo tanto en cuanto al sexo, el 50 % son hombres y 50 % son mujeres.

4.2.3 INSTRUMENTOS

Para su realización se utilizó el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED). (Anexo N°1)

El inventario Psicológico (Hernández-Mendo, 2006) es un cuestionario que evalúa siete dimensiones relacionadas a la ejecución deportiva. Estas se refieren a la Autoconfianza, Control de Afrontamiento Negativo, Control Atencional, Control Visuo-Imagintaivo, Nivel motivacional, Control de Afrontamiento Positivo y Control Actitudinal.

El mismo está compuesto por 42 ítems que se responden a través de afirmaciones en una escala con formato de respuesta tipo Likert (desde Casi Nunca a Casi Siempre). La consigna que presenta el inventario es: *A continuación encontrarás una serie de afirmaciones referidas a tus pensamientos, sentimientos, actitudes o comportamientos durante los entrenamientos y/o*

competencias o partidos. Lee atentamente cada frase y decide la frecuencia con la que crees que se produce cada una de ellas.

Para la presente investigación se utilizó la versión adaptada a Argentina realizada por Raimundi, et al. (2016), la cual cuenta con adecuadas propiedades psicométricas.

4.2.4 PROCEDIMIENTO

En primer lugar se llegó a los tenistas de diversas formas, en algunos casos se tomó contacto con los entrenadores de los deportistas para así a través de ellos llegar a los alumnos. También se accedió al deportista sin ningún intermediario, contactándolo directamente, explicándoles personalmente el propósito de la investigación y si deseaban participar, entregándoles a cada uno de los participantes un consentimiento (Anexo N°2) y en el caso de los menores de edad, se hizo firmar una autorización a los padres (Anexo N°3) primeramente y luego se le aplicaba el Inventario.

El consentimiento tenía un apartado con la opción de marcar si era el deseo de que se le enviarán los resultados al participante una vez finalizado el trabajo, por lo tanto, una vez terminada la investigación se enviarán los resultados pertinentes.

Posteriormente, los datos fueron plasmados en el programa estadístico SPSS (Paquete Estadístico para Ciencias Sociales), versión 22.0. Donde se analizaron los estadísticos descriptivos de las variables en estudios y luego las pruebas de estadística inferencial para cumplir con los objetivos específicos.

Capítulo 5

Presentación y Discusión de Resultados

INTRODUCCIÓN

En el presente capítulo se realizará la presentación de los resultados obtenidos del análisis de datos realizado a partir del programa estadístico IBM SPSS Statistics 22. Los mismos se organizarán mediante subdivisiones conforme a los objetivos planteados.

En el primer apartado, se refiere al primer objetivo específico propuesto, a los resultados en cuanto a la evaluación de habilidades psicológicas medidas a través del IPED asociadas al rendimiento deportivo en tenistas mendocinos.

En cuanto al segundo apartado, se presenta en relación al segundo objetivo específico. Se analizaron las habilidades psicológicas medidas, en relación al sexo de los participantes.

Así mismo, luego de la presentación de los resultados obtenidos, éstos se discutirán a la luz del marco teórico expuesto en la primera parte de este trabajo y los resultados de otras investigaciones concernientes a la temática.

5.1 PRIMER OBJETIVO

En relación al primer objetivo, se describirá a continuación la evaluación de los factores psicológicos que mide el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) asociados al rendimiento deportivo. Haciendo referencia al total de la muestra N=30, la variable Autoconfianza tiene una media de 21,97 (DE=3,243), el Control de afrontamiento negativo su media es 18,90 (DE=4,037), Control atencional con una media de 19,87 (DE=3,998), Control Visuo-imaginativo su media es 18,97 (DE=4,106), el factor Nivel motivacional tiene una media de 24,17 (DE=3,896), Control de afrontamiento positivo con un media de 22,13 (DE=3,511), y el Control Actitudinal con su media de 22,27 (DE=3,279).

Tabla 4: Estadísticos descriptivos de los factores psicológicos medidos por el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) del total de la muestra.

	Autoconfianza	Control de afrontamiento negativo	Control atencional	Control Visuo-imaginativo	Nivel motivacional	Control de afrontamiento positivo	Control actitudinal
Media	21,97	18,90	19,87	18,97	24,17	22,13	22,27
Desviación estándar	3,243	4,037	3,998	4,106	3,896	3,511	3,279
Mínimo	14	11	10	10	12	15	15
Máximo	29	28	28	24	30	27	29

Para obtener los parámetros correspondientes de estos factores psicológicos, se llevó a cabo una distribución percentilar intramuestra.

Tabla 5: Distribución percentilar intramuestra de los factores psicológicos.

	Autoconfianza	Control de afrontamiento negativo	Control atencional	Control Visuo-imaginativo	Nivel motivacional	Control de afrontamiento positivo	Control actitudinal
Percentiles 25	20,00	16,00	17,00	15,75	21,75	19,75	21,00
50	22,00	18,50	20,00	19,50	24,50	22,50	22,00
75	24,00	21,25	23,25	22,25	27,25	25,25	24,25

De cada factor psicológico se pueden desprender 3 categorías:

Autoconfianza (AC)

- *Nivel bajo de Autoconfianza:* con un puntaje igual o menor a 20,00.
- *Nivel medio de Autoconfianza:* entre 20,01 y 23,99 puntos.
- *Nivel alto de Autoconfianza:* mayor a 24,00 puntos

Control de Afrontamiento negativo (CAN)

- *Nivel bajo de Control de Afrontamiento negativo:* con un puntaje igual o menor a 16,00.
- *Nivel medio de Control de Afrontamiento negativo:* entre 16,01 y 21,24 puntos.
- *Nivel alto de Control de Afrontamiento negativo:* mayor a 21,25 puntos

Control atencional (CA)

- *Nivel bajo de Control atencional* con un puntaje igual o menor a 17,00.
- *Nivel medio de Control atencional:* entre 17,01 y 23,24 puntos.
- *Nivel alto de Control atencional:* mayor a 23,25 puntos

Control Visuo- Imaginativo (CVI)

- *Nivel bajo de Control Visuo- Imaginativo:* con un puntaje igual o menor a 15,75.
- *Nivel medio de Control Visuo- Imaginativo:* entre 15,76 y 22,24 puntos.
- *Nivel alto de Control Visuo- Imaginativo:* mayor a 22,25 puntos.

Nivel Motivacional (NM)

- *Nivel bajo de Nivel motivacional:* con un puntaje igual o menor a 21,75.
- *Nivel medio de Nivel motivacional:* entre 21,76 y 27,24 puntos.
- *Nivel alto de Nivel motivacional:* mayor a 27,25 puntos.

Control de afrontamiento Positivo (CAP)

- *Nivel bajo de Control de afrontamiento Positivo:* con un puntaje igual o menor a 19,75.
- *Nivel medio de Control de afrontamiento Positivo:* entre 19,76 y 25,24 puntos.
- *Nivel alto de Control de afrontamiento Positivo:* mayor a 25,25 puntos.

Control Actitudinal

- *Nivel bajo de Control Actitudinal:* con un puntaje igual o menor a 21,00.
- *Nivel medio de Control Actitudinal:* entre 21,01 y 24,24 puntos.
- *Nivel alto de Control Actitudinal:* mayor a 24,25 puntos.

5.2 SEGUNDO OBJETIVO

Haciendo referencia al segundo objetivo, se presentarán los resultados evaluados teniendo en cuenta la variable *Sexo* de los tenistas mendocinos con los factores psicológicos asociados al rendimiento deportivo analizados por el IPED.

La muestra estaba compuesta por 15 (50%) tenistas de sexo femenino y 15 (50%) tenistas de sexo masculino. Una muestra total de 30 tenistas mendocinos.

Tabla 1: Estadísticos descriptivos de la variable *sexo* del total de la muestra (n=30)

Sexo	<i>f</i>	%
Femenino	15	50%
Masculino	15	50%

También se tiene en cuenta la variable *Edad*, en la muestra total podemos ver que la media es de 29,03 (DE= 10,947), con una edad mínima de 14 años y una máxima de 49 años.

Tabla 2: Estadísticos descriptivos de la variable *edad* del total de la muestra (n=30)

Edad	
Media	29,03
Desviación estándar	10,947
Mínimo	14
Máximo	49

En la siguiente tabla se describe la variable *Edad* según el sexo, femenino y masculino. Se puede observar que el sexo femenino tiene una media de edad de 28,40 (DE=10,696), con una edad mínima de 14 años y una edad máxima de 48 años. Con respecto al sexo masculino, este grupo tiene una media de edad de 26,67 (DE=11,530), con una mínima de 16 años y una máxima de 49 años de edad.

Tabla 3: Estadísticos descriptivos de la variable *edad*, según el sexo, femenino y masculino.

Edad		
Femenino	Media	28,40
	Desviación estándar	10,696
	Mínimo	14
	Máximo	48
Masculino	Media	29,67
	Desviación estándar	11,530
	Mínimo	16
	Máximo	49

En el gráfico a continuación se puede expresar la tabla anterior, describiendo la media de edad de cada grupo, tanto femenino como masculino.

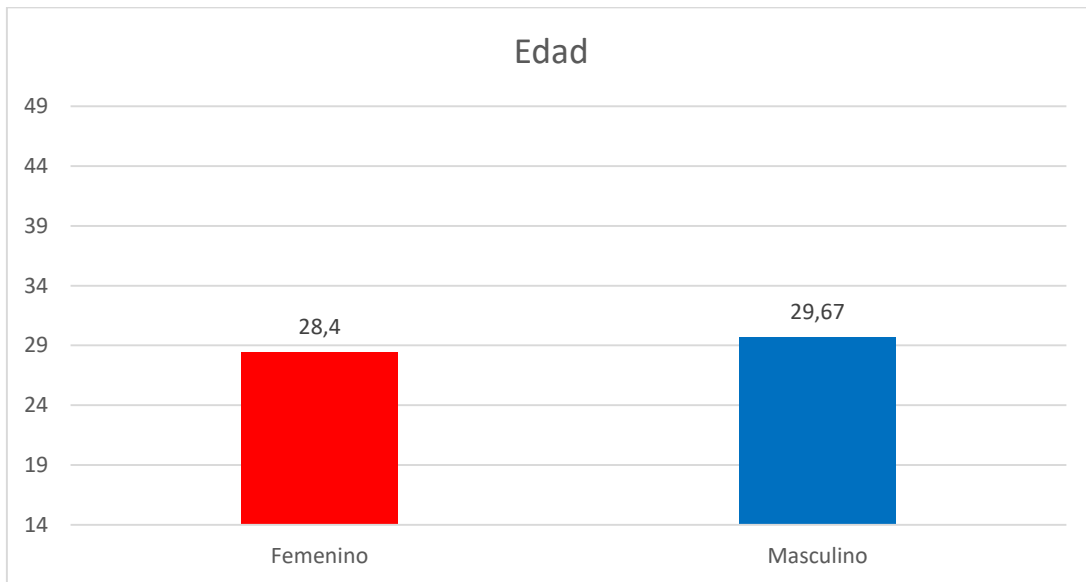


Figura 6: Estadísticos descriptivos de la variable *edad*, según el sexo, femenino y masculino.

Analizaremos los factores psicológicos en relación con la variable *Sexo*. Empezaremos describiendo las medias del grupo femenino de los distintos factores psicológicos que mide el IPED.

La media en Autoconfianza de las mujeres fue de 21,93 (DE=3,262); en Control de Afrontamiento Negativo la media fue de 18,60 (DE=4,517); en Control Atencional la media fue de 20,07 (DE=4,496); Control Visuo-Imaginativo con una media de 18,47 (DE=3,758); Nivel Motivacional la media fue 24,13 (DE=4,486); en el Control de Afrontamiento positivo la media fue de 22,47 (DE=3,998) y por último el Control Actitudinal con una media de 22,87 (DE=3,226).

Terminando el grupo femenino de tenistas, a continuación, seguiremos describiendo las medias del grupo masculino en relación a los factores psicológicos analizados.

La media en Autoconfianza de los varones fue de 22,00 (DE=3,338), en Control de Afrontamiento Negativo la media fue de 19,20 (DE=3,629); en Control Atencional la media fue de 19,67 (DE=3,579); en Control Visuo- imaginativo la media fue de 19,47 (DE=4,502); en la variable de Nivel Motivacional la media fue 24,20 (DE=3,364); el Control de Afrontamiento Positivo la media fue de 21,80 (DE=3,052), y por último el Control Actitudinal la media fue de 21,67 (DE=3,331).

Respecto a esta diferenciación por grupos según el *Sexo* , y a los datos obtenidos, encontramos que tanto en el grupo femenino, como en el grupo masculino de tenistas, las medias de todos los factores psicológicos se ubican dentro del percentil medio.

Tabla 6: Estadísticos descriptivos de los *factores psicológicos* en relación con la variable *Sexo*.

Sexo	Autoconfianza	Control de afrontamiento negativo	Control atencional	Control Visuo- imaginativo	Nivel motivacional	Control de afrontamiento positivo	Control actitudinal
Femenino	Media	21,93	18,60	20,07	18,47	24,13	22,47
	Desviación estándar	3,262	4,517	4,496	3,758	4,486	3,998
	Mínimo	14	11	10	11	12	15
	Máximo	26	25	28	24	30	27
Masculino	Media	22,00	19,20	19,67	19,47	24,20	21,80
	Desviación estándar	3,338	3,629	3,579	4,502	3,364	3,052
	Mínimo	15	15	13	10	20	17
	Máximo	29	28	24	24	30	27

En el siguiente grafico se aprecia las medias de los diferentes factores psicológicos analizados según el sexo de los deportistas

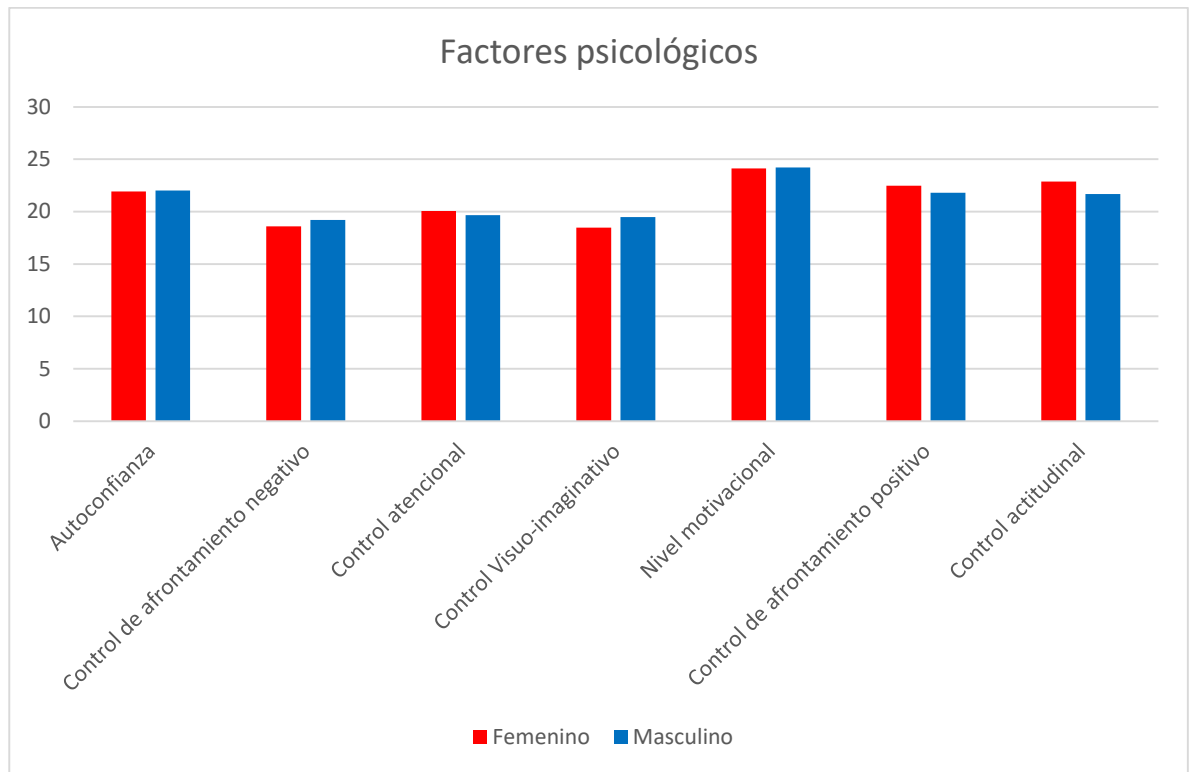


Figura 7: Estadísticos descriptivos de las medias de los factores psicológicos según el Sexo.

Teniendo en cuenta este objetivo, se analizó si existían diferencias significativas en función del sexo de los participantes y los factores psicológicos medidos por la técnica. Para ello se empleó la prueba t para muestras independientes. Por los niveles de significación no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en ninguno de los factores psicológicos, entre los grupos masculino y femenino ($p > 0,05$)

Para hacer un análisis más exhaustivo de cada factor psicológico, se focalizó en manera individual. Observando la cantidad de deportistas que se pueden ubicar en las 3 categorías planteadas según los percentiles:

Autoconfianza (AC)

- *Nivel bajo de Autoconfianza:* con un puntaje igual o menor a 20,00.
- *Nivel medio de Autoconfianza:* entre 20,01 y 23,99 puntos.
- *Nivel alto de Autoconfianza:* mayor a 24,00 puntos

Tabla 7: Frecuencia de la variable *Autoconfianza* según el *sexo*.

Sexo	Autoconfianza	
	<i>f</i>	%
Femenino	Bajo	4 26,6
	Medio	6 40
	Alto	5 33,3
Masculino	Bajo	4 26,6
	Medio	6 40
	Alto	5 33,3

De ello se pudo inferir que, del total de la muestra del grupo femenino, 4 (26,6 %) presentaron un nivel de Autoconfianza bajo; 6 (40%) de mujeres presento un nivel de Autoconfianza medio, y 5 (33,3 %) presento un nivel de Autoconfianza alto.

Con respecto al grupo masculino 4 (26,6 %) presentaron un nivel de Autoconfianza bajo; 6 (40%) de hombres presento un nivel de Autoconfianza medio, y 5 (33,3 %) presento un nivel de Autoconfianza alto.

El nivel con mayor cantidad de deportistas es el nivel medio, con el 40% de la muestra, tanto en el grupo femenino como en el grupo masculino. Por lo tanto, no se han encontrado diferencias significativas entre ambos grupos.

Control de Afrontamiento negativo (CAN)

- *Nivel bajo de* Control de Afrontamiento negativo: con un puntaje igual o menor a 16,00.
- *Nivel medio de* Control de Afrontamiento negativo: entre 16,01 y 21,24 puntos.
- *Nivel alto de* Control de Afrontamiento negativo: mayor a 21,25 puntos

Tabla 8: Frecuencia de la variable *Control de Afrontamiento negativo* según el sexo.

Control de afrontamiento negativo			
Sexo		<i>f</i>	%
Femenino	Bajo	5	33,3
	Medio	5	33,3
	Alto	5	33,3
Masculino	Bajo	4	26,6
	Medio	5	33,3
	Alto	6	40

De ello se pudo inferir que, del total de la muestra del grupo femenino, 5 (33,3%) presentaron un nivel de Control de afrontamiento negativo bajo; 5 (33,3%) presentaron un nivel de Control de afrontamiento negativo medio y un 5 (33,3%) presentaron un nivel de Control de afrontamiento negativo alto. Y con respecto al grupo masculino 4 (26%) de los hombres tenistas presento un nivel de Control de afrontamiento negativo bajo, un 5 (33,3%) un nivel de Control de afrontamiento negativo medio, y 6 (40%) un nivel de Control de afrontamiento negativo alto.

Por lo tanto, en el grupo femenino el CAN en relación a los niveles estuvo muy distribuido, no prevaleció ninguno en particular. Y en el grupo masculino, el nivel Alto, fue el que tuvo mayor cantidad de tenistas con el 40% de la muestra. En conclusión, no se han encontrado diferencias significativas entre los dos grupos, solo una mínima diferencia, en donde los varones tienen un porcentaje más elevado en el nivel alto.

Control atencional (CA)

- *Nivel bajo de Control atencional* con un puntaje igual o menor a 17,00.
- *Nivel medio de Control atencional:* entre 17,01 y 23,24 puntos.

Nivel alto de Control atencional: mayor a 23,25 puntos

Tabla 9: Frecuencia de la variable *Control atencional* según el sexo.

Sexo	Control Atencional	
	<i>f</i>	%
Femenino	Bajo	3 20
	Medio	8 53,3
	Alto	4 26,6
Masculino	Bajo	5 33,3
	Medio	5 33,3
	Alto	5 33,3

De ello se pudo inferir que, del total de la muestra del grupo femenino, 3 (20%) presentaron un nivel de Control atencional bajo; 8 (53,3%) presentaron un nivel de Control atencional medio, y el 4 (26,6%) restante, presentaron un nivel alto de Control atencional.

Y en relación al grupo masculino, 5 (33,3%) presentaron un nivel de Control atencional bajo; 5 (33,3%) presentaron un nivel de Control atencional medio y un 5 (33,3%) presentaron un nivel de Control atencional alto. Acá podemos ver algunas diferencias más significativas, en las mujeres prevalece el nivel medio con el 53% y en los varones hay una distribución equitativa en los tres niveles, bajo, medio y alto.

Control Visuo- Imaginativo (CVI)

- *Nivel bajo* de Control Visuo- Imaginativo: con un puntaje igual o menor a 15,75.
- *Nivel medio* de Control Visuo- Imaginativo: entre 15,76 y 22,24 puntos.
- *Nivel alto* de Control Visuo- Imaginativo: mayor a 22,25 puntos.

Tabla 10: Frecuencia de la variable *Control Visuo- Imaginativo* según el sexo.

Sexo	Control Visuo-Imaginativo	
	<i>f</i>	%
Femenino	Bajo	4 26,6
	Medio	7 46,6
	Alto	4 26,6
Masculino	Bajo	4 26,6
	Medio	3 20
	Alto	8 53,3

De ello se pudo inferir que, del total de la muestra del grupo femenino, 4 (26,6%) mujeres presentaron un nivel de Control Visuo- Imaginativo bajo; 7 (46,6%) presentaron un nivel de Control Visuo- Imaginativo medio, y el 4 (26,6%) restante, presentaron un nivel alto de Control Visuo- Imaginativo.

Con respecto al grupo masculino, del total de la muestra 4 (26,6%) varones presentaron un nivel de Control Visuo- Imaginativo bajo; 3 (20%) presentaron un nivel de Control Visuo- Imaginativo medio, y 8 (53,3%) presentaron un alto nivel de Control Visuo- Imaginativo. Se puede observar que el grupo masculino posee un nivel más alto en la variable Control Visuo- Imaginativo con el 53,3% de la muestra, que el grupo femenino que presenta un 26,6%.

Nivel Motivacional (NM)

- *Nivel bajo de Nivel motivacional:* con un puntaje igual o menor a 21,75.
- *Nivel medio de Nivel motivacional:* entre 21,76 y 27,24 puntos.
- *Nivel alto de Nivel motivacional:* mayor a 27,25 puntos.

Tabla 11: Frecuencia de la variable *Nivel motivacional* según el sexo.

Sexo	Nivel Motivacional	
	<i>f</i>	%
Femenino	Bajo	5 33,3
	Medio	6 40
	Alto	4 26,6
Masculino	Bajo	5 33,3
	Medio	6 40
	Alto	4 26,6

Del total de la muestra del grupo femenino 5 (33,3%) mujeres presentaron un Nivel Motivacional bajo; 6 (40%) presentaron un Nivel Motivacional medio; y por último 4 (26,6%) presentaron un Nivel Motivacional alto.

Y del total de la muestra del grupo masculino 5 (33,3%) varones tenistas presentaron un Nivel Motivacional bajo; 6 (40%) presentaron un Nivel Motivacional medio; y por último 4 (26,6%) presentaron un Nivel Motivacional alto. No se encontraron diferencias significativas entre los grupos. En Ambos predomina el nivel medio, con un 40% de la muestra.

Control de afrontamiento Positivo (CAP)

- *Nivel bajo de Control de afrontamiento Positivo:* con un puntaje igual o menor a 19,75.
- *Nivel medio de Control de afrontamiento Positivo:* entre 19,76 y 25,24 puntos.
- *Nivel alto de Control de afrontamiento Positivo:* mayor a 25,25 puntos.

Tabla 12: Frecuencia de la variable *Control de afrontamiento positivo* según el sexo.

Control de Afrontamiento Positivo			
Sexo		<i>f</i>	%
Femenino	Bajo	3	20
	Medio	7	46,6
	Alto	5	33,3
Masculino	Bajo	5	33,3
	Medio	7	46,6
	Alto	3	20

Del total de la muestra del grupo femenino 3 (20%) de mujeres presentaron un nivel de Control de afrontamiento Positivo bajo; 7 (46,6) presentaron un nivel de Control de afrontamiento Positivo medio, y 5 (33,3) mujeres presentaron un alto nivel de Control de afrontamiento Positivo.

Con respecto al grupo masculino 5 (33,3%) de tenistas varones presentaron un nivel de Control de afrontamiento Positivo bajo; 7 (46,6) presentaron un nivel de Control de afrontamiento Positivo medio y solo 3 (20%) presentaron un nivel alto de Control de afrontamiento Positivo.

El grupo femenino posee un porcentaje mayor en el nivel más alto de la media, con un 33,3%. En comparación con el nivel más alto de los varones que es el 20%.

Control Actitudinal

- *Nivel bajo de Control Actitudinal:* con un puntaje igual o menor a 21,00.
- *Nivel medio de Control Actitudinal:* entre 21,01 y 24,24 puntos.
- *Nivel alto de Control Actitudinal:* mayor a 24,25 puntos.

Tabla 13: Frecuencia de la variable *Control actitudinal* según el sexo.

Sexo	Control Actitudinal	
	<i>f</i>	%
Femenino	Bajo	5 33,3
	Medio	4 26,6
	Alto	6 40
Masculino	Bajo	7 46,6
	Medio	4 26,6
	Alto	4 26,6

Del total de la muestra del grupo femenino 5 (33,3%) de mujeres presentaron un Control Actitudinal de nivel bajo; 4 (26,6%) presentaron un nivel de Control Actitudinal medio, y 6 (40%) de las mujeres presentaron un nivel de Control Actitudinal alto.

Con respecto al grupo masculino, 7 (46.6%) de los varones presentaron un nivel bajo de Control Actitudinal; 4 (26,6%) presentaron un nivel medio de Control Actitudinal, y 4 (26,6%) presentaron un nivel alto de Control Actitudinal. Se puede observar que en el grupo femenino esta variable de Control Actitudinal tiene un nivel un poco más elevado, en donde el nivel alto tiene un 40% de la muestra, y el grupo masculino tiene el 26%.

5.3 DISCUSION DE RESULTADOS

El presente trabajo de investigación, buscó evaluar como principal objetivo, los factores psicológicos de 30 tenistas de Mendoza por medio del IPED. Y luego, relacionar esos factores con la variable Sexo, y conocer si existían diferencias significativas entre el grupo femenino y masculino.

Haciendo referencia al **primer objetivo**, las medias de todos los factores psicológicos evaluados se ubican dentro del percentil medio.

Las variables que se ven mayormente desarrolladas en el total de la muestra son: Nivel motivacional, control de afrontamiento positivo, control actitudinal y Autoconfianza. Obteniendo un mayor puntaje que el resto, la variable de Nivel Motivacional.

Este puede ser definido como “Nivel de ciertos procesos internos, externos o mixtos que activa, orienta, dirige y mantiene la conducta del individuo hacia un objetivo dotándola de intensidad y duración.” Raimundi et al. (2016, p.212).

La motivación es energía y la automotivación es una de las fuentes más importantes de energía positiva, un nivel bajo de automotivación acarrea problemas, de las siete variables, ésta es la primera en importancia. (Loehr,1990)

Resulta interesante destacar la variable demográfica en este trabajo, y contrastarla con una investigación realizada en Mendoza con nadadores de diversas provincias, en donde se encontró un predominio de la habilidad psicológica Motivación, en los nadadores de la provincia de Mendoza y San Luis, en relación a los nadadores de Buenos Aires (Perlbach, 2016). Los motivos por el cual se daría esta variante sociodemográfica podrían postularse como objetivos en investigaciones posteriores.

Podemos ver el predominio de esta habilidad en diversos deportes, como por ejemplo en el fútbol, se la determinó como una habilidad esencial en todos los jugadores, existiendo un predominio en mediocampistas y delanteros en relación a los jugadores de demás posiciones (González, Valdivia-Moral, Cachón y Romero, 2016). También se encontró un predominio de la misma en piragüistas de alto rendimiento (López-Gullón et al., 2012). Sin embargo, Ruiz y Lorenzo (2008) trabajaron con jugadores de Paddle españoles de alto rendimiento, encontrando que la habilidad psicológica que evidencia niveles más altos, refiere al control del estrés, concepto similar al de control de afrontamiento negativo evaluado con la técnica.

Otra variable que se ha obtenido un puntaje elevado en comparación al resto, pero dentro de la media, tanto en hombres como en mujeres ha sido la variable de Control de Afrontamiento positivo, este mismo:

Es el “dominio sobre la actividad que el individuo pone en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de mantener las condiciones atencionales y de concentración adecuadas para enfrentarse a situaciones deportivas favorables.” (Raimundi et al., 2016, p.213). Tomando a Loehr (1990) nos habla de energía positiva, diciendo que es la fuente energética que permite que un atleta logre altos niveles de activación mientras experimenta simultáneamente

sensaciones de calma, baja tensión muscular y control de la atención; hace posible al rendimiento óptimo.

Podemos relacionar esta variable con el alto Nivel de Motivación, que es considerado una de las fuentes más importantes de energía positiva. Por lo tanto, según este trabajo, los tenistas tendrían una fuente alta de energía positiva y también las herramientas necesarias para controlar y dominar estos niveles altos de activación, logrando un rendimiento óptimo.

En relación al Control actitudinal definido según Loehr (1990) como el reflejo del hábito del pensamiento del atleta; una correcta actitud produce control de las emociones, equilibrio y una afluencia de energía positiva.

Esta habilidad que también ha obtenido un puntaje elevado, se la puede relacionar con la motivación y la atención (Izquierdo et al., 2009). Los altos niveles de Motivación, como mencionábamos anteriormente, podrían generar, a su vez, altos niveles de actitud en los tenistas en relación al rendimiento deportivo y también altos niveles de Autoconfianza. A esta última habilidad psicológica, la Autoconfianza, Gould y Weinberg (2010) la definen como “la creencia o el grado de seguridad que poseen los individuos sobre su capacidad para ser exitosos en el deporte” (p.326). Loehr (1990) dice que la autoconfianza es una sensación y un saber que dice que uno mismo lo puede hacer, que puede ser exitoso y rendir bien; el ingrediente clave es la percepción del éxito.

Podemos relacionar estas habilidades también con un estudio sobre auto-habla motivacional, confianza, ansiedad y rendimiento en tenistas. Hatzigeorgiadis, Zourbanos y Mpoumpaki (2008, citado en Latinjak, Torregrosa, y Renom, 2009) hallaron una relación moderada entre cambios a nivel de rendimiento y cambios a nivel de confianza de los deportistas. Los mismos llegaron a la conclusión de que las mejoras en la confianza podrían verse como un mecanismo explicativo de los efectos del auto-habla sobre el rendimiento.

Al contrario de las variables psicológicas mencionadas, ahora describiremos las que han obtenido un menor puntaje, que por lo tanto estarían menos desarrolladas en los tenistas de la muestra. Las mismas son Control de afrontamiento negativo y Control visuoimaginativo.

El Control de afrontamiento negativo, vale destacar, ha sido el que ha obtenido el menor puntaje en relación al resto de las habilidades.

Esta misma según Raimundi et.al (2016) es el “dominio sobre las actividades que el individuo pone en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de enfrentarse a situaciones deportivas adversas.” (p.212) Según Loehr (1990) el control de la energía negativa está unido a percibir las situaciones difíciles como un desafío, o una meta a superar, en vez de como una amenaza o problema. Podemos relacionar esta variable con la Motivación. Aunque no se pueden extraer resultados concluyentes, se ha puesto de manifiesto que la intensidad de ciertos climas motivacionales producirían un incremento de la ansiedad (García- Mas et al., 2011; García-Mas et al., 2015)

Estos datos junto al bajo puntaje en el control de afrontamiento negativo, podría ser interpretado a partir de las características específicas de este deporte. Tomando en cuenta al tenis, que como deporte tiene una variable particular, no existe un tiempo límite. Por lo tanto para el jugador existe una elevada incertidumbre en el resultado debido al sistema de reglas del juego. Es probable que un exceso de motivación unida a la incertidumbre en el resultado pudiera provocar una gestión negativa de la propia activación y desembocar en un aumento de la ansiedad. No obstante, para extraer conclusiones sólidas sobre este aspecto sería necesario profundizar en futuros estudios para especificar mejor las relaciones entre estos factores.

Junto al ya mencionado Control de afrontamiento negativo, otra de las variables psicológicas que ha obtenido un puntaje bajo, comparándola con los demás factores psicológicos analizados, ha sido el Control Visuoimaginativo.

Es la habilidad de pensar en imágenes en vez de palabras y poder controlar los cuadros e imágenes mentales en direcciones positivas y constructivas. Lo interesante de la visualización radica en que el deportista puede simular las condiciones del juego competitivo más exactamente en su mente que en el entrenamiento físico. Puede ensayar los detalles de su estrategia y practicar todos sus movimientos (Loehr, 1990). Según Girod (2007) la Visualización en el tenis sirve para colocar automatismos tácticos, técnicas o comportamientos en función de la necesidad y objetivo del deportista.

Sería importante desarrollar esta habilidad. Habría que explorar la variable Control Visuoimaginativo educando a los deportistas en el valor y la importancia que tiene la imaginaria

(Cumming y Hall, 2002) y fomentando el empleo de programas de entrenamiento en ella (Díaz, 2010) para obtener unos resultados similares a los de otras investigaciones (Vealey, 2007).

Asimismo, como muestran en sus trabajos Cumming y Hall (2002) y Pablos (2005), los deportistas de alto nivel consideran el empleo de esta práctica como más importante y la utilizan más, sin embargo los aficionados no tienen una percepción tan clara de su utilidad. Esto podría considerarse una razón por la cual no estaría muy desarrollada esta capacidad en los tenistas seleccionados, si bien no son aficionados, no podrían considerarse profesionales, con todo lo que conlleva ser un profesional en este deporte tan exclusivo.

Un caso similar a los dos anteriores, es el del Control Atencional si bien no ha sido descrita como con bajo puntaje, pero ha sido una variable con puntaje intermedio. Siendo esta también una habilidad que requiere de entrenamiento. Se entenderá a la atención estrechamente vinculada a la concentración, ya que la posibilidad de focalizar la atención en una tarea y no distraerse por estímulos internos o externos irrelevantes, está dado por la concentración (Schmid y Peper, 1991). La concentración es definida según Weinberg y Gould (2010) como la capacidad de mantener el foco en las señales relevantes del entorno, mantener en el tiempo, estar alerta sobre la situación cambiante y cambiar el foco cuando es necesario. Investigaciones realizadas en torno a la atención en futbolistas españoles, evaluando la atención anterior a su intervención y luego posteriormente de la misma, encontraron mejoras en sus niveles y mejoras en tácticas de controles, intersecciones, anticipaciones y faltas cometidas, es decir mejorando el rendimiento de los futbolistas luego de su entrenamiento en dicha habilidad (Mora y Blanca, 2001).

A su vez, y en relación a los bajos niveles de control de afrontamiento negativo, también acarreará dificultades en la concentración. Esto se debe a que la concentración está íntimamente relacionada con su habilidad de controlar la afluencia de energía positiva y negativa, ya que los problemas para controlar la presión generan también dificultades en la concentración (Loher, 1990).

El bajo rendimiento de ciertas habilidades lo podemos relacionar también con el factor Edad de los deportistas, se puede hipotetizar tomando los resultados de Godoy-Izquierdo, Vélez y Pradas, (2007), quienes afirman que el dominio de algunas habilidades psicológicas relevantes por parte de los deportistas jóvenes es deficiente, dentro de estas habilidades se incluye el control de la activación y ansiedad, afrontamiento de éxitos y fracasos, el uso de la visualización, entre otras. Y

tendrían un dominio moderado sobre otras habilidades y variables relevantes en el deporte como lo son la motivación deportiva, motivación cotidiana y motivación competitiva. Esto también fue sostenido por Bebetos y Antoniou (2003) encontrando diferencias en relación a la edad en jugadores de Badminton griegos, encontrando a los atletas de mayor edad mejor preparación para hacer frente a la angustia psicológica y un mejor autocontrol emocional.

Para finalizar es importante destacar que todas las habilidades evaluadas se ubican en el percentil medio, solo que estas últimas, que requerirían mayor atención que el resto. Estas deben ser entrenadas y aprendidas, al igual que se entrenan las aptitudes físicas del deportista. No conocemos el motivo del menor puntaje en estas variables, lo sería un buen objetivo para futuras investigaciones; pero la falta de entrenamiento, lleva a un bajo nivel de éstas en relación con el rendimiento.

Posteriormente, ya en relación con el **segundo objetivo**, se indagó respecto a diferencias significativas, entre las variables psicológicas medidas y el sexo de los tenistas. Y por los niveles de significación, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en ninguno de los factores psicológicos, entre los grupos masculino y femenino.

Con respecto a la Motivación, podemos contrastar nuestros resultados en donde investigaciones realizadas con taekwondistas, demostraron niveles altos de motivación, estos se relacionan directamente con el éxito deportivo y aparecen mayormente en mujeres que en hombres (Álvarez et al., 2004). Otras investigaciones han apuntado que generalmente existe una mayor motivación de los varones. Se han propuesto múltiples intentos explicativos, señalando por ejemplo la importancia del clima familiar deportivo, o como las chicas ven sus roles constreñidos socialmente por la acción de estereotipos sexuales asociados a la práctica deportiva (Esteve, Musitu y Lila, 2005).

Junto a esta variable se suma la Autoconfianza, obteniendo un puntaje levemente mayor los varones por encima de las mujeres, pero no siendo significativa la diferencia. Similar a las conclusiones arribadas en investigaciones anteriores con deportistas, como lo fue con nadadores mendocinos (Perlbach, 2016). Así mismo Investigaciones orientadas a la natación pero en España, demostraron mayores niveles de Autoconfianza en varones adolescentes (López-Barajas, Ortega, Valiente y Zagalaz, 2010).

Se plantea que la autoconfianza, también se verá influenciada por las características demográficas, entendiéndose por esto, a la edad, el grupo étnico y el sexo del deportista. Según Vealey (1986), la asignación social de rol, adjudica a las mujeres como más débiles en relación a los hombres, como así también las diferencias anatómicas hacen al sexo masculino superior en cuanto a fortaleza muscular en relación al femenino. Esto podría explicar la diferencia en cuanto a autoconfianza y sexo, a favor de los varones.

En relación al control de afrontamiento negativo la diferencia con respecto al sexo, es mínima, pero habría un mayor rendimiento de esta variable en los varones. Concuere con los resultados que se evidenciaron en mayores niveles de control de afrontamiento negativo en hombres que en mujeres taekwondistas (Álvarez et al., 2014). Otras investigaciones dedicadas a deportistas de balonmano de playa, también resalta la supremacía de los varones en esta variable. (Morillo, Reigal y Hernández-Mendo, 2016).

A diferencia de los trabajos nombrados anteriormente, y en concordancia con la presente investigación Ruiz y Lorenzo (2008) manifestaron no encontrar diferencias significativas entre jugadoras y jugadores de Paddle españoles de alto rendimiento en relación a las habilidades psicológicas. Esto también fue sostenido por Bebetsoy y Antoniou (2003) quienes no encontraron diferencias estadísticamente significativas en relación a las habilidades psicológicas para los jugadores y jugadores de bádminton griegos.

CONCLUSIONES

El interés de esta investigación se basó en evaluar las habilidades psicológicas en tenistas de la provincia de Mendoza. El objetivo general de la misma fue:

- Describir los factores psicológicos (Autoconfianza, Control de afrontamiento negativo, Control atencional, Control visuoimaginativo, Nivel motivacional, Control de afrontamiento positivo y Control actitudinal) asociados al rendimiento deportivo, de un grupo de tenistas mendocinos.

Los dos objetivos específicos que guiaron este trabajo fueron:

- Evaluar los factores psicológicos (Autoconfianza, Control de afrontamiento negativo, Control atencional, Control visuoimaginativo, Nivel motivacional, Control de afrontamiento positivo y Control actitudinal) asociados al rendimiento deportivo, de un grupo de tenistas mendocinos.

- Comparar en función del sexo, de un grupo de tenistas mendocinos, los factores psicológicos.

En relación al primer objetivo, al evaluar las habilidades psicológicas a través del IPED, se detectó que las medias de todos los factores psicológicos se ubican dentro del percentil medio. Para profundizar más, la habilidad que mayor puntaje obtuvo en los tenistas seleccionados fue la Motivación.

Esta puede ser definida como el “Nivel de ciertos procesos internos, externos o mixtos que activa, orienta, dirige y mantiene la conducta del individuo hacia un objetivo dotándola de intensidad y duración.” Raimundi et al. (2016, p.212).

La motivación es energía y la automotivación es una de las fuentes más importantes de energía positiva, un nivel bajo de automotivación acarrea problemas, de las siete variables, ésta es la primera en importancia. (Loehr,1990)

Así como en este trabajo, donde se ha elegido al tenis como deporte, en otras investigaciones que han abordado diversos deportes como el fútbol (*González, Valdivia-Moral, Cachón y Romero, 2016*) y el piragüismo (López-Gullón et al., 2012) también se encontró un predominio de esta habilidad por sobre las otras. Sin embargo, Ruiz y Lorenzo (2008) trabajaron con

jugadores de Paddle españoles de alto rendimiento, encontrando que la habilidad psicológica que evidencia niveles más altos, refiere al control del estrés, concepto similar al de control de afrontamiento negativo.

La existencia de un predominio de esta habilidad podemos hipotetizar que puede deberse al nivel que poseen los tenistas, ya que se priorizo en la selección de la muestra a deportistas con un alto nivel de entrenamiento y varios años en el deporte, si bien no son deportistas profesionales su gran mayoría, tienen un nivel en donde ya han atravesado un sinnúmero de torneos y partidos, este alto nivel de motivación es fundamental para que el tenista soporte la competencia, aguante la rutina de los horarios, las cargas de los entrenamientos, y privarse de muchas situaciones que puedan afectar su rendimiento deportivo.

Junto a esta habilidad, otras que la acompañan con puntajes más elevados son Control de afrontamiento positivo, Control actitudinal y Autoconfianza.

El control de afrontamiento positivo tomando a Loehr (1990) nos habla de que es energía positiva, diciendo que es la fuente energética que permite que un atleta logre altos niveles de activación mientras experimenta simultáneamente sensaciones de calma, baja tensión muscular y control de la atención; hace posible al rendimiento óptimo.

Podemos relacionar esta variable con el alto Nivel de Motivación, que es considerado una de las fuentes más importantes de energía positiva. Por lo tanto, según este trabajo, los tenistas tendrían una fuente alta de energía positiva y también las herramientas necesarias para controlar y dominar estos niveles altos de activación, logrando un rendimiento óptimo.

En relación al Control actitudinal, otra de las variables psicológicas con un puntaje elevado, podemos relacionarla con otras habilidades como la motivación y la atención (Izquierdo et al., 2009). Junto a estas habilidades se suma la Autoconfianza, que según Gould y Weinberg (2010) la definen como “la creencia o el grado de seguridad que poseen los individuos sobre su capacidad para ser exitosos en el deporte” (p.326). Así mismo, la autoconfianza y la motivación son conceptos que están estrechamente relacionados. Los deportistas con una gran motivación tienen a sentir una gran autoconfianza con respecto a sus aptitudes. (Cox, 2009)

Al contrario de las variables psicológicas mencionadas, ahora describiremos las que han obtenido un menor puntaje, que por lo tanto estarían menos desarrolladas en los tenistas de la muestra. Pero siempre destacando, que estas variables se encuentran dentro del percentil medio, solo que estas últimas, requerirían mayor atención que el resto.

Las mismas son Control de afrontamiento negativo que según Raimundi et al. (2016) es el “dominio sobre las actividades que el individuo pone en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de enfrentarse a situaciones deportivas adversas.”

Otra de las variables psicológicas que ha obtenido un puntaje bajo en relación al resto, ha sido el Control Visuoimaginativo, la misma es la habilidad de pensar en imágenes en vez de palabras y poder controlar los cuadros e imágenes mentales en direcciones positivas y constructivas (Loehr, 1990). Según Girod (2007) En el tenis la Visualización sirve para colocar automatismos tácticos, técnicas o comportamientos en función de un contexto específico.

Un caso similar a los dos anteriores, es el de la atención si bien no ha sido descripta como con bajo puntaje, pero ha sido una variable con puntaje intermedio. Se entenderá a la atención estrechamente vinculada a la concentración, ya que la posibilidad de focalizar la atención en una tarea y no distraerse por estímulos internos o externos irrelevantes, está dado por la concentración (Schmid y Peper, 1991).

Estas últimas habilidades nombradas requerirían mayor atención que el resto. Las mismas deben ser entrenadas y aprendidas, al igual que se entrenan las aptitudes físicas del deportista. No conocemos el motivo del menor puntaje en estas variables, lo cual sería un buen punto de partida para futuras investigaciones.

Todas las habilidades son muy importantes para este deporte, en especial se considera que la Atención y el Control de afrontamiento negativo debería tener una mayor importancia y desarrollo en los tenistas, que los que se obtuvieron como resultado en esta investigación, ya que es un deporte que se juega punto por punto, una mínima distracción, o la falta de control de un evento estresor, desencadenará una baja del rendimiento del deportista.

Con respecto al segundo objetivo, se indagaron las diferencias significativas, entre las variables psicológicas medidas y el sexo de los tenistas. Y Por los niveles de significación, no se

encontraron diferencias estadísticamente significativas en ninguno de los factores psicológicos, entre los grupos masculino y femenino.

Se puede hipotetizar que tales resultados estarían relacionados con la homogeneidad de la muestra, ya que se buscó deportistas que lleven 5 años o más practicando tenis, que entrenen al menos 5 horas semanales, y todos, pertenecientes a clubes de la provincia de Mendoza.

Para concluir, pueden mencionarse algunas limitaciones de la presente investigación:

Una de las mayores limitaciones de este estudio se refiere a la muestra utilizada, tanto en referencia a su tamaño como a su composición. Es deseable confirmar los hallazgos encontrados en muestras de mayor tamaño y heterogeneidad.

Por el tamaño de la misma, no es legítimo generalizar los resultados, ya que no posee característica de representatividad del universo total de tenistas. Por lo que, la conclusión será válida para la muestra estudiada.

Continuando con la muestra, en la misma podrían estar influyendo diversas variables que no han sido especificadas. Otros tipos de análisis estadísticos hubiesen arrojado resultados significativos si se tomaba a una muestra con variables para correlacionar, o por lo menos ayudarían a entender la razón de tal resultado. Una de las variables que podría haberse tenido en cuenta y que es recomendable adjuntar a futuras investigaciones es la variable demográfica, así también especificar la cantidad de años que llevan entrenando, si los deportistas realizan psicoterapia, etc.

En relación al instrumento, una limitación es la falta de baremos nacionales. Están en proceso de realización, lo cual los resultados de esta investigación serán enviados a los investigadores encargados, para aportar a la construcción de los mismos. También se observaron dificultades en la comprensión de la consigna especialmente entre los tenistas de menor edad. A pesar que la adaptación del IPED, establece que puede ser tomada a partir de los 10 años (Raimundi et al., 2016)

En cuanto a fortalezas, puede mencionarse que se trata de una investigación que incluyó una técnica en proceso de adaptación y actualizada (Raimundi et al., 2016), que evalúa un constructo de relevancia en la psicología del deporte (Loher, 1990). Y en donde se utilizó para

plasmar los datos obtenidos un programa estadístico SPSS (Paquete Estadístico para Ciencias Sociales), versión 22.0.

Además, la investigación brinda datos sobre la realidad actual de deportistas de Argentina, ya que existen muy pocas investigaciones referidas al tenis en cuanto a las habilidades psicológicas.

“No existen palabras para describir lo que siento. Hice realidad mi sueño de siempre. Este es sin dudas el mejor día de mi carrera como tenista.”

Novak Djokovic

SUGERENCIAS DE INTERVENCIONES
Y TÉCNICAS
PSICOLÓGICAS EN TENISTAS

Se presentarán posibles intervenciones y técnicas para realizar a los tenistas, teniendo en cuenta los factores psicológicos asociados al rendimiento deportivo analizados por el IPED.

El perfil psicológico del rendimiento se compone de habilidades y atributos que, fueron mencionados y explicitados en el apartado anterior, con el fin de tener un conocimiento más profundo de cada uno. Estas habilidades psicológicas son las que poseen los deportistas que acompañan sus mejores ejecuciones.

Una de las tareas del psicólogo del deporte es poder identificar el estado actual de las mismas y con ello planificar programas de entrenamiento, en donde se busca un rendimiento óptimo que lleve a los máximos resultados (Reyes Bossio et al., 2012). Su especialidad es la observación de la conducta, la comprensión de esa mente, el análisis de la subjetividad de ese deportista único. Cada ser humano es un mundo, y cada deporte también: es sumamente útil la especialización en uno o más deportes, para delimitar nuestro universo. (Roffé, 2009 citado en Scaccia y Peleitai, 2016)

A continuación, se destacarán técnicas psicológicas reconocidas y utilizadas en deportistas, que pueden ser aplicadas a tenistas, tanto de manera individual, como en equipo.

1. ENTREVISTAS

1.2 - Entrevista Psicodeportológica por Marcelo Roffé (Anexo nº 4)

- Es un modelo dirigido de entrevista, que se toma individualmente y puede transformarse en semi-dirigida.

Se obtienen datos valiosos de la misma, y el momento de administración es en el comienzo de la pretemporada o del año . (Roffé, 2009 citado en Scaccia y Peleitai, 2016)

1.3- Entrevista Inicial por Ricardo de la Vega (Anexo nº 5)

- Es un modelo dirigido de entrevista, y autoadministrable.
- Se puede aplicar en:
El comienzo de la temporada, como primer contacto con el deportista.

En períodos donde se evalúa que el deportista está rindiendo por debajo de sus posibilidades, en proceso de recuperación de una lesión, en la cohesión del grupo deficitario, en rachas de resultados negativos, en cambios de entrenador, etc. (De la vega, 2003 citado en Scaccia y Peleitai, 2016)

2. POMS

El Perfil de Estados de Ánimo - "Profile of Mood States" (POMS) (Anexo nº 6) es uno de los instrumentos más utilizados en psicología para la medición de los sentimientos, afectos y estados de ánimo (Avila y Gimenez de la Peña, 1991). Está compuesto por una lista de 65 adjetivos multidimensionales, cada uno de ellos con una escala de rango de 5 puntos. Está recomendado como medida de los estados de ánimo para sujetos de 18 años y mayores.

Los autores consultaron las listas de palabras de Thorndike-Lorge (1944) para restringir los adjetivos del POMS a aquellos que fuesen fácilmente comprensibles por un individuo medio (McNair y cols. 1971). Tras sucesivos estudios realizados por los autores, los factores que aparecieron consistentemente fueron los siguientes: Tensión-Ansiedad; Depresión-Melancolía; Cólera-Hostilidad; Vigor-Actividad; Fatiga-Inercia y Confusión-Desorientación (McNair, Loor y Droppleman, 1992, p. 3).

En la Psicología del deporte este es un instrumento muy utilizado, y ha sido aplicado en diversas áreas , como el alto rendimiento; en la salud y bienestar psicológico. (Balaguer et al., 1993) Figura como utilidad de la prueba el determinar el estado de ánimo de los deportistas durante entrenamientos y competencias. Pero es importante tener en cuenta:

“Según mi experiencia, considero que es un test válido y confiable, pero hay que elegir bien la edad y la disciplina de quienes lo responderán. Me refiero a que nació en el ámbito universitario y evaluando basquetbolistas norteamericanos con estudios terciarios. Y no es un dato menor: hay que tener en cuenta el grado de instrucción del deportista y la cultura propia de cada deporte y de cada país.”
(Roffé, 2009)

3. CSAI-2

Se utiliza para evaluar el estado emocional en momentos previos a la competición, está la versión validada en castellano del Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2) (Jaenes, Caracuel y Pérez Gil, 1999 citado en Scaccia y Peleitai, 2016) a la que se denominó en castellano como Cuestionario de Autoevaluación Illinois, este instrumento ha sido utilizado en variedad de trabajos, consta de 27 ítems que conforman tres subescalas de:

- Ansiedad cognitiva
- Ansiedad somática
- Autoconfianza

Los deportistas responden a cada uno de los ítems partiendo de la consigna general: “Antes de la competición.....”. Se responde sobre cuatro alternativas de respuesta presentadas en una escala tipo Likert de 4 categorías. (Scaccia y Peleitai, 2016)

4. TEST DE LAS PRESIONES DEL DEPORTISTA Y TEST DE LOS MIEDOS

El Test de las presiones (Anexo nº 7) busca evaluar, reconocer, identificar y diagnosticar las presiones específicas de los deportistas. Tiene como objetivo llegar a una identificación exacta de la gama de factores, circunstancias y situaciones que puedan hacer impacto sobre el deportista.

El Test de los miedos (Anexo nº 8) tiene como objetivo ayudar a los deportistas a que pongan en palabras lo que sienten y piensan, y hacerlo consciente. Luego, vía reflexión y asociación, reconocer los miedos, identificarlos y erradicarlos o controlarlos. (Roffé, 2009)

5. TECNICAS GRUPALES

El tenis al ser un deporte individual, las técnicas grupales no tienen mucha funcionalidad. Pero vale aclarar que pueden aplicarse a los grupos de entrenamiento, en donde la parte afectiva, la comunicación con el compañero, juega un rol importante para el desarrollo y crecimiento deportivo.

- Sociograma de Levy Moreno

Se conoce por este nombre al sistema desarrollado por Moreno, utilizado para conocer la **estructura afectiva** de un grupo, en base a las respuestas de sus miembros sobre sus

propias atracciones, rechazos o indiferencias. Esta técnica tiene más uso y efectividad en grupos grandes, pero podría aplicarse a grupos medianos, como lo son los grupos de entrenamiento en el tenis.

Este instrumento consiste en interrogar a cada jugador, primero sobre sus preferencias en materia de amistades y a continuación, sobre sus preferencias técnicas. Le pedimos que complete una planilla (Anexo nº 9) y establezca una valoración del 0 al 20, científicamente más pura que del 0 al 10, ya que todos tenemos esta representación mental en la cabeza y si por ejemplo colocamos un 15, no estamos pensando que es un 7,5. (Roffé, 2009)

La toma de este test y su devolución puede ser una puerta de entrada laboral para los psicólogos deportivos. De los resultados quizás no surjan cosas nuevas pero sí confirman científicamente lo ya sabido intuitivamente por el entrenador. Y para empezar y a modo de presentación de lo que podemos realizar, no es poco. (Roffé, 2009)

Una vez que tenemos todas las planillas respondidas con nombre y habiendo cuidado que al entregarla a cada deportista, haya respondido los casilleros (incluidos los dos referidos a sí mismo).

Primero separamos la planilla del jugador 1 y la dejamos de lado. Sumamos la valoración realizada por los otros compañeros (primero en lo afectivo y luego en lo técnico). Esa suma nos dará un número, por ejemplo 18,3 y 18, 1. Así, vamos haciendo en cada caso. Luego colocamos los números de mayor a menor y de arriba hacia abajo.

Es de destacar que grupalmente vamos a pedir aplausos para los tres deportistas que lideraron ambas áreas, pero no vamos a pedir reprobación a los tres deportistas que calificaron últimos en cada área. (Roffé, 2009)

- Nudo humano (Giesenow, 2007)

Esta técnica tiene como objetivo enfatizar la importancia de la comunicación y la cooperación para el trabajo efectivo en equipo. La cantidad ideal para realizarla es de 6 a 12 participantes.

Primero, un número par de participantes parados deben formar un círculo en donde todos deben mirar hacia dentro. Luego, deben unir su mano derecha con la persona que tienen en frente. Después su mano izquierda con alguien que no sea la persona con la cual ya están tomados, ni uno que esté al lado de ellos. El desafío para el grupo es desenredarse pero sin soltarse las manos. Pueden girar sus muñecas y manos pero siempre deben permanecer en contacto con las dos personas con las que empezaron. El objetivo es lograr que el grupo forme un círculo grande o dos

pequeños interconectados. Si un grupo no lo logra se les puede permitir que empiecen nuevamente, pero seguir o reanudar debe ser una decisión unánime dentro de ese grupo. En esta situación se debe resaltar que a veces los problemas necesitan un enfoque diferente.

Como conclusión, se debe preguntar qué pasó durante la actividad y qué relación tiene con ellos como equipo. Que comparen qué necesitaron para completar exitosamente el desafío con lo que el equipo necesita para tener una temporada exitosa. Se debe resaltar la idea de que trabajar juntos como equipo los va ayudar a enfrentar y superar situaciones difíciles (enredadas) que se pueden plantear a lo largo de la temporada.

Se le puede agregar una variante, resolverlo sin hablar o con algunos miembros con los ojos vendados.

A continuación, se desarrollarán algunos ejercicios e intervenciones para mejorar el desarrollo de ciertas habilidades en particular.

6. AUTOCONFIANZA

- 1- Practicar en todo momento la auto- persuasión positiva.

Especialmente en los momentos de duda, por ejemplo en el servicio o en la devolución repetirse continuamente “mi saque es mi punto fuerte” o “mi golpe de devolución es mi punto fuerte” (Girod, 2007)

- 2- Prepararse bien física, técnica y tácticamente. Sabe que en el partido podrá contar consigo mismo.

- 3- Afianzar experiencias de éxito.

Cada golpe que ha funcionado tanto en el entrenamiento como en la competición debe ser memorizado. Quizás es el primer eslabón de la cadena de la confianza. Cada punto, cada victoria, especialmente en condiciones difíciles también debe ser registrada mentalmente. Para esto hay cuatro posibilidades:

- Reforzar cada éxito significativo con una palabra pronunciada en voz alta o interiormente.
- Mostrar cada éxito significativo con un gesto.

- Tomar mentalmente una “foto de recuerdo” de la experiencia del éxito.
- Tener la costumbre después de cada partido, marcar en una hoja especial, (el carné de la confianza) todos los éxitos importantes del partido para fijarlos en su memoria. (Girod, 2007)

4- Reconocer las señales indicadoras de duda y reaccionar.

Los indicadores de duda son: Un dialogo interno o palabras negativas; una actitud corporal negativa; e imágenes mentales persistentes de golpes fallados o de partidos perdidos. Desde el momento en que aparecen estos indicadores es importante tomar conciencia y alejar lo negativo reconectando con lo positivo.

Tras un partido victorioso o derrota poco gloriosa se recomienda anotar objetivamente en una hoja lo que no ha funcionado, para después sacar como enseñanza no cometer los mismos errores. (Girod, 2007)

5- Hacer como si estuviese confiado, ¿Cómo me sentiría? Lo que se intenta hacer en este punto es reproducir la fisiología exacta de la confianza adoptando la postura corporal, el ritmo, la amplitud respiratoria, y, por último , el tono muscular característico de la confianza. (Girod, 2007)

7. CONTROL ATENCIONAL (CONCENTRACIÓN) Y CONTROL VISUIMAGINATIVO

Nos podemos concentrar en diferentes objetos:

- Durante el juego: La bola, el ruido del bote de la pelota, los golpes y la respiración.
- Entre los puntos: El cordaje de la raqueta. Una palabra o frase repetida interiormente y la respiración.

Ningún otro pensamiento consciente debe estar presente, el espacio mental del jugador debe estar totalmente acaparado por su objeto de concentración.

A) Concentración fuera de la pista:

- 1- Agarre una pelota y colóquela delante de usted, concéntrese en ella. Deje que ocupe la totalidad de su espacio mental. Entrene con este ejercicio durante un tiempo cada vez más largo (campo visual externo)
- 2- Cierre los ojos. Imagine en su pantalla mental la pelota de hace un momento. Concéntrese en esta imagen virtual. Aumente progresivamente la duración del ejercicio. (campo visual interno)
- 3- Agarre un metrónomo y póngalo en marcha. Preste atención a los intervalos regulares de este metrónomo. Deje que este ritmo sonoro ocupe la totalidad de su espacio mental. Si vienen a la mente otros pensamientos, déjelos pasar como a una nube. (Campo auditivo externo)
- 4- Elija su palabra (o frase) positiva preferida. Repítala interiormente como un disco rayado, pásela una y otra vez. Entréñese para prolongar cada vez más la duración de este ejercicio. (Campo auditivo interno)
- 5- Escuche su respiración. Entre en contacto con la sensación del aire que entra y sale de sus pulmones. (campo auditivo externo + Kinestésico interno) (Girod, 2007)
- 6- Mejore sus habilidades para calmarse y tranquilizarse. Esto generalmente conduce a mejores habilidades de concentración.
- 7- Practique la meditación. (Loehr, 1990)

B) Concentración dentro de la pista:

- 8- Fije su atención en la pelota que se está jugando, llene su espacio mental y conserve su enfoque en la pelota y solo sobre ella. (Campo visual externo)
- 9- Déjese absorber por los ruidos de los botes de la pelota y los golpes del contrincante y también sus propios golpes. (Campo auditivo externo)
- 10- Inspire por la nariz en el momento del golpe contrario y espire por la boca en el momento de golpear. Y concéntrese en su respiración. (Campo kinestésico interno + auditivo externo)
- 11- Mientras la pelota este en juego, dígame mentalmente palabras positivas, puede ser “adelante”, “ataca”, “ al cien por cien”, etc. (Campo auditivo interno)

- 12- Entre los puntos, durante ese intervalo es recomendable que encienda su pantalla mental virtual fija o en movimiento y centre su atención en ello. Puede ser un esquema táctico preciso o hasta una imagen positiva de usted mismo. También puede visualizar una palabra escrita. (Campo visual interno). (Girod, 2007)
- 13- Concentre su atención en el momento presente. En el ahora. No en el pasado o el futuro.
- 14- Mantenga su mirada atenta cuando juega. Hay una íntima conexión entre su concentración visual y su concentración mental. (Loehr, 1990)

8. CONTROL ACTITUDINAL

¿Cómo lograr actitudes correctas?

Según Loehr (1990) la clave para cambiar las actitudes es simplemente comenzar a pensar repetidamente las actitudes que se desean lograr. Cada día se tendrán oportunidades para practicar nuevas actitudes. La programación diaria, rápidamente impactará en su sistema de creencia y eventualmente tendrá cambios.

La verdadera prueba para determinar el cambio de actitud es el cambio de sensación correspondiente. Dígase repetidamente que usted lo puede hacer... y empiece a sentirse como si realmente pudiera.

El autor sugiere algunas sugerencias para lograr actitudes correctas:

- Repetir constantemente las actitudes que desea lograr
- Leer e informarse sobre lo que tenga que ver con el área que desea cambiar.
- Grabar las actitudes que desea cambiar y escucharlo diariamente
- Realizar avisos o posters con las nuevas actitudes y colgarlas en lugares estratégicos en su casa o en su armario.
- Apenas se encuentre pensando en la actitud incorrecta, dígase basta y reemplazarla por la correcta.

Antoni Girod (2007) presenta una serie de recomendaciones para lograr una buena actitud antes y durante el partido:

1. Antes del partido es importante la actitud corporal que implementamos. Hay que adoptar un lenguaje corporal positivo. Se debe transmitir un estado interno de confianza, calma, concentración y determinación tranquilas. Mi lenguaje corporal se dirige ante todo a mí mismo.
2. Con respecto a la actitud mental, no sobreestimarse ni subestimarse y no sobreestimar ni subestimar al adversario. Colocarse en una actitud de “Ganador/Ganador” frente al adversario, por lo tanto, debo respetarlo y al mismo tiempo tener confianza en mí mismo.
3. Otra forma de reducir el negativismo y adoptar una mejor actitud, más positiva es:
 - Paso 1: Escucharse cuando se habla y lo que se piensa.
 - Paso 2: Gritese ¡Basta! En su interior en el instante en que sea consciente de su negativismo.
 - Paso 3: Sustituya el hablar y pensar negativamente con algo constructivo y positivo. (Loehr, 1990)

9. CONTROL DE AFRONTAMIENTO POSITIVO

Cuando el escenario es favorable para nosotros en medio del partido, tenemos la sensación de haber encontrado la táctica adecuada frente al adversario, lo que se recomienda es:

1. No hay nada que cambiar, no cambiamos una táctica que funciona.
2. Utilizo el método de las tres R:
 - Recuperar: Respiro profundamente, alargando la espiración, relajo mis músculos. En caso de cambio de lado, donde tenemos una pausa de 90 segundos, me siento, bebo tranquilo, como un plátano o barra energizante, me seco, me aislé con mi toalla o cierro los ojos para relajarme.
 - Reactivar: Respiro espirando de forma energética, me levanto dando saltos para subir la presión, y me hablo enérgicamente. Voy con paso decidido a la línea de fondo.
 - Reconcentrar: Encuentro mi ritual de concentración y lo hago. Por ejemplo arreglar las cuerdas de mi raqueta, cuando a mi oponente le toca sacar.
3. Cuando voy en situación favorable, y siento que domino el partido físicamente, me interesa acortar los cambios de lado. Vuelvo más rápido e incito a mi adversario a seguir el juego más rápidamente, dándole menos tiempo de recuperación y de pensar nuevas

tácticas. También significa menos tiempo para desconcentrarme o cavilar. (Girod, 2007)

Frente a las deficiencias de energía positiva se proponen las siguientes estrategias para sobreponerse:

4. Alegría, diversión y entusiasmo: La energía en su forma más pura es alegría, y llegará cuando el deportista comience a visualizar de la forma correcta.
5. Ensayo de estimulación de energía tanto dentro como fuera de la cancha: Ciertos pensamientos e imágenes pueden volverse excitadores poderosos de energía positiva.
6. Hacer lo que pueda para empezar a sentirse bien con él mismo: Mientras mejor se sienta el deportista consigo mismo tendrá más energía positiva disponible.
7. Alto nivel de estado físico: El entrenamiento correcto y la buena alimentación se traducen en más energía física y por ende entonces más energía mental.

10. CONTROL DE AFRONTAMIENTO NEGATIVO

En pleno partido voy perdiendo, me siento perdido tácticamente. Lo primero que hay que hacer es:

1. Cambiar algo urgentemente.
2. Utilizo el método de las cuatro R:
 - Recuperar: Igual que el punto anterior, buscar la calma, y hablarse con tranquilidad. Diciéndose frases de aliento como “respira, calma, tranquilo, va a venir”. También sirve visualizar un lugar tranquilo y respiro con respiración ventral.
 - Buscar: soluciones tácticas repasando mentalmente los juegos anteriores; poniéndome mentalmente en el lugar de mi entrenador para darme consejos tácticos desde el “exterior” y proyectarlo en los dos juegos siguientes.
 - Reactivar: Igual que el punto anterior, insistiendo en la combatividad.
 - Reconcentrar: Igual que en el punto anterior, incluyendo una mini visualización de un nuevo plan táctico.
3. En estas situaciones, cuando estoy pasando un mal momento hay que ralentizar el ritmo del partido durante los cambios de lado, tomarme los 90 segundos completos

buscar y encontrar soluciones tácticas. Esto puede lograr también que el adversario piense demasiado, se desconcentre o empiece a cavilar. (Girod, 2007)

Frente a deficiencias respecto del control de energía negativa, se proponen las siguientes estrategias para sobreponerse (Loehr, 1990):

4. Aumento del conocimiento: El primer paso es aumentar su conocimiento de lo que le sucede cuando está bajo presión. ¿Cuándo, cómo y porque se estimula la energía negativa durante el juego?
5. Entrenamiento del control respiratorio: El control y la regulación de la respiración puede ser crucial para el control de la energía.
6. Entrenamiento de la relajación muscular y meditación.
7. Entrenamiento autogénico: Técnica de relajación basada en el poder asociativo de ciertas palabras para producir una respuesta de relajación, el poder de autosugestión y el poder de la imaginación.
8. Entrenamiento del control del pensamiento: Para lograr un alto grado de autocontrol sobre la corriente negativa el deportista debe controlar lo que está pensando. Si se concentra en pensamientos molestos o negativos se produce una excitación totalmente diferente del que se produce cuando se concentra en lo positivo y constructivo.
9. Ensayo en visualización e imaginación: La visualización y la imaginación de escenas agradables y relajantes generalmente reduce los niveles de energía negativa y puede ser entonces usada como una técnica de relajación.
10. Ejercicio físico: Atletas que luchan con un nivel excesivo de tensión y ansiedad muscular durante las fases iniciales del rendimiento a menudo encuentran que un leve ejercicio inicial antes de la competencia puede ser útil.
11. Crear situaciones de presión durante el entrenamiento: Cuanto más se puedan simular situaciones de presión que pueden llegar a estar presentes durante la competencia, más oportunidades tendrá para aprender a jugar como si no hubiera tal presión. Practicar en situaciones de presión es de las estrategias más efectivas que existen para acelerar la habilidad de relajación, calma y control energético durante la competencia.

Cuando finaliza el partido es importante transformar lo negativo pasado en un positivo futuro, por lo tanto conviene reforzar lo que haya que reforzar. Los aspectos negativos del partido se convierten en objetivos de mejora. El abatimiento ligado al partido perdido debe dejar paso enseguida a la motivación centrada en los objetivos de mejora. (Girod, 2007)

11. MOTIVACIÓN

Cuando tenemos una motivación baja Loehr (1990) da una serie de estrategias para sobreponerse a esta deficiencia:

1. Fíjese metas significativas a largo plazo: Se debe encontrar una razón que haga que todo el esfuerzo y lucha tengan sentido. ¿Cuál es su sueño como deportista?
2. Fíjese metas intermedias que sean realistas: Tienen que ser realistas, desafiantes y excitantes.
3. Fíjese metas diarias a corto plazo: El éxito percibido es el pilar y la base de la automotivación. El éxito está garantizado cada día cuando las metas a corto plazo están correctamente fijadas.
4. Escriba sus metas y fíjese una fecha en la cual deberán estar realizadas: Este paso es importante. Si no se ponen las metas por escrito, es poca la probabilidad de que se logren.
5. Mantenga una ficha de éxitos. Esto sirve para controlar sus progresos diariamente.
6. Asóciese con atletas altamente motivados. Si es posible vincúlese con personas que ayuden a su motivación, ya que esta es muy contagiosa.
7. Logre que sea divertido. Esto tiene que ser lo más importante, cuando se tiene éxito los problemas motivacionales se empiezan a evaporar.

Referencias Bibliográficas

Álvarez, O.; Estevan, I.; Falcó, C.; Hernández-Mendo A. y Castillo, I. (2004). Perfil de habilidades psicológicas en taekwondistas universitarios y su relación con el éxito en competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14 (3), 13-20. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v14n3/art01.pdf>

American Psychological Association Division 47. (2009). Defining applied sport & performance psychology. Recuperado de: <http://www.apadivisions.org/division-47/about/resources/defining.pdf>

Anchique, F.A. (2006). Efectos de autosugestión positiva en el incremento de la efectividad del servicio en tenistas de campo. *Revista Iberoamericana de Psicología del Deporte y Del Ejercicio*, 1(1), 13-26. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/3111/311126248003/>

Antonak, R.F. & Livneth, H. (1988). *The measurement of attitudes toward people with disabilities*. Springfield: Charles C. Thomas.

Avila, A., y Gimenez de la Peña, A. (1991). Los adjetivos en tareas de evaluación psicológica: propiedades y valor estimular. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 44, 465-475.

Balaguer I.S et al (1993) El perfil de los estados de ánimo (poms): baremo para estudiantes valencianos y su aplicación en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del deporte* 4,39-52

Balaguer, I., Escartí, A. y Villamarín, F. (1995). Autoeficacia en el deporte y en la actividad física: estado actual de la investigación. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48 (1-2), 139-159. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2378920.pdf>

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84 (2), 191-215. doi: 10.1037/0033-295X.84.2.191

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Nueva York: Freeman.

Bebetsos, E. & Antoniou, P. (2003). Psychological skills of greek badminton athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 97 (3), 1289-1296. doi: 10.2466/PMS.97.8.1289-1296

Berengüí-Gil, R.; García-Pallares, J.; López-Gullón, J.M; Garcés de Los Fayos, E.; Cuevas-Caravaca, E. y Martínez-Abellan, A. (2010). Habilidades psicológicas fundamentales en las luchas olímpicas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 19-22. Recuperado de: www.redalyc.org/pdf/2270/227028254003.pdf

Berengüí-Gil, R.; Garcés de Los Fayos, E. E Hidalgo-Montesinos, M.D. (2013). Características psicológicas asociadas a la incidencia de lesiones en deportistas. *Anales de psicología*, 29 (3), 674-684. Recuperado de: www.redalyc.org/pdf/167/16728244006.pdf

Buceta, J. M. (1999). Intervención psicológica en el entrenamiento deportivo: estrategias para optimizar el funcionamiento de jugadores de baloncesto en sesiones de ensayo repetitivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 8, 39-52. Recuperado de: <https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v8n1/19885636v8n1p39.pdf>

Cannon, W. D. & De la Paz, D. (1911). The stimulation of adrenal secretion by emotional excitement. *The Journal of American Medical Association*, 56(10), 742-743. doi:10.1001/jama.1911.02560100034017.

Cantón Chirivella, E. (2010). La Psicología del Deporte como profesión especializada [versión electrónica]. *Papeles del Psicólogo*, 3(31), 237-245. Recuperada de <http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?id=1852>

Cauas, R. (2008). ¿Qué es la Psicología del Deporte? En R. Cauas (Ed.). *Psicología del Deporte, una experiencia chilena*. (pp. 22-34). Santiago, Chile: CEDEP.

Colegio Oficial de Psicólogos de España [COP] (1998). [versión electrónica]. Perfiles profesionales del psicólogo. Madrid, España: Autor. Recuperada de <https://www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm>

Córdova Batista, A. (2006). El Rol profesional del Psicólogo del deporte. *EFDeportes Revista Digital*, 96, 1-2. Recuperada de <http://www.efdeportes.com/efd96/psd.htm>.

Cox, R. (2009). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones*. Columbia: Panamericana.

Crespo, M. (2005). El rol del entrenador de tenis en el trabajo psicológico con los jugadores. Recuperado de: <http://www.fedotenis.org/media/18084/rol%20del%20entrenador%20de%20tenis%20en%20el%20entrenamiento%20psicologico%20de%20los%20jugadores.pdf>

Cumming, J. y Hall, C. R. (2002). Deliberate imagery practice: the development of imagery skills in competitive athletes. *Journal of Sports Sciences*, 20 , 137-145.

Díaz, J. (2010). Estrategias cognitivas en algunos deportes individuales y de adversario . (Tesis doctoral). Universidad de Málaga, Málaga.

Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.

Eraña de Castro, I. (2004). Entrenamiento psicológico con jóvenes tenistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 13 (2), 263 – 271.

Esteve, J.V., Musitu, G. y Lila, M. (2005). Autoconcepto físico y motivación deportiva en chicos y chicas adolescentes. La influencia de la familia y de los iguales. *Escritos de Psicología*, 7, 82-90.

Gallwey, W.T. (2010). *El juego interior del tenis*. Editorial Sirio.

García-Mas, A., Fuster-Parra, P., Ponseti, F. J., Palou, P., Olmedilla, A. y Cruz, J. (2015). Análisis bayesiano de la motivación, el clima motivacional y la ansiedad en jóvenes jugadores de equipo. *Anales de Psicología*, 31, 355-366. doi: <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.1.167531>

Giesenow, C. (2007). *Psicología de los equipos deportivos: claves para formar equipos exitosos*. Buenos Aires: Claridad.

Girod, A. (2007) *Tenis. Entrenamiento de la fuerza mental*. Madrid: Tutor ediciones.

Godoy-Izquierdo, D.; Vélez, M. y Pradas, F. (2007). Nivel de dominio de las habilidades psicológicas en jóvenes jugadores de tenis de mesa, bádminton y fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 18 (1), 7-22. Recuperado de: <http://revistas.um.es/cpd/article/view/54651>

González-Campos, G.; Valdivia-Moral, P. ; Cachon, J. y Romero, O. (2016) La Motivación y la Atención-Concentración en Futbolistas. Revisión de Estudios. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 5, 2, 77-82. Recuperado de: <http://revistas.um.es/sportk/article/view/264701/196351>

González-Campos, G.; Valdivia-Moral, P.; Zagalaz, M. L. y Romero, S. (2015). La autoconfianza y el control de estrés en futbolistas: Revisión de Estudios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10 (1), 95-101. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311132628012>

Guillén, N. (2007). Implicaciones de la autoeficacia en el rendimiento deportivo. *Pensamiento Psicológico*, 3 (9), 21-32. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/801/80103903.pdf>

Hernández Sampieri, R. Fernández Collado C., Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México D.F.: Ed. Mc Graw Hill.

Izquierdo, J.M; Ruiz, J.A.; Navarro, R.; Mendoza, M.I.; Rodríguez, M.C. y Brito, M.E. (2009). Habilidades psicológicas de ejecución deportiva en jugadores de fútbol de Gran Canaria. *Canarias médica quirúrgica*, 10, 39-48. Recuperado de: http://acceda.ulpgc.es/bitstream/10553/6185/1/0514198_00010_0007.pdf

Krane, V., Greenleaf, C.A., & Snow, J. (1997). Reaching for gold and the price of glory: A motivational case study of an elite gymnast. *The Sport Psychologist*, 11, 53–71. Recuperado de: <http://isplb03aux3.semantico.net/abstracts/19971809910.html;jsessionid=36791BD8C20EC58D35E2374FEDFF46DD>

Latinjak, A. T., Torregrosa, M. y Renom, J. (2009). Aplicando el auto-habla al tenis: su impacto sobre el foco atencional y el rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9 (2), 19-29. Recuperado de <http://revistas.um.es/cpd/article/view/92091/88691>

Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

Loehr, J. (1990). *Fortaleza mental en el deporte*. Buenos Aires: Planeta.

López-Barajas, D. M; Ortega, F.; Valiente, I. y Zagalaz, M.L. (2010). Estudio comparativo del autoconcepto físico en adolescentes en función del género y del nivel de actividad físico-deportiva. *Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 17, 38-41. Recuperado de: www.redalyc.org/pdf/3457/345732283008.pdf

López-Gullón, J.M.; Torres, M.D.; Berengüí, R.; Díaz, A.; Martínez, A.; Morales, V. y García-Pallares, J. (2012). Rendimiento físico y psicológico en lucha olímpica: Predictores del éxito en lucha femenina. *Anales de Psicología*, 28 (1), 215-222. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/167/16723161024.pdf>

López, N.I (2011). Relación entre factores motivacionales y niveles de ansiedad en porristas en precompetencia. *International Journal of Psychological Research*, 4 (1), 80-91. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/2990/299022819010.pdf>

McNair, D.M., Lorr, M., y Droppleman, L.F. (1971). *Manual for the Profile of Mood States*. San Diego, California: EdITS/Educational and Industrial Testing Service.

McNair, D.M., Lorr, M., y Droppleman, L.F. (1992). *Manual for the Profile of Mood States*. San Diego, California: EdITS/Educational and Industrial Testing Service. (Edición revisada).

Mora, J.A.; García, J.; Toro, S. y Zarco, J.A. (2000). *Psicología aplicada a la actividad físico- deportiva*. Madrid: Pirámide.

Neiss, R. (1988). Reconceptualizing arousal: Psychological states in motor performance. *Psychological Bulletin*, 103, 345-366. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3289072>

Nideffer, R.M. (1981). *Predicting human behavior: A theory and test of attentional and interpersonal style*. San Diego: Enhanced Performance.

Pablos, A. (2005). Valoración de las capacidades físicas y cognitivas en corredores de orientación de la categoría hombres-élite. (Tesis doctoral). Universidad de Valencia, Valencia.

Paramo, M. A (2012) *Normas para la presentación de citas y referencias bibliográficas según el estilo de la American Psychological Association (APA): Tercera edición traducida de la sexta en inglés*. Documento de cátedra de Taller de Tesina. Facultad de Psicología, Univesidad del Aconcagua. Mendoza.

Pelaitai, J.M. (2003). Cohesión Grupal: Como factor positivo para un mejor rendimiento de equipo (Tesis de grado inédita). Facultad de Psicología. Universidad del Aconcagua. Mendoza, Argentina.

Perlbach, M.S. (2016). Variables psicológicas asociadas con el rendimiento deportivo en nadadores profesionales (Tesis de grado inédita). Facultad de Psicología. Universidad del Aconcagua. Mendoza, Argentina.

Pons, D. y García-Merita, M. (1994). La ansiedad en el deporte. Valencia: Albatros Educación.

Raimundi, MJ.; Reigal, R & Hernandez Mendo, A. (2016) Adaptación argentina del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED): validez, fiabilidad y precisión. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(1) 211-222. Recuperado de: <http://revistas.um.es/cpd/article/view/254571/192201>

Reyes Bossio, M., Raimundi, M. J., y Gomez Correa, L. (2012). Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 9-15. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227024646004>

Roffé, M. (2009). La primera entrevista y el estudio de la personalidad del deportista. En Roffé, M. (Ed.), *Evaluación Psicodeportológica. 30 test psicométricos y proyectivos* (49-64) Buenos Aires: Lugar Editorial.

Roffé, M. y Giesenow, C. (2009). La Psicología del deporte en Argentina: Pasado, Presente y Futuro. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 4 (1), 123 – 134. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/3111/311126264009.pdf>

Ruiz Pérez, L.M (1999). Rendimiento deportivo, optimización y excelencia en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 8 (2), 235. Recuperado de: <https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v8n2/19885636v8n2p235.pdf>

Ruiz, L. (2002). *Animación y discapacidad. La integración en el tiempo libre*. Salamanca: Amarú.

Ruiz, R. y Lorenzo, O. (2008). Características psicológicas en los jugadores de padle de alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3 (2), 183-200. Recuperado de: http://acceda.ulpgc.es/bitstream/10553/7771/1/0537108_20082_0002.pdf

Scaccia, F.J y Pelaitai, J.M (2016) *Técnicas e intervenciones*. Documento de cátedra de Psicología del Deporte. Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua. Mendoza.

Schmid, A. y Peper, E. (1991). Técnicas para el entrenamiento de la Concentración. En J.M. Williams (Ed.), *Psicología Aplicada al Deporte* (pp. 393-341). Madrid: Biblioteca.

Thorndike, E.L. y Lorge, 1. (1944). *The teachers word book of 30.000 words*. NV: Teachers College, Columbia University. Bureau of Publications.

Triandis, H.C. (1971). *Attitude and attitude change*. New York: Wiley.

Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.

Recuperado

de:

<http://web.b.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=0163433X&AN=20722914&h=%2bzSk9I063PivLtmk9uIqlADCSDSvCdmTG9HWC4Vhef8Xdft35tn1ncDapvL1dLnTOshF3XiprPjF7vxVYdVOgA%3d%3d&crl=f&resultNs=AdminWebAuth&resultLocal=ErrCrlNotAuth&crlhashurl=login.aspx%3fdirect%3dtrue%26profile%3dehost%26scope%3dsite%26authtype%3dcrawler%26jrnl%3d0163433X%26AN%3d20722914>

Vealey, R. (2007). Mental Skills Training in Sport. En G. Tenenbaum y R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3ª Ed.), 287-309. Hoboken, NJ: John Wiley and Sons, Inc.

Vila, J. y Fernández Santiago, M.C. (1990). Actividad y conducta. En J. Mayor y J.L. Pinillos (Eds.). *Tratado de Psicología General*, vol. 8, Motivación y Emoción. Madrid: Alhambra.

Wilson, D. (Abril, 2015). Los fundamentos del aprendizaje: Una nueva perspectiva sobre las metodologías de entrenamiento más comunes. *Coaching y Sport Science Review*, 23 (65), 13. Recuperado de <http://es.coaching.itftennis.com/media/204982/204982.pdf>

Weinberg, R. S. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. España: Editorial Médica Panamericana.

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2008). Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, doi:10.1016/j.psychsport.2008.07.009

ANEXOS

ANEXO Nº1

IPED

ANEXO Nº2

Consentimiento Informado

Factores psicológicos asociados al rendimiento deportivo del tenista en Mendoza

Sr./Sra Participante

El presente trabajo de investigación, correspondiente a una tesis de Licenciatura en Psicología, tiene por objetivo estudiar los factores psicológicos asociados al rendimiento deportivo, en una muestra de sujetos cuyo criterios de inclusión que se tendrán en cuenta son:

- Que lleven 5 años o más practicando tenis.
- Que entrenen al menos 5 horas semanales.

Con ello se busca contribuir al desarrollo de la Psicología del deporte en la Argentina, ya que se estará colaborando en los resultados, con un estudio realizado en la ciudad de Buenos Aires.

En caso que desee participar, se informa que la participación es *voluntaria*, pudiendo declinarla en el momento que lo desee.

La información recabada es *confidencial* y también vale aclarar que el presente proyecto es *gratuito* y no involucra ningún compromiso económico.

Sólo se generarán resultados en base a análisis grupales. Finalmente, se informa que aquellos participantes que deseen obtener datos sobre los resultados de su evaluación, se los contactará vía mail, para brindarle un informe de la misma. Es importante recalcar que su colaboración es muy valiosa para el desarrollo del presente trabajo.

Consentimiento

Yo.....brindo mi consentimiento informado y voluntario a participar del proyecto de investigación, correspondiente a una Tesis de Licenciatura en Psicología, realizada por la alumna Romina Belén Sabatini; dirigida por el Lic. Francisco Scaccia. Dicha investigación se encuentra avalada por la Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua, Mendoza, Argentina.

Acepto colaborar con este trabajo de investigación:

.....

.....

SI

NO

ANEXO N°3

Autorización para padres

Datos Personales del Padre, Madre o Tutor: Nombre y Apellido:

Edad: DNI: Tel:

Datos personales del niño: Nombre y Apellido:

Edad: Fecha de Nacimiento:

En Mendoza, a los días del mes de de 2017, en plena posesión de mis capacidades, libre y voluntariamente, autorizo a mi hijo/a a participar del estudio denominado: "Factores psicológicos asociados al rendimiento deportivo del tenista en Mendoza". El mismo se llevará a cabo en ----- (Mza), durante el ciclo lectivo 2017.

En este estudio se evaluarán habilidades psicológicas del niño a través de la administración de un inventario. Al finalizar las evaluaciones mencionadas se presentará a los padres mediante via e-mail.

Se me han informado los siguientes aspectos del estudio:

- Mis datos personales y los de mi hijo no serán dados a conocer.
- El presente proyecto es gratuito y no involucra ningún compromiso económico a mi cargo.

Dejo constancia que consiento con los objetivos, procedimientos y pruebas de evaluación utilizadas. Ante cualquier duda o consulta, se me ha informado que puedo comunicarme con el teléfono 261-153053361, este estudio corresponde a una Tesis de Licenciatura en Psicología, realizada por la alumna Romina Belén Sabatini; dirigida por el Lic. Francisco Scaccia. Dicha investigación se encuentra avalada por la Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua, Mendoza, Argentina.

Padre/Madre/Tutor: _____

Firma

Aclaración

ANEXO Nº 4

Entrevista Psicodeportológica por
Marcelo Roffé

ANEXO Nº 5

Entrevista Inicial por Ricardo de la Vega

ANEXO Nº 6

POMS

ANEXO Nº 7

El Test de las presiones

ANEXO Nº 8

El Test de los miedos

ANEXO Nº 9

Modelo de Sociograma