

Estado de las escalas control del estrés (CE), influencia de la evaluación del rendimiento (IER) y habilidad mental (HM) del cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (C.P.R.D.) en un club de baloncesto categoría sub16 y 17 de Envigado, Antioquia en el 2019-2

Por:

Juliana Castrillón Araque Id: 000464969

Angélica María Jáuregui Jiménez Id: 000375695

Docente: Álvaro Alejandro

Universidad Minuto de Dios

Sede Bello

Facultad de ciencias humanas y sociales

Programa de psicología

2019-2

Contenido

Abstract	6
Introducción	7
Antecedentes	14
Justificación	17
Objetivos	20
General	20
Específicos	20
Marco teórico	21
El deporte y la psicología de la actividad física y del deporte	21
Factores y variables	23
Estrés	26
Autoconfianza	28
Nivel de activación	30
Atención	31
El baloncesto	34
Diseño metodológico	36
Enfoque	36
Alcance	36
Diseño	36
Población	36
Muestra	37
Recolección de Datos-Operacionalización de las Variables	37
Instrumento	39
Componente ético	40
Acerca de condiciones éticas se precisa los siguientes componentes	40
Acompañamiento:	40
El Secreto Profesional:	40
El Derecho a la información:	41
ANÁLISIS SPSS DE LOS RESULTADOS	41
FRECUENCIAS	41
Cruces de variables	47

Discusión

49

Índice de tablas

Tabla 1 Aspectos que se tomaran en cuenta para medir las variables.	38
Tabla 2 Aspectos sociodemograficos de la poblacionmuestra: variables sociodemograficas.	38
Tabla 3	39
Tabla 4 Edad.	42
Tabla 5 Control de estres.	43
Tabla 6 Influencia de la evaluacion del rendimiento.	43
Tabla 7 Habilidad mental.	45
Tabla 8 Control de estres y edad.	47
Tabla 9 Influencia de la evaluacion del rendimiento y edad.	47
Tabla 10 Habilidad mental y edad.	48

Índice de figuras

Ilustración 1	42
Ilustración 2.	43
Ilustración 3	44
Ilustración 4	45

Resumen

Se presentan a continuación los resultados de un ejercicio investigativo llevado a cabo entre enero y octubre de 2019, con 25 jugadores de baloncesto, de edades entre 15 y 17 años pertenecientes a la SQUADRA SPORT CLUB, del municipio de Envigado. El objetivo del estudio fue describir los factores como el control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento y habilidad mental de los participantes, analizando cómo estos factores indican en el rendimiento deportivo. A través de una revisión teórica, y una metodología con enfoque cualitativo y alcance descriptivo, se estableció un diseño transversal para el manejo de los datos recabados con un cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). Los resultados obtenidos evidencian que, a mayor edad se presenta un mejor control del estrés, y menos situaciones que incidan en el rendimiento deportivo. Si bien, hay un número alto número de deportistas con resultados positivos frente al control del estrés, debe prestarse atención a quienes tuvieron resultados bajos, ya que representan un número importante de deportistas en reserva. Así mismo, se reconoce que el apoyo psicológico es un aporte importante para la preparación de los jóvenes. Finalmente, se reconoce que un grupo de deportistas más amplio serviría para tener resultados más contundentes.

Palabras clave: Actividad física, control del estrés, habilidad mental, rendimiento deportivo, adolescencia.

Abstract

The results of a research exercise carried out between January and October 2019, with 25 basketball players, their ages between 15 and 17 years old, who belong to the SQUADRA SPORT CLUB, of the municipality of Envigado are presented below. Basically, we sought to describe factors such as stress control, influence of the performance evaluation and mental ability of the participants, analyzing how these factors influenced their sports performance. Through a theoretical review, and a methodology with qualitative approach and descriptive scope, a transversal design was established for the management of the data collected with a questionnaire of psychological characteristics related to sportsperformance (C.P.R.D). The results obtained show that, at an older age, there is a better control of stress, and fewer situations that affect sports performance. Although there is a high number of athletes with positive results in the face of stress control, attention should be paid to those who had low results, since they represent a significant number of athletes in reserve. Likewise, it is recognized that psychological support is an important contribution to the preparation of adolescents. Finally, it is recognized that a broader group of athletes would serve to have stronger results.

Key words: Physical activity, stress control, mental ability, sports performance, adolescence.

Introducción

Este estudio se realizó entre enero y octubre del año 2019, como ejercicio investigativo cuantitativo con un diseño transversal en 25 deportistas pertenecientes a SQUADRA SPORT CLUB de baloncesto registrados en el municipio de Envigado.

Se evaluó el estado de los factores psicológicos: control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento y habilidad mental del cuestionario de características relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD) para así describir el estado de cada una ellas.

El control del estrés según Gimeno, Buceta y Pérez-Llanta (2001) tiene que ver con “Las características de la respuesta del deportista (e.g. concentración, confianza, tensión) en relación con las demandas del entrenamiento y de competición” (p. 98). y a su vez, “Las situaciones potencialmente estresantes que pueden provocar estrés y en cuya presencia es necesario el control (e.g. el día anterior a una competición, los momentos previos a la misma y durante la propia competición, cometer un error, un mal entrenamiento, una lesión)” (p.98-99).

Una puntuación alta en este factor es interpretada como que el deportista tiene la capacidad de controlar el estrés en las situaciones descritas. Así mismo, los autores describen que la evaluación del rendimiento tiene que ver con:

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

pueden originar o llevan implícita una valoración del rendimiento deportivo del deportista (p.99).

Ahora, la habilidad mental se refiere a las actividades que el deportista debe hacer en su día a día para mantener su enfoque en el deporte: “establecimiento de objetivos - análisis objetivo del rendimiento - ensayo conductual en imaginación - funcionamiento y autorregulación cognitivos” (Gimeno, Buceta y Pérez 2001, p.99).

Una puntuación alta en estos factores es interpretada como que el deportista tiene la capacidad de controlar las situaciones descritas tanto en los entrenamientos como en momentos previos y decisivos de las competencias.

No se tiene en cuenta los factores cohesión grupal, ni motivación porque hay pruebas, test y cuestionarios que las describen más ampliamente.

La descripción del estado de las variables que tiene que ver con los factores a investigar, surge por la necesidad del club al pensar en posibles intervenciones psicológicas por medio de un programa de entrenamiento psicológico, el cual no puede hacerse sin un diagnóstico previo, el cual compete en este apartado, con el fin de ser un instrumento que permita al club lograr el objetivo mencionado y un posterior incremento deportivo.

Formulación del proyecto

Planteamiento del problema

El deporte, desde hace varias décadas se ha convertido en un elemento sumamente influyente en la sociedad, llegando a establecer estándares de consumo, movimientos sociales, tensiones políticas, reconocimiento social, entre muchos elementos, lo que ha ocasionado que una gran parte de la población incline su mirada al deporte como una manera de vida profesional, que les garantice la plena satisfacción de sus necesidades y por supuesto contribuir en el desarrollo de su comunidad. Por mucho tiempo según García (2013), se ha sido testigo del frenético progreso del deporte, el cual se ha constituido como una actividad cada vez más importante para la sociedad; una de las características por las que se ha estudiado de manera más frecuente la actividad deportiva es la búsqueda del rendimiento deportivo para una mejor y mayor competencia

Pero esto, a su vez puede generar una gran presión, teniendo en cuenta que en este entorno será juzgado por su rendimiento deportivo y desempeño, lo que puede desencadenar, un alto grado de estrés y otras problemáticas como la baja autoconfianza, ansiedad, un inadecuado nivel de activación y poca atención-concentración, teniendo como consecuencia también posibles lesiones “En el baloncesto masculino se produjeron 36 lesiones, 22 (61,1%) en momentos de práctica y 14 (38,9%) en competición lo que supuso unas tasas de incidencia de 3,63 y 9,3 lesiones/1.000” (López, Rodríguez y Palacios, 2015, p.49) en el mismo, se “observó un pico de mayor incidencia a los 16 y a los 22 años” (p.49).

Este estudio se realiza por la necesidad de saber la condición deportiva en la que se encuentra los atletas, los cuales están en fase de formación deportiva en el baloncesto. A futuro, se quiere potenciar las características psicológicas que se relacionan con el rendimiento en el deporte, pero ante de llegar a ello, este estudio está enfocado en la caracterización de los deportistas escogidos con ayuda del CPRD. Así pues, para poder hacer un entrenamiento psicológico adecuado, primero debe identificarse el estado de las variables relacionada al rendimiento deportivo de estos jóvenes; esto conforma cinco competencias que son los pilares para la formación de deportistas en cualquier disciplina deportiva, las cuales son:

- Físico
- Técnico
- Psicológico

Este último componente consiste en la aplicación del principio psicológico al servicio del logro de los objetivos deportivos propuesto en el macrociclo del entrenador y el jugador competente desarrolla una serie de mecanismos cognitivos y emocionales antes y durante el proceso de toma de decisiones, que determinarán su posterior actuación. A sí mismo, la toma de decisiones es una actividad que se ve influida por aspectos racionales y también por factores emocionales.

El deporte tiene diferentes etapas de entrenamiento a lo largo del ciclo y dichas etapas están determinadas por las características de cada despliegue deportivo.

En el caso que ocupa a este estudio se trata del baloncesto en las categorías sub-16 y sub-17 de un grupo de 25 atletas de la rama masculina de SQUADRA SPORT CLUB

cuya intención es la formación deportiva para la competencia, mucho de los miembros del club acaban de ingresar por primera vez para aprender la fundamentación técnica y acondicionamiento físico en este deporte y otros atletas llevan entre 8 y 10 años practicando el deporte y su intención es seguir avanzando de categoría.

Por lo pronto el club participa en torneos locales, de competencia municipal y del área metropolitana; este club quiere que sus atletas sean entrenados psicológicamente respondiendo a las competencias del entrenamiento deportivo, para satisfacer esta necesidad planteada por los integrantes del club, se requiere una adecuada evaluación e impresión diagnóstica del grupo deportivo, la cual se llevara a cabo en esta investigación para realizar una adecuada correlación con los objetivos físicos, técnicos y tácticos, y un futuro entrenamiento psicológico, este último no nos compete en esta investigación.

El autor Morilla et al., (citado en Sánchez, Ariza, y Humberto, 2012) menciona que “En este sentido, se considera al deportista como una unidad funcional (emocional, cognitiva, social, fisiológica y comportamental) que necesita de una atención y entrenamiento global para obtener su máximo rendimiento” (p.259).

Según las condiciones mostradas ya de sus miembros y el nivel competitivo en el que se encuentran se ha decidido aplicar el cuestionario del C.P.R.D con el cual se identifica el estado actual de las variables psicológicas que se relaciona con el rendimiento deportivo.

Es importante comprender que la práctica de un deporte como lo es el baloncesto tiende a tener una enseñanza tradicional, “el cual se orientan al desarrollo de las competencias motrices y de rendimiento deportivo mediante un aprendizaje inicial de los

elementos técnico-específicos del deporte” (Ángulo, 2013, p. 6). En donde el profesor se convierte en un ejemplo determinado a cumplir un ejercicio propuesto, en su mayoría de casos dejando de lado otros aspectos de la integridad del deportista, debido a lo anterior, el entrenador también será evaluado con el cuestionario. Olvidando que, según Angulo (2013) muchos deportistas no tienen control de estrés, por ello en muchas ocasiones su rendimiento es mínimo, lo cual hace importante generar estrategias psicológicas que ayuden al manejo de este y aumenten su rendimiento en la cancha.

También González (citado en González – Campos et al.2017) “advierde de la importancia de saber controlar el estrés, para que la inmediatez que se requiere para la obtención de buenos resultados no irrumpa en el equilibrio mental y emocional del deportista” (p.4).

Además, los deportistas deben reforzar constantemente su autoconfianza para así potencializar sus capacidades técnicas y tácticas, por ende, González – Campos et al. (citado en González – Campos et al.2017) confirma que “a mayor nivel de autoconfianza en el futbolista, menor nivel de ansiedad, observando en el jugador un mayor control del estrés” (p.6). A sí mismo, González – Campos et al. (2017), aluden a que controlar el estrés para no llegar a estados de ansiedad es imprescindible, ya que alcanzar estos estados provoca efectos negativos en otras variables psicológicas del deportista, disminuyendo su autoconfianza y perjudicando el control atencional.

Lo anterior depende de los propios recursos del deportista, en caso de que este no cuente con ello, deberán ser entrenadas; Gonzáles, Campos y Romero (2014) mencionan que “la influencia de la evaluación recae sobre diferentes variables psicológicas del

deportista que, según características personales, repercute positiva o negativamente sobre su rendimiento deportivo” (p.85).

Igualmente, Gimeno, Buceta y Pérez (2007) hacen referencia a la importancia que tiene el desarrollo de competencias o habilidades psicológicas que permiten fortalecer los procesos deportivos y el cumplimiento de los objetivos competitivos de cada disciplina

Tal como lo menciona Gonzáles, Campos y Romero (2014) las dimensiones en las que están inmersas los deportistas son:

- La condición física,
- los aspectos técnico-tácticos y estratégicos,
- los materiales o implementos deportivos,
- los factores externos dentro de la competición y
- las habilidades psicológicas, considerando siempre, todos aquellos factores del entorno que van a repercutir directamente en algunas de estas categorías (p.85).

Tradicionalmente según García (2013), la búsqueda del óptimo rendimiento deportivo se ha enfocado en la mejora de aspectos físicos, técnicos y tácticos. Sin embargo, la diferencia entre el éxito y el fracaso deportivo está altamente influido por variables que hasta hace poco habían sido olvidadas: las psicológicas.

Por lo mencionado, es de suma importancia saber con qué capacidades psicológicas cuentan los deportistas y se puede formular la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es el estado actual de las características relacionadas con el rendimiento en el deporte de 25 atletas de baloncesto de SQUADRA SPORT CLUB de las categorías sub-16 y sub-17 según las escalas del cuestionamiento C.P.R.D?

Antecedentes

Los estudios sobre el deporte y específicamente sobre el baloncesto son múltiples y diversos, esto hace que establecer antecedentes se convierta en una tarea ardua sino se delimitan los ámbitos sobre el cual se va a desarrollar la investigación, por tal razón, se relacionan autores que han desarrollado proyectos en investigaciones que tienen que ver con el análisis y descripción de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en los deportes de conjunto y/o que tengan como punto de partida el diagnóstico con el cuestionario CPRD.

Se realizó la búsqueda principalmente en la base de datos de la universidad Minuto de Dios, en la barra de búsqueda inicial se puso como tema el área de la educación física y las bases de datos seleccionadas fueron:

- Psicodoc
- Ebsco Academic Search Complete (Ebsco)
- Psychology Database (Proquest)
- BVS

En el estudio llamado “Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo” Gimeno, Buceta y Pérez (2007) cuyo objetivo fue “analizar la influencia de variables psicológicas en la consecución de éxito, la continuidad a largo plazo y la ocurrencia de lesiones, en el contexto del deporte de competición” donde se aplicó el cuestionario CPRD. En donde se demuestra la importancia que tiene el desarrollo

de competencias o habilidades psicológicas, porque estas permiten fortalecer los procesos deportivos y el cumplimiento de los objetivos competitivos de cada disciplina.

Así mismo, en el trabajo emprendido por Gonzáles, Campos y Romero (2014) En el estudio “Características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto” realizado por: Padilla, Quintero, Loaiza y Arenas (2015) que tuvo como objetivo identificar las diferencias de las características psicológicas relacionadas con el rendimiento.

En deportes de conjunto (fútbol, baloncesto, voleibol y fútbol-sala) y género. A través de un estudio no experimental, Fue usado el cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). Los resultados de los puntajes generales mostraron diferencias significativas en todas las disciplinas deportivas, y cambios en la cohesión de equipo según el género. Asimismo, se hallaron diferencias en el fútbol, voleibol y fútbol-sala en el análisis de la modalidad deportiva. Estos resultados sugieren que los programas de intervención psicológica deben ser acordes al género, las exigencias de entrenamiento y competencia en las diversas disciplinas deportiva, por lo cual es de suma importancia como primer paso, la descripción del club en cuando a las características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo.

Así mismo, en el trabajo realizado por Gonzáles, Campos y Romero (2014)

Llamado “Análisis de la influencia de la evaluación del rendimiento en jugadores de un equipo de fútbol” cuyo objetivo fue analizar la influencia de la evaluación del rendimiento que los jugadores de un equipo de fútbol realizan sobre sí mismos o sobre las evaluaciones realizadas por personas externas a ellos. Con el fin de estudiar si existe

influencia sobre el rendimiento deportivo, en este caso específico, se analiza cómo afecta, quienes son los agentes influyentes y cuáles son las evaluaciones que determinan afectación sobre el rendimiento del deportista. En este trabajo se hizo uso del Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). El estudio ha revelado que “la influencia de la evaluación recae sobre diferentes variables psicológicas del deportista que, según características personales, repercute positiva o negativamente sobre su rendimiento deportivo.”

El estudio llamado “Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas” realizado por Campos et al. (2017) se realiza un estudio sobre el control del estrés en deportistas, utilizando como muestra 100 jugadores de fútbol semiprofesionales. Se parte de la consideración de que controlar el estrés para no llegar a estados de ansiedad es imprescindible, ya que alcanzar estos estados provoca efectos negativos en otras variables psicológicas del deportista, disminuyendo su autoconfianza y perjudicando el control atencional. El objetivo de esta investigación es describir los niveles de ansiedad, autoconfianza y atención-concentración en futbolistas semiprofesionales, mediante el análisis de la variable psicológica control del estrés. El instrumento utilizado para el estudio es la escala control del estrés del cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). Como conclusiones del estudio, cabe destacar que desarrollar la habilidad psicológica de control del estrés, previene alcanzar estados de ansiedad y como consecuencia, posibilita mantener elevada la autoconfianza y una buena capacidad de atención-concentración durante la competición.

Justificación

Este estudio quiere ser la base para posteriores entrenamientos psicológicos en esta población, con el fin de replicar los entrenamientos psicológicos como complemento de los entrenamientos deportivos y la vida del deportista.

El deporte se ha convertido en un fenómeno de altísima importancia para la sociedad, se puede decir, que el deporte es un pilar que fundamenta el sentido social y que ayuda a formar el tejido que compone una comunidad, es por medio del deporte que se logran relacionar muchas personas, pues este, desde hace muchas décadas compone el día a día de la humanidad, pudiéndose encontrar muchas disciplinas deportivas, incluso, el bienestar del cuerpo depende en gran medida de la actividad física que se realice. De la misma manera, existen diferentes maneras de hacer deporte, como lo puede ser por recreación, para acondicionamiento físico o para la competencia de alto rendimiento.

El entrenamiento se divide en varios factores, como lo son físico, táctico, técnico y psicológico. Dentro del entrenamiento deportivo, es de suma importancia hacer un diagnóstico o caracterización de los deportistas en su contexto y esto es lo que resolverá el presente estudio, teniendo en cuenta que la psicología actividad física, tiene como objetivo cumplir con los siguientes criterios:

1. Los componentes del entrenamiento deportivo son cinco e incluye el componente psicológico.
2. La psicología como componente del entrenamiento del entrenamiento deportivo implica la aplicación de los principios psicológicos a lo largo del macrociclo.

3. Los principios psicológicos básicos son la observación, la evaluación, la elaboración de informe, el diseño del plan de intervención, la intervención, la evaluación y el informe finales para continuar con la programación del ciclo siguiente.
4. Evaluar a un grupo deportivo permite caracterizarlo e identificar las demandas psicológicas para el entrenamiento (la intervención)
5. Puede hacerse cualitativamente con la categorización de observación que se elija.
6. Puede hacerse cuantitativamente según la batería de cuestionarios –pruebas o test que se decida aplicar para la caracterización desde un aspecto psicométrico
7. La formulación de los datos arrojados por la evaluación cuantitativamente en este caso será el C.P.R.D
8. Con base en los resultados arrojados por la batería y la identificación de necesidades (análisis de los resultados) se diseñar el plan de intervención adecuando en relación con los objetivos del macrociclo
9. Por esto es importante realizar esta descripción inicial del grupo de 25 atletas.

Este trabajo tiene como fin describir cómo se encuentran los deportistas en cuanto los tres primeros factores del CPRD, el control de estrés, la habilidad mental y la influencia de la evaluación del rendimiento.

En el libro el entrenamiento psicológico en el deporte de alto rendimiento, Ureña (2012) demuestra que:

Las acciones técnico - tácticas se basan en las habilidades cognoscitivas del deportista. Como lo son, el desarrollo de la percepción, el almacenaje de información, la forma de pensar, la toma de decisiones, la imaginación, la

memoria y las habilidades comunicativas, entre otros procesos mentales, deben ser parte integral del entrenamiento técnico - táctico, como temas explícitos del mismo y nunca dejarse a la casualidad (p.5).

Corroborando que las investigaciones pueden intervenir o entrenar al deportista en todas las variables psicológicas, la cuales tienen que ver con el rendimiento como lo es, por ejemplo, el desarrollo de la percepción, el almacenaje de información, la memoria, la cohesión grupal y autoconfianza, para poder decidir y en ultimas realizar la toma de decisiones y reforzar las habilidades comunicativas, y generar la consciencia del ¿por qué y para qué? de los entrenamientos. Gimeno Buceta, y Pérez, (2007) mencionan que:

La importancia del entrenamiento de habilidades psicológicas para favorecer el rendimiento deportivo y la prevención de lesiones, así como la utilización del cuestionario CPRD que, con un número reducido de ítems, ofrece una medición de un amplio rango de variables psicológicas en el contexto específico del deporte. (p.13).

Dadas estas situaciones, es necesario, en el deporte de competición, buscar la manera de que dichas manifestaciones estresantes no perjudiquen al deportista en su desempeño. Por ello es fundamental hacer primero una identificación del estado de estas variables en los deportistas antes de interferir en ellas

Teniendo en cuenta que antes de llevarse a cabo algún tipo de intervención, se debe saber muy bien con que capacidades y con qué habilidades psicológicas cuenta el equipo, por ello es de suma importancia la realización de este estudio en este club específico, ya

que será el diagnóstico que ayude a pensar en un entrenamiento psicológico futuro, recordado que esta población no tiene antecedentes en cuanto a intervención psicológica.

Para lograrlo, se realizará una impresión diagnóstica por medio de una observación participante y no participante que se quiere sustentar con el cuestionario CPRD (cuestionario de características psicológicas en el rendimiento deportivo), en el cual se identificaron las necesidades y cualidades específicas de los integrantes del club.

Objetivos

General

Describir los factores, control del estrés (CE), influencia de la evaluación del rendimiento (IER) y habilidad mental (HM) del cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (C.P.R.D.) en el club de baloncesto SQUADRA SPORT CLUB categoría sub-17 de Envigado, Antioquia en el 2019-2.

Específicos

- Evaluar a los jóvenes pertenecientes a un club de baloncesto del municipio de Envigado, Antioquia, por medio del cuestionario CPRD
- Analizar los resultados del cuestionario CPRD aplicado a los jóvenes pertenecientes al club juvenil de baloncesto de Envigado, Antioquia

Marco teórico

El Deporte se puede definir como cualquier tipo de actividad física, como lo afirma Navarro (2012) “mediante una participación organizada o de otro tipo, tenga por finalidad la expresión o mejora de la condición física o psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales, o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles” (p.12). También se puede distinguir diferentes tipos de actividad deportiva, siguiendo a Romero (citado en Navarro 2012), haciendo una diferenciación entre deporte escolar y de alta competición. El autor explica que existen tres “vías deportivas”: deporte para todos, deporte de rendimiento y deporte espectáculo.

Irazusta y Arruza (citados en Lima, 2014) aluden que “El deporte es considerado de gran importancia para el desarrollo integral del individuo. Este exige condiciones motrices, fisiológicas y psicológicas que han de ser adquiridas o mejoradas en el proceso de entrenamiento, incluso desde la fase de iniciación deportiva.” (p.2).

La psicología es una ciencia que actualmente tiene muchas áreas de acción, como los contextos educativos, empresariales, clínicos, hospitalarios, jurídicos, deportivos, etc. Éstas son áreas que han encontrado en la psicología una metodología útil y eficaz para acompañar sus respectivos procesos.

Específicamente en el deporte, Buceta (1998) menciona que “el conocimiento especializado del comportamiento humano que la psicología aporta, y la metodología específica de esta ciencia para evaluarlo, estudiarlo, comprenderlo y modificarlo pueden ser de enorme utilidad en el ámbito del deporte de competición” (p.87).

El Colegio Oficial de Psicólogos (2017) relaciona el deporte y la actividad física con la psicología, mencionando que ya existen estudios específicos:

La Psicología de la Actividad Física y del Deporte es una creación de la Psicología Aplicada cuyo objeto de estudio es el comportamiento en el ámbito de la actividad física y el deporte. Aunque se trata de un área relativamente joven, está ampliamente reconocida y representada por Asociaciones y Organizaciones de nivel nacional e internacional en Psicología del Deporte (p.3).

Por consiguiente, Sánchez, Ariza, y Humberto (2012) mencionan que esta “busca mejorar el rendimiento de los atletas, elevar al máximo su potencial, no a través del área física, sino a través de la mente que está estrechamente relacionada con el aspecto funcional o físico” (p.192); ya que “tanto entrenadores como deportistas cometen el error de tratar de mejorar el mal rendimiento únicamente con más tiempo de práctica. Pero, a menudo, la falta de destreza física no es el problema real, sino que la causa radica en una falta de habilidades psicológicas” (Weinberg, Gould, p.250).

Así pues, el deporte se convierte en un pilar fundamental para el desarrollo integral del ser humano, sin embargo, el deporte por competencia es aún más significativo, teniendo en cuenta que este dota de características normativas la vida del deportista, lo que en últimas va a determinar el comportamiento dentro de él.

Según Medina (2017), el baloncesto surge en el invierno del año 1981 con el fin de satisfacer la necesidad de hacer actividad física, la cual se había limitado por no tener un deporte que se jugará en un lugar cerrado, pues al estar en invierno, los juegos de exterior

se hacían imposibles. El baloncesto tiene una categoría olímpica desde el año 1936, lo que lo hace un deporte altísima competitividad. Es importante recordar que, el baloncesto es un juego de equipos y reglamentado, Urrutia (2018) menciona que:

Se juega en un campo rectangular, de 26m de largo por 14m de ancho, aunque las nuevas dimensiones son 28x15 dividido en dos mitades por una línea central. La línea de tiros libres se encuentra a 5.80m. de la canasta (desde ella se lanzan los tiros libres). La línea de triples (semicircular): a 6.25 m. de la canasta, los tiros anotados desde esta distancia valen 3 puntos. La altura de la canasta se ubica a 3.05m del suelo (p.1).

Y menciona los aspectos principales de los jugadores y los roles que cumplen cada uno de ellos:

- Un equipo de baloncesto está formado por 12 jugadores como máximo
- De ellos sólo 5 pueden estar en el campo (los otros 7 estarán en el banquillo)
- El entrenador puede cambiar a los jugadores tantas veces como quiera.
- Cada jugador, en función de la altura y de la técnica, tiene una misión y un lugar específico en el equipo, (aunque tienen una rotación constante):

1. Base o armador; Domina el bote y el pase. Juega en la zona central y dirige el juego. Ha de ser un buen lanzador.

2. Escolta; es el ayudante del base y debe dominar tanto el bote como el tiro.

3. Aleros o extremos; han de poseer una gran técnica individual y un gran tiro exterior. Han de jugar tanto con la base como con el pivote.

4. Ala-pivot; es uno de los jugadores más alto de equipo. A diferencia del 5, este debe tener mayor dominio de lanzamiento.

5. Pivote; tiende a ser más alto y fuerte que el 4. Ha de recoger los rebotes, se ha de desenvolver con soltura en la zona y dominar el tiro cerca de la canasta. (p.2)

Llegando a este punto, es necesario dar mención a algunas variables psicológicas que afectan el rendimiento deportivo, ya que estas atraviesan transversalmente la vida del deportista y, en consecuencia, la actividad deportiva. Los siguientes autores, Gimeno, Buceta, y Pérez (2001), consideran que las variables más relevantes para el rendimiento deportivo son: la motivación; la atención; el estrés; la ansiedad; la autoconfianza; los estados de ánimo; el autocontrol; la autorregulación; la cohesión grupal; las habilidades interpersonales o el ajuste emocional.

Todas estas variables se pueden alterar, con el fin de optimizar el rendimiento y así poder aumentar las opciones de cumplir los objetivos y “de disminuir la incidencia de variables que puedan afectar a su continuidad en el deporte de competición a largo plazo, por otro, como la ocurrencia de lesiones” (Gimeno, Buceta y Pérez, 2007, p.667).

Los factores que se tendrán en cuenta para este trabajo son 3 de los 5 mencionados en el C.P.R.D:

1. Control del estrés: “El contenido de este factor abarca dos categorías de ítems: las características de la respuesta del deportista (e.g. concentración, confianza, tensión) en relación con las demandas del entrenamiento y de competición; las situaciones potencialmente estresantes que pueden provocar estrés y en cuya presencia es necesario el control (e.g. el día anterior a una competición, los momentos previos a

la misma y durante la propia competición cometer un error, un mal entrenamiento, una lesión). Una puntuación alta en esta escala parece indicar que el deportista dispone de recursos psicológicos para controlar el estrés relacionado con su participación en competiciones deportivas” (p. 98)

2. Influencia de la evaluación del rendimiento: Este, abarca dos categorías de ítems: a) las características de la respuesta del deportista (e.g. perder la concentración, ansiedad, dudas de hacerlo bien, sentirse motivado) ante situaciones en las que éste evalúa su propio rendimiento o se plantea que lo están evaluando personas significativas a él; b) los antecedentes que pueden originar o llevan implícita una valoración del rendimiento deportivo del deportista: las personas que emiten o pueden emitir juicios sobre la ejecución del deportista (e.g. entrenador, compañeros del equipo, espectadores, adversarios); las situaciones en las que el propio deportista u otras personas emiten o pueden emitir juicios acerca del rendimiento deportivo del primero (e.g. al participar en una competición, al destacar más la labor de otros miembros del equipo, al recibir críticas o reconocimiento, al escuchar y observar las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador); las situaciones en las que la actuación del deportista es negativa (e.g. mala ejecución o error, decisiones en contra de árbitros o jueces, comentarios o actuaciones poco deportivas de los adversarios, éxitos o fracasos en competiciones anteriores).

El contenido de esta escala también parece relacionado con el estrés, pero a diferencia de la escala anterior, constituye un factor muy específico relacionado con la

evaluación y la ansiedad social, y la evaluación inapropiada que el deportista realiza de su propio rendimiento.

En el C.P.R.D se menciona que los deportistas que obtuvieron una alta puntuación en los ítems que saturan en este factor, mostrarían una percepción de alto control del impacto de una evaluación negativa sobre su rendimiento procedente de ellos mismos o de otras personas (p. 99)

Los factores mencionados con anterioridad son conformados por las mismas variables, las cuales son: el control del estrés, la autoconfianza, la atención y un óptimo nivel de activación que posibilitan en gran medida que el entrenamiento, y por supuesto la competencia, tengan buenos resultados.

3. Habilidad mental: Este factor incluye habilidades psicológicas que pueden favorecer el rendimiento deportivo: - establecimiento de objetivos- análisis objetivo del rendimiento- ensayo conductual en imaginación- funcionamiento y autorregulación cognitivos.

Gimeno, Buceta y Llantada (2001) afirman que las variables que conforman los factores mencionados se agrupan de la siguiente manera:

Control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, – que es una variable de estrés específica –, motivación, habilidad mental, y cohesión de equipo; y otras en base a su relación con éstas: la autoconfianza en relación con el control del estrés; la influencia de la evaluación y la motivación; y el nivel de activación y la atención en relación con el control del estrés y la influencia de la evaluación (p.100).

Teniendo en cuenta la relación de variables en los factores expuestos en el párrafo anterior, Famose (1999), menciona que el fenómeno del estrés se refiere a las dificultades a las que el sujeto debe hacer frente, en las cuales se presentan manifestaciones fisiológicas y psicológicas: fisiológicamente se caracteriza por cierta actividad en el sistema nervioso y endocrino; en el aspecto psicológico, el estrés actuará en primer lugar sobre la vigilancia y luego, a partir de la evaluación cognitiva de la situación, sobre el nivel de recursos fisiológicos y psicológicos para poder hacer frente a tales situaciones” (p.63).

Específicamente según Buceta (2002), en el deporte, las situaciones competitivas siempre demandan una fuerte manifestación de estrés en los deportistas, pues son eventualidades supremamente amenazantes que sitúan al sujeto en momentos ambivalentes y decisivos. También menciona que el estrés puede resultar beneficioso para el ejercicio competitivo del deportista en la medida en que se oriente como elemento motivacional y condicional del ejercicio, sin embargo, el exceso cuantitativo o cualitativo de estrés puede perjudicar seriamente el rendimiento y la salud

El desarrollo de situaciones estresantes según Márquez (2006), durante las competiciones deportivas lleva en muchas ocasiones a problemas en el funcionamiento psicológico, como disminución en la capacidad de concentración, pérdida del foco atencional, aumento de la ansiedad-estado o, desde el punto de vista fisiológico, un incremento de la tensión muscular.

La presencia de situaciones potencialmente estresante según Buceta (2002), no son condición suficiente para que se produzca una respuesta de estrés, ni tampoco para predecir su intensidad o consecuencias; hay otro determinante bastante fuerte como las condiciones

subjetivas del deportista. De hecho, Según Buceta (200) Dependen no solo de las situaciones de competencia, sino también de la interacción entre las situaciones potencialmente estresantes y determinantes variables personales, que influyen en la percepción de amenaza de las situaciones, en la movilización de recursos para hacerle frente, y en la aparición, duración e intensidad del estrés con sus distintas manifestaciones (p.90).

“El impacto del estrés depende de la valoración que las personas hacen, en primer lugar, sobre la experiencia potencialmente estresante (valoración primaria) y, posteriormente, sobre los propios recursos para hacerle frente (valoración secundaria)” Lazarus y Folkman (citado en Buceta ,2002, p.90).

Beck (citado en Buceta 2002), considera muy importante los valores, creencias y actitudes rígidos, irracionales y disfuncionales de un sujeto en la valoración de las situaciones potencialmente estresantes y la percepción de los recursos propios para hacerle frente, en la medida en que estos esquemas de pensamiento obtienen una valoración sesgada de los estímulos reales.

Por ejemplo, para un deportista que valora mucho la opinión que sus compañeros tienen de él, resultará más estresante una situación concreta en la que tenga que exponerse a la evaluación de estos, que para otro deportista que, aun valorando la opinión de sus compañeros, sabe que lo que hace no tiene por qué agradarte a todas las personas.

El estrés predispone al sujeto en la práctica deportiva, la autoconfianza posibilita que el deportista evalúe sus condiciones deportivas de manera positiva y las relacione en función de alcanzar las metas planteadas.

Con esto, Buceta (2002) considera que:

La autoconfianza tiene que ver con la expectativa realista respecto a lo que el deportista puede verdaderamente llegar a hacer en la competencia para conseguir el objetivo. Se trata de un estado interno que implica un conocimiento real de las situaciones y dificultades a superar, de los recursos propios para hacerlo y, a partir de aquí, de las auténticas posibilidades que uno tiene para conseguir el éxito, y de las estrategias más útiles, entre las disponibles, para poder obtener el máximo partido del propio esfuerzo”
(p.111)

Campos, Moral, Zagalaz, y Romero (2015), recogieron algunas de las conceptualizaciones de diferentes autores sobre la autoconfianza: Es definido según Dosil (2004), como el grado de certeza, de acuerdo con las experiencias pasadas, que tiene el deportista respecto a su habilidad para alcanzar el éxito en una determinada tarea, es decir, la creencia de que puedes hacer realidad un comportamiento deseado; según Nicolás (2009), también haciendo referencia al ámbito deportivo, señala que la autoconfianza se utiliza con frecuencia para referirse a la percepción que tiene la persona sobre su capacidad para enfrentarse a una determinada tarea; También, García, Hernández y Peinado (2009), especifican que es la percepción que una persona tiene de su capacidad para realizar satisfactoriamente una tarea.

La autoconfianza es un concepto psicológico tomado de la teoría de la “Autoeficacia” para conceptualizar la convicción que tiene una persona acerca de sus capacidades y posibilidades de realizar exitosamente algún procedimiento o acción,

Bandura (citado por Meseguer, M. y Ortega, E) afirma que “Los juicios de cada individuo sobre sus capacidades, en base a los cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado” (p.272).

Según Buceta (2002), el desarrollo de la autoconfianza, en el deporte de competición, conlleva una percepción de control de la situación deportiva, al conocer al deportista, sus posibilidades y limitaciones, además, de conocer las opciones de superar tales limitaciones.

Martens (citado en Buceta 2002), considera que no es la idea de que el deportista crea ciegamente que va a ganar o que no cometerá errores, sino la convicción objetiva de que posee los recursos necesarios para vencer y superar el obstáculo. Muchos autores consideran que el establecimiento de objetivos para cada sesión de entrenamiento y competencia, además de la evaluación objetiva de las mismas ayuda a fortalecer la autoconfianza.

El nivel de activación general del organismo según Buceta (2002), es una variable esencial para poder comprender las relaciones psicológicas y el rendimiento deportivo, pues incide directamente en el funcionamiento físico y mental del deportista cuando se enfrenta a las demandas características del entrenamiento y la competencia. Su control, por diversas vías, constituye unión de los objetivos fundamentales, quizá el más importante, de la intervención psicológica en el deporte de competición.

Buceta (2002) refiere que si bien en cualquier momento competitivo el cuerpo se activa, la activación debe tener un nivel óptimo que le permita al sujeto desempeñarse de la mejor manera.

Existen niveles de activación positivos y negativos. En general, la activación negativa, suele ser propiciada, fundamentalmente por el miedo al fracaso, a las consecuencias de éste o la evaluación de los demás; a la incertidumbre sobre el resultado de la competición o las dudas respecto al propio rendimiento; y, la insatisfacción y la frustración respecto a lo que está sucediendo en el transcurso de la competición. La activación positiva va estrechamente relacionada con la autoconfianza que el deportista tenga de sus capacidades y el proceso que haya traído hasta la competencia. Básicamente lo negativo y positivo de la activación según Buceta (2002), depende de los pensamientos que el sujeto tenga acerca de la competencia.

Trabajar el control del nivel de activación en la competencia, en relación con las demás variables psicológicas implicadas en el rendimiento deportivo, generará en el deportista mayor conciencia de su cuerpo y de su sensación competitiva, ayudándole a identificar las 21 manifestaciones de su cuerpo en estos contextos, lo que posibilita el mayor control de éstas y potencializa el desempeño deportivo.

El control del nivel de activación se puede dar por diversas vías. Como ya fue mencionado, una activación positiva es considerada como una adecuada autoconfianza, por lo que al trabajar esta variable también se estaría fortaleciendo el control del nivel de activación. Sin embargo, algunos autores consideran que la técnica de respiración y la técnica de energización ayudan a controlar la activación fisiológica y a encontrar su nivel óptimo.

Cualquiera que sea el objetivo del entrenamiento deportivo, el papel de la atención tiene una gran trascendencia, pues es importante según Buceta (2002), que los deportistas

se centren tanto en el objetivo concreto de la sesión como en las demandas específicas de cada uno de los ejercicios o tareas que forman parte de esta.

En general, como lo menciona Buceta (2002) “la influencia de la atención puede afectar significativamente el rendimiento deportivo en el entrenamiento y la competencia, resultando decisivo en todo lo que conlleva: estar alerta, recibir y asimilar información, analizar datos, tomar decisiones, actuar a tiempo, actuar con precisión” (p.213)

Se toma como base teórica los planteamientos de Nideffer (citado en Buceta 2002) sobre los enfoques atencionales: dirección y amplitud de la atención.

Según la dirección, la atención puede centrarse en los estímulos y respuestas del propio sujeto como sus sensaciones, pensamientos, auto diálogos o movimientos (interna); o enfocarse en los estímulos y respuestas ajenas al deportista como las situaciones del partido, el público, el contrincante, en general todo lo que sucede a su alrededor (externa).

Por consiguiente, Buceta (2002) alude que la atención interna favorece el rendimiento en apartados como los siguientes: el aprendizaje y perfeccionamiento de habilidades; el análisis consciente del propio rendimiento y de las situaciones diversas que puedan plantearse en el entrenamiento, la competición y la post-competición; la preparación del deportista para una acción inmediata; el trabajo en imaginación; y el control de pensamientos y sensaciones que pueden favorecer o perjudicar el rendimiento

Por su parte, según Buceta (2002), la atención externa, propicia un rendimiento más elevado en los momentos del entrenamiento o la competición, en los que, prioritariamente, haya que tener en cuenta: las acciones de los rivales o de los propios compañeros; las instrucciones del entrenador, el “blanco” a alcanzar cuando se ejecuta una acción de

precisión (el listón, la canasta, la diana, la portería, el hoyo, etc.) u otras cuestiones externas al deportista.

Nideffer (citado en Buceta 2002) hace referencia a que algunas situaciones del entrenamiento y la competencia demandarán la fluctuación de la atención interna y externa, siendo necesario especificar al deportista tales situaciones. Según la amplitud, la atención puede ser reducida o amplia. La atención amplia permite al deportista considerar un mayor número de estímulos y respuestas que la atención reducida, sin embargo, esta condición implica reducir la intensidad y precisión que se le otorga a los estímulos. Así mismo la atención reducida permitirá al deportista concentrar mayor intensidad y precisión en el estímulo.

En líneas generales, Buceta (2002) alude que:

La atención amplia favorece el rendimiento en cuestiones como las siguientes: el aprendizaje de habilidades complejas con distintos movimientos simultáneos que deben ser coordinados correctamente; el estado de alerta general que muchas veces es necesario para poder reaccionar con rapidez y eficacia ante estímulos diversos, a veces inesperados; y el tener en cuenta, antes de tomar una decisión táctica o de otro tipo, las diferentes opciones existentes (p.253).

Por su parte, “la atención reducida ofrece ventajas como estas: permite asimilar mejor cualquier tipo de información; facilita el aprendizaje y la consolidación de las habilidades; ayuda a reaccionar mejor ante estímulos conocidos; y propicia una mayor precisión en la ejecución” (Buceta, 2002, p.222).

Cada situación del entrenamiento o la competencia demandará específicamente la utilización de un enfoque atencional: sea interno/amplio, interno/reducido, externo/amplio o externo/reducido. Esta delimitación es importante establecerla, pues para aumentar las posibilidades de éxito en la ejecución de la tarea es necesario que el deportista identifique la necesidad atencional de cada situación deportiva. Por ejemplo, no será lo mismo realizar un levantamiento de peso donde se demanda un enfoque atencional más reducido e interno, a ejecutar una jugada táctica en fútbol donde se requiere de un enfoque atencional más amplio y externo.

Para tener un nivel óptimo de las variables descritas anteriormente, se requiere de la motivación, pues esta es la que hace que el deportista se movilice en pro de su rendimiento y del rendimiento de su equipo. Existen numerosos tipos de motivación, como las motivaciones de logro; intrínseca y extrínseca; motivación básica y cotidiana, etc. Sin embargo, no es necesario ahondar en la conceptualización de esta variable, pues no es un aspecto que se entrenó directamente, además, tampoco hizo parte de la valoración psicométrica.

Con lo expuesto anteriormente, se ha podido hacer un acercamiento teórico que permite poner unos lentes específicos al caso de estudio, pudiendo identificar las variables psicológicas que afectan las conductas deportivas de los jugadores, también se examinó el uso de la herramienta adecuada que se utiliza para identificar los factores que influyen en el desarrollo, en el comportamiento y en los resultados de los deportistas en sus competiciones, logrando concluir que es de suma importancia el deporte para la realización integral de la persona, es decir, en su parte física y mental. En los deportistas de

competencia, el aspecto psicológico juega un papel importantísimo, que va de la mano de la disciplina en la actividad física.

Diseño metodológico

Enfoque

Es una investigación de tipo cuantitativo teniendo en cuenta que Sampieri, Fernández, & Baptista, (2014) mencionan que este tipo de estudios parten de “investigaciones previas, se utiliza para consolidar las creencias (formuladas de manera lógica en una teoría o un esquema teórico) y establecer con exactitud patrones de comportamiento de una población” pág. 4).

Alcance

Es descriptivo ya que “busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (Sampieri, Fernández, & Baptista, 2014, pág. 92).

Diseño

Esta investigación será realizada con un diseño transversal, ya que este permite según Liu y Tucke (citados en Sampieri, Fernández, & Baptista, 2014) “recolectar datos en un solo momento, en un tiempo único (Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Es como “tomar una fotografía” de algo que sucede” (p.154).

Población

Se conformó una muestra intencionada de 25 deportistas de baloncesto. El rango de edad osciló entre un mínimo de 15 años y un máximo de 17 años, compitiendo respectivamente en categorías prejuvenil y juvenil.

Muestra

Sampieri, Fernández, & Baptista, (2014) afirman que “La muestra es un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectarán datos, y que tiene que definirse y delimitarse de antemano con precisión, además de que debe ser representativo de la población” (p.173). La muestra de este trabajo se clasifica en no representativa “suponen un procedimiento de selección orientado por las características de la investigación, más que por un criterio estadístico de generalización” (Sampieri, Fernández, & Baptista, 2014, pág. 190) debido a la diversidad que caracteriza a la población, se toma como muestra para esta investigación solamente los 25 deportistas y el entrenador principal.

Recolección de Datos-Operacionalización de las Variables

Se presentan las variables sociodemográficas y las de análisis, con sus características, medios de evaluación, medios de referencia y tipo de análisis estadístico que se tendrán en cuenta en la investigación.

Tabla 1 Aspectos que se tomaran en cuenta para medir las variables.

Variable	Descripción	Naturaleza	Nivel de medición	Valores
----------	-------------	------------	-------------------	---------

Edad	Edad de años cumplidos	Cuantitativa	Razón	Entre 15 a 17 años
Sexo	Sexo	Cualitativa	Nominal	Masculino
Tiempo que lleva en el club	Meses	Cualitativo	Nominal	De 12 a 18 meses

Nota: Elaboración propia con los datos a tener en cuenta

Tabla 2 Aspectos sociodemograficos de la poblacionmuestra: variables sociodemograficas.

Variable Sociodemográfica	Descripción	Naturaleza	Nivel de medición	Valores
Edad	Edad en años cumplidos	Cuantitativa	Razón	Entre 15 a 17 años
Sexo	Sexo	Cualitativa	Nominal	Masculino
Escolaridad	Que estén cursando	Cuantitativa	Razón	De 6 a 11 grado
Tiempo que lleva en el club	Meses	Cualitativo	Nominal	De 12 a 18 meses

Nota: Elaboración propia con los datos sociodemográficos de la población

Tabla 3

Factores	Variables	Naturaleza	Instrumento	Nivel de medición	Valores
----------	-----------	------------	-------------	-------------------	---------

Control de estrés	Estrés, autoconfianza, el nivel de activación y la atención.	Cuantitativa	CPRD	Razón	1= Totalmente en desacuerdo 5= Totalmente de acuerdo 6= No entiendo
Influencia de la evaluación del rendimiento	Estrés, autoconfianza, el nivel de activación y la atención.	Cuantitativa	CPRD	Razón	1= Totalmente en desacuerdo 5= Totalmente de acuerdo 6= No entiendo
Habilidad mental	Motivación.	Cuantitativa	CPRD	Razón	1= Totalmente en desacuerdo 5= Totalmente de acuerdo 6= No entiendo

Nota: Elaboración propia con los factores y variables a tener en cuenta

Instrumento

El cuestionario Características psicológicas Relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD) es un cuestionario que actualmente consta de 5 escalas con un total de 55 ítems: control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo (Gimeno et al., 2010), en una escala de 0-4.

El CPRD ha tenido evidencias de validez de constructo a través de un análisis factorial, así como consistencia en la medida a través de coeficiente de confiabilidad, los factores corresponden control del estrés ($\alpha = .88$), motivación ($\alpha = .67$), Influencia de

evaluación del rendimiento ($\alpha = .72$), habilidad mental ($\alpha = .34$), cohesión de equipo ($\alpha = .78$), y en totalidad como conjunto de factores corresponde a ($\alpha = .85$). Los datos hallados al realizar el análisis factorial, del cual se omitió un factor y quedó compuesto finalmente por una estructura factorial de los datos de cinco dimensiones y 55 ítems. Se encontró que estos 5 factores explican el 63% de la varianza total (Gimeno & Pérez-Llantada, 2010).

Componente ético

Para esta investigación, los padres de familias de los deportistas leyeron y firmaron “Consentimiento informado”, brindado por la empresa PELOPE (La estrella) el cual informar los padres de manera clara, oportuna, veraz y completa del proceso que llevaremos a cabo con los deportistas.

Por otra parte, este proceso estará respaldado por la ley 1090 del 2006 por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones.

Acerca de condiciones éticas se precisa los siguientes componentes

Acompañamiento:

Contaremos con el acompañamiento continuo del asesor de la tesis y la psicóloga de la empresa PÉLOPE, quienes apoyaran con sus conocimientos en la parte metodología y la teoría.

El Secreto Profesional:

La investigación protegerá la identidad de los participantes e integrantes de esta, cumpliendo su derecho a la privacidad, por esto se será revelado los nombres de los participantes ni ningún otro dato.

El Derecho a la información:

La información recolectada fue únicamente para el desarrollo de la investigación esta no fue utilizada en otros aspectos, se utilizaron códigos para diferenciar a las personas de la muestra. La investigación está soportada por la confidencialidad de la información y por los aspectos únicamente para tales fines. Se efectuó bajo los lineamientos planteados por la resolución 8430 de la república de Colombia.

Los deportistas, entrenadores o padres de familia tienen disponible la información de la investigación cuando la necesiten.

ANÁLISIS SPSS DE LOS RESULTADOS**FRECUENCIAS**

El estudio se hizo con 25 deportistas masculinos de baloncesto en las edades 15,16 y 17 años.

Para el análisis de los datos se tienen en cuenta las siguientes escalas del cuestionario:

- Control del Estrés
- Influencia de la Evaluación del Rendimiento
- Habilidad Mental.

En este estudio no se tienen en cuenta los resultados arrojados en las escalas de motivación y de cohesión del equipo, ya que estas variables son evaluadas por otros instrumentos de manera más profunda, y eficaz.

Se tienen en cuenta los resultados de los tres factores y el cruce de estas solo con la edad, ya que en cuanto a la escolaridad y los años que llevan en el club, no se obtuvo una variabilidad significativa

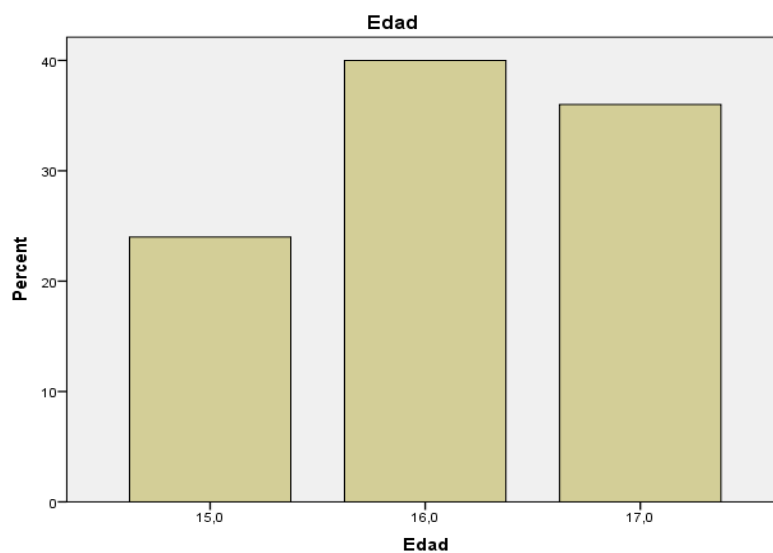
A continuación, se hará el análisis de resultado de forma general, teniendo en cuenta que en las siguientes tablas se obtienen resultados similares:

Tabla 4 Edad.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15,0	6	24,0	24,0	24,0
	16,0	10	40,0	40,0	64,0
	17,0	9	36,0	36,0	100,0
Total		25	100,0	100,0	

Nota: Elaboración propia con los datos obtenidos del cuestionario C.P.R.D

Ilustración 1



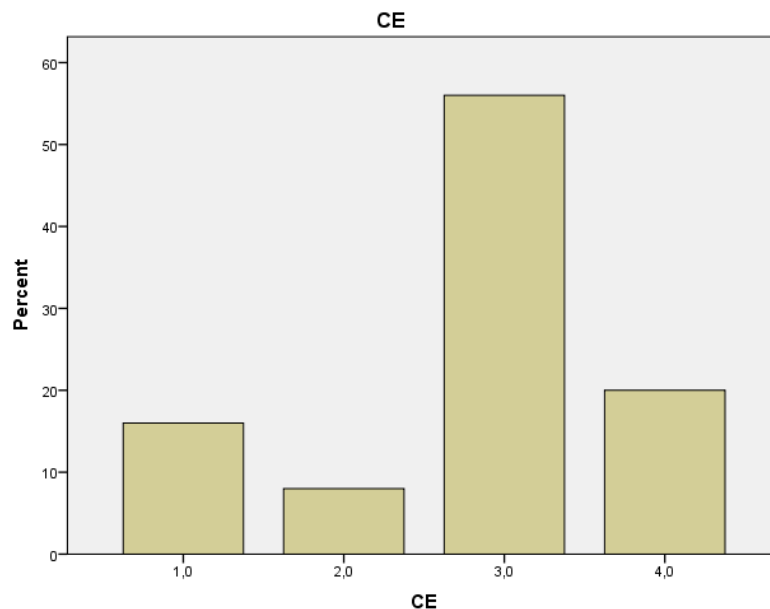
Nota: Elaboración propia con los datos obtenidos del cuestionario C.P.R.D

Tabla 5 Control de estres.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,0	4	16,0	16,0	16,0
	2,0	2	8,0	8,0	24,0
	3,0	14	56,0	56,0	80,0
	4,0	5	20,0	20,0	100,0
Total		25	100,0	100,0	

Nota: Elaboración propia con los datos obtenidos del cuestionario C.P.R.D

Ilustración 2.



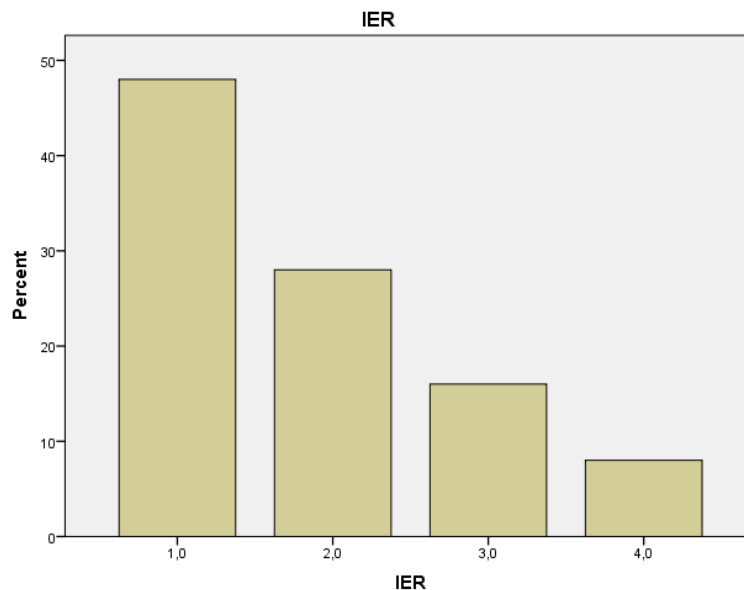
Nota: Elaboración propia con los datos obtenidos del cuestionario C.P.R.D

Tabla 6 Influencia de la evaluación del rendimiento.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,0	12	48,0	48,0	48,0
	2,0	7	28,0	28,0	76,0
	3,0	4	16,0	16,0	92,0
	4,0	2	8,0	8,0	100,0
Total		25	100,0	100,0	

Nota: Elaboración propia con los datos obtenidos del cuestionario C.P.R.D

Ilustración 3



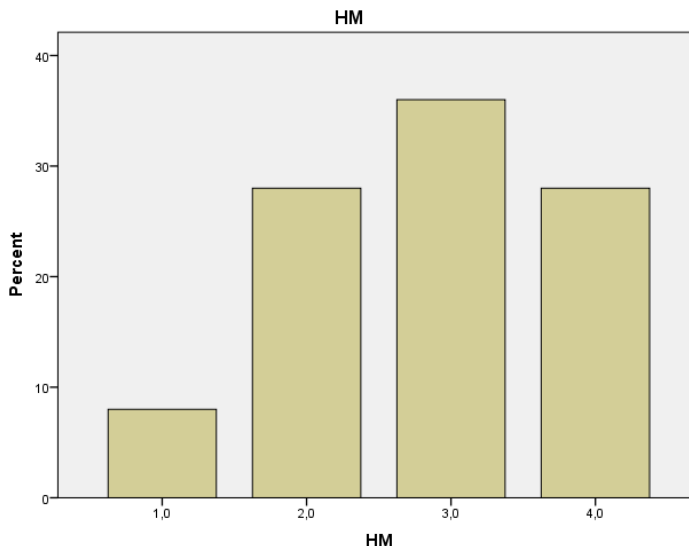
Nota: Elaboración propia con los datos obtenidos del cuestionario C.P.R.D

Tabla 7 Habilidad mental.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,0	2	8,0	8,0	8,0
	2,0	7	28,0	28,0	36,0
	3,0	9	36,0	36,0	72,0
	4,0	7	28,0	28,0	100,0
Total		25	100,0	100,0	

Nota: Elaboración propia con los datos obtenidos del cuestionario C.P.R.D

Ilustración 4



En cuanto a la edad, se observa que hay unos porcentajes similares en las tres variables del estudio, de 25 deportistas, tenemos 6 que pertenecen al grupo con la edad inferior (15 años); 10 pertenecen al grupo del medio (16 años) siendo este el de mayor frecuencia, seguido de 9 deportistas con la edad mayor (17 años), concluyendo que la mayoría de los deportistas están pasando por la adolescencia.

En el control de estrés, se observa que el 56% (14 deportistas) de los deportistas evaluados, se encuentran en el rango 3 con un moderado control de estrés. Debe señalarse que un deportista que se en las edades del presente estudio, está aprendiendo a sobre llevar la presión del deporte tanto en los entrenamientos como en las competencias y con ello aprendiendo a controlar su ansiedad en situaciones de estrés, para un buen manejo de este. Sumando la población que se encuentra en los rangos 1 (bajo) con un 16% y 2 (leve) con 8% se obtiene como resultados 6 deportistas el 24%.

Esta variable tiene que ver la influencia que tiene los deportistas en su rendimiento la valoración que hace el mismo o los demás de su desempeño, esta se evaluó de forma contraria a las demás variables, ya que a mayor rango mayor la influencia y a menor rango mayor la capacidad de afrontamiento del deportista. Se observa que el 48% de los deportistas tiene la capacidad de afrontar de forma adecuada, la valoración de su rendimiento ya sea propia o proveniente de alguien más; y que tal solo el 24% están en los rangos inferiores.

Los resultados anteriores son un número significativo si se tiene en cuenta que en el baloncesto son cinco los deportistas que deben de estar dentro de la cancha, en caso de que estos deportistas por casualidad están en cancha al mismo tiempo, se puede esperar un resultado negativo del juego

La habilidad mental tiene que ver con la capacidad y el hábito del deportista de entrenar por medio de la imaginación, el establecimiento de objetivos y su cumplimiento tanto en el entrenamiento como en la competencia. Se encuentra que el 28% de los deportistas están en el rango óptimo (rango 4) de estas variables, seguido del rango 3 con un 36% el cual tiene mayor frecuencia, luego se evidencia en la suma de los últimos dos rangos (1 y 2) un porcentaje demasiado alto con un 36%, esto es un número muy alto y desfavorable, teniendo en cuenta que sumado al rango anterior son el 74% de los deportistas los que no tiene el hábito de desarrollar las actividades que demandan la habilidad mental, siendo esto incongruente a la hora que trabajar por un mismo objetivo.

Es de vital importancia tener un equilibrio tanto dentro como fuera de la cancha de competencia y entrenamientos para poder alcanzar altos logros individuales y grupales.

Cruces de variables

Tabla 8 Control de estres y edad.

		Count				
		CE				Total
		1,0	2,0	3,0	4,0	
Edad	15,0	1	0	3	2	6
	16,0	2	1	5	2	10
	17,0	1	1	6	1	9
	Total	4	2	14	5	25

Nota: Elaboración propia con los datos obtenidos del cuestionario C.P.R.D

Tabla 9 Influencia de la evaluacion del rendimiento y edad.

		IER				Total
		1,0	2,0	3,0	4,0	
Edad	15,0	2	3	0	1	6
	16,0	7	1	2	0	10
	17,0	3	3	2	1	9
	Total	12	7	4	2	25

Nota: Elaboración propia con los datos obtenidos del cuestionario C.P.R.D

Tabla 10 Habilidad mental y edad.

		Count				
		HM				Total
		1,0	2,0	3,0	4,0	

Edad	15,0	0	2	4	0	6
	16,0	2	3	2	3	10
	17,0	0	2	3	4	9
Total		2	7	9	7	25

Nota: Elaboración propia con los datos obtenidos del cuestionario C.P.R.D

Se observa que en las edades mayores (16 y 17 años) hay un mayor control del estrés y menor la influencia de la evaluación de rendimiento puede ser quizás por los procesos evolutivos por los cuales se pasan desde los 16 o 17 años en adelante, teniendo mayor frecuencia a los 16 años, ya sea porque a esa edad se tiene un idealismo propio o por capacidades propias de la persona.

Siguiendo con el fenómeno resultante, a mayor edad, mayor capacidad en cuanto a la habilidad mental, este, tiene que ver con la capacidad de los deportistas de establecerse metas y objetivos por medio de jugadas hipotética que le permiten actuar con mayor rapidez ante situaciones estresante del partido, siendo esta respuesta de manera consciente, planeada y planificada.

Una diferencia con relación a los demás factores es que en este recae la mayor frecuencia en los deportistas que tiene 17 años, la edad mayor en el estudio realizado; es de resaltar que a esa edad ya se tiene una proyección sobre lo que se quiere a futuro y puede ser una causante del aumento del porcentaje en cuanto a este factor.

Discusión

El objetivo de esta investigación es describir los factores, control del estrés (CE), influencia de la evaluación del rendimiento (IER) y habilidad mental (HM) del cuestionario

de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (C.P.R.D.) en el club de baloncesto SQUADRA SPORT CLUB categoría sub-16 y 17 de envigado, Antioquia en el 2019-2, dicho objetivo se alcanzó aplicando el cuestionario mencionada en un solo momento para la recolección de la información.

El cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (C.P.R.D.) evalúa cinco factores de los cuales se tiene en cuenta tres: control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento y habilidad mental. Se escogieron estos tres porque son factores que comparten en cierta medida variables psicológicas, tales como estrés, autoconfianza, nivel de activación y atención.

Para la interpretación de los datos es importante resaltar que quienes puntúan alto en los factores seleccionados cuentan con las capacidades para controlarlas, dicho esto se tuvo en cuenta las escalas en la que 1=Bajo, 2=Leve, 3=Moderado, y 4=Alto.

Se tienen en cuenta los resultados de los tres factores y el cruce de estas con la edad, ya que en cuanto a la escolaridad y los años que llevan en el club, no se obtuvo una variabilidad significativa.

Los 25 deportistas que participaron de este estudio presentaron que, a mayor edad, mayor control de estrés, puede ser porque a los 17 años en este caso en varones, se tiene mayor claridad y aceptación en cuanto a las capacidades y limitaciones que se tiene, ya que acá operan variables como la autoconfianza, el nivel de activación en momentos decisivos de las competencias y entrenamientos. Este resultado puede explicarse con la investigación realizada por González (2017) donde da cuenta que:

Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas, cuyo objetivo fue describir los niveles de ansiedad, autoconfianza y atención-concentración en futbolistas semiprofesionales, mediante el análisis de la variable psicológica control del estrés, la gran mayoría de los encuestados están de acuerdo o totalmente de acuerdo cuando se les consulta si tienen fe en ellos mismos. La edad de los futbolistas oscila entre 17 y 24 años con una media de 20.9 (p.4).

Si bien en el factor influencia de la evaluación del rendimiento se tiene el mismo fenómeno, se observó adicionalmente que la moda estaba en la edad de 16, esto debido a que en esta etapa de la adolescencia pueden estar inmersos en una falta de autoconfianza, lo cual les impide ser realistas en cuanto a sus capacidades, por lo cual la evaluación que hagan sobre su rendimiento afecta poco, en cuanto a los jóvenes de 17 años, están pasando por una edad en la cual un promedio de ellos están a punto de salir del colegio teniendo mayor claridad sobre lo que quieren hacer en sus vidas; González (2017) menciona que:

El 36% de los jugadores de esta plantilla piensa que cuando lo hacen mal durante una competición, no suelen perder su concentración. Sin embargo, aparece otro 36% que se dispersa pensando en el error cometido y se siente afectado por la consecución de ejecuciones fallidas, debilitando su foco atencional y perdiendo la concentración (p.87).

Así mismo, González (2017) presenta que:

Según un estudio comparativo entre dos grupos etéreos de futbolistas, constituido por un total de 125 jugadores juveniles e infantiles (de entre 13 y 19 años) de dos equipos de 1ª división del fútbol chileno expuesto por Lavarello (2005), se comprueba que no existen grandes diferencias entre los dos grupos de jugadores, únicamente en la escala influencia de la evaluación del rendimiento deportivo existe diferencia significativa a favor del grupo juvenil, aunque su explicación pudiera estar en la etapa evolutiva del desarrollo (p.88).

En cuanto a la habilidad mental es de recordar que tiene que ver con la capacidad de imaginaria, establecimiento y cumplimiento de objetivos, más que una habilidad es un hábito que permite reconocer el horizonte del deportista en cuanto a su vida, el deporte mismo y su lugar en el club al que pertenece, siguiendo con el fenómeno expuesto, mientras mayor es el deportista, mayor su hábito y habilidad mental. “el grupo 4 U-16 ha presentado diferencias estadísticas significativas en dos factores, como el de influencia de la evaluación del rendimiento y el de habilidad mental, probablemente debido a una mayor maduración psicológica consecuencia de la edad y de la experiencia competitiva” (Jorge Lorenzo, 2012, p.46).

En el presente estudio se muestra que las variables se encuentran en un nivel adecuado, teniendo en cuenta que un poco más de la mitad de los deportistas se encuentran en los rangos 3 y 4, resaltando que de igual forma, es importante entrenar a los deportistas de rango 4 para que se mantengan allí, y también los deportistas que estén inferior o igual a 3 para aumentar los rangos y el rendimiento deportivo.

Conforme a lo anterior también es coherente pensar que se puede hacerse un programa de entrenamiento que ayude a mejorar el rendimiento deportivo de dichos deportistas, de este club específicamente.

Conclusiones

- Los resultados obtenidos muestran que a mayor experiencia o a mayor edad, menos son los factores que influyen en el rendimiento deportivo.
- A mayor diversidad de deportistas, mayor será el análisis que se puede hacer al respecto
- Aunque la mayoría de los deportistas están en los rangos 4 y 3, es de vital importancia potenciar las capacidades de quienes están en los rangos 1 y 2 teniendo en cuenta que la suma de estos es superior al número de los deportistas en cancha, lo cual puede ser problemático a la hora de responder adecuadamente a una competencia

Bibliografía

- GIMENO, F., BUCETA, J., & PÉREZ-LLANTA, M. (2001). *El cuestionario «Características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo» (CPRD): Características psicométricas. Análise Psicológica, 98-99.*
- Gloria González Campos, M. d. (2014). *Análisis de la influencia de la evaluación del rendimiento en jugadores de un equipo de fútbol. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF).*
- Gloria González Campos, P. V.-M.-R. (2017). *Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF).*
- Jorge Lorenzo, M. Á. (2012). *Análisis de los efectos de un programa de intervención psicológica en jóvenes jugadores de baloncesto. Revista de Psicología del Deporte.*
- López González, L., Rodríguez Costa, I., & Palacios Cibrián, A. (2015). *INCIDENCIA DE LESIONES DEPORTIVAS EN JUGADORES Y JUGADORAS DE BALONCESTO AMATEUR. <http://cdeporte.rediris.es>, 300.*
- Ángulo (2013) *guía didáctica para la enseñanza del baloncesto por medio del modelo comprensivo de la enseñanza de los deportes del grupo de baloncesto infantil del colegio bachillerato de la universidad libre. Universidad libre facultad ciencias de la educación programa licenciatura en educación básica con énfasis en educación física recreación y deportes práctica pedagógica y proyecto investigativo. Bogotá. Colombia.*
- Arruza, Balagué y Arrieta (2003) *“Rendimiento deportivo e influencia del estado de, de la dificultad estimada, y de la autoeficacia en la alta competición” Escuela Universitaria de Magisterio de Donostia.*
- Bandura, A. (1986). *Pensamiento y Acción. Barcelona: Martínez Roca.*
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del Entrenamiento Deportivo. Dykinson. Recuperado de: http://revistaliberabit.com/es/revistas/RLE_05_1_psicologia-del-entrenamiento-deportivo.pdf pp87-92*

- Buceta, J. M. (2002). *VARIABLES psicológicas relacionadas con el rendimiento físico y deportivo*. Madrid: Pirámide. Máster y especialistas universitarios en psicología de la actividad física y del deporte. Universidad nacional de educación a distancia, consejo superior de deportes, Fundación universidad – Empresa
- Campos, G. G., Moral, P. V., Zagalaz, M. L., & Romero, S. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión de estudios. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 10(1), 95-101.
- Campos et al. (2017) “Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas” *Retos*, 32, 3-6. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)
- Castañeda. (2011) *La praxeología: un enfoque de pensamiento sobre lo humano y lo social* <http://www.uniminuto.edu/documents/2160026/8344583/LA+PRAXEOLOG%C3%8DA.pdf/a945f10c-0784-4d7b-b8fb-7a2649c1d27b> Colegio Oficial de Psicólogos (2017) *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid. España.
- Chirivella, E. C. (2010). *Papeles del Psicólogo, Psicología del Deporte*. *Revista del consejo general de colegios oficiales de psicólogos.*, 234-236.
- Cruz, J. (1992). *Asesoramiento y la intervención psicológica en deportistas olímpicos*. *Revista de Psicología del Deporte*, 1(2), 41-46.
- Famose, J.-P. (1999). *Cognición y rendimiento motor*. Barcelona, España: INDE publicaciones.
- García-Calvo. (2013). *Procesos grupales y su relación con el rendimiento deportivo*. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 7(21), 27-39
- Gimeno, F; Buceta, J; Pérez, (2007). *Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: Evaluación mediante el cuestionario: Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo*. Pp.667-pp.672. *Revista de Psicología del Deporte*.
- Gimeno, Fernando; Buceta, José María; Pérez Llanta, M. del C. (2001). *El cuestionario «Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo» (CPRD): Características psicométricas*, 1, 93–113. Retrieved from <http://www.scielo.mec.pt/pdf/aps/v19n1/v19n1a09.pdf>



- González y Jiménez (2016) “Personalidad y respuesta psicológica en deportistas. Representación temporal y adaptativa del proceso persona deporte” *Retos*, 30, 211-215. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)
- González (2012) *de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en jugadores de un equipo de fútbol semiprofesional departamento: educación física y deporte* González, Campos y Romero (2014) *Análisis de la influencia de la evaluación del rendimiento en jugadores de un equipo de fútbol. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación 2014*, no 25, pp. 85-89. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF). Universidad de Sevilla. España.
- González, los fayos. (2009). *Plan de entrenamiento psicológico en el deporte de la petanca: en búsqueda del rendimiento grupal óptimo. psicología del deporte*, 18, PP.87-104
- González, Valdivia, cachón, Zurita, Romero. (2016, Octubre 26). *Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. feadef*, 1579-1726, PP.1-32
- Irazusta y Arruza (2009) *influencia de variables psicológicas en el rendimiento de jugadores amateurs de golf. Escuela Universitaria de Formación del Profesorado. Universidad del País Vasco. Plaza Oñati, 3. 2009 San Sebastián.*
- Lima (2014) *Habilidades psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo. De la República Facultad de psicología, Perú.*
- López González, L., Rodríguez Costa, I., & Palacios Cibrián, A. (2015). *INCIDENCIA DE LESIONES DEPORTIVAS EN JUGADORES Y JUGADORAS DE BALONCESTO AMATEUR. <http://cdeporte.rediris.es>, 300.*
- Márquez, S. (2006). *Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. International journal of clinical and health psychology*, 6(2), 359-378.

Medina (2017) *El baloncesto. Universidad del Valle. Facultad de deporte. Cali. Colombia.*

Meseguer, M. y Ortega, E. *Valoración de la autoeficacia percibida en baloncesto: Diferencias entre el entrenador y los jugadores. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte VOL. IV N° 2. Pp 271- pp 288. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126265007.pdf>*

Navarro (2012) *la empresa social. Experiencias innovadoras a Través del deporte, recuperado de: <https://revistas.ucm.es/index.php/REVE/article/view/49069/45767> universidad de Sevilla, España*

Olmedilla, A; Ortega, E; Andreu, M; Ortín, F. (2010) *Programa De Intervención Psicológica En Futbolistas: Evaluación De Habilidades Psicológicas Mediante El Cprd. pp. 249-262. Revista de Psicología del Deporte Vol. 19, núm. 2.*

Padilla, Quintero, Loaiza y Arenas (2015) *“Características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto” Psicogente,19(35), 25-36. <http://doi.org/10.17081/psico.19.35.1206> Sonnenschein, 1991; Eberspacher, 1995 El entrenamiento psicológico en el deporte de alto rendimiento del Dr. Pedro Ureña Bonilla*

Sánchez, X., & Torregrosa, M. (2005). *El papel de los factores psicológicos en la escala deportiva. Revista de Psicología del Deporte, 14(2), 177-194*

Roffé, M., & Rivera., S. (2004). *Entrenamiento mental en el fútbol moderno: herramientas prácticas. FútbolDlibro.*

Ruiz, M. Á., Díaz, M. I., & Villalobos., A. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales. Bilbao: Desclée De Brouwer.*

Ureña (2012) *El Entrenamiento Psicológico En El Deporte De Alto Rendimiento. Recuperado de: <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/abra/article/view/4255/4099>*

Urrutia (2018) *El baloncesto; reglamento y disciplina. Universidad de los andes. Bogotá. Colombia.*

Urrutia . (2008). *el baloncesto.2019, abril, de colexioabrente Sitio web: colexioabrente.com/descargas/ef/t5baloncesto2.pdf*

Winston (2013) Historia del Baloncesto. Universidad de Washington. Estados Unidos de norte América

Zabala, E. L. (2001). Entrenamiento de variables psicológicas para los tiros libres. Revista de Psicología del Deporte, 10(1), 89-97.