

**CAPÍTULO I**  
**PLANTEAMIENTO Y**  
**JUSTIFICACIÓN DEL**  
**PROBLEMA**



## CAPÍTULO I

### 1. Planteamiento y justificación del problema

#### 1.1.Planteamiento del problema

El deporte ocupa un lugar importante en la vida de la sociedad moderna: asegura un desarrollo físico armónico del hombre y también contribuye a la educación de sus cualidades morales y volitivas.

Los tipos de deporte son diversos, pero todos requieren de la participación en competencias deportivas y de un entrenamiento sistemático en el tipo de deporte escogido. La elaboración de métodos eficaces de entrenamiento deportivo es imposible sin el estudio, por una parte, de las particularidades y regularidades que caracterizan a la actividad deportiva, y por la otra, de la personalidad del deportista como sujeto de dicha actividad. Junto a la fisiología, la psicología está llamada a proporcionar un análisis de los aspectos más importantes de la actividad deportiva, para ayudar a la solución racional de muchos problemas prácticos vinculados a ella.

El deporte como fenómeno social y como tipo especial esencial de la actividad humana, es objeto de estudio de varias ciencias. Cada una de ellas, incluida la psicología, estudia la actividad deportiva desde un determinado ángulo de observación, desde posiciones acordes con sus tareas específicas y con su metodología. Uno de estos aspectos a observar es claramente aquellas características psicológicas que estos deportistas deben tener, para ser partícipes de campeonatos importantes o de relevancia.

Es por esta razón que es importante investigar y analizar cada una de estas características para así fortalecer a nuestros deportistas y para que puedan obtener un mejor rendimiento y mejores beneficios en un futuro deportivo.

En un estudio sobre las particularidades psicológicas de los atletas de voleibol de la categoría 15-16 años realizado en Chile, se concluyó que los entrenadores que tienen bajo su responsabilidad el proceso de entrenamiento del equipo seleccionado; como muestra, conceden una elevada importancia a la preparación psicológica partiendo de

una caracterización de las particularidades de la personalidad de sus atletas, y aunque no cuentan con los procedimientos y medios necesarios para realizarla, consideran que una correcta actualización de la tendencia orientadora de sus atletas contribuye positivamente a la planificación más acertada de esta preparación.

La tendencia orientadora de los miembros del equipo está dirigida a la superación de sus cualidades deportivas y personales, lo cual condiciona un desarrollo de la personalidad acorde a su edad y las características de la sociedad, donde los valores morales presentan un alto grado de desarrollo, manifestándose, además, un nivel de colectivismo y cooperación compatible con la actividad que realizan.

La motivación de un elevado porcentaje de los miembros del equipo está altamente actualizada, manifestando un gran deseo de triunfar en el deporte, partiendo siempre de la base de la comprensión y la ayuda mutuas entre sus miembros y la superposición de los objetivos colectivos sobre los personales.

La actitud de los miembros del equipo para su participación en próximas competencias es muy buena y está en correspondencia con sus características personales y colectivas. (Luis Ramón León Morales, 2015, p. 139)

Según Pamela Milenca Quispe Callisaya (2019, p.187) en un trabajo realizado en la Universidad Mayor de San Andrés en La Paz, Bolivia acerca de las características psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo en jugadores de fútbol, en el que se obtuvieron las siguientes conclusiones:

-La Psicología del Deporte, posee como eje de estudio a los factores psicológicos que intervienen en el rendimiento deportivo, en el cual es importante la motivación y el estilo de comunicación con el entrenador, además de los efectos psicológicos tanto positivos como negativos del ejercicio físico que requiere tal disciplina.

-Para establecer una preparación psicológica, se debe tener en cuenta las habilidades y destrezas del deportista. Y los momentos de dicha preparación son: establecer una meta con claros objetivos, controlarse emocionalmente para rendir en lo deportivo,

mostrar la motivación necesaria, necesidad de aprender y entrenar un plan para superar situaciones adversas y evaluarse constantemente para lograr éxitos.

En el deporte es igual de importante tanto la preparación mental como la preparación física, muchas veces los entrenadores y dirigentes ponen énfasis sólo en lo físico y pasan por alto este factor que es tan importante. Con esa investigación se comprobó que efectivamente las características psicológicas como la motivación, control de estrés, autoconfianza y concentración se relacionan mucho con el rendimiento deportivo, o sea que si se trabaja con estas cualidades se puede mejorar el rendimiento tanto de las y los jugadores de manera individual, como del equipo mismo.

Las competencias son hechos únicos e irrepetibles, por tanto, no es posible someter al deportista a las condiciones competitivas con anterioridad a ellas; sin embargo, es importante hacer notar que en el deporte de rendimiento, tanto el entrenamiento psicológico como el técnico, tienen como fin último obtener un objetivo competitivo, por lo que es fundamental reproducir, durante los entrenamientos, las condiciones y los estímulos de las competencias, favoreciendo el control de las características psicológicas que se mencionaron en la investigación. (Quispe, 2019, p. 118)

En la ciudad de Tarija, un estudio realizado por Sandra Ana Calle Ocampo y Noemí Ruth Colque Ortega (2010, p.15) denominado: “ CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS EN ATLETAS DE ÉLITE EN LA DISCIPLINA DE ATLETISMO DE LA CIUDAD DE TARIJA”, resalta la importancia de trabajar a nivel psicológico y deportivo en las diferentes áreas que son: autoconfianza, energía negativa, control de atención, control visual de la imagen, nivel motivacional, energía positiva y control de la actitud, y recomienda trabajar en más deportes de Bolivia, debido a la escasez de información, datos y estudios existentes en el medio, para precisar el nivel de características psicológicas que se presentan en los jugadores, para mejorar el rendimiento deportivo de los atletas.

Es de suma importancia abordar esta problemática debido a que en la disciplina del voleibol tarijeño, a diferencia de otras ciudades de Bolivia, no se cuenta con asesoramiento o preparación psicológica previa a los campeonatos; el entrenamiento que se da antes de ir a desempeñar una competición se basa solamente en lo técnico-táctico, quitando valor a los factores psicológicos, que en determinados momentos influyen en el rendimiento deportivo de las jugadoras, lo que puede ser causa de que en los últimos años Tarija ocupara los últimos lugares del podio en los Campeonatos Nacionales de Bolivia en la rama femenina; además que no se tomaron en cuenta a jugadoras tarijeñas para conformar las selecciones nacionales que nos representan a nivel sudamericano o mundial. Lo que significa que el rendimiento de nuestras jugadoras no es del nivel requerido para formar parte de una Selección Bolivia, lo que puede deberse, no a la falta de talento deportivo sino a las dificultades que tienen para afrontar estas variables psicológicas.

Es importante analizar también a las jugadoras de nivel formativo de nuestra ciudad, ya que en un futuro serán quienes puedan ir a representar a nuestro departamento en campeonatos nacionales con sus respectivos equipos. Como son jugadoras que se están formando cada día, es importante conocer en qué nivel se presentan sus habilidades psicológicas al momento de jugar este deporte, con el fin de mejorarlas y fortalecerlas para optimizar su rendimiento deportivo y así Tarija pueda convertirse en cuna de voleibolistas completas, formadas tanto a nivel táctico- técnico y psicológico, y posteriormente puedan ser tomadas en cuenta para representar al país.

Debido a la Pandemia provocada por el COVID-19, la que afectó a nivel mundial, América, Sudamérica, Bolivia y Tarija, se detuvieron las actividades cotidianas que, se frenaron estudios, trabajo, y otras acciones, para entrar en cuarentena y resguardar nuestra salud y la de nuestras familias.

Aun así, se continuó con los trabajos desde cada hogar, y seguir realizando la investigación correspondiente, obviamente adaptando la metodología de recolección

de información, utilizando el internet y redes sociales como medio para aplicar los instrumentos seleccionados, para llegar a las personas involucradas en el estudio.

Entonces, focalizando en las particularidades del voleibol y de las jugadoras formativas, como de la Selección Departamental que representa a nuestra ciudad en los distintos campeonatos nacionales, se establece este proceso investigativo que permite conocer el funcionamiento del mismo. Para ello, es necesario realizar un análisis y comparación precisa de las diferentes variables psicológicas por ejemplo la motivación, concentración, control del estrés, cohesión grupal, influencia de la evaluación del rendimiento, que se desarrollan en las jugadoras, con el fin de mejorar su rendimiento y lograr mayores éxitos deportivos en un futuro.

Por todo lo expresado anteriormente, se formula la siguiente pregunta de investigación:

**¿Cuáles son las principales características psicológicas en las deportistas de selección departamental y deportistas formativas en la disciplina del vóleybol femenino?**

## **1.2. Justificación del problema**

Frecuentemente se escucha a los entrenadores de casi todos los deportes, incluidos los del voleibol decirles a sus jugadores en entrenamientos y en partidos frases como: - Usa la cabeza -. ¿Qué es lo que se les pide a esos jugadores? El voleibol es uno de los deportes de conjunto que requiere habilidades tácticas, técnicas y psicológicas individuales muy específicas. Aún siendo un deporte de equipo, compuesto por seis jugadores en cancha, el componente individual es muy alto, a comparación a otros deportes de conjunto.

Actualmente, existe escasa información en el contexto nacional y regional con respecto a las características psicológicas que presentan los deportistas de la disciplina de voleibol femenino que intervienen en los resultados de las selecciones deportivas a nivel nacional, y jugadoras formativas que participan en los diferentes equipos de la Asociación Tarijeña de Voleibol, es por esto que se vio la necesidad de

realizar una investigación que logre identificar cuáles son las características correspondientes que presentan las mismas, con el fin de favorecer a las jugadoras, para que con el tiempo se logre mejorar su rendimiento deportivo, debido a que las diferentes características psicológicas son importantes e influyentes al momento de desempeñar el deporte.

Trabajar con un grupo de deportistas que dedican su tiempo y su vida a un deporte, supone plasmar diariamente una gran cantidad de nociones adquiridas, después, analizarlas, evaluarlas y obtener resultados; posteriormente, elaborar informes útiles, cuya información, de manera funcional, sirva para la solución de tareas individuales y para la mejora coherente de todo un equipo.

Por lo tanto, se aplica un estudio sobre las habilidades psicológicas de un grupo de jugadoras de voleibol. Estas aportaciones adquieren su significado basándose en el conocimiento de las interpretaciones, comportamientos y necesidades que estos deportistas ponen en práctica para el desarrollo de su deporte.

Implícitamente se contemplan sus inquietudes y sus aspiraciones, sus expectativas y sus desencantos. Todo un compendio de múltiples vivencias en el ámbito del voleibol de alto rendimiento amateur, pues el deporte de competición conforma consustancialmente el esfuerzo, el sacrificio, la voluntad, la disciplina, el reto, la lucha, y el riesgo.

Para profundizar en el interior de un grupo de jugadoras de voleibol, con la finalidad de optimizar su rendimiento, hay que recurrir a la recopilación de la información necesaria sobre el funcionamiento, desarrollo y prospectiva de sus habilidades psicológicas, de manera individual y colectiva. Por lo tanto, se recurrirá a la aplicación de dos cuestionarios psicológicos a través de los cuales se obtienen datos facilitadores del trabajo específico a desarrollar.

Estos cuestionarios se centran en recaudar la información necesaria sobre un conjunto de habilidades psicológicas que las voleibolistas ponen en marcha, aún sin ser conscientes de si su proceder es el adecuado o por el contrario, pudieran estar



alejados de la idoneidad. Tales habilidades psicológicas son las siguientes:

- La motivación.
- La autoconfianza.
- La atención-concentración.
- El control del estrés.
- Evaluación del rendimiento
- Cohesión de equipo

Por lo tanto, se estudia y se compara el nivel de estas características que presentan las jugadoras de voleibol de ambos grupos, es decir, las jugadoras de selección departamental y jugadoras formativas con el fin de favorecer el mejoramiento de las mismas para que su rendimiento deportivo pueda crecer.

### **Aporte teórico**

La presente investigación aporta valiosa información teórica sobre las características psicológicas que están presentes en las deportistas de selección departamental y jugadoras formativas en la disciplina del vóleibol femenino de la ciudad de Tarija, ya que hasta el momento no se tiene ninguna información al respecto, la que constituye un valioso material de consulta para futuras investigaciones en el área de la psicología deportiva y como guía a los entrenadores para diseñar estrategias psicológicas en el juego que contribuyan a un desarrollo integral del deportista.

# CAPÍTULO II

## DISEÑO TEÓRICO

## **CAPÍTULO II**

### **2. Diseño Teórico**

#### **2.1. Problema científico**

¿Cuáles son las principales características psicológicas en las deportistas de la selección tarijeña y las deportistas formativas en la disciplina del vóleybol femenino en la gestión 2020?

#### **2.2. Objetivo general**

Comparar las características psicológicas presentes en las deportistas de selección departamental y las deportistas formativas en la disciplina del vóleybol femenino en la ciudad Tarija durante la gestión 2020.

#### **2.3. Objetivos específicos**

- Valorar el nivel motivacional que presentan las deportistas de ambos grupos.
- Determinar el grado de autoconfianza en el deporte al momento de desempeñar los partidos.
- Establecer la capacidad atencional y el nivel de concentración que tienen ambos grupos de jugadoras.
- Establecer el nivel de control emocional frente al estrés y la evaluación del rendimiento durante su desempeño.
- Determinar el grado de cohesión grupal que presentan las deportistas con sus equipos.

#### **2.4. Hipótesis**

- El nivel de motivación que presentan las deportistas de selección departamental es más alto a las deportistas de nivel formativo.
- La autoconfianza de las jugadoras de selección tarijeña es más alta a las deportistas de nivel formativo al momento de desempeñar los partidos.
- El nivel de concentración de las deportistas de ambos grupos es igual.

- El nivel de control emocional frente al estrés y la evaluación del rendimiento durante el desempeño de las jugadoras de selección departamental es más alto que de las deportistas formativas.
- El grado de cohesión grupal que presentan ambos grupos es la misma.

### 2.5.Operacionalización de variables

| VARIABLE                            | DEFINICIÓN   | DIMENSIONES       | INDICADORES   | ESCALA   |
|-------------------------------------|--|-------------------|---|--|
| <b>Características Psicológicas</b> | Son todas aquellas cualidades psicológicas que se presentan en los deportistas al momento de desempeñar sus competiciones, y alcanzar sus objetivos, las cuales están basadas en la motivación, autoconfianza, concentración, control de estrés y cohesión grupal. | <b>Motivación</b> | -Interés de los deportistas por superarse día a día.<br>-El establecimiento y consecución de objetivos y metas.<br>-La importancia del deporte en relación a otras facetas y actividades del voleibolista.<br>-La relación costo beneficio que para el voleibolista tiene su actividad deportiva. | -MUY ALTA<br>-ALTA<br>-MEDIA<br>-BAJA<br>-MUY BAJA |

| VARIABLE                            | DEFINICIÓN   | DIMENSIONES                               | INDICADORES   | ESCALA   |
|-------------------------------------|--|---|---|--|
| <b>Características Psicológicas</b> | Son todas aquellas cualidades psicológicas que se presentan en los deportistas al momento de desempeñar sus competiciones, y alcanzar sus objetivos, las cuales están basadas en la motivación, autoconfianza, concentración, control de estrés y cohesión grupal. | <b>Autoconfianza</b>                      | -Creencia que tiene el deportista en sus propias capacidades para conseguir sus objetivos deportivos.   | -ALTA<br>-MEDIA<br>-BAJA                           |
|                                     |  | <b>Concentración</b>                      | -Mantenimiento de los estados de atención y concentración, así como la focalización atencional durante las ejecuciones deportivas.                | -ALTA<br>-MEDIA<br>-BAJA                           |
|                                     |  | <b>Control emocional frente al estrés</b> | -Control de la tensión del deportista en situaciones estresantes un día antes de la competición, previa a la competición y durante la competición | -MUY ALTA<br>-ALTA<br>-MEDIA<br>-BAJA<br>-MUY BAJA |

| VARIABLE                            | DEFINICIÓN   | DIMENSIONES   | INDICADORES  | ESCALA   |
|-------------------------------------|--|---|--|--|
| <b>Características Psicológicas</b> | Son todas aquellas cualidades psicológicas que se presentan en los deportistas al momento de desempeñar sus competiciones, y alcanzar sus objetivos, las cuales están basadas en la motivación, autoconfianza, concentración, control de estrés y cohesión grupal. | <b>Influencia de la evaluación del rendimiento.</b> | -Características de la respuesta del deportista ante las personas que emiten o pueden emitir juicios sobre la ejecución deportiva del mismo.   | -MUY ALTA<br>-ALTA<br>-MEDIA<br>-BAJA<br>-MUY BAJA |
|                                     |  | <b>Cohesión Grupal</b>                              | Relación interpersonal con los miembros del equipo.<br>-El nivel de satisfacción trabajando con los otros miembros del equipo.<br>-La importancia que se le concede al “Espíritu del equipo” | -MUY ALTA<br>-ALTA<br>-MEDIA<br>-BAJA<br>-MUY BAJA |

# CAPÍTULO III

## MARCO TEÓRICO

## **CAPÍTULO III**

### **3. Marco Teórico**

En esta fase de la investigación se desarrollan los conceptos generales que se necesitan conocer para llevar a cabo la presente investigación sobre las características psicológicas que presentan las deportistas en la disciplina del voleibol femenino.

La importancia de los factores psicológicos en los rendimientos deportivos en estos momentos es ampliamente reconocida. Las acciones de los jugadores dependen en gran parte de su personalidad. Variables psicológicas como: el deseo de competir y ganar, la comunicación dentro del equipo, la capacidad de controlarse en el transcurso de la competencia y tomar las decisiones que resuelven los problemas de juego en el momento adecuado pueden llegar a determinar el resultado de un set y de un partido.

Tomando en cuenta aspectos como la motivación, autoconfianza, concentración, control emocional y cohesión grupal. Donde cada uno será definido y desarrollado detalladamente.

#### **3.1 Características psicológicas**

Se entiende como características psicológicas, a todas aquellas cualidades que se presentan en los individuos y que le permiten distinguirse y sobresalir en alguna materia en especial.

Así se aprecia plenamente una serie de distintivos en la psicología de los líderes, de los jóvenes, de los deportistas o de algún tipo de persona o rama de personas, las mismas que tienen una formación psicológica especial o diferente.

Todas estas apreciaciones y distintivos psicológicos, permiten separar a las personas en individuos mentalmente calificados para la realización de un cierto tipo de actividad.



Es claro que por la naturaleza misma de la psicología y de la naturaleza humana, siempre existirán cambios, principalmente por la influencia de la psicología social e incluso por la influencia de intereses políticos o sociales que pueden influenciar al pensar humano. (Warren, 2001, p.12)

En esta ocasión, el investigador busca aquellas características psicológicas que están presentes al momento de realizar algún deporte en este caso el voleibol, debido a que existen muchos factores y elementos al momento de la competición que pueden presentarse en un deportista, alterando o modificando su comportamiento, en algunos casos puede ser que estas características se presenten solo al momento de jugar, y no en su vida rutinaria. Además la preparación psicológica toma en cuenta habilidades o destrezas del deportista, las cuales se trabajan estableciendo metas para el perfeccionamiento de las mismas.

### **3.1.1 Características psicológicas en Deportistas**

Desde hace muchos años, ya aparecía en la literatura el debate sobre si existían beneficios psicológicos, fisiológicos y sociales en la participación en competiciones deportivas en niños, adolescentes y jóvenes. Algunos expertos en Psicología Deportiva han señalado beneficios, como oportunidad de socialización, desarrollo de habilidades de cooperación, afrontamiento del estrés o tolerancia a la frustración, y sin embargo, otros, apuestan por que pueden constituir experiencias negativas convirtiéndose en fuente de estrés. He aquí la importancia del desarrollo de habilidades psicológicas para que el joven pueda disfrutar del deporte que elija, incluso avanzar en su carrera deportiva hasta donde sus capacidades le permitan llegar. (Cruz, 1994, p.65)

Los deportistas tienen una necesidad de auto-superación que les permite enfrentarse a sí mismos antes que a enfrentar a sus contrarios, lo que le permite una auto-superación ya no tanto deportiva sino personal. Así, los deportistas tienen una actividad social y psicológica diferente si son deportistas de equipo o deportistas individuales, pues su desarrollo mental es plenamente diferente.

En esta investigación estudiaremos a los deportistas que trabajan en conjunto ya que el voleibol es un deporte colectivo, donde un equipo de seis integrantes en cancha y doce en total, deberán luchar por obtener los objetivos y metas que hayan sido planteadas por el equipo.

### **3.1.2 Características psicológicas en el voleibol**

El voleibol es uno de los deportes de conjunto que requiere habilidades tácticas, técnicas y psicológicas individuales, muy específicas. Aún siendo un deporte de equipo, compuesto por los seis jugadores en cancha, el componente individual es muy alto, en comparación con otros deportes de conjunto. Una acción positiva de un jugador no siempre contribuye a sumar puntos en el tanteador del equipo, sin embargo, una acción negativa individual (un error no forzado, una mala defensa), siempre es punto para el adversario.

Es por esto que en un entrenamiento debe trabajarse primero de forma individual con cada jugador de acuerdo al puesto que el mismo desempeña dentro del equipo, (armador, libero, central, puntas), para luego poder engranar todo el equipo, y este sea un equipo compacto. Además cada jugador debe conocer todos los puestos que existen dentro del voleibol y haberlos probado aunque sea una vez en el entrenamiento, esto sirve para que cada jugador valore el trabajo que hace su compañero al momento de jugar, a fin de evitar quejas o críticas del mismo, ya que cada posición requiere de diferentes habilidades tanto físicas como psicológicas.

El estado psicológico incide en todos los procesos tanto cognitivos como afectivos: modifica la concentración de la atención, la toma de decisión acerca de la forma de llevar a cabo una ejecución (armado, ataque, saque), la nitidez de la percepción visual y hasta la coordinación de la ejecución.

Para ir introduciéndolos en el mundo de la Psicología del Deporte, hoy les presentamos algunas de las características psicológicas necesarias para el voleibol, así como para la mayoría de los deportes:

Concentración: los jugadores más entrenados en esta capacidad, perciben y seleccionan más rápidamente los estímulos relevantes de la situación y así toman mejores decisiones.

Motivación: puede suceder (y sucede frecuentemente) que un equipo inferior técnica y físicamente, supere a otro, debido a sus características psicológicas que lo hacen persistir en el logro de un objetivo. Un equipo en desventaja puede tener la esperanza de alcanzar un resultado positivo, y esto contribuye a motivar a los jugadores.

Autoconfianza: activas emociones positivas, lo que genera en el deportista un estado mental de seguridad y afecta a las sensaciones corporales posibilitando que el deportista no se halle tenso o ansioso en exceso, facilita la concentración, es decir que la mente se halla focalizada en la tarea en cuestión y no divaga en preocupaciones que hacen que el deportista se distraiga. Influye en los objetivos, ya que el deportista establece metas estimulantes y se esfuerza por apuntar a lo más alto logrando el máximo de su potencial. Afecta a las estrategias del juego: no se tiene miedo de correr riesgos y se asume el control de la competición, jugando para ganar. Afecta al ímpetu psicológico, el deportista confiado tiene una actitud de “no ceder” ante la adversidad y aborda las situaciones difíciles como un desafío, no como una amenaza.

Control emocional: es imprescindible, debido a que un jugador o un equipo que no sabe administrar sus emociones, puede sufrir grandes perjuicios en su rendimiento, pudiendo comprometer el resultado de un set, un partido y hasta un campeonato.

Toma de decisiones: es el proceso final de la acción del jugador. Una buena capacidad de toma de decisiones es la elaboración de un plan táctico (lo que hacer, cuándo hacerlo y cómo hacerlo) son vitales para el éxito del equipo.

(Obtenido del trabajo de investigación: *La importancia de lo mental en el vóley*, por Maria Julia Raimundi psicóloga y jugadora de voleibol que participa del torneo Inter facultades. Universidad de Derecho 2012)

En el voleibol existe una multitud de ejemplos en los que, contrariamente a todos los pronósticos basados en la evaluación del nivel de preparación física, táctica y técnica de los jugadores del equipo, gana el equipo relativamente débil. Esto se explica, por lo general, por factores psicológicos. Una alta exaltación emocional y el deseo de cumplir, con frecuencia conducen a la victoria sobre un adversario más fuerte, el cual subestimó a sus contrincantes y comenzó a luchar contra él en estado de un menor grado de movilización.

Las condiciones y características de la actividad en entrenamientos y competencias en el voleibol demandan potenciar una serie de cualidades y capacidades físicas, técnicas tácticas y psicológicas para obtener altos resultados deportivos. Una adecuada preparación psicológica constituye una premisa indispensable. Esta preparación se realiza mediante un sistema de procedimientos orientados a lograr una óptima disposición de los jugadores para la competencia. La formación de este estado involucra no solo al psicólogo; en ello interviene también el entrenador.

Las condiciones de la actividad en que se desarrolla el juego de voleibol determinan las demandas o exigencias psicológicas, que a continuación relacionamos:

1. Desarrollo y estabilidad de diversos parámetros psicofisiológicos y perceptuales; buena velocidad de reacción y de movimientos, calidad de los cálculos perceptuales de espacio y tiempo, amplio volumen de la visión periférica, desarrollo de la coordinación óculo manual y el aparato vestibular.
2. Desarrollo de percepciones especializadas; sentido del balón, sentido de la red, y sentido del terreno.
3. Desarrollo de las cualidades de la atención: concentración, volumen, intensidad estabilidad, distribución y conmutación.
4. Buena capacidad intelectual, matizada de un alto nivel de razonamiento abstracto y pensamiento operativo.

5. Perfeccionamiento del pensamiento táctico sobre la base de un amplio volumen de conocimientos.
6. Aprendizaje de mecanismos de autorregulación efectivos que garanticen el control y la estabilidad emocional.
7. Elevado nivel de motivación por el entrenamiento y la competencia.
8. Desarrollo del sentido colectivo, donde los intereses individuales no se antepongan a los objetivos del equipo.

### **3.2 Motivación**

Uno de los temas centrales de los que se ocupa el psicólogo del deporte es la motivación del deportista. Sin embargo, existe una marcada amplitud en la definición, dado en la variación de los fenómenos y eventos relacionados en su estudio. El concepto de motivación es sumamente amplio; tan amplio, de hecho, que los psicólogos han intentado reducirlo (seleccionando) este o aquel aspecto de los complejos aspectos de la determinación.

La motivación puede ser definida sencillamente como la dirección e intensidad del esfuerzo del individuo. La dirección del esfuerzo se refiere a la forma como un individuo busca, es atraído, o se aproxima de una situación. La intensidad del esfuerzo se refiere a la cantidad de esfuerzo emprendida por el individuo en una determinada situación. (Weinberg & Gould, 2010, p. 84).

En esta perspectiva es fácil entender por qué este constructo es tan importante para los investigadores de la Psicología del Deporte, así como para los practicantes de deporte, que visan el maximizar la participación en actividades físicas y sus beneficios.

En verdad, la motivación es responsable por la selección y preferencia por alguna actividad, por la persistencia en esa actividad, por la intensidad y vigor (esfuerzo) del rendimiento y por el carácter adecuado del rendimiento relativamente a

determinados patrones. Como hemos visto la motivación en sí misma, constituye, un concepto que puede abarcar diversos factores, no obstante, es necesario considerar que, alude a un proceso que, si bien es complejo, puede definirse simplemente como la dirección e intensidad del esfuerzo.

La conducta intrínsecamente motivada se define como aquella conducta que se realiza únicamente por el interés y el placer de realizarla. Se basa en una serie de necesidades psicológicas definidas, incluyendo las causas personales, la efectividad y la curiosidad. Cuando las personas realizan actividades de causa personal, efectividad o curiosidad, entonces, actúan por motivación intrínseca. La competición generalmente aumenta esta motivación intrínseca.

La conducta extrínsecamente motivada en cambio, refiere a una conducta premiada, la motivación es a cambio de algo, reconocimiento social, remuneración económica y otros factores que se pueden otorgar por cierto logro.

Según Rodríguez (2009, p.59), las características de la conducta motivada son:

- Estar dirigida a una meta que el individuo quiere alcanzar, integrando aspectos cognitivos y afectivos.
- Es fuerte y persistente, implicando un gran gasto de energía, aunque la fuerza de los motivos cambia con el tiempo.
- Los motivos están organizados jerárquicamente: desde los motivos de supervivencia a los de crecimiento personal.
- Los motivos pueden ser comprensibles o inexplicables, conscientes o inconscientes. No siempre somos conscientes de la motivación de nuestra conducta.
- Los motivos pueden ser intrínsecos (se realiza por interés y el placer de realizarla) o extrínsecos (conseguir dinero, reputación).
- Una característica del ser humano es su constante insatisfacción, su deseo de cosas nuevas.

### **3.2.1. Motivación en el deporte**

La motivación deportiva es lo que mueve al deportista a actuar en cada momento y está relacionada con el ¿por qué? de lo que se hace. Es distinta de la activación, la cual es la puesta en marcha del organismo que permite la ejecución de una conducta. La activación es necesaria, aunque no es suficiente para que haya un estado motivacional.

Para que una persona inicie y sea persistente en la ejecución de una actividad deportiva, es importante que haya algo de satisfacción en ella. Debido a que se trata de una actividad dura que requiere esfuerzo, requiere motivación para realizarla.

La definición que más se utiliza cuando se pretende hablar o analizar la motivación deportiva es la de Sage (1999) (citado por Pacheco, 2004, p.69), que refiere a la misma como -La dirección e intensidad del esfuerzo.

#### **a) Dirección del esfuerzo.**

Se refiere a si el individuo busca, se aproxima o se siente atraído por ciertas situaciones. Por ejemplo, un estudiante puede estar motivado para ir a jugar con su equipo, un entrenador para asistir a un curso de actualización, un deportista lesionado a conseguir un tratamiento médico adecuado para recuperarse lo antes posible y así seguir practicando el deporte que le gusta.

#### **b) Intensidad del esfuerzo**

Se refiere a la cantidad de empeño que una persona emplea en una situación determinada. Por ejemplo, un estudiante puede asistir a una clase de educación física, pero sin invertir mucho esfuerzo en la misma. Por otro lado, un jugador de fútbol puede lanzar un tiro penal tan malo, que, a partir de ese momento, se siente más tenso y como consecuencia de ello, su rendimiento disminuye. O bien a causa de ello su desempeño se acelere por remediar el fallo.

#### **c) Relación entre la dirección y la intensidad del esfuerzo**

Aunque para propósitos de estudio conviene separar la dirección de la intensidad

del esfuerzo, para la mayoría de la gente ambas están relacionadas entre sí. Por ejemplo, los estudiantes o los deportistas rara vez se pierden una clase o un entrenamiento, siempre llegan temprano y normalmente realizan un gran esfuerzo durante su participación. A la inversa, los que llegan tarde y pierden clases, entrenamientos, cuando asisten, exhiben a menudo un bajo nivel de esfuerzo.

La Psicología del Deporte considera la motivación a partir de diversos puntos de referencia específicos, incluyendo la motivación extrínseca e intrínseca, la motivación de logro y la motivación en forma de estrés competitivo. Estos distintos tipos de motivación forman parte de una definición de motivación más general, que se divide en tres orientaciones generales (Weinberg & Gould, 2010, p. 89)

**a) Orientación centrada en el rasgo**

También conocida como centrada en el participante, sostiene que la conducta es ante todo una función de características individuales. Es decir, la personalidad, las necesidades y los objetivos de un deportista, son los determinantes principales de su conducta motivada. Por ello, los entrenadores definen a menudo a un deportista como un auténtico ganador, dando a entender que esta persona tiene un carácter que le permite destacar en el deporte, mientras que, de manera similar a otro se le puede describir como un perdedor que no tiene empuje.

Algunas personas poseen atributos propios que parecen predisponerlas al éxito y a niveles de motivación elevados, mientras que otros parecen carecer de motivación, de deseos y de objetivos personales. Sin embargo, la mayoría de los investigadores están de acuerdo en aceptar la influencia parcial de las situaciones en que las personas se encuentran.

Por tanto, pasar por alto las influencias externas de la motivación es poco realista, siendo además una de las razones por las que la psicología deportiva en sus



intervenciones, no respalda la perspectiva centrada en el rasgo. (Weinberg & Gould, 2010, p. 90).

**b) Orientación centrada en la situación**

Sostiene que el nivel de motivación está determinado principalmente por la situación. Puede existir el caso, en el que, por ejemplo, un jugador juegue con un equipo en el que el entrenador esté constantemente gritándole y criticándole, y que, con todo el jugador no se marche ni pierda la motivación en ningún momento. En tal caso, está claro que la situación no es el factor principal que influye en el nivel de motivación. Por este motivo, la Psicología del Deporte no recomienda ni respalda la perspectiva centrada en la situación. (Weinberg & Gould, 2010, p. 91).

**c) Orientación interaccional**

En la actualidad, el punto de vista moderno acerca de la motivación y que es más ampliamente respaldado por la Psicología del Deporte es la perspectiva interaccional del participante en situación. Los interaccionistas afirman que la motivación no deriva únicamente de factores del participante como la personalidad, las necesidades, los intereses o los objetivos, ni sólo de los factores situacionales como el éxito de su entrenador o el historial de victorias y derrotas de su equipo, sino que, más bien, la mejor forma de comprender la motivación es examinando el modo en que interactúan esos dos conjuntos de factores. (Weinberg & Gould, 2010, p. 91).

Conocemos que existen dos tipos de motivación: intrínseca (la que nos impulsa a hacer las cosas por el simple gusto de hacerlas) y la extrínseca (aquellos estímulos o recompensas que necesita el individuo para desarrollar una determinada acción por ejemplo dinero, recompensas). En el voleibol boliviano, en su mayoría los deportistas practican este deporte movidos por la motivación intrínseca, ya que son muy pocos los deportistas que reciben dinero o premios por jugar, sino se hace por una simple satisfacción personal, porque el deporte es apasionante y de gran gusto para ellos.

En Bolivia no existe una motivación extrínseca en su totalidad, en el deporte del voleibol, debido a que no es un deporte con mucha valoración en el país y se da preferencia en muchas ocasiones al fútbol o al básquetbol, es por esto que son muy pocos deportistas que alguna vez han recibido un sueldo por jugar, entonces el deporte no es considerado como profesional, a comparación con otros países del mundo donde el voleibol es un deporte potencial.

Una de las formas de influir en el grado de motivación de los jugadores puede ser desarrollada por medio de las sesiones de entrenamiento, basta con que estas proporcionen al jugador el desarrollo de sus hábitos y destrezas, el fortalecimiento de los aspectos débiles y el mantenimiento de sus fortalezas. Está comprobado que los deportistas mejor preparados no se caen ante los obstáculos del entrenamiento y la competencia y actualizan su potencial de manera constante. A ello contribuyen las propias condiciones de la actividad cuando el clima de su desarrollo incluye aspectos atractivos, novedosos, conllevan un reto y brindan las circunstancias que proporcionan el sentido de la responsabilidad, den además las posibilidades para la promoción de refuerzos positivos basados en los propios méritos y el desarrollo personal.

Todas las motivaciones que no están incluidas en el área de su actuación deportiva van a ejercer de una manera u otra su influencia en la disposición del deportista, pueden en ocasiones colocarlo en una situación de conflicto e incluso llevarlo al abandono del deporte o a introducir pautas de comportamientos negativos. A menudo un campeonato se gana o se pierde por circunstancias que están fuera de la actividad deportiva.

### **3.3 Autoconfianza.**

La autoconfianza es el convencimiento íntimo de que uno es capaz de realizar con éxito una determinada tarea o misión, o bien elegir la mejor alternativa cuando se presenta un problema, es decir tomar la mejor decisión. Es confiar en que en general uno va a salir airoso de una situación, por difícil que parezca. Desde luego, esto se refiere a situaciones que caen dentro de la normalidad, y no a situaciones excepcionales en las cuales no se tiene ningún manejo, lo cual sería en realidad imprudencia o temeridad.

La autoconfianza tiene varias dimensiones o aspectos que deben considerarse. En primer lugar y parte importante de ella es la capacidad de actuar con independencia del juicio de los demás, es decir tener fe en que aunque los demás no estén de acuerdo o incluso se opongan, seguir adelante con el proyecto elegido. Naturalmente, estamos hablando de situaciones razonables, y no temeridad o imprudencia como se señala más arriba.

En consonancia con lo anterior, la persona segura es capaz de expresar sus puntos de vista y opiniones, aún en ambientes adversos. Confía en que lo que dice es por lo menos tan valioso como los puntos de vista de los demás. Frente a entornos complejos por ejemplo, es capaz de aventurar su propio juicio, pero acepta también que puede haber otros puntos de vista valiosos o que complementan lo que está expresando.

En la persona segura de sí misma existe también una sensación interna de que él como persona es valioso, y que posee capacidades y habilidades en un nivel más o menos similar a los demás. En este aspecto posee una autoestima sólida, y que no está condicionada por los demás. Esto también se traduce en que no anda buscando a cada rato aprobación de los demás. El inseguro en cambio, tiene una autoestima externa. (Horst Bussenius C., 2007, p. 36)

### **3.3.1 Autoconfianza en el deporte**

En el área de la actividad física y el deporte, una de las variables psicológicas más estudiadas es la autoconfianza. La investigación sobre esta variable psicológica ha sido realizada desde diferentes marcos teóricos, entre los que podemos enumerar a Bandura y Vealey, siendo el más utilizado el de la teoría de la autoeficacia de Bandura.

La autoconfianza se explica como la confianza que un deportista tiene en sus propios recursos para alcanzar el éxito. Este término se puede emplear como sinónimo del concepto autoeficacia definido por Bandura para denominar la convicción que una persona tiene de que puede ejecutar, exitosamente, la conducta requerida para producir un determinado resultado (Bandura 1977, citado por Buceta, 1999, p. 32.).

Las expectativas de eficacia o autoeficacia, son el resultado de un proceso complejo de auto persuasión que se basa en el procesamiento cognitivo de diversas fuentes de información de la eficacia. Estas fuentes de información incluyen los propios logros de ejecución, la experiencia vicaria, la persuasión verbal y la autopercepción del estado fisiológico/emocional del organismo.

La autoconfianza implica un conocimiento real de la dificultad del objetivo y de los recursos propios que se pueden emplear para intentar alcanzarlo. El aspecto más importante de la autoconfianza no es creer ciegamente, sin ninguna duda que se alcanzará un determinado objetivo, que todo saldrá bien o que no se cometerán errores, sino estar convencido a partir de un planteamiento realista, de que uno posee los recursos suficientes para tener opciones de superar las dificultades que se presenten, hacer bien la tarea y aspirar a conseguir el objetivo que se propone (Buceta, 1999; p.33).

En el voleibol es necesario y de vital importancia que exista una autoconfianza estable en cada uno de los jugadores que conforman el equipo, debido a que cada puesto que se desarrolla en este deporte tiene una tarea individual que debe cumplir con la mayor eficiencia para que así las seis tareas que se presentan en la cancha puedan englobarse y desempeñarse de una manera óptima, alcanzando así el equipo en conjunto los fines planteados. Además, que se sientan responsables y comprometidos con sus propias acciones y no les atribuyan el éxito o el fracaso a factores externos a sí mismo, tales como la suerte, las condiciones de la actividad, los contrarios o los árbitros

### **3.4 Concentración**

Una definición útil de concentración contiene dos partes: atención en las señales pertinentes del entorno y mantenimiento de ese foco atencional.

Es la capacidad que tiene una persona para centralizar su atención de forma mantenida y constante durante un tiempo prolongado de tiempo, en una actividad o tarea, ignorando situaciones o circunstancias externas.

La concentración, pues, es principalmente una forma de atención selectiva que permite procesar la información que interesa, haciendo caso omiso al resto de factores o circunstancias externas que nos rodean. El concepto exacto es la focalización de la atención; el centrar todos los sentidos en la tarea que se está realizando.

Dosil, (2004, p.125), lo define así: “Mantenimiento de las condiciones atencionales a lo largo de un tiempo más o menos duradero, según exija la situación a la que nos estamos enfrentando”.

La concentración según Murray, (2002, p.55), es una habilidad difícil de adquirir porque la mente tiende a cambiar de centro de atención cada vez que se presenta un estímulo nuevo. Este mecanismo de supervivencia nos hace víctimas de distracciones en el terreno de juego. Así pues, este mismo autor dice que los errores no forzados causados por distracciones durante el desarrollo de las actividades deportivas son demasiado frecuentes.

### **3.4.1 Concentración en el deporte**

Uno de los muchos factores que influyen en la realización de cualquier deporte es la concentración.

La concentración es imprescindible en el deporte, y su déficit en cualquier individuo que practique una disciplina deportiva puede costarle muchos errores. Es por eso que la falta de concentración es considerada como uno de los mayores problemas del deporte. La concentración es una habilidad psicológica que todos tenemos en mayor o menor grado y que se puede entrenar y mejorar como cualquier otra habilidad ya sea ésta física o técnica

Para intentar mitigar los nocivos efectos de la falta de concentración en el deporte, los entrenadores usan una serie de estrategias. Aunque la motivación y la activación pueden ser elementos muy positivos para el deportista a la hora de mantener una concentración adecuada y por tanto un buen rendimiento, los profesionales técnicos del

mundo del deporte han detectado que la presencia de los psicólogos deportivos puede contribuir a evitar errores por falta de concentración. (Dzhamgarov, 1990, p. 177)

En el voleibol debe existir una alta concentración al momento de jugar, debido a que existen muchas variaciones en las jugadas que deben desempeñarse para poder ganar un partido, lo que implica identificar las debilidades del contrincante para plantear las jugadas que se requieran para poder salir victoriosos de un encuentro. Es por esto que los entrenadores siempre solicitan a sus jugadores tener una concentración al 100% tanto en entrenamientos como en los partidos, para poder prestar atención a todas las indicaciones que haga el mismo y a los acontecimientos que surjan dentro de los encuentros para poder actuar de la mejor manera en el partido.

### **3.5 Control emocional**

Las emociones como la ira, el odio, la tristeza, la euforia, el temor, la confusión, la irritabilidad, la excitación, el entusiasmo, etc., producen gran actividad orgánica y moldean la conducta.

La capacidad de sentir emociones es innata pero el modo de reaccionar a ellas es aprendido y depende de muchos factores como, por ejemplo, la cosmovisión, las expectativas, la evaluación de las circunstancias, o los valores.

El control de las emociones puede modificar el resultado de todas las actividades humanas, como el rendimiento en el trabajo, en el estudio, en las ocupaciones cotidianas, en el manejo de un vehículo, en situaciones límites y hasta en el deporte.

La inteligencia emocional consiste en el conocimiento de las aptitudes personales y sociales, como la empatía y la habilidad social; el auto-conocimiento, la capacidad de autocontrol y la motivación, que se pueden mejorar para lograr un mayor auto-dominio.

Cuando la exigencia externa aumenta, es acompañada de una consecuente exigencia psicológica que requiere de un gran dominio emocional para cumplir los objetivos.

Las emociones afectan la capacidad de concentración, la toma de decisión y produce fallas en la actividad en general.

El rendimiento óptimo se obtiene con el auto-control emocional, permaneciendo frío y relajado para favorecer el funcionamiento del cuerpo y de la mente y mantener el equilibrio; dándose cuenta de cuál es el sentimiento que pretende dominarnos.

La serenidad se logra desprendiéndose de esos sentimientos negativos, lo que da lugar al uso de la razón y la creatividad y permite utilizar todos los recursos disponibles hacia el logro de los objetivos. Pero también son necesarios el compromiso, la motivación, la iniciativa y el optimismo. (D. Goleman, 1999, p. 234)

En el voleibol debe existir un buen control emocional ya que existen distintos factores que en un partido pueden alterarla, por ejemplo un error en el arbitraje provoca en el jugador una cierta ira que puede ocasionar una futura amonestación en el equipo que llegará a perjudicarlos de cierta manera. También pueden presentarse las provocaciones del equipo contrincante para alterar al jugador o al equipo, y además existen aquellos temperamentos del entrenador en un momento “caliente” del partido que pueden generar en él ira, rabia o mucha tensión que produce en los jugadores presión.

Son en estas circunstancias donde el jugador debe tener un buen control de sus emociones para saber cómo responder ante cada situación de la manera más adecuada para que esto no logre afectar su rendimiento dentro del partido; si tienen la capacidad de controlarse frente a las situaciones de juego y se esfuerzan por satisfacer los requerimientos de la competencia con todo su potencial físico, técnico y táctico. Eligiendo siempre un grado de esfuerzo máximo.

### **3.5.1 Control emocional frente al estrés en el deporte**

El estrés puede originarse a causa de una secuencia de eventos que conduce a un fin concreto. Se define como un desequilibrio sustancial entre la capacidad de demanda (física o psicológica) y la capacidad de respuesta, en condiciones en las que el fracaso en la situación de dicha demanda tiene consecuencias importantes. (MacGrath, 2014,

p. 35).

El modelo de MacGrath, expresa que el estrés consiste en cuatro fases interrelacionadas:

**Fase 1:** Demanda medioambiental física o psicológica; como en el caso de un jugador de voleibol de divisiones inferiores que tiene que ejecutar un saque o alguna destreza recién aprendida, o el de los padres que presionan a un deportista juvenil a que gane una competición.

**Fase 2:** Percepción de las demandas; el nivel de ansiedad, rasgo de una persona influye mucho en la forma de percibir el mundo. Las que tienen un nivel elevado de ansiedad, tienden a percibir más situaciones (sobre todo las de evaluación y competitivas) como amenazadoras que las que presentan este nivel más bajo. Por este motivo el rasgo de ansiedad rasgo influye de manera importante en esta fase.

**Fase 3:** Respuesta de estrés física y psicológica de la persona a la percepción de la situación (cambios en la ansiedad o activación); Hay otras reacciones como las de concentración y el aumento de la tensión muscular que acompañan al aumento del estado de ansiedad.

**Fase 4:** Consecuencias conductuales; conducta real de la persona sometida a estrés. La fase final del proceso genera información que incluye en la primera fase.

La autoestima también está relacionada con las percepciones de amenaza y sus cambios correspondientes en el estado de ansiedad. Por ejemplo, los deportistas con baja autoestima tienen menos confianza y expresan un mayor estado de ansiedad que los que exhiben una autoestima más elevada. Las estrategias de la mejora de autoconfianza son medios importantes para reducir el nivel del estado de ansiedad que experimentan las personas. A partir de lo anterior, los recursos psicológicos implicados en el control del estrés serían: autoconfianza, nivel de ansiedad, nivel de activación, concentración.

Entonces, el control de estrés es la capacidad del deportista de afrontar la demanda



física o psicológica de manera tal que, frente a esta, su respuesta en el contexto deportivo, sea exitosa. (Weinberg & Gould, 2010, p. 96). Es decir, que se adapten al objetivo deportivo, reduciendo o eliminando las fuentes de inquietud, presión, daño o resistencia al desarrollo físico o integridad del yo, a través de los mecanismos de defensa, en la cual necesariamente se verán involucrados los recursos psicológicos de autoconfianza, nivel de ansiedad, nivel de activación y concentración.

Las fuentes del estrés son innumerables, los psicólogos deportivos han demostrado que tanto los sucesos importantes en la vida, un cambio de equipo o ciudad, la muerte de un familiar, y los contratiempos cotidianos como una avería de coche, una discusión con un compañero de equipo, provocan estrés y afectan la salud física y mental. (Pacheco, 2004, p. 55).

Sin embargo, son dos las fuentes principales de estrés en cuanto a la competición del voleibol; importancia del evento, que cuanto más importante sea (una final, una clasificación, un ascenso), mayor estrés provoca. La incertidumbre del resultado; que depende de la primera, cuáles son las expectativas que el jugador mismo tenga, o la que los demás tengan de él.

### **3.6 Influencia de la evaluación del rendimiento**

Es la capacidad del deportista de afrontar la demanda física o psicológica que surge de la evaluación del rendimiento que percibe el sujeto de su entorno, o que esta autoimpuesta por el propio deportista frente a su ejecución deportiva, de manera tal que, frente a esta, tanto su percepción como respuesta en el contexto deportivo, sea exitosa, es decir, adaptativa y funcional para los objetivos deportivos, reduciendo o eliminando las fuentes de inquietud, presión, daño o resistencia al desarrollo físico o integridad del yo, a través de los mecanismos de defensa, en la cual necesariamente se verán involucrados los recursos psicológicos de autoconfianza, nivel de ansiedad, nivel de activación y concentración.

Se refiere también a la capacidad del voleibolista para controlar las evaluaciones negativas y positivas que de su rendimiento a su entorno. La valoración de los

rendimientos deportivos sobre la base de factores tan variados que van desde la experiencia personal hasta la presencia en un partido, desempeña quiérase o no, un gran papel en la manera en que los deportistas pueden tener una medida objetiva de su rendimiento, con independencia de las fuentes evaluativas, estableciendo un grado de control de las evaluaciones negativas. (Fernández, 2005, p. 61).

Un deportista que se presenta a una competición desearía salir vencedor, o por lo menos ocupar un buen lugar en comparación con sus competidores. Pero ambas cosas sólo son posibles si el rendimiento de los competidores se valora con la misma vara, de modo que se pueda establecer una clasificación de acuerdo con los rendimientos, muy aparte de la situación en la competición, incluso durante el prolongado periodo de entrenamiento, al deportista le interesa también y cuenta con que se evalúe su rendimiento. Desea conocer qué mejoras ha conseguido durante el entrenamiento, si la evolución de su rendimiento guarda proporción con relación al esfuerzo realizado durante el entrenamiento, o en que aspecto debe mejorar. De esta forma, el análisis del rendimiento y los juicios de valor que de él hace el entorno del deportista se convierten una parte sumamente influyente que afecta la motivación, la disposición para el esfuerzo, la satisfacción y la confianza del mismo atleta. (Buceta, 2000, p. 45).

El mismo deportista siente la necesidad espontánea, inmediatamente después de realizar un movimiento y con frecuencia durante su misma ejecución, la sensación de haber acertado y de haber fracasado. Ello significa que antes de saber nada sobre el rendimiento conseguido, él mismo basándose en experiencias anteriores, en las observaciones y en los sentimientos durante la realización de los movimientos, ya tendrá una idea más o menos clara de la calidad de su propio rendimiento. (Weinberg & Gould, 2010, p. 101).

Ahora bien, la valoración de objetos, personas y acontecimientos de nuestro entorno cotidiano, se ha convertido en una cosa tan natural que ya no somos realmente conscientes de los resultados de las valoraciones que conseguimos, en forma de juicios absolutos o relativos. Se valora directamente por comparación con otros objetos,

situaciones o personas en sentido absoluto como bello, rico o simpático. O bien se valora de forma relativa con relación a otros como mejor, más contundente, más agresivo. Estas valoraciones pueden concordar con las establecidas por otras personas, generándose una corriente de opinión, pero también pueden discrepar de ellas, polarizando la opinión muchas veces influyente.

Entonces es posible que, un deportista no acepte los hábitos valorativos de algunos periodistas, o de la totalidad del sistema empleado para las valoraciones, los valores asignados a su rendimiento, puede mantener la opinión de que lo han infravalorado, incluso en el caso de que el deportista acepte el proceso de valoración, su disposición para identificarse con el resultado asignado a su rendimiento dependerá del concepto que tenga de la persona encargada de valorar en cuanto a su objetividad y conocimientos técnicos. (Weinberg & Gould, 2010, p.101).

Los factores externos en general y los humanos son los que forman el ambiente de cada persona, este ambiente incluye actitudes, creencias, ritos, gustos, prejuicios y los patrones del comportamiento. Una persona percibe su medio principalmente a través del oído y la vista, esta relación no cambia en este deporte, pese a que el deportista evalúa su ambiente, el ambiente también lo evalúa. El entorno del voleibolista está constituido por varios elementos que pueden emitir una evaluación de su rendimiento, algunos importantes son:

#### **a) El voleibolista**

El voleibolista sabe cuándo jugó bien o mal; no es necesario decírselo en público. Quien mejor que el mismo jugador para evaluar su propio desempeño en un partido, sin embargo, esta autoevaluación que el realiza debe ser lo más objetiva posible, ya que, es una habilidad esencial para mejorar el conocimiento de lo que se está haciendo mal o bien. Sin embargo, muchas veces la evaluación que se hace un jugador es inapropiada, desde el punto de vista psicológico, y esto puede resultar muy perjudicial.

La evaluación incorrecta que hacen muchos de los jugadores constituye un feedback inadecuado que dificulta establecer contingencias apropiadas entre las propias conductas y sus consecuencias. Por esta razón a veces se entorpece las acciones pertinentes para mejorar el rendimiento. Además, puede favorecer un estado de indefensión, caracterizado por una falta de control sobre lo que sucede, que deteriora la autoconfianza y propicia la presencia de respuestas emocionales adversas (culpabilidad, ansiedad, desánimo). (Pacheco, 2004, p. 55).

## **b) El Entrenador**

El principal evaluador de un voleibolista sin duda es su entrenador, las decisiones que toma un entrenador sobre el rendimiento de los jugadores de su equipo siempre influyen de alguna manera. El entrenador no sólo es un evaluador, sino que es el que toma la última decisión acerca del desempeño, rendimiento de los jugadores, lo califica como bueno o malo, es el quien decide que se debe trabajar para corregir falencias, para mejorar tácticas, técnicas y otros aspectos que considere de relevancia.

El entrenador debe realizar el establecimiento de objetivos, como herramienta básica de motivación de los jugadores, a corto y mediano plazo, en el entrenamiento y en la competición. Además, debe tomar decisiones; este factor, de la misma manera que ocurre con el voleibolista, es básico en el entrenador. Todas sus decisiones son de riesgo, desde aquellas que parecen las más irrelevantes hasta las más definitivas.

La experiencia, la presión dirigencial, la actitud de los jugadores en el entrenamiento y en la competición son algunos de los criterios subjetivos, pero no por eso inválidos, que utilizan los técnicos a la hora de evaluar a sus pupilos. (Pacheco, 2004, p. 56). El mismo comportamiento del entrenador puede influir en el rendimiento producto de sus propias conductas. Así como la influencia que emite el entrenador a sus jugadores también lo hace el cuerpo técnico que incluye profesionales importantes como:

- El segundo entrenador
- Preparador físico
- Fisioterapeutas
- Médicos
- El utilero

Es evidente, desde un punto de vista práctico, que todos ellos son a la vez fuentes

de información acerca de cuestiones especializadas en este deporte, pero también son susceptibles de emitir algún juicio de valor sobre el rendimiento del jugador, cuya influencia es importante en la decisión del entrenador.

### **c) Los compañeros**

Los compañeros de equipo pueden ser una fuente de numerosas satisfacciones, pero también un origen de conflictos, el perseguir una meta común en la que se puede triunfar o fracasar, suele unir a las personas de forma intensa, pero eso no deja de lado que son los mismos compañeros los que evalúan el rendimiento de sus colegas. (Heredia, 2009, p.23).

Uno de los casos es cuando alguno de los miembros del grupo está sufriendo un trato injusto por parte de sus compañeros. Esta situación se puede dar porque el jugador mencionado rompió códigos de disciplina, de comportamiento dentro del grupo o por su rendimiento egoísta y egocéntrico dentro de una competición. También, dado que la presión por los resultados, es con frecuencia, excesiva dentro del voleibol profesional, una tendencia humana consiste en encontrar responsables de la derrota en los demás compañeros de equipo.

Muchas veces son los mismos compañeros que buscan identificar a un culpable en el caso de perder un partido, esto suele afectar la unidad y armonía de un equipo y a su vez al rendimiento deportivo tanto del equipo como el de un jugador.

### **d) Los Padres**

Constituyen una de las fuentes de mayor influencia en la evaluación del rendimiento, en especial cuando el voleibolista es joven. La participación de los hijos en deportes de alta competición crea generalmente ansiedad en los padres. Éstos, por ejemplo, se preocupan mucho, de las posibles lesiones debidas al juego. Unos padres presionarán para que sus hijos no jueguen porque opinan que descuidan el estudio y otras cosas importantes. Algunos padres ven en el entrenador una figura autoritaria, lo que puede conducir a enfrentamientos con el entrenador.

Otros sienten celos cuando el entrenador les quita el afecto de sus hijos, o incluso sienten resentimiento de que sus hijos tengan oportunidades que se les negaron a ellos (en el caso especial de voleibolistas cuyos padres fueron voleibolistas también). Muchos padres a veces, sin saberlo, suelen mostrar demandas desproporcionadas, creyendo que así favorecen el progreso y rendimiento de sus hijos, cuando lo que consiguen es una presión intolerable.

El rol de los padres proporcionando soporte emocional y tangible a los jugadores de élite. Los padres, eran evaluados negativamente por los jugadores y los entrenadores, cuando éstos se llegaban a involucrar demasiado en las competiciones, que también habían sido identificadas previamente como una fuente de estrés en el deporte.

Puede ser, que el consejo de los padres sea bienvenido cuando los chicos los perciben como personas con experiencia y conocimiento que ofrecer (de su anterior experiencia con el deporte), pero los padres pueden ser una fuente de estrés, cuando dan consejos en el área competitiva y tienen poca o ninguna experiencia propia en esos temas. (Cabanillas, 2005, p. 76).

#### **e) La pareja afectiva**

La relación afectiva del novio, novia, esposo y esposa, puede ejercer una gran influencia sobre el voleibolista. El otro miembro de la pareja puede ser, además de confidente, la mayor fuente de incentivación o de conflicto en la práctica del deporte.

Por otro lado, la pareja es el miembro de la familia que más ayuda al control del deportista sobre los juicios negativos que se hace sobre su rendimiento. A veces, entre el otro miembro de la pareja y el entrenador se establece una pugna sorda, el entrenador piensa que el otro miembro de la pareja le quita el tiempo a su pupilo para dedicarse a practicar, mientras la pareja acusa al entrenador de excesivas exigencias de tiempo en el deporte.

## **f) Los Espectadores**

El deporte difícilmente puede sobrevivir sin la presencia de sus aficionados, su influencia en los equipos es en su gran mayoría positiva, ya que muchas veces el apoyo que brindan a sus equipos en momentos difíciles es importante, un hincha de corazón como se dice, no deja de alentar a su equipo, aunque pierda, esté a punto de descender de categoría o distintas situaciones que atravesase el mismo. No existe nada más gratificante que ver las graderías repletas de seguidores, espectadores, aficionados e hinchas de los equipos.

Sin embargo, también existe la influencia negativa, la provocan los espectadores que solo apoyan al equipo cuando gana, pero si pierde, se los critica, los insultan e incluso dentro de los mismos partidos, el rendimiento de un jugador puede variar en cada partido, y es eso lo que algunos aficionados no comprenden.

Algunos aspectos positivos que brindan los espectadores son:

Apoyo al equipo en momentos difíciles, para corresponder a los aficionados, los deportistas tratan de dar lo mejor de sí mismos, intentando conseguir buenos resultados. Casi todos los seguidores así lo comprenden y siguen prestando su apoyo y calor cuando el equipo hace todo lo que puede por ganar, aunque no siempre lo consiga.

El deseo de no defraudar a sus reales seguidores motiva a los deportistas a esforzarse al límite de sus fuerzas y habilidades. El jugador se siente respetado, recompensado, admirado y reconocido por su esfuerzo, sabe que vale la pena. La popularidad es una fuente importante de motivación porque el deportista constata que multitud de personas se preocupan por su bienestar, por sus éxitos, por sus familias y por todo lo suyo, como propio. Esto produce un conjunto de sentimientos extremadamente positivos. Los aficionados son una gran inspiración en momentos de inseguridad y dramatismo. (Pacheco, 2004, p. 56).



De la misma forma los espectadores a veces generan ciertos aspectos negativos para el deportista los cuales pueden ser:

Las críticas cuando los resultados no acompañan, la menor presencia en las gradas, los insultos desde las gradas por fracasos, son una de las pruebas más penosas para los deportistas, confiesan que esta actitud de los aficionados les afecta, no es exacto y no pueden librarse de su influencia negativa. Su deseo de agradar a los aficionados es tan intenso, que ese deseo, en ocasiones, interfiere con su habilidad y deteriora su rendimiento. (Weinberg & Gould, 2010, p.102).

#### **g) Los medios de comunicación**

Es conocida su influencia de la prensa deportiva, positiva o negativa, en el rendimiento de los deportistas y de los equipos.

En campeonatos importantes existen mayor cobertura por parte de los medios de comunicación y los deportistas son perseguidos con mayor insistencia, ésto puede generar mayor distracción que en situaciones normales. Aunque el contacto con los medios de comunicación no tiene que ser considerado como un factor negativo, pero requiere de una cuidadosa planificación. (Heredia, 2009, p. 24).

Un aspecto a destacar es la función que asumen los periodistas deportivos en forma de críticos, las críticas pueden contribuir a mejorar o destruir jugadores y equipos. Muchos periodistas son excelentes críticos y aprecian una buena actuación con independencia del resultado, pero, como en todas las profesiones, algunos reporteros tienden a destacar solamente las deficiencias de los deportistas, y eso es un grave error, ya que un crítico debe ser objetivo y en sus juicios debe reflejar no sólo lo negativo, sino también lo positivo de cada jugador.

Cabe recalcar que los periodistas deportivos son el puente entre el mundo del deporte y el público, el valor del reconocimiento social de un comportamiento adecuado es un modo formidable de motivar al jugador y al equipo. En cambio, una crítica poco responsable puede iniciar la decadencia de un jugador o generar

problemas en el equipo.

Los medios de comunicación pueden ayudar a construir una buena imagen que se puede traducir en buenos resultados. Lo contrario también es cierto, una campaña negativa de prensa acaba interfiriendo en los resultados. Es de sobra conocido el hecho de la ansiedad con la que la mayoría de los deportistas esperan las calificaciones de los periodistas y medios de comunicación al finalizar cada jornada de una liga, con frecuencia estas calificaciones están en función del resultado obtenido y no tanto de la actuación y esfuerzo realizado por los jugadores.

A veces después de un mal resultado, el entrenador puede hacer algún comentario no atractivo del equipo o de algún jugador que en ese estado de acaloramiento creará dificultades en sus deportistas cuando lo oigan. Una vez que se ha dicho algo inconveniente que en frío nunca se comentaría, ya no se puede retroceder y es posible que lo lamente el resto de su carrera, pero ya es difícil remediarlo o no lo tiene.

Los medios de comunicación tienen responsabilidades por su parte, en cuanto a la vida privada de los deportistas, se supone que solamente debería juzgarse la actuación deportiva, pero, la intimidad de la persona debe ser respetada como la de cualquier ciudadano.

Las mediciones del impacto que tienen las evaluaciones negativas sobre los jugadores y el control que estos puedan tener sobre estas evaluaciones no ha sido estudiada de forma científica, pero se sabe que, una evaluación negativa puede ser fácilmente controlada, mientras que una campaña de evaluaciones negativas llega a afectar el rendimiento del equipo y del deportista de manera individual.

### **3.7 Cohesión grupal**

Es la disposición o actitud del deportista de integrarse o integrar a los miembros del equipo como un solo conjunto orientado hacia un sentido de pertenencia o unidad, ya sea por una razón meramente afectiva y social, o como una orientación hacia la tarea u objetivo competitivo de la disciplina.

El voleibol es un deporte eminentemente de equipo, esto que puede escucharse como una obviedad desbordante, es uno de los mayores desafíos para los entrenadores, es decir, el cómo conseguir que un grupo de jugadores logren trabajar interdependientemente en búsqueda de un objetivo compartido, expresando una filosofía de juego que lo caracterice como propio, con la intención de que con el transcurso del tiempo este equipo sea el mejor de todos.

Para alcanzar esto último se hace imprescindible la continuidad y compromiso de los jugadores a lo largo del tiempo, hecho que significa todo un reto debido a las diferencias de intereses, percepciones, y personalidades que coexisten en las interacciones de todo grupo social. Ahora bien, es a este proceso de permanecer unidos a lo largo del tiempo a pesar de las dificultades que implica toda interacción humana, al que entendemos por cohesión.

La cohesión es –un proceso dinámico que se refleja en la tendencia de un grupo a no separarse y permanecer unido con la finalidad de conseguir sus objetivos instrumentales y para la satisfacción de las necesidades afectivas de sus miembros, destacándose ya las dos categorías generales; los aspectos sociales y los aspectos de tarea de grupo. Carron, Brawley & Widmeyer (citado por Dos Santos, 2014, p. 76).

La definición implica la existencia de dos fuerzas distintas que actúan sobre los miembros del grupo: primero, la atractividad del grupo, que alude al deseo individual de interacciones interpersonales; y la segunda, el control de recursos, que se refiere a las ventajas que cada miembro puede obtener de su integración al grupo. Tales fuerzas se expresan en dos dimensiones básicas que contemplan los métodos de evaluación. La cohesión de tarea, la cual refleja el grado en que los miembros del grupo trabajan juntos para alcanzar los objetivos del grupo; y la cohesión social, la cual refleja el grado en que los miembros del grupo se caen bien y disfrutan del compañerismo. (Dos Santos, 2014, p. 67).

De esta manera, la estabilidad, referida al grado de rotación y movilidad de los miembros del grupo, así como a la cantidad de tiempo que han estado juntos, expresaría mayor grado en relación con la cohesión, dando menores probabilidades de abandono. Pudiendo a la vez estar sustentada esta cohesión tanto por elementos emocionales o afectivos con el grupo, como por razones instrumentales o pragmáticas de éste.

La importancia de ésta no sólo radica en la disminución de rotación de jugadores a lo largo de una temporada, sino que esta repercutiría significativamente en su rendimiento deportivo.

### **3.6.1 Cohesión grupal en el deporte**

Los grupos deportivos poseen unas características que les hacen especialmente apropiados para la investigación de la dinámica grupal: son grupos reales, se rigen por una serie de normas o reglas que suelen permanecer constantes y dado que normalmente persiguen metas de suma cero (cuando un equipo gana el otro pierde) son ideales para estudiar la cooperación, la competición y el conflicto. Además, en los equipos deportivos existen medidas objetivas de la eficacia del grupo.

Se observan relaciones positivas entre cohesión y rendimiento para tareas interactivas (fútbol, baloncesto, voleibol)

El rendimiento parece tener un efecto mayor sobre la cohesión que la cohesión sobre el rendimiento.

La relación entre cohesión y rendimiento es circular: el éxito aumenta la cohesión y la cohesión, a su vez, incrementa el rendimiento.

Entre los métodos que se pueden utilizar para mejorar la cohesión de los equipos: establecer objetivos de equipo estimulantes, fomentar la identidad del equipo, evitar la formación de pandillas dentro del equipo, celebrar reuniones periódicas para resolver conflictos, conocer aspectos personales de los miembros del equipo. (González Carballido, 2001, p. 3)

Dentro de la disciplina del voleibol es importante que se genere una buena cohesión grupal, tanto los seis integrantes que entran a jugar como los doce que conforman el total del equipo, ya que todos los jugadores deben sentirse cómodos, seguros, y tener confianza en sus compañeros para que juntos puedan alcanzar las metas planteadas.

La eficiencia del equipo está fuertemente influida por la cohesión de sus miembros en el momento de la competencia. Está definida como la capacidad de comprender y desear de conjunto que se logre la meta común del equipo.

Si son capaces de comunicarse y relacionarse entre sí, valorando, además la contribución que hacen de manera individual a un juego que demanda una elevada interdependencia en las acciones.

El entrenador debe tener en consideración que hay tres variables que interactúan fortaleciendo o debilitando el equipo: La actividad que están realizando, los sentimientos o armonía entre los jugadores y la comunicación.

La actividad conlleva comunicación y ésta influye en los sentimientos del equipo, de igual forma los sentimientos influyen en la comunicación y está en la actividad. Y la comunicación determina la actividad y los sentimientos. Son variables que constituyen parte del sistema del equipo. Cuando una de estas variables se deprime puede llegar a debilitar a las otras y cuando una se fortalece puede potenciar a las que se encontraban debilitadas o en conflicto, por ejemplo, en un subgrupo del equipo puede existir sentimientos de hostilidad o aprensivos entre ellos y al desarrollar una tarea en conjunto que requiere de la cooperación indispensable para alcanzar una meta, lo que conlleva comunicación, esta interacción puede llevar a mejorar el carácter de sus afectos.

Cuando unos interactúan con otros los lazos de amistad como tendencia se engrandecen y esto estimula a la realización de actividades.

El entrenador debe ser un tenaz observador de la “atmósfera social” del equipo y puede auxiliarse de los medios y las operaciones en el entrenamiento para mejorar las fisuras y la falta de armonía de los jugadores o fortalecerlo.



**CAPÍTULO IV**

**DISEÑO**

**METODOLÓGICO**

## **CAPÍTULO IV**

### **4. Diseño Metodológico**

#### **4.1 Tipificación de la investigación**

La presente investigación corresponde al área social ya que busca estudiar los fenómenos sociales e intenta descubrir las leyes por las que se rige la convivencia. Investiga las organizaciones sociales y trata de establecer los patrones de comportamientos de los individuos en los grupos, los roles que desempeñan y todas las situaciones que influyen en su conducta. (Moscovici, Serge, 1986, p. 74)

También la investigación está dirigida al área de Psicología del Deporte porque estudia los procesos psíquicos y la conducta del hombre durante la actividad deportiva. Esta ciencia aplicada busca conocer y optimizar las condiciones internas del deportista para lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación. (J.Williams, 1991, p. 163)

Además la presente investigación a realizar es de tipo descriptiva porque se encarga de puntualizar las características psicológicas de la población que se está estudiando, ya que su objetivo será describir la naturaleza de un segmento demográfico, en este caso las deportistas de selección departamental y las deportistas de nivel formativo, en la disciplina de voleibol femenino, para posteriormente comparar los resultados de ambos grupos y responder a los objetivos que nuestra investigación analiza. (Martyn Shuttleworth, 2008, p. 67)

La siguiente investigación tiene un enfoque cuantitativo porque se procede a la recolección de datos estadísticos que pueden brindar resultados numéricos de la muestra estudiada, realizando un análisis de la información en cantidades y/o dimensiones.

La importancia de los datos estadísticos se funda en el hecho de que sirven para evaluar una tendencia futura de un fenómeno determinado en efecto, luego de un análisis profundo estos datos pueden revelar en alguna medida que esperar a futuro en algún área de la actividad humana.



Y también un enfoque cualitativo ya que, con base a los resultados más significativos, se describen las características psicológicas que presentan las deportistas e interpretan caracterizando las variables.

## **4.2 Población y muestra**

### **4.2.1 Población**

Para el presente trabajo de investigación se toma como población a las deportistas de la disciplina de voleibol femenino, debido a que el voleibol aún es un deporte amateur en nuestro país al cuál no se le dedicaron muchos trabajos de investigación deportiva, así mismo se optó por la rama femenina porque según los informes presentados los últimos cinco años a la Asociación Departamental del Voleibol Tarijeño (ADVT), junto con el SEDEDE acerca de los resultados obtenidos en las competiciones anuales, se detalló que es la categoría que brindó menos triunfos y reconocimientos a su ciudad, a comparación de la rama masculina la cuál fue Campeona, y Subcampeona en los torneos, por lo que se tomará en cuenta a las jugadoras que conformaron las Selecciones Departamentales de Tarija los años 2017, 2018 y 2019, que viajaron a representar a la ciudad en Campeonatos Nacionales de Voleibol (36 jugadoras en total), como también se toma en cuenta a jugadoras formativas que pertenecen a diferentes equipos de la Asociación departamental de voleibol de Tarija que nunca hayan participado de una selección y que tengan mínimamente dos años de experiencia jugando (144 jugadoras en total).

Entonces sumando ambos grupos de jugadoras se tiene como población total a 180 jugadoras de voleibol, ambos grupos se desempeñan en la categoría Honor, donde la edad promedio para participar en la misma es de 19/25 años.

Se optó por trabajar con la disciplina del voleibol, también por la experiencia de la investigadora en el deporte, puesto que lleva 15 años practicándolo y vivió muchas situaciones en las que estas características fueron de suma importancia y afectaron en el desempeño, además aún existen muchas cuestiones por resolver. Por lo que existe un interés personal de poder ejercer en el futuro en esta disciplina aplicando los

modelos de intervención que la psicología deportiva ofrece, con el fin de brindar a estas jugadoras un asesoramiento psicológico mediante apoyo y preparación psicológica, en todas sus categorías, tanto en las etapas iniciales y formativas, específicamente en las niñas, pues son quienes empiezan a formarse como jugadoras, y haciendo énfasis en las jugadoras de la categoría “Honor“ quienes participan en el nivel más profesional del voleibol boliviano, todo esto con el fin de poder fortalecer estas variables psicológicas y así en un futuro mejorar el rendimiento de las jugadoras tarijeñas, logrando tener más triunfos y reconocimientos, como también oportunidades de acceder a becas deportivas, participación en campeonatos internacionales, etc.; lo que coadyuva a no considerar otras disciplinas en la investigación.

**CUADRO N°1 POBLACIÓN DE DEPORTISTAS DEL VOLEIBOL FEMENINO**

| <b>N° GRUPOS</b>             | <b>GRUPOS</b>                               | <b>EQUIPOS</b>                           | <b>N° JUGADORAS</b>  |
|------------------------------|---|--|----------------------|
| <b>1</b>                     | <b>3 Selecciones Departamentales</b>        | 1. Selección Departamental 2017          | 12                   |
|                              |   | 2. Selección Departamental 2018          | 12                   |
|                              |   | 3. Selección Departamental 2019          | 12                   |
|                              |   | <b>TOTAL JUGADORAS SELECCIONES</b>       | <b>36</b>            |
| <b>2</b>                     | <b>12 equipos de la Asociación Tarijeña</b> | 1. Universitario                         | 12                   |
|                              |   | 2. Santa Ana                             | 12                   |
|                              |   | 3. Cosabe                                | 12                   |
|                              |   | 4. San Roque                             | 12                   |
|                              |   | 5. San José                              | 12                   |
|                              |   | 6. La Salle                              | 12                   |
|                              |   | 7. Montecristo                           | 12                   |
|                              |   | 8. Domingo Savio                         | 12                   |
|                              |   | 9. Olimpic                               | 12                   |
|                              |   | 10. Atv                                  | 12                   |
|                              |   | 11. Montecristo B                        | 12                   |
|                              |   | 12. Cosabe B                             | 12                   |
|                              |   | <b>TOTAL JUGADORAS EQUIPO ASOCIACIÓN</b> | <b>144</b>           |
| <b>TOTAL DE LA POBLACIÓN</b> |   |  | <b>180 jugadoras</b> |

**Fuente:** Asociación Municipal del voleibol Tarijeño (AMVT) y Asociación Departamental del voleibol Tarijeño (ADVT)

#### 4.2.2 Muestra

La muestra que se utiliza en la investigación es de tipo probabilística estratificada, la cual se define como el muestreo en el que la población se divide en segmentos y se selecciona una muestra para cada segmento, con el fin de que sea representativa de la población total elegida y de los subgrupos conformados. (Hernández Sampieri, 2013, p. 181).

Para obtener un número de muestra que sea representativo de la población, se utilizó el programa STATS recomendado por Hernández Sampieri donde se colocaron los datos requeridos y el programa sacó un resultado de manera automática, posteriormente se delimitó el número de jugadoras que se tomarán en cuenta por cada grupo, es decir la muestra estratificada donde también se utilizaron fórmulas, quedando los resultados de esta forma:

Tamaño del universo: 180

Error máximo aceptable: 5%

Porcentaje estimado de la muestra: 50%

Nivel deseado de confianza: 95%

El resultado que proporciona STATS® es:

Tamaño de la muestra: 123 jugadoras de voleibol.

La estratificación aumenta la precisión de la muestra e implica el uso deliberado de diferentes tamaños de muestra para cada estrato, a fin de lograr reducir la varianza de cada unidad de la media muestral (Kalton y Heeringa, 2003).

La población es de 180 jugadoras y el tamaño de muestra es  $n = 123$  jugadoras. ¿Qué muestra necesitaremos para cada estrato?, es decir cuántas jugadoras de Selección Departamental y cuántas de Jugadoras Formativas. Entonces:

$$ksh = \frac{nh}{Nh}$$

$$\text{Por lo tanto: } ksh = \frac{nh}{Nh} = \frac{123}{180} = 0,683$$

Donde  $nh$  y  $Nh$  son muestra y población de cada estrato, y  $sh$  es la desviación estándar de cada elemento en un determinado

De manera que el total de la subpoblación se multiplicará por esta fracción constante para obtener el tamaño de la muestra para el estrato.

Al sustituirse, se tiene que:  $(Nh)(fh) = nh$

$(144 \text{ jugadoras formativas})(0,683) = 98 \text{ Jugadoras Formativas}$

$(36 \text{ jugadoras de selección})(0,683) = 25 \text{ Jugadoras de Selección}$

Sumando un total de 123 jugadoras.

### **4.3 Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de información**

#### **4.3.1 Métodos**

##### **4.3.1.1 Método teórico**

Se utiliza el método teórico en la construcción del marco teórico y en la elaboración de definiciones lo que en la presente investigación permite descubrir el objeto de la misma, las relaciones esenciales y las cualidades fundamentales no detectables de manera censo perceptual.

- **Método hipotético deductivo**

Se optó por utilizar el método hipotético-deductivo ya que se observó el fenómeno a estudiar, se crearon hipótesis para explicar dicho fenómeno, posteriormente se dedujeron las consecuencias más elementales de la propia hipótesis y por último se realiza una verificación o comprobación de la verdad de las hipótesis comparándolas con la experiencia al momento de interpretar nuestros resultados obtenidos.

#### **4.3.1.2 Método empírico**

También utiliza el método empírico, el cual aporta a la investigación a través de la experiencia, revela las relaciones esenciales y las características fundamentales del objeto de estudio que son accesibles a la detección sensorial a través de procedimientos prácticos y diversos medios de estudio como la encuesta, test psicológicos.

#### **4.3.2 Técnicas**

##### **Encuesta**

Como técnica se utilizó la encuesta, la cual consiste en una técnica de observación directa de la realidad, es un procedimiento dentro de los diseños de una investigación descriptiva en el que el investigador recopila datos mediante el cuestionario previamente diseñado, sin modificar el entorno ni el fenómeno donde se recoge la información, cuyo principal objetivo es cuantificar los datos obtenidos. (Méndez A., 2014, p. 22)

#### **4.3.3 Instrumentos**

Para medir las variables psicológicas vinculadas al rendimiento deportivo de las voleibolistas se emplearon como instrumentos de evaluación: el cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) (Buceta, Gimeno y Pérez-Llantada, 1994), y el Inventario Psicológico Deportivo LOEHR (Loehr, 1982), (versión española de Cernuda, 1988).

Estos instrumentos fueron adaptados debido a la pandemia actual que se está viviendo toda la sociedad por el COVID-19, optando por adecuar estos cuestionarios en la WEB manteniendo todas sus características originales, es decir premisas y respuestas, pero serán difundidas a través del Internet por diferentes redes sociales, como WhatsApp o Facebook, por lo tanto los sujetos de la muestra se auto administrarán los cuestionarios.

##### **Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)**

En sus inicios, el proceso de elaboración del CPRD pasó por diferentes reajustes para asentar sus bases como cuestionario específico del ámbito del deporte. En primer lugar, sus autores, Buceta et al. (1994) se apoyaron en el denominado Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS) de Mahoney (Mahoney, Gabriel y Perkins, 1987). El PSIS está compuesto por 45 ítems y seis escalas: control de la ansiedad, autoconfianza, concentración, motivación, preparación mental y cohesión de equipo. A continuación, con la finalidad de completar estas variables psicológicas, los autores del CPRD incorporaron 26 nuevos ítems que hacían referencia a cada una de las seis escalas del cuestionario inicial PSIS, ampliándose hasta los 71 ítems. De esta manera se llegaba a la configuración de un cuestionario preliminar al CPRD definitivo.

Partiendo de este cuestionario preliminar, se procedió a la eliminación de determinados ítems tras la realización de un análisis factorial, dando lugar al cuestionario último, es decir al CPRD definitivo, fundamentado en 55 ítems con cinco escalas.

El CPRD está integrado por 55 ítems distribuidos en cinco escalas:

- Control del estrés
- Influencia de la evaluación del rendimiento
- Motivación
- Habilidad mental
- Cohesión de equipo

Las respuestas están formuladas en una escala tipo Likert de cinco puntos desde “totalmente en desacuerdo” a “totalmente de acuerdo”, con la inclusión de una opción de respuesta adicional de “no entiendo”, para aquellos casos en los que el deportista no comprenda la formulación del ítem.

El CPRD puede facilitar información muy útil sobre las necesidades y recursos de los deportistas, sobre las conductas a modificar de los mismos, y sobre el estado del deportista contrastando los efectos de la intervención psicológica antes y después de la intervención en seguimientos posteriores.

Cada escala se compone de un número determinado de ítems, haciendo mención a diferentes habilidades psicológicas o subescalas:

### ***Escala de control del estrés***

El contenido de este factor abarca dos categorías de ítems:

- Respuestas que ofrece el deportista en función de estados de tensión, concentración y confianza que desarrolla en cuanto a las demandas del entrenamiento y de la competición.
- Aportaciones del deportista en cuanto a situaciones por las que pasan cargadas de estrés con referencia a días previos a la competición y a momentos antes, durante y posterior a la misma.

Esta escala se compone de 20 ítems que se corresponden con tres subescalas concretas: atención-concentración, autoconfianza y control de la ansiedad. De los 20 ítems, cinco hacen referencia al constructo ansiedad. Por ejemplo el ítem nº 12: “A menudo estoy muerto de miedo en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición”. Por otra parte, diez ítems están relacionados con la autoconfianza. Un ejemplo de ello es el ítem nº 54: “Suelo confiar en mí mismo aún en los momentos más difíciles de una competición”. Finalmente, esta escala también contempla cinco ítems referidos a la atención-concentración, por ejemplo el ítem nº 13: “Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer”.

Una puntuación alta en esta escala indica que el deportista utiliza sus habilidades psicológicas positivamente, es decir, que confía en sus posibilidades, no manifiesta ansiedad para competir y es capaz de mantener su atención focalizada en aspectos relevantes del juego mientras compite.

### ***Escala de influencia de la evaluación del rendimiento***

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

- Respuestas del deportista evaluando su propio rendimiento, o planteamientos de

que lo están evaluando personas significativas para él.

-Antecedentes que pueden originar o llevar implícita una valoración del rendimiento deportivo del deportista. Esta escala puede estar relacionada con el estrés, pero siempre que esté vinculado a la autoevaluación del deportista o con la evaluación social de su propio rendimiento.

Esta escala está compuesta por 12 ítems que se relacionan con cinco constructos psicológicos: ansiedad, autoconfianza, motivación, atención-concentración e influencia de opiniones.

Los deportistas que obtienen una alta puntuación en esta escala muestran un alto control de impacto ante una evaluación negativa sobre su rendimiento, procedente tanto de ellos mismos como de otras personas que fueran significativas para él.

### ***Escala de motivación***

Este factor abarca los siguientes contenidos:

- La motivación de los deportistas en cuanto al desarrollo de su capacidad de esfuerzo, en la autosuperación, y en disposición y afrontamiento de su trabajo diario.
- El establecimiento de objetivos deportivos y su consecución.
- La importancia del deporte en relación con otras actividades y facetas de la vida del deportista, así como la relación coste-beneficio que su vida deportiva le ofrece a nivel personal.

Esta escala se compone de 8 ítems que hacen referencia a cuatro constructos psicológicos: atención-concentración, establecimiento de objetivos, autosuperación e importancia otorgada a su deporte. En cuanto a la atención-concentración, se encuentra sólo un ítem, el nº 49: “Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado en lo que tengo que hacer”. En lo que se refiere al establecimiento de objetivos, también aparece un solo ítem, el N°15: “Establezco metas que debo alcanzar y normalmente las consigo”.

Una puntuación alta en el estado motivacional del deportista supone un desarrollo



adecuado para atender las exigencias y demandas de los entrenamientos y situaciones de competición.

### ***Escala de habilidad mental***

Este factor incluye habilidades psicológicas que pueden favorecer el rendimiento deportivo de los jugadores o atletas, como:

- Poner en práctica las habilidades psicológicas necesarias para el desarrollo de un establecimiento de objetivos e intentar su consecución.
- Desarrollar la capacidad de analizar objetivamente su propio rendimiento.
- Llevar a cabo un seguimiento en la técnica psicológica de la visualización o práctica imaginada.
- Controlar el funcionamiento y el control cognitivo en cuanto a la toma de decisiones.

Esta escala comprende 9 ítems que a su vez abarcan tres subescalas diferentes: establecimiento de objetivos, visualización, y autorregulación cognitiva.

Una puntuación alta en esta escala indica que el deportista dispone de los recursos suficientes para lograr un rendimiento deportivo más óptimo.

### ***Escala de cohesión de equipo***

Este factor se refiere a la integración del deportista en su equipo deportivo considerando los siguientes contenidos:

- La relación interpersonal con los miembros del equipo.
- El grado de satisfacción del jugador trabajando con sus compañeros de equipo.
- La actitud más o menos individualista que puede tener el deportista en relación con su grupo deportivo.
- El nivel de importancia que se le concede al concepto “espíritu de equipo”.

Esta escala comprende 6 ítems, que menciona dos subescalas a su vez: las relaciones interpersonales y el espíritu de equipo.

Una alta puntuación en esta escala señala que el deportista mantiene una buena competencia social con sus compañeros dentro del equipo, así como un sentimiento positivo de espíritu del mismo.

Este cuestionario ha sido empleado considerablemente en los últimos quince años. Ha sido, pues, utilizado en diferentes investigaciones con deportistas y árbitros, y también para asesorar a los entrenadores sobre la tendencia colectiva de sus equipos, entre otras cosas. Actualmente, en España existe una versión para deportistas y otra para árbitros, y se han elaborado adaptaciones en Portugal, México y Chile.

- **Inventario Psicológico Deportivo LOEHR**

El Inventario Psicológico de Rendimiento Deportivo LOEHR (Loehr, 1982), versión española de Cernuda (1988) está integrado por 42 ítems distribuidos en siete escalas:

- Autoconfianza
- Control de la energía negativa
- Control de la atención
- Control de la visualización y las imágenes
- Nivel motivacional
- Energía positiva
- Control de actitudes

Cada escala está compuesta por 6 ítems. Las respuestas están formuladas en una escala tipo Likert de cinco puntos desde “casi siempre” a “casi nunca”.

El rango de puntuaciones para cada escala varía de 0 a 30 puntos, considerándose como niveles de rendimiento deportivo más satisfactorios, aquéllos cuyas puntuaciones sean superiores a 20 puntos, y para el alto rendimiento, entre 25 y 30 puntos para cada una de las escalas.

Este Inventario psicológico ha sido utilizado durante muchos años por los profesionales de la Psicología del deporte para la evaluación y descripción de las habilidades psicológicas del deportista.

Cada escala hace mención a lo siguiente:

### ***Escala de autoconfianza***

Esta escala, constituida por 6 ítems, estudia uno de los mejores pronósticos de éxito competitivo de los deportistas, pues está relacionada con la ejecución deportiva y con las estrategias del jugador para resolver las distintas situaciones que le acontecen en su deporte. Ejemplo de ello se encuentra en el ítem nº 8: “Creo en mí mismo como deportista” o en el ítem nº 15: “Pierdo mi confianza fácilmente”.

### ***Escala de control de la energía negativa***

Determinado por 6 ítems, este factor evalúa el control de emociones negativas, como el miedo, ansiedad, rabia, frustración, etc. que el jugador puede padecer como consecuencia de tener que afrontar una competición deportiva. Como ejemplo se encuentra el ítem Nº 9: “Estoy nervioso durante la competición” o el ítem Nº 23: “Mis músculos se tensan mucho durante la competición”.

### ***Escala de control de la atención***

A través de esta escala, constituida por 6 ítems, se mide el mantenimiento de los estados de atención y concentración, así como la focalización atencional durante las ejecuciones deportivas. Es decir, se estudia el proceso cognitivo de percepción estimular selectiva y dirigida. Se encuentran ítems representativos de ello como el Nº 17: “Puedo intervenir rápidamente sobre mis emociones y recuperar mi concentración” o el ítem Nº 38: “Mi concentración se rompe fácilmente”.

### ***Escala de control de la visualización y las imágenes***

Este factor, determinado por 6 ítems, estudia la posibilidad de utilización de técnicas psicológicas como la práctica imaginada o visualización por parte de los deportistas como estrategia del entrenamiento mental de los mismos. Ejemplo de ello se encuentra en el ítem Nº 4: “Antes de la competición, me imagino a mí mismo ejecutando mis

acciones y rindiendo perfectamente” o el ítem N° 25: “Antes de la competición, me visualizo superando situaciones difíciles y ejecutando acciones complejas”.

### ***Escala de nivel motivacional***

Esta escala también está constituida por 6 ítems y se encarga de medir qué determina en el jugador la elección de su deporte, la intensidad con la que practica la actividad, la persistencia o abandono de sus tareas deportivas y en definitiva, su rendimiento deportivo. Como ejemplo de esta escala, aparece el ítem N° 19: “No necesito que me empujen a entrenar duro y competir con intensidad. Yo soy mi mejor disparador” o el ítem N° 33: “Yo estoy aburrido y quemado”.

### ***Escala de energía positiva***

Configurado por 6 ítems, este factor estudia la habilidad que tiene el deportista para energizarse mediante la determinación y el pensamiento positivo con la intencionalidad de realizar un afrontamiento de la competición de manera óptima. Ejemplo de ello, se encuentra en el ítem N° 13; “Disfruto de la competición aunque me encuentre con dificultades” o el ítem N° 34: “Las situaciones difíciles para mí, suponen un desafío y me inspiran”.

### ***Escala de control de actitudes***

Es la escala que se encarga de medir el hábito de pensamiento del jugador que en definitiva va a repercutir en todas las variables psicológicas del deportista. También compuesta por 6 ítems y muestra de éstos, está el ítem N° 21: “Yo empleo el 100% de mi esfuerzo durante la competición, pase lo que pase”

## **4.4 Procedimiento**

La realización de la investigación se dio de acuerdo a esta secuencia:

- En la primera instancia de la investigación se hizo la revisión bibliográfica de acuerdo al tema elegido por el investigador, se revisó ampliamente toda la literatura acerca de

la Psicología del Deporte inicialmente, y posteriormente se consultaron investigaciones sobre el deporte de voleibol de manera específica.

- Se realizó una prueba piloto con 12 jugadoras de la ciudad de Tarija de 18 a 25 años de edad que conformaban distintos equipos de la Asociación Tarijeña de Voleibol.
- De acuerdo a la prueba piloto que se realizó y debido al éxito que tuvieron todos los instrumentos de acuerdo al criterio del investigador, se optó por no hacer ninguna modificación a ninguno de los instrumentos elegidos.
- Se identificó a la población objetivo a la cual estaría dirigida la investigación, y se hizo la respectiva selección de la muestra, tomando en cuenta a las jugadoras de la selección departamental y jugadoras formativas de la asociación tarijeña, que se encuentren participando activamente en los distintos campeonatos.
- Posteriormente, se aplicaron las pruebas elegidas para recoger la información que el investigador requiere para responder a los objetivos planteados, se optó por utilizar dos instrumentos: Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) y el Inventario Psicológico Deportivo LOEHR, ambos instrumentos fueron adecuados por la coyuntura nacional provocada por la pandemia, tomando a las redes sociales como medio de difusión de los instrumentos.
- Consecuentemente se realizó el procesamiento y tabulación de los datos recabados de forma estadística, utilizando la herramienta de Excel, toda la información numérica fue codificada asignándole a cada ítem de las diferentes pruebas un valor numérico, donde se tomaron en cuenta tanto las frecuencias absolutas de cada ítem, como los porcentajes que obtuvieron en las puntuaciones totales de cada prueba.
- Se realizó el análisis e interpretación de los datos, tomando en cuenta todas las variables que son de interés para el investigador, con el fin de responder a cada objetivo específico planteado.
- Por último, se realizó la redacción de las conclusiones y recomendaciones para finalizar con el presente trabajo de investigación.

**CAPÍTULO V**

**ANÁLISIS E**

**INTERPRETACIÓN DE**

**RESULTADOS**

### Objetivo específico N°1

Valorar el nivel motivacional que presentan las deportistas de ambos grupos.

**CUADRO#2 MOTIVACIÓN EN JUGADORAS DE SELECCIÓN DEPARTAMENTAL y JUGADORAS  
FORMATIVAS POR ITEMS**

| Escala: Motivación |  | Frecuencias y Porcentajes |           |            |           |             |           |            |           |                       |           |
|--------------------|--|---------------------------|-----------|------------|-----------|-------------|-----------|------------|-----------|-----------------------|-----------|
| N°                 | Ítems: Cuestionario CPRD   | Totalmente Desacuerdo     |           | Desacuerdo |           | Indiferente |           | De Acuerdo |           | Totalmente de Acuerdo |           |
|                    |  | S                         | F         | S          | F         | S           | F         | S          | F         | S                     | F         |
| 4                  | Algunas veces no me encuentro motivado para entrenar.                            | 3<br>12%                  | 10<br>10% | 3<br>12%   | 22<br>22% | 4<br>16%    | 7<br>7%   | 10<br>40%  | 53<br>54% | 5<br>20%              | 6<br>7%   |
| 15                 | Establezco metas que debo alcanzar y normalmente las consigo                     | 0<br>0%                   | 2<br>2%   | 0<br>0%    | 13<br>13% | 9<br>36%    | 16<br>17% | 14<br>56%  | 52<br>53% | 2<br>8%               | 15<br>15% |
| 29                 | En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte      | 2<br>8%                   | 2<br>2%   | 6<br>24%   | 9<br>9%   | 5<br>20%    | 24<br>24% | 8<br>32%   | 36<br>37% | 4<br>16%              | 27<br>28% |
| 31                 | Mi deporte es toda mi vida   | 1<br>4%                   | 5<br>5%   | 2<br>8%    | 11<br>11% | 4<br>16%    | 28<br>29% | 13<br>52%  | 24<br>24% | 5<br>20%              | 30<br>31% |
| 33                 | Suelo encontrarme motivado por superarme día a día                               | 0<br>0%                   | 2<br>2%   | 0<br>0%    | 2<br>2%   | 2<br>8%     | 4<br>4%   | 16<br>64%  | 50<br>51% | 7<br>28%              | 40<br>41% |
| 39                 | No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte   | 10<br>40%                 | 41<br>42% | 13<br>52%  | 24<br>24% | 1<br>4%     | 24<br>24% | 0<br>0%    | 5<br>6%   | 1<br>4%               | 4<br>4%   |
| 49                 | Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado en lo que tengo que hacer | 0<br>0%                   | 0<br>0%   | 4<br>16%   | 6<br>7%   | 3<br>12%    | 10<br>10% | 16<br>64%  | 58<br>59% | 2<br>8%               | 24<br>24% |
| 55                 | Estoy dispuesto a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor                      | 0<br>0%                   | 2<br>2%   | 0<br>0%    | 7<br>7%   | 5<br>20%    | 12<br>12% | 10<br>40%  | 24<br>24% | 10<br>40%             | 53<br>55% |

**Fuente:** Datos recabados del Cuestionario CPRD

De acuerdo con los datos obtenidos en el Cuestionario de Rendimiento Deportivo (CPRD) sobre la escala de motivación, se obtuvieron los siguientes resultados en relación a los ítems: tomando en cuenta el ítem 4 “Algunas veces no me encuentro motivado para entrenar.”, un 60% de las jugadoras de selección departamental y un 61% de las jugadoras formativas indican estar de acuerdo con esta premisa, demuestran que en algunas ocasiones las mismas no sienten un impulso de esfuerzo para cumplir con los entrenamientos, denotando la importancia de trabajar en este punto considerando que una de las formas de influir en el grado de motivación de los jugadores puede ser desarrollada por medio de las sesiones de entrenamiento, basta con que estas proporcionen al jugador el desarrollo de sus hábitos y destrezas, el fortalecimiento de los aspectos débiles y el mantenimiento de sus fortalezas. (Weinberg & Gould, 2010, p.84),

El 64% de las jugadoras de selección departamental y un 68% de las jugadoras formativas afirman que establecen metas que deben alcanzar y normalmente las consiguen. Rodríguez (2009, p.59) indica que una conducta motivada está dirigida hacia una meta u objetivo que el deportista desea alcanzar, mostrando fuerza, persistencia y gran intensidad de esfuerzo.

Un 62% de las jugadoras de selección y un 54% de las jugadoras formativas indican estar de acuerdo que su deporte es toda su vida, dedicando gran parte de su tiempo y gasto de energía practicando voleibol, tomando esta actividad con gran compromiso y responsabilidad, sin descuidar las demás áreas de su vida cotidiana.

El 92% de las jugadoras tanto de la selección departamental como las jugadoras formativas del voleibol, opinan que suelen encontrarse motivadas por superarse día a día, demostrando que en su gran mayoría ambos grupos de jugadoras presentan dirección e intensidad de esfuerzo para cumplir con vigor las metas planteadas individualmente en el rol que cumplen dentro de su equipo, aspirando a mejorar su rendimiento exponencialmente.



En el ítem 39 “No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte” un 92% de las jugadoras de selección departamental revelan estar en desacuerdo con esta afirmación demostrando que, al contrario, experimentan gran satisfacción y placer por dedicar el tiempo que le invierten tanto a sus entrenamientos como a las competencias, un deportista motivado rara vez se pierde un entrenamiento, es puntual y la mayoría de las veces realiza un gran esfuerzo durante su participación, tomando estos aspectos más como beneficiosos que perjudiciales. (Sage, 1999 citado por Pacheco, 2004, p.69) Mientras que un 68% de las jugadoras formativas afirman también estar en desacuerdo con esta premisa, pero con menos afán en comparación con el anterior grupo.

Por último, un 80% de las jugadoras de selección departamental y un 79% de las jugadoras formativas, están dispuestas a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor, pudiendo notar así su ánimo de mejorar su rendimiento deportivo en el voleibol, a través de entrenamientos donde actualizan su potencial de manera constante, contribuyendo a las propias condiciones del voleibol, en el cual el clima de desarrollo incluyen aspectos atrayentes, novedosos, conllevan un reto y brindan las circunstancias que proporcionan el sentido de la responsabilidad dando además la posibilidad de obtener refuerzos positivos basados en los propios méritos y el desarrollo personal.

### CUADRO #3

#### PUNTAJE GENERAL EN LA ESCALA DE MOTIVACIÓN DE LAS JUGADORAS DE SELECCIÓN DEPARTAMENTAL y JUGADORAS FORMATIVAS

| PUNTAJE TOTAL DE LA ESCALA MOTIVACIÓN |                        |            |                      |            |
|---------------------------------------|------------------------|------------|----------------------|------------|
| ESCALA                                | JUGADORAS DE SELECCIÓN |            | JUGADORAS FORMATIVAS |            |
|                                       | FRECUENCIA             | PORCENTAJE | FRECUENCIA           | PORCENTAJE |
| MUY BAJA                              | 0                      | 0%         | 0                    | 0%         |
| BAJA                                  | 0                      | 0%         | 0                    | 0%         |
| MEDIA                                 | 8                      | 32%        | 23                   | 24%        |
| ALTA                                  | 16                     | 64%        | 64                   | 65%        |
| MUY ALTA                              | 1                      | 4%         | 11                   | 11%        |
| TOTAL                                 | 25                     | 100%       | 98                   | 100%       |

**Fuente:** Datos recabados del Cuestionario CPRD

Weinberg & Gould (2010, p.101) define la motivación; como la dirección e intensidad del esfuerzo del individuo, donde la dirección del esfuerzo se refiere a la forma como un individuo busca, es atraído, o se aproxima a una situación. Y la intensidad del esfuerzo como la cantidad de esfuerzo emprendida por el individuo en una determinada situación.

Tomando en cuenta el puntaje general obtenido en la escala de motivación, un 64% de las jugadoras de la selección departamental y un 65% de las jugadoras formativas se encuentran en un rango de motivación Alta, siendo más capaces de manifestar un desarrollo adecuado para atender las exigencias, demandas de los entrenamientos y situaciones de competición; No obstante, un 32% de las jugadoras de selección y un 24% de las jugadoras formativas se encuentran en un rango Medio, mostrando escasa intensidad de esfuerzo para responder a los requerimientos deseados para un deportista idóneo.

Comparando los resultados de ambos grupos de jugadoras se infiere que las jugadoras de la selección departamental y las jugadoras formativas presentan una motivación similar, aun así las jugadoras de selección tienen una tendencia a obtener una puntuación media, respaldando de esta manera la problemática en la selección que representa a Tarija de fracasar en los campeonatos nacionales durante los últimos años, como también el no ser consideradas para formar parte de la Selección Boliviana en campeonatos internacionales. A diferencia de las jugadoras formativas que presentan un porcentaje considerable a obtener a una puntuación muy alta en la escala de motivación, probablemente por ser jugadoras que experimentan el descubrimiento de sus potencialidades que las conduce a plantearse metas donde puedan integrar una selección departamental a futuro y puedan ser partícipes del cambio para la consecución de logros en su ciudad.

Es importante aclarar que ambos grupos presentan un tipo de motivación intrínseca, es decir, que la única recompensa como jugador de ese deporte es la obtención de metas, superación del rendimiento deportivo y el placer de divertirse practicando este deporte. Tomando en cuenta la realidad del voleibol boliviano siendo un deporte amateur y no profesional en comparación de otros en nuestro país, donde existe una motivación extrínseca, por el cual ellos son motivados por recibir recompensas, dinero, premios al momento de realizar su deporte.

## Objetivo específico N°2

Determinar el grado de autoconfianza en el deporte al momento de desempeñar los partidos.

### CUADRO#4 AUTOCONFIANZA EN JUGADORAS DE SELECCIÓN DEPARTAMENTAL y JUGADORAS FORMATIVAS POR ITEMS

| Escala: Autoconfianza |  | Frecuencias y Porcentajes |           |          |           |            |           |           |           |            |           |
|-----------------------|--|---------------------------|-----------|----------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|
| N°                    | Ítems: Cuestionario LOHER  | Casi siempre              |           | A menudo |           | Alguna vez |           | Rara vez  |           | Casi nunca |           |
|                       |  | S                         | F         | S        | F         | S          | F         | S         | F         | S          | F         |
| 1                     | Me veo a mí mismo más como un perdedor que como un ganador, durante las competiciones. | 1<br>4%                   | 7<br>7%   | 4<br>16% | 5<br>5%   | 4<br>16%   | 29<br>30% | 6<br>24%  | 17<br>17% | 13<br>52%  | 40<br>41% |
| 8                     | Creo en mí mismo como deportista   | 1<br>4%                   | 0<br>0%   | 4<br>16% | 9<br>9%   | 4<br>16%   | 10<br>10% | 6<br>24%  | 32<br>33% | 13<br>52%  | 47<br>48% |
| 15                    | Pierdo mi confianza fácilmente   | 4<br>16%                  | 11<br>11% | 3<br>12% | 23<br>23% | 8<br>32%   | 19<br>20% | 5<br>20%  | 21<br>22% | 5<br>20%   | 24<br>24% |
| 22                    | Puedo rendir por encima de mi talento y habilidades                                    | 0<br>0%                   | 2<br>2%   | 1<br>4%  | 10<br>10% | 10<br>40%  | 32<br>33% | 9<br>36%  | 34<br>35% | 5<br>20%   | 20<br>20% |
| 29                    | Soy un competidor mentalmente tenaz  | 2<br>8%                   | 0<br>0%   | 2<br>8%  | 6<br>6%   | 7<br>28%   | 39<br>40% | 10<br>40% | 36<br>37% | 4<br>16%   | 17<br>17% |
| 36                    | Creo que doy la imagen de ser un buen luchador   | 1<br>4%                   | 1<br>1%   | 2<br>8%  | 11<br>11% | 8<br>32%   | 24<br>24% | 10<br>40% | 45<br>46% | 4<br>16%   | 17<br>18% |

**Fuente:** Datos recabados del Cuestionario LOHER

En relación a la escala de autoconfianza, se obtuvieron los siguientes resultados de acuerdo a los ítems: tomando en cuenta el ítem 1 “Me veo a mí mismo más como un perdedor que como un ganador, durante las competiciones.”, el porcentaje más significativo fue del 52% de las jugadoras de selección departamental indicando que Casi nunca y el 24% muestran que Rara vez tienen esta percepción de sí mismas; por otra parte, las jugadoras formativas coinciden con el anterior grupo indicando en un 41% que casi nunca denotan ese pensamiento negativo y un 30% alguna vez, este punto es importante porque según la teoría al percibirse como un perdedor o como un ganador afecta a las estrategias del juego, los que se perciben como ganadores no tienen miedo de correr riesgos y de asumir el control, jugando para ganar y de esta manera enfrentar los retos en sus participaciones en campeonatos.

Un 52% de las jugadoras de selección departamental marcó que Casi nunca “Creen en sí mismas como deportistas”, al igual que un 48% de las jugadoras formativas y un 33% del mismo grupo manifestaron que Rara vez. Demostrando una contradicción respecto al ítem anterior donde una buena cantidad de jugadoras muestran escasa confianza en sus propios recursos para alcanzar el éxito, teniendo poca convicción de presentar autoeficacia exitosamente para ejecutar de esta manera las conductas requeridas a fin de obtener un determinado resultado (Bandura, 1997, p.32)

Cuando se habla de perder la confianza fácilmente, un 32% de las jugadoras de selección respondió que Alguna vez y un 20% Casi nunca lo hace, demostrando un porcentaje de este grupo de jugadoras su disposición a enfrentarse a adversidades abordando así las situaciones difíciles como desafíos y no como amenazas; un 23% de las jugadoras formativas respondió a menudo y 24% en contra parte Casi nunca pierden la confianza notando así la diferencia muy estrecha de jugadoras propensas a no perder su confianza.

Un 40% de las jugadoras de la selección respondió que Rara vez tienen ese sentimiento de ser un competidor mentalmente tenaz, 28% Alguna vez y casi nulas son las jugadoras que casi siempre si se sienten de esta manera, con un 8% representado

solamente por 2 jugadoras quienes demuestran emociones positivas generando en ellas un estado mental de seguridad. Las jugadoras formativas respondieron en un 40% Alguna vez y 37% Rara vez manifestando que no tienen el ímpetu expresando este sentimiento.

De las jugadoras de selección un 40% reconoció que Rara vez cree dar la imagen de ser un buen luchador y 32% Alguna vez. De la misma manera las jugadoras formativas respondieron en un 46% Rara vez y 24% Alguna vez exponiendo que no están completamente seguras de ser percibidas como buenas luchadoras en el entorno deportivo en el que se desempeñan; aun así, actúan con independencia del juicio de los demás, es decir que tienen fé, aunque los demás no estén de acuerdo seguirán adelante con el proyecto elegido.

**CUADRO #5 PUNTAJE GENERAL EN LA ESCALA DE AUTOCONFIANZA  
DE LAS JUGADORAS DE SELECCIÓN DEPARTAMENTAL Y  
JUGADORAS FORMATIVAS**

| <b>PUNTAJE TOTAL DE AUTOCONFIANZA</b> |                               |                   |                             |                   |
|---------------------------------------|-------------------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------|
| <b>ESCALA</b>                         | <b>JUGADORAS DE SELECCIÓN</b> |                   | <b>JUGADORAS FORMATIVAS</b> |                   |
|                                       | <b>FRECUENCIA</b>             | <b>PORCENTAJE</b> | <b>FRECUENCIA</b>           | <b>PORCENTAJE</b> |
| <b>BAJA</b>                           | 6                             | 24%               | 26                          | 27%               |
| <b>MEDIA</b>                          | 6                             | 24%               | 48                          | 49%               |
| <b>ALTA</b>                           | 13                            | 52%               | 24                          | 24%               |
| <b>TOTAL</b>                          | 25                            | 100%              | 98                          | 100%              |

**Fuente:** Datos recabados del Cuestionario LOHER

Entendiendo la autoconfianza como el convencimiento íntimo de que uno es capaz de realizar con éxito una determinada tarea, o bien elegir la mejor alternativa cuando se presenta un problema, tomando la mejor decisión teniendo internamente la sensación de que es una persona valiosa que posee capacidades y habilidades para afrontar las adversidades. (Horst Bussenius, 2007, p.36).

Y analizando los puntajes generales obtenidos en la escala de autoconfianza se observa que las jugadoras de la selección presentan en un 52% Alta autoconfianza, es decir la mitad de las representantes tarijeñas, reconociendo que este grupo de jugadoras posiblemente tiene: mayor experiencia acorde a los años de juego que van practicando este deporte, mayor conocimiento de técnica-táctica o estrategias de juego, comodidad en su ambiente deportivo y una gran valoración de su propio juicio dentro de la cancha donde se desempeñan, por lo que presentan este convencimiento de ser capaces; aun así nos vemos en la necesidad de prestar atención al otro rango de jugadoras, es decir el 24% Media y Baja, que no tienen tan presente esta variable psicológica, la cual según estudios es indispensable para que el rendimiento de un buen deportista crezca y tenga frutos en la obtención de metas futuras.

En cuanto a las jugadoras formativas un 49% puntuó en el rango medio y un 27% en el de Baja autoconfianza, resaltando la importancia de trabajar en este aspecto desde los inicios de las jugadoras que van formándose cada año en el voleibol tarijeño, de modo que a futuro exista un crecimiento en el rendimiento deportivo y Tarija llegue a ser apreciada como uno de los departamentos con mejor preparación y desarrollo de deportistas en el voleibol boliviano, como actualmente Cochabamba es considerada, obteniendo así el beneficio de más jugadoras que destaquen en este deporte haciendo sobresalir a la ciudad que representan.

Comparando ambos grupos de jugadoras, se observa una diferencia significativa entre los porcentajes del rango de Alta autoconfianza, por lo que se destaca notablemente que las jugadoras de la selección tarijeña presentan más autoconfianza que las jugadoras de nivel formativo, notando su disposición de adaptarse a las distintas situaciones que puedan estar presentes en un evento deportivo, sin desaprovechar la confianza en sí mismas y en sus capacidades.

### Objetivo específico N°3

Establecer la capacidad atencional y el nivel de concentración que tienen ambos grupos de jugadoras.

**CUADRO#6 CONCENTRACIÓN EN JUGADORAS DE SELECCIÓN DEPARTAMENTAL Y JUGADORAS FORMATIVAS POR ITEMS**

| Escala: Concentración |  | Frecuencias y Porcentajes |           |          |           |            |           |           |           |            |           |
|-----------------------|--|---------------------------|-----------|----------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|
| N°                    | Ítems: Cuestionario LOHER  | Casi siempre              |           | A menudo |           | Alguna vez |           | Rara vez  |           | Casi nunca |           |
|                       |  | S                         | F         | S        | F         | S          | F         | S         | F         | S          | F         |
| 3                     | Llego a distraerme y perder mi concentración durante la competición.   | 1<br>4%                   | 4<br>4%   | 3<br>12% | 14<br>14% | 8<br>32%   | 33<br>34% | 9<br>36%  | 22<br>22% | 4<br>16%   | 25<br>26% |
| 10                    | En los momentos difíciles de la competición, me da la impresión de que mi mente comienza a correr a más de 100 km/h. | 8<br>32%                  | 25<br>26% | 7<br>28% | 24<br>24% | 5<br>20%   | 24<br>24% | 2<br>8%   | 19<br>20% | 3<br>12%   | 6<br>6%   |
| 17                    | Puedo intervenir rápidamente sobre mis emociones y recuperar mi concentración  | 0<br>0%                   | 4<br>4%   | 1<br>4%  | 15<br>15% | 9<br>36%   | 22<br>22% | 10<br>40% | 41<br>42% | 5<br>20%   | 16<br>17% |
| 24                    | Me distraigo durante la competición  | 2<br>8%                   | 3<br>3%   | 3<br>12% | 14<br>14% | 7<br>28%   | 31<br>31% | 8<br>32%  | 25<br>26% | 5<br>20%   | 25<br>26% |
| 31                    | Durante la competición pienso en errores pasados o en oportunidades perdidas   | 4<br>16%                  | 8<br>8%   | 1<br>4%  | 18<br>19% | 7<br>28%   | 27<br>28% | 3<br>12%  | 23<br>23% | 10<br>40%  | 22<br>22% |
| 38                    | Mi concentración se rompe fácilmente.  | 2<br>8%                   | 7<br>7%   | 1<br>4%  | 16<br>17% | 11<br>44%  | 23<br>23% | 7<br>28%  | 31<br>32% | 4<br>16%   | 21<br>21% |

**Fuente:** Datos obtenidos del Cuestionario LOHER



De acuerdo con los datos obtenidos sobre la escala de concentración, se obtuvieron los siguientes resultados en relación a los ítems: tomando en cuenta el ítem 3 “Llego a distraerme y perder mi concentración durante la competición.”, las jugadoras de selección respondieron en un 36% Rara vez y un 32% Alguna vez, con estos datos se afirma que tener concentración es una habilidad difícil porque la mente tiende a cambiar de centro de atención ante un estímulo nuevo, demostrando que los errores no forzados causados por distracciones son muy frecuentes, dichos resultados van acorde a la teoría de Murray (2002, p.55).

En el caso de las jugadoras formativas respondieron en un 34% Alguna vez y 26% Casi nunca, que en sus participaciones mantienen su atención de forma constante, dejando de lado cualquier distracción que pueda presentarse en el campo de juego.

Un 40% de las jugadoras de selección Rara vez pueden intervenir rápidamente sobre sus emociones y recuperar su concentración, indicando que en varias oportunidades logran recobrar ágilmente su foco atencional; 36% respondió que alguna vez, declarando que en algunas situaciones es complicado recuperar su atención ante emociones que puedan sentir al jugar sus partidos. De manera similar las jugadoras formativas reconocen en un 42% Rara vez y 22% Alguna vez expresando contrariedad con la premisa, siendo este un aspecto importante a considerar ya que es imprescindible al momento de realizar actividades deportivas.

Con respecto al ítem 24, un 32% de las jugadoras de selección expresó Rara vez y 28% Alguna vez se distraen durante la competición, siendo este un inconveniente al momento de competir porque la falta de concentración es considerada como uno de los mayores problemas del deporte. Ésta es una habilidad psicológica que todos tenemos en mayor o menor grado que se puede entrenar y mejorar como cualquier habilidad física o técnica. En cuanto a las jugadoras formativas un 31% señalaron que Alguna vez y 26% Rara vez, representando que la mitad de este grupo se distraen al momento de jugar, insistiendo que se debe trabajar en este aspecto porque el voleibol es un

deporte que exige una alta concentración, debido a las variaciones de jugadas que se emplean en los encuentros deportivos.

Un 40% las jugadoras de selección consideraron que Casi nunca piensan en errores pasados o en oportunidades perdidas durante la competición y 38% que Alguna vez, pudiendo ser una respuesta favorable, aun así, esto se puede reforzar a través del acompañamiento de psicólogos deportivos, ya que en muchas ocasiones existen jugadoras que entorpecen sus encuentros a raíz de pensar en errores cometidos anteriormente. De acuerdo a las jugadoras formativas un 28% revelan que Alguna vez y 23% Rara vez apuntando que el porcentaje restante debe trabajar para ajustarse a éste.

En el ítem 38 “Mi concentración se rompe fácilmente.” un 44% de las jugadoras de selección reflejaron que Alguna vez y 23% Rara vez focalizando en ocasiones su atención durante las ejecuciones deportivas, delatando el proceso cognitivo de percepción estimular, selectiva y dirigida por parte de las jugadoras. Mientras, las jugadoras formativas respondieron en un 32% que Rara vez y 23% Alguna vez, menos de la mitad mantiene en cierto momento las condiciones atencionales a lo largo del tiempo más o menos duradero, según exija la situación a la que se están enfrentado (Dasil, 2004, p.125)

**CUADRO #7 PUNTAJE GENERAL EN LA ESCALA DE CONCENTRACIÓN  
DE LAS JUGADORAS DE SELECCIÓN DEPARTAMENTAL Y  
JUGADORAS FORMATIVAS**

| <b>PUNTAJE TOTAL DE CONCENTRACIÓN</b> |                               |                   |                             |                   |
|---------------------------------------|-------------------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------|
| <b>ESCALA</b>                         | <b>JUGADORAS DE SELECCIÓN</b> |                   | <b>JUGADORAS FORMATIVAS</b> |                   |
|                                       | <b>FRECUENCIA</b>             | <b>PORCENTAJE</b> | <b>FRECUENCIA</b>           | <b>PORCENTAJE</b> |
| <b>BAJA</b>                           | 12                            | 48%               | 46                          | 47%               |
| <b>MEDIA</b>                          | 9                             | 36%               | 37                          | 38%               |
| <b>ALTA</b>                           | 4                             | 16%               | 15                          | 15%               |
| <b>TOTAL</b>                          | 25                            | 100%              | 98                          | 100%              |

**Fuente:** Datos obtenidos del Cuestionario LOHER

Teniendo clara la definición de concentración como la capacidad que tiene una persona para centralizar su atención de forma mantenida y constante durante un tiempo prolongado, a lo largo de una actividad o tarea, ignorando situaciones o circunstancias adversas que puedan afectar o distraer al deportista en su participación, atendiendo a las señales pertinentes del entorno y manteniendo ese foco atencional. (Dasil, (2004, p.125)

Analizando el puntaje general obtenido en la escala de concentración, ambos grupos de jugadoras presentaron puntajes muy similares en esta variable, aun así se denota que un 48% de las jugadoras de selección presentan una concentración baja y tan solo un 16% de ellas una alta concentración, por lo que estos resultados llevan a considerar que se debe prestar atención ante este hecho, con el fin de mitigar los nocivos efectos que la falta de concentración tiene en el deporte, por lo tanto los entrenadores deberán usar una serie de estrategias como alimentar una buena motivación y la activación, siendo estos elementos muy positivos para estos deportistas para superar su actual rendimiento (Dzhamgarov, 1999, p.177)

En el caso de las jugadoras formativas un 47% se situó en el rango de baja concentración seguido de 38% en escala media, revelando que esta variable no está asentada enérgicamente en este grupo, produciendo que la falta de este mecanismo de supervivencia las conduzca a ser víctimas de distracciones en el terreno de juego, afectando el rendimiento durante el desarrollo de sus actividades deportivas y retardando su crecimiento.

Los entrenadores deberán solicitar a sus jugadoras aumentar su concentración en su máximo potencial, para prestar atención a todas las indicaciones que haga el mismo y ejecutar de manera óptima todas las variaciones que existen dentro de la estrategia del juego del voleibol, así mismo los profesionales técnicos del mundo del deporte han detectado que la presencia de los psicólogos deportivos actúan de manera positiva participando en el crecimiento efectivo de las jugadoras logrando disminuir los errores por falta de concentración.

#### Objetivo específico N°4

Establecer el nivel de control emocional frente al estrés y la evaluación del rendimiento durante su desempeño.

### CUADRO#8 CONTROL FRENTE AL ESTRÉS EN JUGADORAS DE SELECCIÓN DEPARTAMENTAL Y JUGADORAS FORMATIVAS POR ITEMS

| Escala: Control frente al estrés |  | Frecuencias y Porcentajes |           |            |           |             |           |            |           |                       |           |
|----------------------------------|--|---------------------------|-----------|------------|-----------|-------------|-----------|------------|-----------|-----------------------|-----------|
| N°                               | Ítems: Cuestionario CPRD   | Totalmente Desacuerdo     |           | Desacuerdo |           | Indiferente |           | De acuerdo |           | Totalmente de acuerdo |           |
|                                  |  | S                         | F         | S          | F         | S           | F         | S          | F         | S                     | F         |
| 3                                | Tengo una gran confianza en mí técnica   | 0<br>0%                   | 5<br>5%   | 9<br>36%   | 21<br>21% | 6<br>24%    | 27<br>28% | 8<br>32%   | 36<br>37% | 2<br>8%               | 9<br>9%   |
| 6                                | Rara vez me encuentro tan tenso como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento            | 1<br>4%                   | 5<br>5%   | 2<br>8%    | 26<br>27% | 3<br>12%    | 22<br>22% | 14<br>56%  | 38<br>39% | 5<br>20%              | 7<br>7%   |
| 10                               | No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo   | 5<br>20%                  | 14<br>14% | 9<br>36%   | 22<br>22% | 3<br>12%    | 16<br>17% | 5<br>20%   | 31<br>32% | 3<br>12%              | 15<br>15% |
| 12                               | A menudo estoy “muerto de miedo” en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición | 4<br>16%                  | 6<br>6%   | 9<br>36%   | 22<br>22% | 4<br>16%    | 33<br>34% | 6<br>24%   | 26<br>27% | 2<br>8%               | 11<br>11% |
| 20                               | Gasto mucha energía intentando estar tranquilo antes de que comience una competición                           | 3<br>12%                  | 10<br>10% | 8<br>32%   | 28<br>29% | 6<br>24%    | 19<br>19% | 7<br>28%   | 33<br>33% | 1<br>4%               | 8<br>8%   |
| 24                               | Generalmente, puedo seguir participando con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones        | 2<br>8%                   | 6<br>6%   | 7<br>28%   | 32<br>33% | 6<br>24%    | 17<br>17% | 8<br>32%   | 36<br>37% | 2<br>8%               | 7<br>7%   |
| 30                               | Soy eficaz controlando mi tensión  | 1<br>4%                   | 8<br>8%   | 7<br>28%   | 31<br>32% | 7<br>28%    | 25<br>25% | 8<br>32%   | 29<br>30% | 2<br>8%               | 5<br>5%   |
| 36                               | El día anterior a una competición me encuentro habitualmente demasiado nervioso o preocupado                   | 3<br>12%                  | 3<br>3%   | 5<br>20%   | 27<br>28% | 7<br>28%    | 26<br>26% | 10<br>40%  | 34<br>35% | 0<br>0%               | 8<br>8%   |

Fuente: Datos obtenidos del Cuestionario CPRD

Con relación a la escala de control frente al estrés, se obtuvieron los siguientes resultados: en el ítem 6 “Rara vez me encuentro tan tenso como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento”, un 76% de las jugadoras de selección departamental y un 39% de las jugadoras formativas indican estar de acuerdo con esta premisa, realizando en las respuestas una gran diferencia de porcentajes entre ambos grupos de jugadoras en esta premisa; demuestran que en algunos de sus encuentros logran controlar esta exigencia psicológica, para cumplir con los propósitos de sus partidos; por otra parte un 27% de las jugadoras formativas están en desacuerdo, para este porcentaje esta variable tiende a dificultar su control dando paso a que su tensión afecte en su rendimiento.

En el ítem 12 “A menudo estoy “muerto de miedo” en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición”, las jugadoras de selección revelaron en un 52% estar en Desacuerdo, pudiendo ser por la experiencia jugando estos campeonatos de alta exigencia, suponiendo que tienen mayor control y manejo de sus pensamientos antes de competir; contrariamente un 38% de las jugadoras formativas indican que Están de acuerdo, comunicando que sienten temor antes de jugar. Conociendo que dos son las fuentes principales de estrés al momento de jugar voleibol: la importancia del evento (una final, ascenso, una clasificación) provoca mayor estrés; y la incertidumbre del resultado que depende de la primera cuales son las expectativas del mismo jugador, o la de que los demás tengan de él.

Al momento de jugar un 44% de las jugadoras de selección indican que no gastan mucha energía intentando estar tranquilas antes de que comience una competición, siendo menos de la mitad de las jugadoras de este grupo, quienes son capaces de controlar las consecuencias conductuales por las que una persona está sometida al estrés precompetitivo y al contrario, un 41% de las jugadoras formativas están de acuerdo que consumen este ímpetu antes de la competición. Las fuentes del estrés son innumerables, los psicólogos deportivos han demostrado que los sucesos importantes en la vida y los contratiempos cotidianos provocan estrés afectando la salud física y mental por ende su rendimiento. (Pacheco, 2004, p.55)

En cuanto al ítem 24 “Generalmente, puedo seguir participando con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones” un 40% de las jugadoras de selección y un 44% de las jugadoras formativas están De acuerdo con esta afirmación, advirtiendo nuevamente que es menos de la mitad de participantes de ambos grupos quienes aplican la autoconfianza como medio importante para reducir el estado de ansiedad que experimentan las mismas; a partir de lo anterior este porcentaje emplean los recursos psicológicos implicados para el manejo del estrés como: autoconfianza, nivel de ansiedad, concentración, etc.

Un 40% de las jugadoras de selección están De acuerdo, en que son eficaces controlando su tensión, marcando que menos de la mitad utilizan recursos eficaces de control para el mismo y en contraparte un 40% de las jugadoras formativas afirman estar en desacuerdo ante este ítem, exponiendo que este último grupo presenta una respuesta de estrés tanto física como psicológica a la incapacidad de poder controlar su tensión que en algunas ocasiones puede estar acompañado de aumento de tensión muscular y la pérdida de concentración.

Por último, en el ítem 36 “El día anterior a una competición me encuentro habitualmente demasiado nervioso o preocupado” un 40% de las jugadoras de selección y 35% de las jugadoras formativas están De acuerdo con esta premisa; ambos porcentajes de los grupos manifiestan que cuando pasan situaciones cargadas de estrés, las respuestas que ofrecen son estados de tensión, falta concentración y menor confianza en oposición a las demandas del entrenamiento y de las competiciones.

**CUADRO #9 PUNTAJE GENERAL EN LA ESCALA DE CONTROL  
FRENTE AL ESTRÉS DE LAS JUGADORAS DE SELECCIÓN  
DEPARTAMENTAL Y JUGADORAS FORMATIVAS**

| <b>PUNTAJE TOTAL DE LA ESCALA CONTROL DE ESTRÉS</b> |                               |                   |                             |                   |
|---|-------------------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------|
| <b>ESCALA</b>                                       | <b>JUGADORAS DE SELECCIÓN</b> |                   | <b>JUGADORAS FORMATIVAS</b> |                   |
|   | <b>FRECUENCIA</b>             | <b>PORCENTAJE</b> | <b>FRECUENCIA</b>           | <b>PORCENTAJE</b> |
| <b>MUY BAJA</b>                                     | 0                             | 0%                | 2                           | 2%                |
| <b>BAJA</b>   | 4                             | 16%               | 23                          | 23%               |
| <b>MEDIA</b>  | 10                            | 40%               | 47                          | 48%               |
| <b>ALTA</b>   | 9                             | 36%               | 25                          | 26%               |
| <b>MUY ALTA</b>                                     | 2                             | 8%                | 1                           | 1%                |
| <b>TOTAL</b>  | 25                            | 100%              | 98                          | 100%              |

**Fuente:** Datos obtenidos en el Cuestionario CPRD

Según McGrath (2014, p.35) el estrés se define como un desequilibrio sustancial entre la capacidad de demanda (física o psicológica) y la capacidad de respuesta en condiciones en las que el fracaso en la situación de dicha demanda tiene consecuencias importantes, pudiendo este originarse a causa de una secuencia de eventos que conducen a un fin concreto, tomando en cuenta las demandas medioambientales, la percepción de demandas, la respuesta frente al estrés y las consecuencias conductuales que las mismas provocan.

En la escala de control de estrés se obtuvo que un 44% de las jugadoras de selección presenta una mejor predisposición al control de estrés manifestando que las mismas utilizan eficientemente sus habilidades psicológicas de manera positiva, es decir, que confían en sus posibilidades, manifiestan menuda ansiedad para competir y una buena parte del tiempo son capaces de mantener su atención focalizada en aspectos relevantes del juego mientras compiten.

Por otra parte, un 48% de las jugadoras formativas se encuentran en un rango medio en esta variable, demostrando levemente que menos de la mitad de este grupo necesita la convicción positiva para presentar esta capacidad de afrontar a las demandas psicológicas que se adapten al objetivo deportivo, logrando así reducir o eliminar las fuentes de inquietud, presión, daño o resistencia al desarrollo de su integridad con el fin de que su respuesta en el contexto deportivo sea exitosa y lograr situarse posteriormente en el rango elevado de manejo de control de estrés.

Comparando ambos grupos podemos revelar que las jugadoras de selección presentan una tendencia diferencial de mayor puntaje de esta variable, probablemente debido a su experiencia jugando campeonatos de gran envergadura, los que requieren de mayor exigencia tanto física como psicológica, de modo que al otro grupo de jugadoras le cuesta más afianzar intrínsecamente su mentalidad.

Es importante analizar de qué manera estas jugadoras controlan sus emociones al momento de jugar, tomando las mismas, no como favorables o desfavorables sino cuáles son las que fomentan su rendimiento y cuáles las dificultan, para que puedan reconocerlas, adaptarlas y explotar su potencial.



**CUADRO#10 EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO EN JUGADORAS DE SELECCIÓN DEPARTAMENTAL Y JUGADORAS FORMATIVAS POR ITEMS**

| Escala: Evaluación del rendimiento |   | Frecuencias y Porcentajes |           |            |           |             |           |            |           |                       |           |
|------------------------------------|---|---------------------------|-----------|------------|-----------|-------------|-----------|------------|-----------|-----------------------|-----------|
| Nº                                 | Ítems: Cuestionario CPRD  | Totalmente Desacuerdo     |           | Desacuerdo |           | Indiferente |           | De acuerdo |           | Totalmente de acuerdo |           |
|                                    |   | S                         | F         | S          | F         | S           | F         | S          | F         | S                     | F         |
| 9                                  | Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración   | 3<br>12%                  | 5<br>5%   | 6<br>24%   | 20<br>20% | 4<br>28%    | 17<br>17% | 10<br>40%  | 32<br>33% | 2<br>8%               | 24<br>25% |
| 34                                 | A menudo pierdo la concentración durante la competición, como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo | 4<br>16%                  | 9<br>9%   | 2<br>8%    | 18<br>18% | 11<br>44%   | 29<br>30% | 5<br>20%   | 30<br>31% | 3<br>12%              | 12<br>12% |
| 35                                 | Cuando cometo un error durante una competición, suele preocuparme lo que piensen otras personas.  | 5<br>20%                  | 3<br>3%   | 2<br>8%    | 9<br>9%   | 5<br>20%    | 23<br>24% | 10<br>40%  | 43<br>44% | 3<br>12%              | 20<br>20% |
| 42                                 | Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas   | 0<br>0%                   | 4<br>4%   | 2<br>8%    | 5<br>5%   | 8<br>32%    | 7<br>7%   | 10<br>40%  | 48<br>49% | 5<br>20%              | 34<br>35% |
| 44                                 | Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía  | 9<br>36%                  | 24<br>25% | 9<br>36%   | 34<br>35% | 4<br>16%    | 28<br>28% | 3<br>12%   | 11<br>11% | 0<br>0%               | 1<br>1%   |
| 47                                 | Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición   | 1<br>4%                   | 2<br>2%   | 4<br>16%   | 14<br>14% | 5<br>20%    | 24<br>25% | 14<br>56%  | 39<br>40% | 1<br>4%               | 19<br>19% |
| 52                                 | Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás  | 3<br>12%                  | 3<br>3%   | 7<br>28%   | 24<br>24% | 8<br>32%    | 35<br>36% | 6<br>24%   | 34<br>35% | 1<br>4%               | 2<br>2%   |
| 53                                 | Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición   | 4<br>16%                  | 8<br>8%   | 4<br>16%   | 18<br>18% | 5<br>20%    | 24<br>25% | 9<br>36%   | 37<br>38% | 3<br>12%              | 11<br>11% |

**Fuente:** Datos obtenidos del Cuestionario CPRD

En la variable de la Influencia de la Evaluación del Rendimiento se obtuvieron los siguientes resultados: en el ítem 34 “A menudo pierdo la concentración durante la competición, como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo”, un 44% de las jugadoras de selección departamental indican estar indiferentes ante esta situación, es decir que las determinaciones brindadas por los árbitros son poco influyentes, por el hecho que saben que en una competición nacional los jueces tienen la última palabra sin derecho a reclamos, pudiendo en ciertos casos, ocasionar una amonestación para el jugador. Por otro lado, un 43% de las jugadoras formativas están de acuerdo con esta premisa, resaltando que menos de la mitad son proclives a distraerse por los juicios arbitrales, pudiendo ser por la poca experiencia de relacionarse en el campo de juego con los árbitros.

Cuando las jugadoras cometen un error durante una competición, suelen preocuparse por lo que piensen otras personas, como el entrenador, los compañeros o alguien que esté entre los espectadores en un 52% de las jugadoras de selección y un 64% de las jugadoras formativas, esta situación depende mucho de quien es la persona que lo observa durante la competición (amigos, padres, pareja afectiva), puesto que el deseo de no defraudar a sus reales seguidores motiva a las deportistas a esforzarse al límite de sus fuerzas y habilidades tratando de disminuir sus errores. Las jugadoras desean sentirse respetadas, recompensadas, admiradas y reconocidas por su esfuerzo, demostrar que valen la pena. La popularidad es una fuente importante de motivación, esto produce un conjunto de sentimientos extremadamente positivos siendo los espectadores una gran inspiración en momentos de inseguridad y dramatismo. (Pacheco, 2004, p. 56).

Un 60 % de las jugadoras de selección y un 84% de las jugadoras formativas suelen aceptar bien las críticas e intentan aprender de ellas, analizando al primer grupo, es posible que las deportistas, en algunos casos acepten los hábitos valorativos de quien las hace, o de la totalidad del sistema empleado para las valoraciones, los valores asignados a su rendimiento, incluso en el caso de que el deportista acepte el proceso de

valoración, su disposición para identificarse con el resultado asignado a su rendimiento dependerá del concepto que tenga de la persona encargada de valorar su objetividad y conocimientos técnicos. Estas valoraciones pueden concordar con las establecidas por otras personas, generándose una corriente de opinión, pero también pueden discrepar de ellas, polarizando la opinión muchas veces influyente. (Weinberg & Gould, 2010, p.101).

En cuanto al segundo grupo son más abiertas a retener críticas con independencia de las fuentes evaluativas, por su deseo de mejorar su rendimiento. La valoración del mismo dependerá de la base de factores variados que van desde la experiencia personal hasta la presencia en un partido.

En cuanto al ítem 44 “Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía” un 72% de las jugadoras selección y un 60% de jugadoras formativas están en desacuerdo con esta afirmación. Acorde a la teoría de Heredia señala que los compañeros de equipo pueden ser una fuente de numerosas satisfacciones, el perseguir una meta común en la que se puede triunfar o fracasar, suele unir a las personas de forma intensa, admitiendo que no es un problema que se destaque el desempeño de un compañero por encima de la suya, pero eso no deja de lado que son los mismos compañeros los que evalúan el rendimiento de sus colegas.

A las deportistas les preocupan mucho las decisiones que respecto a ellas pueda tomar el entrenador durante una competición, en un 60% de las jugadoras de selección y un 59% de las jugadoras formativas, como bien sabemos el principal evaluador de un voleibolista sin duda es su entrenador, las decisiones que toma un entrenador sobre el rendimiento de los jugadores de su equipo siempre influyen de alguna manera porque el entrenador no sólo es un evaluador, sino que, es el que toma la última decisión acerca del desempeño, rendimiento del jugador, lo califica como bueno o malo, es el quien decide qué se debe trabajar para corregir falencias, para mejorar tácticas, técnicas y otros aspectos que considere de relevancia.

Por último, un 48% de las jugadoras de selección y un 49% de las jugadoras formativas afirman estar de acuerdo afirman que las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en su concentración durante la competición; es importante recalcar que el mismo comportamiento del entrenador puede influir en el rendimiento y concentración producto de sus propias conductas. La experiencia, la presión dirigencial, la actitud de los jugadores en el entrenamiento y en la competición son algunos de los criterios subjetivos, pero no por eso inválidos, que utilizan los técnicos a la hora de evaluar a sus pupilos. Siendo también importante un aspecto a considerar el tipo de personalidad que posee el entrenador, ya que el temperamento de algunos es más enérgico que el de otros y su influencia del mismo radicará en este aspecto. (Pacheco, 2004, p. 56)

**CUADRO #11 PUNTAJE GENERAL EN LA ESCALA DE LA INFLUENCIA DE EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO DE LAS JUGADORAS DE SELECCIÓN DEPARTAMENTAL Y JUGADORAS FORMATIVAS**

| <b>PUNTAJE TOTAL DE LA ESCALA EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO</b> |                               |                   |                             |                   |
|--|-------------------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------|
| <b>ESCALA</b>  | <b>JUGADORAS DE SELECCIÓN</b> |                   | <b>JUGADORAS FORMATIVAS</b> |                   |
|  | <b>FRECUENCIA</b>             | <b>PORCENTAJE</b> | <b>FRECUENCIA</b>           | <b>PORCENTAJE</b> |
| <b>MUY BAJA</b>  | 0                             | 0%                | 1                           | 1%                |
| <b>BAJA</b>  | 5                             | 20%               | 23                          | 24%               |
| <b>MEDIA</b>   | 11                            | 44%               | 57                          | 58%               |
| <b>ALTA</b>  | 7                             | 28%               | 16                          | 16%               |
| <b>MUY ALTA</b>  | 2                             | 8%                | 1                           | 1%                |
| <b>TOTAL</b>   | 25                            | 100%              | 98                          | 100%              |

**Fuente:** Datos obtenidos del Cuestionario CPRD

Teniendo clara la definición de la influencia de la evaluación del rendimiento como la capacidad del deportista de afrontar la demanda física o psicológica que surge de la

evaluación del rendimiento que percibe el sujeto de su entorno, o que está autoimpuesta por el propio deportista frente a su ejecución deportiva, de manera tal que, frente a esta, tanto su percepción como respuesta en el contexto deportivo, sea exitosa, es decir, adaptativa y funcional para los objetivos deportivos, reduciendo o eliminando las fuentes de inquietud y presión. (Fernández, 2005, p.61)

En esta escala obtuvimos que un 44% de las jugadoras de selección se sitúan en un rango medio con propensión a un 28% que se sitúa en una alta influencia, probablemente porque sienten mayor presión al representar a su ciudad que es una responsabilidad más grande que representar a su propio club, en un campeonato nacional existe mayor concurrencia de espectadores en comparación de un campeonato local, por lo que el oído y la vista como medios de percepción son evaluadores del ambiente en el que compiten, asimismo existe presión por el hecho de ser campeonatos preseleccionados para conformar a la selección boliviana. Siendo este aspecto el detonante de tensión en estas jugadoras al momento de percibir como está siendo evaluado su rendimiento.

Por otro lado, las jugadoras formativas obtuvieron un 58% de influencia media con propensión a un 24% en rango bajo, posiblemente porque su única preocupación es la superación personal y no tanto la colectiva, esforzándose más en entrenamientos para su desarrollo y acomodándose poco a poco al ambiente competitivo ya que un deportista que se presenta a una competición desearía salir vencedor, o por lo menos ocupar un buen lugar en comparación con sus competidores. Pero ambas cosas solo son posibles si el rendimiento de los competidores se valora con la misma vara, de modo que se pueda establecer una clasificación de acuerdo con los rendimientos, muy aparte de la situación en la competición, incluso durante el prolongado periodo de entrenamiento, desea conocer que mejoras ha conseguido durante el mismo, si la evolución de su rendimiento guarda proporción con relación al esfuerzo realizado durante el entrenamiento, o en que aspecto debe mejorar. De esta forma, el análisis del rendimiento y los juicios de valor en el entorno del deportista, se convierten en una

parte influyente que afecta la motivación, la disposición para el esfuerzo, la satisfacción y la confianza del mismo deportista. (Buceta, 2000, p. 45).

**Objetivo específico N°5**

Determinar el grado de cohesión grupal que presentan las deportistas con sus equipos.

**CUADRO#12 COHESIÓN GRUPAL EN JUGADORAS DE SELECCIÓN DEPARTAMENTAL Y JUGADORAS FORMATIVAS POR ITEMS**

| Escala: Cohesión grupal |   | Frecuencias y Porcentajes |           |            |           |             |           |            |           |                       |           |
|-------------------------|---|---------------------------|-----------|------------|-----------|-------------|-----------|------------|-----------|-----------------------|-----------|
| N°                      | Ítems: Cuestionario CPRD  | Totalmente Desacuerdo     |           | Desacuerdo |           | Indiferente |           | De acuerdo |           | Totalmente de acuerdo |           |
|                         |   | S                         | F         | S          | F         | S           | F         | S          | F         | S                     | F         |
| 5                       | Me llevo muy bien con otros miembros del equipo   | 0<br>0%                   | 1<br>1%   | 0<br>0%    | 5<br>5%   | 4<br>16%    | 14<br>14% | 16<br>64%  | 34<br>35% | 5<br>20%              | 44<br>45% |
| 11                      | Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento de mi equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo) | 11<br>44%                 | 22<br>23% | 8<br>32%   | 47<br>48% | 1<br>4%     | 14<br>14% | 3<br>12%   | 12<br>12% | 2<br>8%               | 3<br>3%   |
| 18                      | Me gusta trabajar con mis compañeros  | 0<br>0%                   | 0<br>0%   | 0<br>0%    | 1<br>1%   | 0<br>0%     | 3<br>3%   | 10<br>40%  | 41<br>42% | 15<br>60%             | 53<br>54% |
| 22                      | Pienso que el espíritu de equipo es muy importante  | 0<br>0%                   | 3<br>3%   | 0<br>0%    | 0<br>0%   | 0<br>0%     | 1<br>1%   | 2<br>8%    | 17<br>17% | 23<br>92%             | 77<br>79% |
| 27                      | Cuando mi equipo pierde me encuentro mal, con independencia de mi rendimiento individual a día  | 2<br>8%                   | 4<br>4%   | 3<br>12%   | 14<br>14% | 5<br>20%    | 25<br>26% | 12<br>48%  | 38<br>39% | 3<br>12%              | 17<br>17% |
| 38                      | Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención de éxito del equipo        | 0<br>0%                   | 2<br>2%   | 1<br>4%    | 0<br>0%   | 0<br>0%     | 3<br>3%   | 3<br>12%   | 19<br>19% | 21<br>84%             | 74<br>76% |

Fuente: Datos obtenidos del Cuestionario CPRD

Finalizando con la variable de cohesión grupal se obtuvieron los siguientes resultados: en el ítem 5 “Me llevo muy bien con otros miembros del equipo”, un 84% de las jugadoras de la selección y un 80% de las jugadoras formativas indican estar de acuerdo con esta premisa coincidiendo con la teoría de Dos Santos que afirma; “la cohesión grupal implica dos fuerzas distintas, sobre cómo deben actuar los miembros del grupo, tomando en cuenta la atractividad del grupo y el control de recursos donde cada miembro del equipo podrá ofrecer sus habilidades y de esta manera integrarse al grupo, en el cual los mismos se caen bien y disfrutan del compañerismo.

La totalidad de las jugadoras de selección afirman que les gusta trabajar con sus compañeras de equipo, asumiendo que se encuentran a gusto con el grupo con el que trabajan; de igual manera las jugadoras formativas están de acuerdo en un 96% denotando que la gran mayoría refleja una tendencia grupal de no separarse y permanecer unidos con la finalidad de conseguir objetivos y para obtener la satisfacción de las necesidades afectivas de sus miembros repercutiendo en su rendimiento deportivo (Carron Brawley, citado por Dos Santos, 2014, p.76)

Un 92 % de las jugadoras de selección y un 79% de las jugadoras formativas piensan que el espíritu de equipo es muy importante, dándole gran nivel de importancia al concepto de espíritu de equipo, sintiéndose de esta manera cómodas, seguras, aceptadas e involucradas en la tarea compartida del grupo para alcanzar las metas propuestas por él mismo.

Cuando el equipo en el que se desarrollan estas jugadoras pierde, un 60% de las jugadoras de selección y un 56% de las jugadoras formativas se encuentran mal, con independencia de su rendimiento individual, demostrando que no existe una actitud individualista en su grupo deportivo, al contrario, expresan que es más importante trabajar interdependientemente en busca de un objetivo compartido y no uno personal.

Por último, en el ítem 38 “Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención de éxito del equipo” un 84% de las jugadoras de selección y un 76% de las jugadoras formativas reflejan estar



totalmente de acuerdo con esta premisa, tomando en cuenta que cada posición en el voleibol es importante de acuerdo a la tarea que ejercen dentro del equipo, lo que implica un reto, debido a la diferencia de intereses, percepciones y personalidades que coexisten en las interacciones de este grupo social, aun así, se mantienen firmes en este proceso de permanecer unidos a lo largo del tiempo a pesar de las dificultades que implica toda interacción humana.

**CUADRO #13 PUNTAJE GENERAL EN LA ESCALA DE COHESIÓN GRUPAL DE LAS JUGADORAS DE SELECCIÓN DEPARTAMENTAL Y JUGADORAS FORMATIVAS**

| <b>PUNTUAJE TOTAL DE LA ESCALA COHESIÓN GRUPAL</b> |                               |                   |                             |                   |
|--|-------------------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------|
| <b>ESCALA</b>                                      | <b>JUGADORAS DE SELECCIÓN</b> |                   | <b>JUGADORAS FORMATIVAS</b> |                   |
|  | <b>FRECUENCIA</b>             | <b>PORCENTAJE</b> | <b>FRECUENCIA</b>           | <b>PORCENTAJE</b> |
| <b>MUY BAJA</b>                                    | 0                             | 0%                | 0                           | 0%                |
| <b>BAJA</b>  | 0                             | 0%                | 0                           | 0%                |
| <b>MEDIA</b>                                       | 0                             | 0%                | 7                           | 7%                |
| <b>ALTA</b>  | 19                            | 76%               | 57                          | 58%               |
| <b>MUY ALTA</b>                                    | 6                             | 24%               | 34                          | 35%               |
| <b>TOTAL</b>                                       | 25                            | 100%              | 98                          | 100%              |

**Fuente:** Datos obtenidos del Cuestionario CPRD

En psicología social el concepto de cohesión describe los procesos que hacen que los miembros de un grupo permanezcan unidos. El grado de cohesión puede variar mucho entre unos grupos y otros, en algunos casos la pertenencia grupal ocupa un lugar central en la vida de sus miembros, en otros la vinculación con el grupo es pequeña y las metas individuales son más importantes que las grupales, sin embargo, si un grupo existe debe existir cohesión en algún grado. Específicamente, la cohesión en los equipos deportivos es ideal para estudiar la cooperación, la competición y el conflicto.

Al momento de practicar un deporte los equipos demuestran que existen medidas objetivas de la eficacia del grupo, es importante mencionar que la cohesión de tarea

tiene una relación positiva mayor con el rendimiento que la cohesión social, el rendimiento parece tener un efecto mayor sobre la cohesión que la cohesión sobre el rendimiento, pero esta relación entre ambas variables es circular: el éxito aumenta la cohesión y la cohesión a su vez incrementa el rendimiento.

Dos Santos (2014, p.67), indica que la cohesión grupal consiste en la disposición del deportista de integrarse a los miembros del equipo como uno solo, conjunto de miembros, orientado hacia un sentido de pertenencia y unidad, ya sea por una razón meramente afectiva y social o como una orientación hacia la tarea u objetivo competitivo de esta disciplina.

Analizando nuestra última variable de podemos definir que un 76% de las jugadoras de selección presentan una alta cohesión grupal, señalando que las deportistas mantienen una buena competencia social con sus compañeros dentro del equipo, así como un sentimiento positivo de espíritu del mismo. Es una obviedad desbordante que el voleibol es un deporte eminentemente de equipo, lo que significa uno de los mayores retos para los entrenadores conseguir que un grupo de jugadores logren trabajar interdependientemente en búsqueda de un objetivo compartido, expresando una filosofía de juego que lo caracterice como propio, con la intención de que con el trascurso del tiempo el equipo sea el mejor de todos, no obstante, una buena cohesión no es determinante para que el equipo tenga un buen rendimiento, reflejando nuevamente la poca obtención de logros en las competencias que participa la selección. Gonzales Carballido (2001, p.3)

Por otra parte sólo un 58% de las jugadoras formativas manifiestan una cohesión alta, pudiendo ser causa de que están iniciando un proceso de conocerse, aceptarse y engranar sus personalidades como miembros del equipo, para ser capaces de comunicarse y relacionarse entre sí, de esa forma poder valorar además la contribución que hacen de manera individual a un juego que demanda una elevada interdependencia en las acciones, debiendo ser recomendado a los entrenadores utilizar algunos métodos que incrementen la cohesión de sus equipos, como ejemplo; establecer objetivos de

equipos estimulantes, fomentar la identidad de equipo y conocer aspectos personales de sus miembros.

**Objetivo general:**

Comparar las características psicológicas presentes en las deportistas de selección departamental y las deportistas formativas en la disciplina del vóleybol femenino en la ciudad Tarija.

**CUADRO #14 CUADRO CENTRALIZADOR (PARTE I)****COMPARACIÓN DE VARIABLES DE AMBOS GRUPOS DE JUGADORAS**

| <b>Jugadoras de selección departamental</b> |                   |                   | <b>Jugadoras Formativas</b> |                   |                   |
|---|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------|-------------------|
| <b>Motivación</b>                           | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> | <b>Motivación</b>           | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> |
| Muy Baja                                    | 0                 | 0%                | Muy baja                    | 0                 | 0%                |
| Baja  | 0                 | 0%                | Baja                        | 0                 | 0%                |
| Media                                       | 8                 | 32%               | Media                       | 23                | 24%               |
| Alta  | 16                | 64%               | Alta                        | 64                | 65%               |
| Muy alta                                    | 1                 | 4%                | Muy alta                    | 11                | 11%               |
| <b>TOTAL</b>                                | <b>25</b>         | <b>100%</b>       | <b>TOTAL</b>                | <b>98</b>         | <b>100%</b>       |
| <b>Autoconfianza</b>                        | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> | <b>Autoconfianza</b>        | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> |
| Baja  | 6                 | 24%               | Baja                        | 26                | 27%               |
| Media                                       | 6                 | 24%               | Media                       | 48                | 49%               |
| Alta  | 13                | 52%               | Alta                        | 24                | 24%               |
| <b>TOTAL</b>                                | <b>25</b>         | <b>100%</b>       | <b>TOTAL</b>                | <b>98</b>         | <b>100%</b>       |
| <b>Concentración</b>                        | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> | <b>Concentración</b>        | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> |
| Baja  | 12                | 48%               | Baja                        | 46                | 47%               |
| Media                                       | 9                 | 36%               | Media                       | 37                | 38%               |
| Alta  | 4                 | 16%               | Alta                        | 15                | 15%               |
| <b>TOTAL</b>                                | <b>25</b>         | <b>100%</b>       | <b>TOTAL</b>                | <b>98</b>         | <b>100%</b>       |

**CUADRO# 15 CUADRO CENTRALIZADOR (PARTE II)**

**COMPARACIÓN DE VARIABLES DE AMBOS GRUPOS DE JUGADORAS**

| <b>Control de estrés</b>          | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> | <b>Control de estrés</b>          | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> |
|-----------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------------|-------------------|-------------------|
| Muy baja                          | 0                 | 0%                | Muy baja                          | 2                 | 2%                |
| Baja                              | 4                 | 16%               | Baja                              | 23                | 23%               |
| Media                             | 10                | 40%               | Media                             | 47                | 48%               |
| Alta                              | 9                 | 36%               | Alta                              | 25                | 26%               |
| Muy alta                          | 2                 | 8%                | Muy alta                          | 1                 | 1%                |
| <b>TOTAL</b>                      | <b>25</b>         | <b>100%</b>       | <b>TOTAL</b>                      | <b>98</b>         | <b>100%</b>       |
| <b>Evaluación del rendimiento</b> | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> | <b>Evaluación del rendimiento</b> | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> |
| Muy baja                          | 0                 | 0%                | Muy baja                          | 1                 | 1%                |
| Baja                              | 5                 | 20%               | Baja                              | 23                | 24%               |
| Media                             | 11                | 44%               | Media                             | 57                | 58%               |
| Alta                              | 7                 | 28%               | Alta                              | 16                | 16%               |
| Muy alta                          | 2                 | 8%                | Muy alta                          | 1                 | 1%                |
| <b>TOTAL</b>                      | <b>25</b>         | <b>100%</b>       | <b>TOTAL</b>                      | <b>98</b>         | <b>100%</b>       |
| <b>Cohesión grupal</b>            | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> | <b>Cohesión grupal</b>            | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> |
| Muy baja                          | 0                 | 0%                | Muy baja                          | 0                 | 0%                |
| Baja                              | 0                 | 0%                | Baja                              | 0                 | 0%                |
| Media                             | 0                 | 0%                | Media                             | 7                 | 7%                |
| Alta                              | 19                | 76%               | Alta                              | 57                | 58%               |
| Muy alta                          | 6                 | 24%               | Muy alta                          | 34                | 35%               |
| <b>TOTAL</b>                      | <b>25</b>         | <b>100%</b>       | <b>TOTAL</b>                      | <b>98</b>         | <b>100%</b>       |

En respuesta al objetivo general de la presente investigación: Comparar las características psicológicas presentes en las deportistas de selección departamental y las deportistas formativas en la disciplina del vóleybol femenino en la ciudad Tarija.

Después de analizar cada una de las variables (motivación, autoconfianza, concentración, control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento y cohesión grupal) se procede a comparar las mismas.

➤ Motivación

De acuerdo al análisis e interpretación de resultados se puede evidenciar que las jugadoras de selección y las jugadoras formativas presentan una motivación similar, valorando ambos grupos en el rango de alta puntuación, lo que significa que un poco más de la mitad de las jugadoras de ambos grupos poseen una dirección e intensidad de esfuerzo al momento de jugar, lo que provoca que puedan establecerse objetivos deportivos y trabajen duro para su consecución, tengan deseos de auto superarse día a día y le den la importancia que merece su deporte en relación con otras actividades de su vida cotidiana, así como la relación coste-beneficio que su vida deportiva les ofrece a nivel personal, logrando así responder de manera adecuada a las exigencias y demandas de los entrenamientos y competiciones. Aun así, es importante trabajar en este aspecto en ambos grupos, para que exista un crecimiento notable en quienes esta variable psicológica no está desarrollada, es decir las jugadoras que puntúan de media a baja motivación. y de este modo exista a un futuro un crecimiento global en su rendimiento.

➤ Autoconfianza

En relación a la variable de autoconfianza, se infiere que las jugadoras de la selección presentan un porcentaje mayor de autoconfianza que las jugadoras formativas, señalando uno de los resultados más significativos de esta investigación, posiblemente como se mencionó con anterioridad, esto es debido a que el primer grupo de jugadoras tiene más experiencia en años transcurridos jugando voleibol, por lo que su convicción de que pueden lograr sus metas planteadas visualizando de forma realista los obstáculos que puedan tener y utilizando de forma correcta sus capacidades y habilidades para

resolverlos, son mayores a las del otro grupo de jugadoras, quienes están iniciando este proceso de formarse como voleibolistas, adquiriendo conocimientos tanto en técnica-táctica como en las estrategias de juego que se desempeñan en los partidos. Pudiendo dar estos resultados un pronóstico de éxito favorable, no obstante, es importante centrar nuestra atención al porcentaje restante con el fin de trabajar y profundizar en esta variable, conforme a que es una de las más importantes al momento de pronosticar el éxito o fracaso de un deportista.

➤ Concentración

En cuanto a la variable de concentración, ambos grupos están situados en el rango de baja concentración, siendo este un resultado preocupante porque ambos grupos denotan dificultades al momento de focalizar su atención durante las ejecuciones deportivas, siendo esta una de las variables más imprescindibles al momento de jugar, pues evita que se cometan errores causados por distracciones en el campo de juego. De igual manera los entrenadores deberían trabajar juntamente con la colaboración de psicólogos deportivos deberán ocuparse de maximizar esta habilidad psicológica en las jugadoras.

➤ Control de estrés

En esta variable se evidencia que el mayor porcentaje de ambos grupos se ubica en el rango de medio control de estrés, reflejando que esta variable no está presente de manera constante al momento de jugar, dificultándose el control en su estado de tensión, nerviosismo, inseguridad, con referencia a días previos a la competición y a momentos antes, durante y posterior a la misma. En las jugadoras de selección existe un porcentaje moderado que utiliza sus habilidades psicológicas positivamente, confía en sus posibilidades, no manifiesta ansiedad para competir y es capaz de controlarse en aspectos relevantes del juego mientras compiten, del mismo modo es importante que ellas reconozcan las emociones que sienten en la cancha, no etiquetandolas como favorables o desfavorables sino de la forma en que las mismas potencian o dificultan su rendimiento. Resaltando que se necesita potenciar esta variable aún más en el porcentaje restante, para el beneficio de las jugadoras.

➤ Influencia de la evaluación del rendimiento

Analizando esta variable se afirma que el porcentaje más revelador de ambos grupos se sitúa en el rango de puntuación media, aun así las jugadoras de la selección denotan tener un considerable porcentaje en el rango alto, demostrando que ellas sienten más influencia al momento de que otros evalúan su rendimiento, porque la presión que llevan consigo de representar a toda una ciudad es más elevada a diferencia de jugar para el propio campeonato local, sintiendo aún más tensión por los planteamientos de que quienes las están evaluando son personas significativas para las mismas, como ser el entrenador de la selección boliviana quien será el encargado de seleccionar a las conformantes del cuadro nacional.

Las jugadoras formativas tienen un porcentaje de menor influencia, posiblemente porque se encuentran en los inicios de su formación en este deporte, lo que las lleva a poseer un gran control del impacto que puede tener una evaluación negativa sobre su rendimiento, procedente de sus entrenadores, amigos, pareja afectiva, familia, etc., así que aceptarán abiertamente las críticas a fin de mejorar su crecimiento y desarrollo como jugadoras de voleibol.

➤ Cohesión grupal

Finalizando con la variable de cohesión grupal podemos indicar que ambos grupos de jugadoras se sitúan en el rango de cohesión alta, aunque de forma más significativa las jugadoras de selección sienten mayor cohesión con sus compañeras de equipo, esto puede darse por la cantidad de años que llevan jugando juntas, sienten gran satisfacción al jugar, tienen más conocimiento acerca de las personalidades de sus miembros, pueden comunicarse adecuadamente, presentan metas en común, conceden gran importancia al espíritu de equipo y los lazos de amistad forjados son más enérgicos; a comparación de las jugadoras formativas quienes inician con este proceso de conocer el temperamento, carácter y personalidad de los demás miembros de sus equipos, costándoles dejar de lado una actitud individualista que pueda tener en relación con su grupo deportivo, lo que será solucionado en el transcurso de los años como se puede evidenciar en las jugadoras de la selección tarijeña.



# CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

## **CAPITULO VI**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **6.1 CONCLUSIONES**

Tras el análisis de las variables psicológicas presentes en las jugadoras de la selección tarijeña y jugadoras formativas de voleibol que componen esta muestra; tomando como base los resultados obtenidos por los dos instrumentos de valoración psicológica, que posteriormente fueron interpretados, se llegó a las siguientes conclusiones:

Con respecto a los Objetivos Específicos:

- En la variable de motivación definida como la dirección e intensidad del esfuerzo del individuo, donde la dirección del esfuerzo se refiere a la forma cómo un individuo busca, es atraído, o se aproxima a una situación. Y la intensidad del esfuerzo como la cantidad de esfuerzo emprendida por el individuo en una determinada situación; se valora que las deportistas de ambos grupos presentan una motivación similar, demostrando una motivación alta en un 64% de las jugadoras de la selección y en un 65% de las jugadoras formativas, reflejando que están dispuestas a realizar cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor en su deporte, manifiestan que están altamente motivadas para dar lo mejor de sí mismas en la competición, expresan que el voleibol es toda su vida y que hacerlo bien en su deporte es lo más importante para ellas. Gran parte de jugadoras coincide en que merece la pena dedicarle tanto tiempo y energía al voleibol. Sin embargo, respecto a los entrenamientos diarios, manifiestan que pierden en reiteradas ocasiones la motivación para esforzarse.

Al comprobar que ambos grupos poseen el mismo nivel de motivación la hipótesis planteada se rechaza.

- Entendiendo la autoconfianza como el convencimiento íntimo de que uno es capaz de realizar con éxito una determinada tarea, o bien elegir la mejor alternativa cuando se presenta un problema, tomando la mejor decisión teniendo internamente la sensación de que es una persona valiosa que posee capacidades y habilidades

para afrontar las adversidades. Al momento de desempeñar los partidos el grado de autoconfianza que presentan las jugadoras de la selección tarijeña, es más alto que las jugadoras formativas, mostrando una diferencia significativa de un 52% en las jugadoras departamentales, reflejándose esta variable psicológica en el afrontamiento de la competición, también ante sus errores, las adversidades o incluso ante el padecimiento de lesiones, manifiestan que son capaces de rendir bien bajo presión, que se sienten seguras ante estas circunstancias y en gran parte se ven como ganadoras durante los partidos, perciben que ofrecen una imagen de buenas luchadoras. En contraparte sólo un 24% de las jugadoras formativas manifiesta esta variable.

Dados estos resultados se logra confirmar la hipótesis planteada.

- Respecto a la concentración, entendida como la capacidad que tiene una persona para centralizar su atención de forma mantenida y constante durante un tiempo prolongado, a lo largo de una actividad o tarea. El nivel de concentración y la capacidad atencional en ambos grupos de jugadoras, se encuentra en el rango de baja puntuación, con porcentajes similares de un 48% de las jugadoras de selección tarijeña y un 47% en las jugadoras formativas. Exponiendo que en algunas ocasiones suele afectarles negativamente en su concentración el hecho de cometer errores, aceptan que pueden llegar a romper su foco de atención fácilmente durante un encuentro competitivo y que más de la mitad de estos deportistas siente que en momentos difíciles de la competición sus mentes se aceleran.

En este caso la hipótesis planteada se confirma

- Tomando el control de estrés como la capacidad de respuesta en condiciones en las que el fracaso en la situación de dicha demanda tiene consecuencias importantes, pudiendo este originarse a causa de una secuencia de eventos que conducen a un fin concreto, tomando en cuenta las demandas medioambientales, la percepción de demandas, la respuesta frente al estrés y las consecuencias conductuales que las mismas provocan.

Durante su desempeño deportivo las jugadoras de la selección tarijeña denotan una tendencia más alta a presentar control del estrés con un 36%, mientras que las

jugadoras formativas sólo con un 26%, evidenciando que el primer grupo manifiesta mayor capacidad de afrontar la demanda física y/o psicológica en el contexto deportivo de forma exitosa, reduciendo fuentes de inquietud y presión hacia su integridad. Por el contrario, el segundo grupo presenta dificultad para controlar sus emociones de manera tal que no logre afectar su rendimiento dentro del partido.

- Teniendo clara la definición de la influencia de la evaluación del rendimiento como la capacidad del deportista de afrontar la demanda física o psicológica que surge de la evaluación del rendimiento que percibe el sujeto de su entorno, o que esta autoimpuesta por el propio deportista frente a su ejecución deportiva. Las jugadoras de la selección obtienen un porcentaje más alto con un 28% respecto al 16% que las formativas expusieron, apreciando que les afecta la autoevaluación sobre sus actuaciones anteriores, se sienten influidas por las evaluaciones externas, (compañeros, familia, público, pareja, etc.) y cuando se menciona al entrenador declaran que son muy importantes las opiniones y decisiones que éste tome sobre ellas.

Confirmando la hipótesis expuesta para ambas variables.

- Por último, la cohesión grupal consiste en la disposición del deportista de integrarse a los miembros del equipo como un solo conjunto de miembros, orientado hacia un sentido de pertenencia y unidad, ya sea por una razón meramente afectiva y social o como una orientación hacia la tarea u objetivo competitivo de esta disciplina. El grado de cohesión grupal que presentan las jugadoras de la selección departamental es significativamente más alta con un 76% en comparación a las jugadoras formativas, con un 58%, concordando con mayor énfasis en el primer grupo que el espíritu de equipo es fundamental, afirmando que es más importante lo que ocurre a nivel grupal que su propio rendimiento, les gusta trabajar con su equipo y sienten un agrado al compartir con sus compañeras. Mientras que el otro grupo, en menor proporción, presenta ese sentimiento de pertenencia arraigado en el sentido colectivo.

La hipótesis en esta característica psicológica se rechaza.

Con respecto al Objetivo General:

- Analizando los datos obtenidos y resultados de los objetivos específicos se concluye que las jugadoras de la selección tarijeña exponen en más alto nivel la presencia de las características psicológicas como autoconfianza, control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento y cohesión grupal cuando participan en las competencias, a diferencia de las jugadoras formativas que en su rendimiento aún no manifiestan un buen porcentaje en estas variables psicológicas. En cuanto a las variables de motivación y concentración, ambos grupos presentan el mismo nivel, siendo alto el rango en la variable de motivación y un rango bajo en concentración.

Aún así ambos grupos no muestran la presencia de forma deseable de estas variables psicológicas al momento de competir, reflejando por esta causa los malos resultados obtenidos los últimos tres años de la selección tarijeña en los campeonatos nacionales y el bajo nivel de competencia en las jugadoras formativas. En consonancia a estos resultados es importante recalcar que se debe trabajar en los deportistas no sólo aspectos físicos y técnicos, sino también darle la atención que merecen los aspectos psicológicos, los mismos que son de gran importancia en la vida de un deportista, y podrán definir su éxito o fracaso en el desempeño de su rendimiento.

## **6.2 RECOMENDACIONES**

Al finalizar la investigación y tomando en cuenta todos los datos y resultados que se obtuvieron, se realizan las siguientes recomendaciones:

A la carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho:

- Realizar investigaciones que puedan aportar más información sobre la Psicología del Deporte.
- Realizar investigaciones sobre el papel que desempeña el psicólogo en el ámbito deportivo y su importancia.

- Por último, con el fin de plantear ciertas líneas de investigaciones futuras que permitan dar cuenta del rendimiento en los jóvenes deportistas, se propone replicar el estudio en otros deportes

A los equipos de voleibol en general, directores técnicos, entrenadores, dirigentes y padres de familia:

- Reconocer la importancia de la salud mental de los jugadores.
- Implementar en los Clubes un profesional en el área de la Psicología Deportiva que ofrezca estrategias, talleres que brinden orientación sobre las características psicológicas y su importancia, aspirando a tener un mayor rendimiento deportivo, enfocando su interés en las categorías inferiores con el fin de fortalecer sus habilidades psicológicas a temprana edad.

Al Servicio Departamental de Deportes SEDEDE.

- Incluir en el equipo técnico de las selecciones departamentales que representan a Tarija cada año, un psicólogo que pueda brindar el respectivo asesoramiento para dar soluciones a las falencias que muchas veces provienen del campo de la psicología, con el fin de que en un futuro se logre optimizar el rendimiento deportivo tanto individual como colectivo de las jugadoras tarijeñas