

**CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL  
RENDIMIENTO COMPETITIVO EN LOS JUGADORES DE TENIS DE CAMPO  
DE LA UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER**

**JOSÉ ORIEL FLÓREZ ZÚÑIGA**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE SALUD  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE  
MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE  
BUCARAMANGA**

**2016**

**CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL  
RENDIMIENTO COMPETITIVO EN LOS JUGADORES DE TENIS DE CAMPO  
DE LA UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER**

**JOSÉ ORIEL FLÓREZ ZÚÑIGA**

**INFORME FINAL**

**Director:**

**JAIRO ALBERTO FLÓREZ VILLAMIZAR**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE SALUD  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE  
MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE  
BUCARAMANGA**

**2016**

## **DEDICATORIA**

La presente tesis está dedicada a Dios porque gracias a él he podido concluir satisfactoriamente mis estudios, a mi madre Ítala por su apoyo, paciencia y comprensión; a la memoria de mi padre Ricardo que desde el cielo me sigue cuidando y guiando y a mis hermanos por su apoyo incondicional.

Para los amores de mi vida, mi esposa Erika, mis hijas María Paula y María José, gracias a ustedes por su paciencia, por su comprensión, por su dedicación, por su fuerza, por su amor y por ser tal y como son, porque las amo. En realidad ellas me llenan por dentro de muchas fuerzas para conseguir el equilibrio que me permite seguir adelante en todos mis proyectos, metas y sueños.

## **AGRADECIMIENTOS**

Una vez finalizado mi trabajo de Maestría, tengo la obligación de expresar mi sentida y sincera gratitud hacia todas las personas que me han ayudado en su elaboración. Sin ellas hubiese sido imposible afrontar con éxito la elaboración de este trabajo de investigación, en la que tanta ilusión he puesto.

En primer lugar, quisiera mostrar mi gratitud a mi tutor, el Doctor Jairo Alberto Flórez Villamizar, por su esfuerzo, paciencia y dedicación. Sus conocimientos, sus orientaciones, su manera de trabajar, su persistencia y su motivación han sido fundamentales en mi formación académica y en el desarrollo del presente trabajo.

Agradezco a la Universidad de Pamplona su consideración a la hora de permitirme realizar la Maestría en Ciencias de la Actividad Física y Deporte; a todo el personal docente de ésta institución por sus valiosos aportes y conocimientos impartidos durante el desarrollo de mis estudios.

Y de forma muy especial, quisiera dejar constancia de mi agradecimiento al Ingeniero y gran amigo Cesar Augusto Guevara Beltrán quien por muchos años ha puesto en mí su entera confianza como ser humano y profesional de la Caja Santandereana de Compensación de Subsidio Familiar CAJASAN.

Por último quisiera hacer extensivo mi agradecimiento a la Universidad Industrial de Santander y a todos los alumnos de la selección de tenis de campo por permitirme desarrollar mi trabajo de investigación.

## CONTENIDO

	<b>Pág.</b>
INTRODUCCIÓN	13
1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	15
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
2. OBJETIVOS	18
2.1 OBJETIVO GENERAL:	18
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	18
3. MARCO TEÓRICO	19
3.1 ANTECEDENTES	19
4. MARCO CONTEXTUAL	35
5. MARCO CONCEPTUAL	36
5.1 ANSIEDAD PRE-COMPETITIVA	40
5.2 CONTROL DE ESTRÉS	41
5.3 COHESIÓN DE EQUIPO	42
5.4 MOTIVACIÓN	43
5.5 INFLUENCIA DE LA EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO	45
5.6 HABILIDAD MENTAL	45
5.7 CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO-CPRD.	46
5.8 TARGET (TAREA, AUTORIDAD, RECONOCIMIENTO, AGRUPACIÓN, EVALUACIÓN Y TIEMPO)	48

5.8.1 Tarea	50
5.8.2 Autoridad	50
5.8.3 Reconocimiento	50
5.8.4 Grupo o Agrupación	51
5.8.5 Evaluación	51
5.8.6 Tiempo	51
5.9 EL TENIS DE CAMPO Y LOS PROCESOS DE MOTIVACIÓN	52
6. DISEÑO METODOLÓGICO	59
6.1 POBLACIÓN Y MUESTRA	60
6.2 INSTRUMENTOS	60
6.3 PROCEDIMIENTO	61
7. RESULTADOS	65
7.1 ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS	65
7.2 ANÁLISIS DE CONSISTENCIA INTERNA	81
7.3 ANÁLISIS FACTORIAL	82
8. DISCUSIÓN	102
9. CONCLUSIONES	111
10. RECOMENDACIONES	114
BIBLIOGRAFÍA	115
ANEXOS	123

## LISTA DE GRÁFICAS

	<b>Pág.</b>
Gráfica 1. Distribución de la muestra de deportistas en función del género	65
Gráfica 2. Distribución de deportistas de la muestra según la edad	66
Gráfica 3. Distribucion de deportistas de la muestra según el semestre	66
Gráfica 4. Distribucion de deportistas de la muestra según los años practicando deporte	67
Gráfica 5. Distribucion de deportistas de la muestra según el estrato	67
Gráfica 6. Distribucion de deportistas de la muestra según la máxima categoría	68
Gráfica 7. Distribucion de deportistas de la muestra según lo días de entrenamiento	68
Gráfica 8. Factor Control del estrés, género masculino.	70
Gráfica 9. Factor Influencia del rendimiento, género masculino.	71
Gráfica 10. Factor Motivación, género masculino.	72
Gráfica 11. Factor Habilidad Mental, género masculino	73
Gráfica 12. Factor Cohesión grupal, género masculino	75
Gráfica 13. Factor Control del estrés, género femenino	76
Gráfica 14. Factor Influencia del rendimiento	77
Gráfica 15. Factor Motivación, género femenino	78
Gráfica 16. Factor Habilidad mental	79
Gráfica 17. Factor Cohesión grupal, género femenino	80
Gráfica 18. Diagrama de Sedimentación	84
Gráfica 19. Diagrama por factor	84
Gráfica 20. Resultados del test del cuestionario CPRD.	85
Gráfica 21. Resultados del post test del cuestionario CPRD	88
Gráfica 22. Diferencias entre el test y post test para cada uno de los factores del CPRD	90

## LISTA DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
Tabla 1. Variables Psicológicas Roberts (1995).	54
Tabla 2. Áreas del entorno de aprendizaje (TARGET)	61
Tabla 3. Resultados. Factor Control de estrés	69
Tabla 4. Resultados. Factor Influencia del rendimiento	70
Tabla 5. Resultados. Factor Motivación	72
Tabla 6. Resultados. Factor Habilidad Mental	73
Tabla 7. Resultado. Factor Cohesión	74
Tabla 8. Resultado. Factor Control del estrés	75
Tabla 9. Resultado. Factor Influencia del rendimiento	76
Tabla 10. Resultado. Factor Motivación	78
Tabla 11. Resultados Factor Habilidad Mental	79
Tabla 12. Resultados Factor Cohesión	80
Tabla 13. Media y desviación típica por factor del cuestionario CPRD. Test y postest	81
Tabla 14. Coeficientes de confiabilidad medidos por medio de la prueba Alfa de Cronbach. Test y postest	81
Tabla 15. ANOVA para el cuestionario CPRD.	82
Tabla 16. Prueba de esfericidad de Bartlett	82
Tabla 17. Distribución de la varianza explicada por los componentes del modelo	83
Tabla 18. Matriz de Correlación del cuestionario CPRD.	89
Tabla 19. Lambda de Wilks para cada factor del CPRD	89
Tabla 20. Lambda de Wilks para cada factor del CPRD, según el género	90

## LISTA DE ANEXOS

	<b>Pág-</b>
Anexo A. Evidencia Fotográfica	123
Anexo B. Batería de Cuestionario CPRD	129
Anexo C. Consentimiento Informado	99
Anexo D. Desarrollo metodológico del Target	100

## ABREVIATURAS Y SÍMBOLOS

**ASCUN:** Asociación Colombiana de Universidades.

**Burnout:** Es un padecimiento que a grandes rasgos consistiría en la presencia de una respuesta prolongada de estrés en el organismo ante los factores estresantes emocionales e interpersonales que se presentan cuando se hace un trabajo difícil durante un tiempo largo.

**CPRD:** Acrónimo para Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo.

**E.F:** Educación Física.

**Likert:** Método de evaluaciones sumarias utilizado en encuestas para la investigación.

**PSI:** Acrónimo inglés para inventario de habilidades psicológicas para el deporte.

**SPSS:** Paquete estadístico.

**TARGET:** Acrónimo Inglés que hace referencia a: Tarea, Autoridad, Reconocimiento, Agrupación, Evaluación y Tiempo.

**UIS:** Universidad Industrial de Santander.

## RESUMEN

El objetivo principal de la presente investigación fue analizar la influencia de las variables psicológicas para alcanzar el éxito deportivo y la continuidad a largo plazo del deporte para la alta competencia, aplicado al grupo de deportistas que hacen parte de la selección de tenis de campo de la Universidad Industrial de Santander. Se estableció evaluar a todos los deportistas que representan a la institución en los diferentes encuentros deportivos organizados por los entes encargados como la liga santandereana de tenis y ASCUN, utilizando como instrumento de valoración el cuestionario *Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo* (CPRD). Se estableció analizar las asociaciones estadísticas entre las variables que mide el cuestionario mencionado y la importancia del entrenamiento de habilidades psicológicas para favorecer el rendimiento deportivo. En primera instancia se aplicó la batería de cuestionarios, donde se incluye un cuestionario sociodemográfico de elaboración propia y el CPRD, para conocer el estado actual de los deportistas teniendo en cuenta las dimensiones que forman parte del instrumento. Seguidamente se aplicó una intervención desde el punto de vista pedagógico teniendo en cuenta las dimensiones del TARGET, proceso que duró aproximadamente 20 semanas, para finalizar nuevamente con la aplicación de la batería de cuestionarios para conocer las posibles modificaciones a lugar de acuerdo a la etapa de intervención, (Test-postest). La utilización del cuestionario CPRD, ofreció una medición de un amplio rango de variables psicológicas en el contexto específico del deporte.

**PALABRAS CLAVE:** CPRD, deportistas universitarios, características psicológicas, rendimiento deportivo.

## ABSTRACT

The main objective of this research is to analyze the impact that psychological variables have in the achieving the athletic success, the long-term continuity in the highly competitive sport that was applied to the field tennis athletes from Universidad Industrial de Santander (UIS) who were chosen as subjects. It was intended to evaluate all athletes representing the university in various sporting events, organized by the Liga Santandereana de Tenis and Asociación Colombiana de Universidades (ASCUN). As a tool for assessment the questionnaire "Psychological characteristics related to sports performance (CPRD)" was administered to the mentioned subjects. The statistical associations between the variables among the parameters measured by the questionnaire referred to, and the importance of psychological skills training to improve the sports performance were intended to analyze. In the first instance, it was applied a battery of questionnaires, where a prepared sociodemographic questionnaire and the CPRD were included, to know the current status of athletes, taking into account the dimensions that are part of the instrument.

Then, an intervention from a pedagogical point of view by taking into account the dimensions of a TARGET was implemented. This process took about 20 weeks to finish again with the application of the battery of questionnaires and to know for possible modifications according to the stage of intervention, (Test-postest). The use of the CPRD questionnaire provided a measurement of a wide range of psychological variables in the specific context of sport.

**KEY WORDS:** CPRD, college athletes, psychological characteristics, sports performance,

# **CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO COMPETITIVO EN LOS JUGADORES DE TENIS DE CAMPO DE LA UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER**

## **INTRODUCCIÓN**

El deporte de competición tiene como objetivo fundamental que los deportistas dentro de los límites reglamentarios, rindan al máximo de sus posibilidades con el fin de conseguir los éxitos más destacados, como por ejemplo conseguir una medalla, batir un récord, ganar una prueba, mantener la categoría, ser internacional, superar clasificaciones de años anteriores, entre otras; generalmente en oposición a otros deportistas o equipos deportivos.

El presente trabajo de investigación tuvo como propósito la aplicación del cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo o CPRD, en un grupo de deportistas de la Universidad Industrial de Santander en la ciudad de Bucaramanga pertenecientes a la selección de Tenis de Campo para fortalecer la parte psicológica en éstos jóvenes, utilizando en su etapa de intervención o modelación, desde el punto de vista pedagógico, la aplicación de las dimensiones del TARGET<sup>1</sup>.

El objeto de éste requiere en el tenista una regularidad muy estricta, la cual está determinada, entre otros factores, por la continuidad en el deporte de competición a largo plazo. En todas las áreas de funcionamiento que implica el deporte de competición, en el que intervienen variables psicológicas que tienen una notable importancia, como son la motivación, la atención, el estrés, la ansiedad, la

---

<sup>1</sup> CERVELLÓ, E., MORENO, J. A., ALONSO, N. & IGLESIAS, D. Goal orientations, motivational climate and dispositional flow of high school students engaging in extracurricular involvement in physical activity. *Perceptual and Motor Skills*, 2006 102, 87-92.

autoconfianza, los estados de ánimo, el autocontrol, la autorregulación, la cohesión, las habilidades interpersonales o el ajuste emocional; por ello se necesitaba el conocimiento y la manipulación de algunas de estas variables, las cuales contribuyeron a que los deportistas optimizarán su rendimiento aumentando de esta manera las posibilidades de conseguir mejores resultados deportivos, por un lado; y de disminuir la incidencia de variables que pudieran afectar a su continuidad en el deporte de competición a largo plazo.

El presente estudio analizó las influencias de las características psicológicas valoradas por el CPRD, las cuáles específicamente son la motivación, la habilidad mental, la cohesión de equipo, el control del estrés y la evaluación del rendimiento, antes y después de un proceso de intervención o modelamiento teniendo en cuenta las dimensiones del TARGET. Aunque en el texto se menciona la ansiedad, como complemento a la conceptualización pero que el instrumento de recolección de la información no se tiene en cuenta.

# 1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

## 1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El objetivo principal del deporte de competición, dentro de su reglamento, es que los deportistas rindan al máximo de acuerdo a sus habilidades y probabilidades físicas y psicológicas, con el fin de conseguir el éxito y que a su vez se destaquen en el entorno social donde se desenvuelven, teniendo como adversario a otros deportistas o equipos deportivos.

Esta investigación surgió cuando algunos de los jugadores pertenecientes a la selección de tenis de campo de la Universidad Industrial de Santander entrenaban y participaban en los torneos internos o de liga, en algunos de ellos se veía reflejado nerviosismo, ansiedad, agresividad, y en algunas ocasiones no demostraban la capacidad de tomar la iniciativa y brindar soluciones rápidas para alcanzar la supremacía ante estos factores.

De ahí que en todos los aspectos que tiene que ver con el deporte de competición, intervienen las variables psicológicas que tienen una notable importancia como la motivación, el estrés o la ansiedad, sólo por mencionar algunas. Por lo anterior, el conocimiento y la manipulación de estas variables puede contribuir a que los deportistas optimicen su rendimiento aumentando así las posibilidades de conseguir mejores resultados psicológicos y deportivos; y a su vez disminuir la influencia de variables que puedan afectar su continuidad en el deporte o la ocurrencia y el mal manejo de las lesiones deportivas, por nombrar otro factor.

A nivel internacional la intervención psicológica también llamada **entrenamiento psicológico** o **entrenamiento mental** es el complemento del entrenamiento físico

para aquellos deportistas que participan en una competición y/o quieren optimizar su rendimiento. Consiste en un programa estructurado de sesiones en las cuales se trabajan las principales habilidades psicológicas que requiere un deporte determinado, con un enfoque preventivo y potenciador. Se lleva a cabo a lo largo de la temporada y paralelamente a la preparación física. Puede realizarse a nivel individual o en equipo. El objetivo es ejercitar las habilidades psicológicas de los deportistas y aprender nuevas, para favorecer su rendimiento y adaptarse satisfactoriamente a las diferentes situaciones de la práctica deportiva, especialmente la competición.

Es por esto que el entrenamiento psicológico es una forma más de entrenamiento deportivo el cual se debe incluir en el método de trabajo de los deportistas y entrenadores no sólo a nivel internacional sino también a nivel nacional, regional y zonal. La valoración del trabajo psicológico debe centrarse en la mejora del funcionamiento psicológico de los deportistas sin obviar su relación con el rendimiento físico y deportivo.

Muchas veces en nuestro medio se ha cuestionado si verdaderamente funciona el entrenamiento psicológico de nuestros deportistas, para conseguir mejores resultados en sus participaciones, dando este planteamiento origen a muchos otros, sin embargo en Colombia han sido pocas las investigaciones que han abordado en este tema y del que se tengan resultados que nos sirvan como punto de partida para el seguimiento y valoración de nuestros deportistas.

Se pretendió llevar a cabo un proceso de evaluación psicológica del deportista, en el contexto del deporte de competición que permitiese valorar de una manera fiable la influencia de las variables psicológicas como la motivación, la cohesión de equipo, el control del estrés, habilidad mental e influencia de evaluación del rendimiento.

Por lo anterior se formuló la siguiente pregunta:

¿Cómo influyen las características psicológicas en los deportistas de la selección de tenis de campo de la Universidad Industrial de Santander valoradas por el CPRD, después de un proceso de intervención teniendo en cuenta las dimensiones del TARGET?

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 OBJETIVO GENERAL:**

Analizar la influencia de las características psicológicas que tienen que ver con el rendimiento deportivo, valoradas por el CPRD en los jugadores de la selección de tenis de campo de la Universidad Industrial de Santander.

### **2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

- Determinar las variables psicológicas implicadas en el rendimiento deportivo de los jugadores de tenis de campo de la Universidad Industrial de Santander, a través de la aplicación del CPRD para medir el actual desempeño de los jugadores de la selección.
- Aplicar una intervención pedagógica teniendo en cuenta las dimensiones del TARGET que permitan determinar una intervención hacia el cambio positivo en el rendimiento deportivo de los jugadores de la selección de tenis de campo de la Universidad Industrial de Santander.
- Comparar los resultados del antes y después de las dimensiones que mide el CPRD luego de la intervención pedagógica que tiene en cuenta las dimensiones del TARGET para verificar si hay cambios o no en el rendimiento deportivo de los jugadores de la selección de tenis de campo de la Universidad Industrial de Santander.

### 3. MARCO TEÓRICO

#### 3.1 ANTECEDENTES

Con el fin de comprender la relación entre las variables psicológicas y el éxito de los deportistas, se han desarrollado varias investigaciones en Europa y Estados Unidos, las cuales se han centrado en las experiencias de los deportistas durante sus mejores actuaciones, comparando aquellas donde se ha obtenido el éxito deportivo con las que no se han conseguido<sup>2</sup>.

Las investigaciones realizadas en este campo han puesto de manifiesto la relación de las variables psicológicas como el control del estrés, el manejo de la concentración, la confianza y la motivación entre otras, con la consecución del éxito deportivo, a continuación cabe mencionar algunos de las investigaciones hechas en diferentes países y su relación con el trabajo psicológico.

*Christopher M. Carr, PhD, HSPP*

El campo de la psicología del deporte y el ejercicio explora la relación entre los factores psicológicos y el desempeño óptimo. La psicología del deporte se está convirtiendo lentamente en un aspecto integral del cuidado holístico en la medicina deportiva y los pacientes de rehabilitación física. El médico especialista debería tener cierto conocimiento sin importar las diferentes facetas de la psicología del deporte y el desempeño, ya que muchas de estas habilidades son relevantes en el cuidado y manejo de una población atlética. Para propósitos de este artículo, se discuten las áreas de psicología del “deporte” y del “desempeño”, ya que muchos

---

<sup>2</sup> EZQUERRO, M., & BUCETA, J. M. Estilo De Procesamiento De La Información Y Toma De Decisiones En Competiciones Deportivas: Las Dimensiones Rapidez Y Exactitud Cognitivas. Aná. Psicológica, 19(1), 37–50. 2001

profesionales en medicina deportiva y rehabilitación física encuentran que sus prácticas se expanden hacia otras áreas<sup>3</sup>.

La psicología del desempeño se usa en este artículo para representar los diversos ambientes bajo los cuales puede ser útil resaltar las habilidades mentales. La psicología del deporte representa el uso de entrenamiento de habilidades mentales dentro del dominio del deporte y el ejercicio. El autor ha encontrado que muchas de las técnicas que usa con atletas élite han tenido un éxito comparable con músicos élite, actores y bailarines. Por lo tanto, las habilidades que se referencian en este artículo, aunque están relacionadas con el aspecto del deporte, podrían ser de ayuda para varios tipos de desempeño.

Los temas de este artículo incluyen una breve revisión de la historia y los problemas actuales de la psicología del deporte, un resumen rápido de las técnicas de entrenamiento de “habilidades mentales”, y una discusión de asuntos relacionados con el atleta lesionado. El autor resume presentando un “modelo” de práctica psicológica dentro de un escenario de medicina deportiva, donde él actualmente labora. Si un profesional de medicina física busca establecer una filosofía “holística” de cuidado, es necesario que entienda los procesos psicológicos subyacentes.

*Tim Rees (Unidad de Psicología del Ejercicio y el Deporte, Escuela de Ciencias del Deporte y la Salud, Universidad de Exeter, Reino Unido.)*

*David K. Ingledew (Escuela de Psicología, Universidad de Wales, Reino Unido.)*

*Lew Hardy (Escuela de Ciencias del Deporte, la Salud y el Ejercicio, Universidad de Wales, Reino Unido.)*

---

<sup>3</sup> CARR Christopher M., Psicología del deporte: problemas asuntos psicologicos y aplicaciones.

Las atribuciones se pueden considerar bajo el título general de explicación. Al explicar las causas de los eventos, las personas crean un entendimiento que conservan y usan en futuras situaciones, y esto les ayuda a dominar sus propias vidas.

Este artículo impulsa la revisión de la forma en que se conceptualizan, investigan y aplican las atribuciones en la psicología del deporte. Recientemente ha habido una disminución en la investigación de la atribución en la psicología del deporte, a pesar de la aceptada relevancia de las atribuciones en escenarios aplicados. En la búsqueda de enlaces más cercanos entre la teoría, investigación y práctica de la atribución, discutimos que hay un desajuste entre investigación y práctica en la psicología del deporte.

Se revisan literaturas relevantes y se ofrecen argumentos teóricos.

La investigación dentro de la psicología del deporte debería enfocarse en el hecho central de cómo las atribuciones de manejabilidad se generalizan a través del tiempo, las situaciones y las personas. La medición debería reflejar este enfoque para investigar dentro del campo de las atribuciones y, para este fin, los investigadores podrían considerar usar una variedad de métodos de indagación cualitativos y cuantitativos. Los practicantes deberían ayudar a los clientes a ser sus propios psicólogos<sup>4</sup>.

*Aidan Moran (Escuela de Psicología, University College, Irlanda.)*

Se ha presentado un aumento reciente en el interés sobre la investigación en psicología cognitiva del deporte, o el estudio científico de los procesos mentales en los atletas. A pesar de este interés, se ha rechazado una pregunta importante.

---

<sup>4</sup> INGLEDEW David K. Atribución en la psicología del deporte: en busca de congruencia entre teoría, investigación y práctica. Escuela de Psicología, Universidad de Wales, Reino Unido

Específicamente, ¿la investigación de los procesos cognitivos en los atletas es influyente *fuera* de la psicología deportiva, en el campo “padre” de la psicología cognitiva o en la reciente disciplina de la neurociencia cognitiva?

El propósito de este artículo es explicar la significancia teórica de la investigación de conocimientos, atención e imágenes visuales de los atletas desde la perspectiva de la psicología cognitiva y la neurociencia cognitiva.

Se lleva a cabo una revisión narrativa sobre estudios clave del conocimiento, atención e imagen mental de los atletas. Este artículo muestra que la psicología cognitiva del deporte ha contribuido significativamente al entendimiento teórico de ciertos procesos mentales estudiados en la psicología cognitiva y la neurociencia cognitiva<sup>5</sup>.

*Natalia Stambulova, Urban Johnson (Escuela de Ciencias Sociales y de la Salud, Universidad de Halmstad, Suecia.)*

La literatura de la psicología aplicada al deporte revela un número de publicaciones sobre práctica reflexiva y filosofías profesionales de expertos en psicología del deporte. Sin embargo, existe mucho menos interés en estudiar cómo los especialistas novatos dan los primeros pasos en sus carreras, y cómo perciben el campo de la psicología aplicada al deporte en sus respectivos países, y a sí mismos dentro del campo. El objetivo de este estudio es analizar y estructurar las lecciones aprendidas por los estudiantes durante su año de educación en psicología aplicada al deporte, y su práctica supervisada en Suecia.

---

<sup>5</sup> MORAN Aidan Psicología cognitiva en el deporte: progreso y prospectos Escuela de Psicología, University College, Irlanda

Se estudiaron los reportes finales de 37 estudiantes. Se usaron análisis inductivos y deductivos para crear 33 temas y 4 categorías, que se estructuraron en 3 niveles que reflejan el proceso de aprendizaje del estudiante<sup>6</sup>.

*S. X. Yang, S. Jowett (Escuela de Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud, Universidad de Loughborough, Reino Unido.)*

En el contexto deportivo, la relación entrenador-atleta se ha visto y estudiado como un fenómeno universal. Es por lo tanto importante evaluar la universalidad de la escala psicométrica que se usa para medir la calidad de la relación entrenador-atleta. El presente estudio examinó la equivalencia cultural o invarianza de medida del cuestionario de relación entrenador-atleta (CART-Q).

Un total de 1363 atletas provenientes de varios países completaron el cuestionario CART-Q. Del análisis estadístico de los resultados, se evidencian las propiedades psicométricas del CART-Q y puede concluirse que es un instrumento confiable para aplicar en diferentes culturas<sup>7</sup>.

*Julio González-Díaz (Departamento de Estadística e Investigación de Operaciones, Universidad Santiago de Compostela, España.)*

*Olivier Gossner (Escuela de Economía de París, Francia. Escuela de Economía de Londres, Reino Unido.)*

*Brian W. Rogers (MEDS, Escuela de Administración de Kellogg, y NICO, Universidad Northwestern, Estados Unidos.)*

---

<sup>6</sup> STAMBULOVA Natalia, JOHNSON Urban Experiencias de especialistas novatos: lecciones aprendidas por estudiantes de psicología aplicada del deporte. Escuela de Ciencias Sociales y de la Salud, Universidad de Halmstad, Suecia

<sup>7</sup> YANG S. X., JOWETT S. Propiedades psicométricas del cuestionario de relación entrenador – atleta en siete países Escuela de Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud, Universidad de Loughborough, Reino Unido

Lo que hay en juego afecta el desempeño en una amplia variedad de escenarios. Desde el punto de vista de un individuo que debe tomar decisiones, el desempeño en momentos críticos importa mucho más que en otros momentos, y es apropiado y beneficioso ajustarlo acorde a la situación. Este artículo establece heterogeneidad persistente en las respuestas de un individuo ante la importancia de las situaciones.

Para el enfoque de este artículo, es clave distinguir dos nociones diferentes de “habilidad”. La primera es la habilidad general para tener un buen desempeño, que lleva a resultados promedio relativamente buenos. La segunda es la habilidad de ajustar el desempeño a la importancia de la situación, lo que no necesariamente implica mejorarlo. A esta segunda noción se le llama “habilidad crítica”.

Se identificaron las habilidades críticas de jugadores profesionales de tenis. Este contexto muestra ventajas que permiten explicar el manejo de las habilidades críticas: el sistema de puntuación del tenis permite definir la importancia de cada punto; hay un claro ganador en cada punto; la importancia de los puntos varía dramáticamente a lo largo de un partido.

La información analizada fueron datos punto a punto de 1009 partidos de categoría masculino – sencillos, de US Open a lo largo de 12 años (1994-2006). Se realizó un análisis econométrico. Se encontró una relación estadística significativa entre las habilidades críticas identificadas y el éxito en la carrera, lo que validó el proceso de identificación, y sugiere que la respuesta a la presión es un factor significativo para el éxito<sup>8</sup>.

---

<sup>8</sup> GONZÁLEZ-DÍAZ Julio GOSSNER Olivier ROGERS Brian W. Tener el mejor desempeño cuando más importa: evidencia del tenis profesional

*Ian McHale (Centro para Investigación de Operaciones y Estadísticas Aplicadas, Universidad de Salford, Greater Manchester, Reino Unido.)*

*Alex Morton (SANSTAT LTD, Singapur.)*

Utilizando un modelo Bradley-Terry, y utilizando la información disponible sobre los resultados pasados de los jugadores, y el estado actual del torneo, se predicen los ganadores de los partidos de la próxima semana, habiendo actualizado los parámetros de acuerdo a los resultados de la semana previa.

Pronosticar los resultados deportivos es útil para, además de ganar dinero, analizar la psicología de los mercados de apuestas, descubrir las dinámicas de un deporte, diseñar sistemas de ránking o diseñar torneos.

Se compara el modelo con dos modelos existentes: uno usando los ránking oficiales, y otro usando los puntos de ránking oficiales de los dos competidores. El modelo presentado en este artículo provee pronósticos superiores, de acuerdo con cada uno de los 5 criterios que miden la capacidad de predicción, dos de los cuales se relacionan con las ganancias en apuestas<sup>9</sup>.

Andrade-Sánchez, A. I., Galindo-Villardón, M. P., & Cuevas Romo, J.

Conocer el perfil psicológico de los deportistas universitarios colimenses y analizar si existen diferencias significativas entre practicantes de modalidades individuales y colectivas. Así mismo, se pretende encontrar los perfiles de riesgo para los deportistas. Se trata de un estudio transversal, basado en una muestra no probabilística de 122 alumnos de la Licenciatura en Educación Física y Deporte de la Universidad de Colima, en México. Utilizando como instrumento de medida el

---

<sup>9</sup> MCHALE Ian MORTON Alex Un modelo tipo bradley-terry para pronosticar el resultado de los partidos de tenis.

cuestionario “Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo” (CPRD), en la versión adaptada para deportistas mexicanos. El cuestionario mide control de estrés, motivación, cohesión de equipo, influencia de la evaluación del rendimiento y habilidad mental<sup>10</sup>.

Aurelio Olmedilla, Enrique Ortega, María Dolores Andreu y Francisco J. Ortín.

Se presenta una intervención psicológica en un contexto muy “especial”, ya que no se trata de un entrenamiento individualizado, ni de un trabajo con un equipo deportivo; es una intervención con un grupo de deportistas, formado por futbolistas jóvenes. El objetivo fue que los jugadores aprendieran técnicas y estrategias psicológicas y que las aplicaran para mejorar sus habilidades psicológicas, tanto en entrenamientos como en competición; además se pretendió conocer si se producían diferencias entre las puntuaciones en el CPRD tomadas al inicio de la intervención, y las tomadas al finalizar la misma<sup>11</sup>.

Aurelio Olmedilla, Enrique Ortega, Enrique Garcés de los Fayos a, Lucía Abenza b, Amador Blas y María Laguna.

Determinar las características psicológicas para el rendimiento deportivo de los jugadores de balonmano de alto nivel y establecer si existen diferencias entre el perfil psicológico de estos jugadores en función del puesto táctico ocupado, Para la evaluación del perfil psicológico se utilizaron las escalas del Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) de Gimeno y Buceta (2010). Los resultados indican que el puesto específico de portero es el que mayor puntuación tiene en todas las características psicológicas

---

<sup>10</sup> ANDRADE-SÁNCHEZ, A. I., GALINDO-VILLARDÓN, M. P., & CUEVAS ROMO, J. Análisis multivariante del perfil psicológico de los deportistas universitarios. Aplicación del CPRD en México 2015

<sup>11</sup> OLMEDILLA Aurelio, ORTEGA Enrique, ANDREU María Dolores y ORTÍN Francisco J..Programa de intervención psicológica en futbolistas: evaluación de habilidades psicológicas mediante el CPRD.

evaluadas, es decir, tiene un perfil psicológico para el rendimiento deportivo mejor que el resto de los jugadores<sup>12</sup>,

P. Ureña-Bonilla, L. Blanco-Romero, B. Sánchez-Ureña y J. Salas-Cabrera.

Caracterización psicológica de jugadores profesionales de fútbol y baloncesto de la primera división en Costa Rica. Se contó con la participación de 242 deportistas (140 futbolistas y 99 basquetbolistas). Se aplicó el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento (CPRD) y la escala de Clasificación del Rendimiento (PCQ). Los resultados encontrados muestran valores promedio que sugieren la necesidad de trabajar en el desarrollo de destrezas psicológicas<sup>13</sup>.

De la Vega Marcos, R, Ruiz Barquín, R, Fuentealba Caro, M.<sup>a</sup> A, Ortín Montero, F. J.

Desarrollo de una prueba objetiva basada en el uso de un dinamómetro manual para analizar la influencia que ejerce la presencia de otras personas significativas, como el entrenador o los compañeros, en jugadores de fútbol infantil, cadete y juvenil de la Comunidad Autónoma de Madrid. Su aplicación permite superar las limitaciones presentadas por las pruebas de auto informe tradicionales, analizando la validez convergente que tienen los resultados obtenidos con los encontrados en la escala de "Influencia de la evaluación del rendimiento" del cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo factorizado CPRD-f (Olmedilla, García y Martínez, 2006). Los resultados obtenidos muestran

---

<sup>12</sup> OLMEDILLA Aurelio, ORTEGA Enrique, GARCÉS DE LOS FAYOS A Enrique, ABENZA B Lucía, BLAS Amador y LAGUNA María. Perfil psicológico de los jugadores profesionales de balonmano y diferencias entre puestos específicos.

<sup>13</sup> UREÑA-BONILLA P., BLANCO-ROMERO L., SÁNCHEZ-UREÑA B. y Salas-Cabrera J.. Caracterización psicológica y autovaloración del rendimiento en jugadores de fútbol y baloncesto en la primera división costarricense.

la utilidad del empleo de una técnica objetiva como la planteada en el análisis de la influencia que tienen los otros en el rendimiento individual<sup>14</sup>.

González, J. y Garcés de los Fayos, E. J

La relación existente entre las condiciones más estables y destrezas psicológicas necesitadas de entrenamiento de un deportista, la modalidad y categoría deportiva, facilitan elementos básicos para el diseño adaptado de planes de entrenamiento psicológico. En ello, el control del componente ansioso se convierte en un mediador determinante. Se describe una muestra de deportistas (N=12), diferenciados en género, deportes (voleibol, tenis y natación) y categorías (amateur, profesionales y juveniles), con edades comprendidas entre 16 y 45 años. Se administran cuestionarios que describen características psicológicas (CPRD) y de ansiedad (STAI). Los resultados indican que los hombres disponen de niveles más altos que las mujeres en habilidades de manejo cognitivo (control de estrés y habilidad mental) y que, a la inversa, las mujeres perciben la ansiedad (tanto estado como rasgo) bastante más intensa que los hombres. En cuanto a categoría y deporte, son precisamente las variables relacionadas con el manejo cognitivo las que señalan mayores diferencias significativa<sup>15</sup>.

Julio Lavarello Salinas.

La investigación se basa en el cuestionario CPRD que mide variables como control del estrés, motivación, cohesión de equipo, influencia de la evaluación y habilidad mental. La medición se realizó en 125 jugadores de fútbol en las divisiones menores del fútbol profesional chileno con edades entre los 13 y 19

---

<sup>14</sup> VEGA MARCOS De la, R, , RUIZ BARQUÍN R, CARO Fuentealba, ORTÍN MONTERO M.<sup>a</sup> A, , F. J. Aplicación de una prueba objetiva conductual de evaluación de la influencia de los otros en el rendimiento en fútbol.

<sup>15</sup> GONZÁLEZ, J. y GARCÉS DE LOS FAYOS, E. J Diferencias individuales e indicadores de ansiedad como estrategias adaptativas de autoeficacia en el deportista.

años. Se aplicó el cuestionario CPRD de Gimeno y Buceta (2001). Se comprobó estadísticamente que existe una diferencia en los niveles de influencia de la evaluación en el rendimiento a favor del grupo juvenil en contra del grupo infantil. Se puede explicar por la etapa de desarrollo que los diferencia<sup>16</sup>.

De la misma forma, el éxito en el deporte está vinculado con la ausencia de lesiones o con la pronta recuperación de las mismas. Han sido muchas las investigaciones las que se han centrado en comprender la relación entre variables psicológicas y las diferentes dimensiones del fenómeno de las lesiones deportivas. La prioridad en el rendimiento competitivo, tanto en el entrenamiento como en el encuentro deportivo, puede desencadenar situaciones potencialmente estresantes, por lo que el control de estas situaciones por parte del deportista será una herramienta fundamental para obtener el rendimiento óptimo<sup>17</sup>.

Algunas investigaciones muestran intervenciones dirigidas a potenciar estrategias de afrontamiento para situaciones competitivas, lo que puede suponer una manera de reducir el riesgo para la integridad de los deportistas. Es muy importante tener en cuenta la peculiaridad de cada deporte en el entrenamiento psicológico, como también las características psicológicas y las destrezas perceptivo-motrices propias de cada deporte, no podemos olvidar que el entrenamiento psicológico con un equipo deportivo se sale del marco de una intervención individual con una demanda inicial precisa<sup>18</sup>.

Así las cosas, el entrenamiento psicológico debe estar dirigido a dar respuesta a la demanda de deportistas y a contextualizar la intervención, integrándola en la

---

<sup>16</sup> LAVARELLO SALINAS Julio.

<sup>17</sup> ABENZA, L., BRAVO, J., & OLMEDILLA, A. Estrategias Psicológicas Para Una Intervención En Crisis : Un Caso En Balonmano Femenino. Revista De Psicología Del Deporte, 15(1), 109–125. 2006

<sup>18</sup> QUEVEDO-BLASCO, V. J., QUEVEDO-BLASCO, R., & BERMÚDEZ, M. Análisis De La Motivación En La Práctica De Actividad Físico-Deportiva En Adolescentes. Revista De Investigación En Educación, 6, 33–42. 2009

práctica diaria del deporte. El afrontamiento de situaciones problemáticas, identificadas en los entrenamientos o competiciones, es uno de los objetivos, más cuando se trata de una situación tan especial como la buena representación de los deportistas de la Universidad Industrial de Santander en justas deportivas nacionales y en los certámenes locales y regionales. Una situación especial o un problema específico muestran que las metodologías empleadas de intervención son similares, aún cuando los enfoques teóricos sean diferentes<sup>1920</sup>.

Desde una perspectiva general, cabe destacar las numerosas investigaciones realizadas en España, particularmente, donde se han centrado también en la preparación psicológica en deportes individuales con una interesante reflexión sobre la identidad, el sistema de valores y el significado del deporte y la competición para deportistas, y las propuestas acerca de cómo se ha de llevar a cabo la intervención psicológica con deportistas, y el marco general para el entrenamiento psicológico en el alto rendimiento deportivo<sup>21</sup>.

En este sentido, la evolución de la psicología del deporte ha estado acompañada de una extensa producción de cuestionarios, tradicionales y generales, al uso de instrumentos más específicos del ámbito del deporte<sup>22</sup>.

Un claro ejemplo lo constituyen los cuestionarios *Psychological Skills Inventory for Sports* (PSIS), elaborado por Mahoney y sus colaboradores en 1987 y el cuestionario *Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento*

---

<sup>19</sup> PACHECO, M., & GÓMEZ, J. Características Psicológicas Y Rendimiento Deportivo. Un Estudio En Jugadores Bolivianos De Fútbol Profesional. *Ajayu*, 3(2), 1–26. 2005

<sup>20</sup> GONZÁLEZ, M. . Psychological Evaluation In Sport : Methodological And Practical Aspects. *Papeles Del Psicólogo*, 31(3), 250–258. 2010

<sup>21</sup> GONZÁLEZ, M. Evaluación Psicológica En El Deporte: Aspectos Metodológicos Y Prácticos. *Papeles Del Psicólogo*, 31(3), 250–258. 2010

<sup>22</sup> GIMENO, F., BUCETA, J. M., & PÉREZ-LLANTADA, M. Influencia De Las Variables Psicológicas En El Deporte De Competición : Evaluación Mediante El Cuestionario Características Psicológicas Relacionadas Con El Rendimiento Deportivo. *Psicothema*, 19(4), 667–672. 2007

*Deportivo* (CPRD), elaborado por Gimeno en 1999, y perfeccionado por Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada, en 1999<sup>23</sup>.

El cuestionario PSIS de Mahoney, elaborado para el contexto cultural y lingüístico de deportistas americanos de habla inglesa, está compuesto por 51 ítems, con un formato de respuesta tipo Likert de cinco puntos, agrupados en seis escalas: control de la ansiedad, concentración, autoconfianza, motivación, preparación mental y cohesión de equipo. Ha sido utilizado en varias investigaciones donde se ha observado su utilidad para discriminar entre deportistas de diferente nivel deportivo, modalidad deportiva, sexo, experiencia e implicación en su deporte<sup>24</sup>.

Con el fin de disponer de una herramienta similar en el contexto de deportistas de habla castellana, a partir del cuestionario PSIS fue elaborado el cuestionario *Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo* (CPRD), de Buceta, Gimeno y Pérez-Llantada<sup>25</sup>. Este instrumento presenta una alta consistencia interna en el conjunto de los 55 ítems que lo componen ( $\alpha = .85$ ), y valores superiores a .70 en tres de las cinco escalas que definen su estructura factorial: control del estrés ( $\alpha = .88$ ), influencia de la evaluación del rendimiento, la cual es una variable de estrés específica ( $\alpha = .72$ ), motivación ( $\alpha = .67$ ), habilidad mental ( $\alpha = .34$ ) y cohesión de equipo ( $\alpha = .78$ )<sup>26,27,28</sup>.

---

<sup>23</sup>Ibíd

<sup>24</sup>Ibíd

<sup>25</sup> BUCETA, J. M. Intervención psicológica en el entrenamiento deportivo: estrategias para optimizar el funcionamiento de jugadores de baloncesto en sesiones de ensayo repetitivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 8, 39-52. 1999

<sup>26</sup> GIMENO, F., BUCETA, J. M., & PÉREZ-LLANTADA, M. El Cuestionario " Características Psicológicas Relacionadas Con El Rendimiento Deportivo" ( Cprd ): Características Psicométricas. *Anales De Psicología*, 1(19), 93–113. 2001

<sup>27</sup> SAAVEDRA, H., NAVARRO, N., CABALLERO, R., & OJEDA, B. Habilidades Psicológicas Relacionadas Con El Rendimiento. *Canarias Médica Y Quirúrgica*, 8(22), 56–62. 2010

<sup>28</sup> GIMENO, F., BUCETA, J. M., & PÉREZ-LLANTADA, M. Influencia De Las Variables Psicológicas En El Deporte De Competición : Evaluación Mediante El Cuestionario Características Psicológicas Relacionadas Con El Rendimiento Deportivo. *Psicothema*, 19(4), 667–672. 2007

El cuestionario CPRD conserva el formato de respuesta tipo Likert de cinco puntos del cuestionario PSIS, pero con la inclusión de una opción de respuesta adicional para aquellos casos en los que el deportista “no entiende el ítem”, con el fin de evitar respuestas “en blanco” o en la posición central. Su utilidad radica en observar la posible relación entre variables psicológicas implicadas en el rendimiento deportivo y la ocurrencia de lesiones, la continuidad en el deporte de competición y el éxito deportivo<sup>29</sup>.

El instrumento a utilizar en el presente estudio se denomina el cuestionario CPRD, compuesto por seis escalas: ansiedad (control de la ansiedad), autoconfianza, concentración, motivación, preparación mental y cohesión de equipo, por medio de las cuales se aporta información específica sobre las necesidades y recursos de los deportistas de competición. Este instrumento fue traducido y adaptado al castellano, y posteriormente completado con 26 nuevos ítems que cubrían cuestiones relevantes que no habían sido contempladas en la versión original. Esta versión preliminar de 71 ítems conserva el formato de respuesta tipo Likert de 5 puntos del cuestionario PSIS.<sup>30</sup>

Revisando la bibliografía y apoyándose en estudios e investigaciones realizadas en Europa y Estados Unidos, surge la posibilidad de evaluar a los deportistas de la selección de tenis de campo de la Universidad Industrial de Santander con el “Cuestionario de Preguntas Relacionadas con Deporte” (CPRD) el cual mide las variables importantes para el deportista como lo son control de estrés, influencia de evaluación en el rendimiento, habilidad mental, cohesión de equipo y motivación<sup>31</sup>.

---

<sup>29</sup>Ibid

<sup>30</sup>Ibíd.

<sup>31</sup> LAVARELLO, J. Estudio Comparativo De Los Niveles Medidos Por El Cprd Entre Dos Grupos Etéreos De Las Divisiones Menores De Dos Equipos De Primera División. Psicología Científica. 2005

Al aplicar este cuestionario, se permite comenzar a observar cómo se comportan dichas variables en la muestra de deportistas con la que se va a trabajar. Cabe señalar que el cuestionario CPRD cuenta con fiabilidad y validez. Es interesante observar cómo se comportan dichas variables en la muestra de deportistas con la que se va a trabajar.

Investigaciones relacionadas con el CPRD se han realizado anteriormente en algunos deportes individuales como el tenis y otros. Se observa un nivel de aplicación alto pero un nivel de investigación bajo. Sólo se ha encontrado una tesis de pregrado en Colombia y una publicación que está por realizarse.

Las variables tomadas en dicho cuestionario permitirían ayudar a establecer los objetivos propuestos para una intervención, como puede ser describir y comparar las diferencias existentes entre los niveles psicológicos medidos a través del CPRD. Lo interesante de ver estas diferencias es estimar si los niveles, como la motivación o el control de estrés, se mantienen en el tiempo. Esto es el comienzo de un estudio en el cual se pretende observar si en cada deportista de la selección de tenis de campo, varía significativamente los niveles de las variables medidas por dicho instrumento.

En el año 2006, en un estudio realizado por Abenza, Bravo y Olmedilla, se manifestó que el entrenamiento psicológico debía estar dirigido en primer lugar a dar respuesta a la demanda del deportista; en segundo lugar a contextualizar la intervención,

Integrándola en la práctica diaria del deporte, el aprontamiento de situaciones problemáticas (identificadas en entrenamientos y/o competencias) que sería una de los objetivos, más cuando se tratara de una situación “especial” o un “problema muy específico”. Diversas intervenciones de caso único muestran que las

metodologías empleadas son muy similares, aún cuando el enfoque teórico de la intervención sea diferente.

Desde una perspectiva más general cabe destacar la preparación psicológica en deportes individuales, el primero es una interesante reflexión sobre la identidad, el sistema de valores y significados del deporte y la competición para los deportistas, el segundo es cómo se ha de llevar a cabo la intervención psicológica con deportistas; y el marco general para el entrenamiento psicológico en el alto rendimiento.

Sin embargo, son escasas las investigaciones que utilizan los entrenadores como fuentes de información con el rendimiento, por otra parte, el objetivo final del entrenamiento en el deporte ha de ser ampliar y poner a punto los recursos físicos, técnicos y tácticos y estratégicos de los deportistas, todos estos aspectos pueden beneficiarse del conocimiento psicológico, optimizando la metodología del trabajo de los entrenadores y el funcionamiento de los deportistas.

#### 4. MARCO CONTEXTUAL

El presente estudio se desarrolló en la ciudad de Bucaramanga, capital del departamento de Santander, en el oriente colombiano. Bucaramanga está ubicada al nordeste del país sobre la cordillera Oriental, rama de la cordillera de los Andes. La ciudad cuenta con 520.229 habitantes dentro del municipio y 1.124.229 habitantes con Floridablanca, Girón y Piedecuesta que forman su área metropolitana. Por ser la capital del departamento de Santander, Bucaramanga alberga las sedes de la Gobernación de Santander, la Asamblea Departamental, la sede seccional de la Fiscalía y el Área Metropolitana de Bucaramanga. Junto con el título de capital de Santander, Bucaramanga ostenta los títulos de capital de la provincia de Soto y del núcleo de desarrollo provincial metropolitano. Su economía gira alrededor de la fabricación de calzado y sus similares; industria y comercio.

La Universidad Industrial de Santander (UIS), es una institución de educación pública de carácter oficial, del orden departamental, que está encaminada fundamentalmente a la formación del hombre, mediante la generación y difusión del saber en sus diversas ramas. Su sede principal se encuentra ubicada en la ciudad universitaria en la carrera 27 con calle 9 de la ciudad de Bucaramanga. La UIS también cuenta con cuatro sedes regionales ubicadas en los municipios de Barbosa (Santander), Barrancabermeja, El Socorro (Santander) y Málaga (Santander).

## 5. MARCO CONCEPTUAL

Es evidente que la psicología aplicada al deporte tiene una influencia clara en el deporte de competición y que la misma es reconocida, de manera intencionada o no, tanto por medios de comunicación como por directivos, espectadores, entrenadores y atletas, una influencia que impregna al deportista, tanto en su funcionamiento físico como en los aspectos técnico-tácticos, y de no ser controlada, puede afectar positivamente o negativamente al rendimiento deportivo.

Sin embargo este interés por la psicología por parte de todos aquellos que forman parte del mundo del deporte no se traduce en una aplicación práctica en el ámbito de la intervención. Son escasos los clubes, delegaciones provinciales o federaciones regionales que cuentan con especialistas que asesoran en cuestiones psicológicas a sus deportistas, de tal modo, que en la realidad deportiva podríamos hablar de dos trenes que viajan paralelamente, uno repleto de conceptos psicológicos utilizados por todos los integrantes del mundo del deporte y otro que va semiocupado por limitadas intervenciones profesionales un aspecto especialmente relevante es el papel desempeñado por los entrenadores, quienes, de hecho tienen información sobre los aspectos psicológicos de sus deportistas y lo hacen observando comportamientos deportivos. Los psicólogos han reconocido y defendido desde hace tiempo en que los entrenadores cuentan con conocimientos psicológicos y, aunque dicha necesidad ha sido también planteada a veces por los mismos entrenadores, estos siguen dudando en muchos casos de la necesidad del trabajo psicológico y resulta difícil convencerlos de la importancia que tiene el disponer de una metodología para el estudio de las variables psicológicas de los deportistas.

El deporte de competición tiene como objetivo fundamental que los deportistas, dentro de los límites reglamentarios rindan al máximo de sus posibilidades con el fin de conseguir los éxitos más destacados, como por ejemplo: conseguir las medallas, batir los records, ganar una prueba, mantener la categoría, entre otras. Generalmente en oposición a otros deportistas o equipos deportivos, en este sentido, requiere del deportista una regularidad muy estricta, la cual es determinada, entre otros factores, por la ausencia de lesiones y por la continuidad en el deporte de competición a largo plazo.

En todas las áreas del funcionamiento que implica el deporte de competición, intervienen variables psicológicas que tienen una notable importancia, como son la motivación, la atención, el estrés, la ansiedad, la autoconfianza, los estados de ánimo, el autocontrol, la autoregulación, la cohesión, las habilidades interpersonales o el ajuste emocional, en la línea señalada por numerosos especialistas<sup>32</sup>. Por ello el conocimiento y la manipulación de estas variables; puede contribuir a que los deportistas optimizan su rendimiento aumentando de esta manera las posibilidades de conseguir mejores resultados deportivos, por un lado; 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.

Con el fin de comprender la relación entre variables psicológicas y el éxito de los deportistas, un considerable número de investigaciones se ha centrado en las experiencias de los deportistas durante sus mejores actuaciones, comparando a los que han obtenido éxito deportivo con los que no han conseguido.

Estudios e investigaciones han puesto de manifiesto la relación de variables psicológicas como el control del estrés, el manejo de la concentración, la

---

<sup>32</sup> AUWEELE, Decuyper, Van-mele, y Reewnicky, 1993; Roberts, 2001; Buceta 1990 y 1996

confianza en sí mismo, la motivación y el manejo de las habilidades (e.g, la toma de decisiones) con la consecución del éxito deportivo.

La argumentación precedente parece justificar la importancia de llevar a cabo un proceso de evaluación psicológica del deportista, en el contexto del deporte de competición, que permita valorar de una manera fiable la influencia de variables psicológicas como las mencionadas anteriormente en cada caso particular, los cuestionarios pueden ser herramientas útiles en el apoyo en este proceso de evaluación, ya sea para orientar, esclarecer o confirmar datos obtenidos a través de otros procedimientos (e.g. observación directa, la auto observación, los registros psicológicos y la entrevista) e instrumentos (e.g. hojas de observación y registro) o para facilitar la identificación de los deportistas con mayores necesidades psicológicas, cuando es preciso trabajar con un grupo número de deportistas y en intervalos de tiempo limitado (e.g. en el contexto de concentraciones por federaciones deportivas).

En este sentido, la evolución de la psicología del deporte ha estado acompañada de una extensa producción de cuestionarios tomando como referencia la celebración del primer congreso de psicología del deporte en Roma, en 1965, donde se observa una evolución desde la utilización generalizada de cuestionarios de personalidad más tradicionales y generales al uso de instrumentos más específicos del ámbito del deporte y del contexto cultural.

Dentro del ámbito de la psicología del deporte y la actividad física se destacan las siguientes funciones de actuación profesional: a) Evaluación y diagnóstico, b) Planificación y Asesoramiento, c) Intervención, d) Educación y/o formación y e) Investigación. Sin negar la importancia de todas ellas, nos centraremos únicamente en la primera por ser una de las áreas de la psicología presente en cualquier actividad del psicólogo, y probablemente, una de las que más interés ha suscitado entre los profesionales del área desde sus inicios.

El proceso de evaluación tiene como objetivo tratar de identificar la conducta objeto del estudio en las diferentes variables de respuestas así como aquellas que las mantienen o las controlan. No se reduce, por tanto, a un simple análisis sino que ha de centrarla en las relaciones que las personas establecen con su medio físico, biológico y social, por ello, la psicología del deporte debe evaluar el contexto deportivo que incluye a los deportistas, entrenadores, jueces, directivos, familiares, espectadores y medios de comunicación, tanto en el ámbito profesional aplicado como en la investigación más rigurosa, la disponibilidad de herramientas fiables de recogida de información y análisis, se ha ido convirtiendo en una condición para el avance de esta disciplina, para llevar a cabo dicha evolución los profesionales de la psicología del deporte utilizan instrumentos y procedimientos de evaluación válidos y fiables, tales como test, cuestionarios, entrevista, registros de observación, registros fisiológicos o socio gramas, entre otros.

Cualquier aficionado al deporte sabe que el rendimiento de los atletas a lo largo de una competición no es constante, las variaciones en el rendimiento pueden ser debidas a múltiples factores, siendo muy importantes los aspectos psicológicos, dentro de estos, la ansiedad en la competición tiene un marcado protagonismo ya que pueden afectar al estado de ánimo, y por tanto, a su rendimiento deportivo. Un claro ejemplo lo podemos comprobar en deportistas que en entrenamientos realizan unos resultados superiores a los que en competición, debido a las condiciones estresantes del mismo, realizan con el fin de delimitar los objetivos de una intervención psicológica en el ámbito del mismo, detectar las demandas, necesidades, propuestas de intervención, desarrollar un adecuado seguimiento del trabajo psicológico, o bien valorar el producto final de un trabajo. Es importante que se realice una adecuada evaluación de los aspectos que se consideren relevantes. Algunos de los principales medios de evaluación en psicología del deporte utilizados son: la observación (mediante hojas de registro, instrumentos diversos); la entrevista ( en la que un profesional cualificado pregunta al deportista u otras personas implicadas sobre diferentes aspectos relevantes); los

autoinformes (donde el sujeto evaluado informa verbalmente de algún aspecto propio); los test y los cuestionarios (a los que se responde a una serie de preguntas que tienen varias alternativas de respuesta).

## 5.1 ANSIEDAD PRE-COMPETITIVA

El Diccionario de las Ciencias del Deporte y del Ejercicio define la ansiedad como *“un sentimiento subjetivo de aprensión o amenaza percibida, a veces acompañada por un incremento de la activación fisiológica”*. Las reacciones de ansiedad aparecen con gran frecuencia ante demandas objetivas del entorno, tal como ocurre en una situación de competición deportiva<sup>33</sup>.

Si bien para algunos la competición es una práctica divertida y desafiante, para otros puede convertirse en amenazadora o aversiva, lo que lleva incluso al abandono del deporte<sup>34</sup>. La competición supone un juicio interno y externo de la capacidad individual y crea incertidumbre sobre el resultado. Cuanto mayor sea el grado de inseguridad y la importancia concedida al resultado, mayor será la percepción de amenaza y, en consecuencia, la respuesta de ansiedad. De ahí que el estado de ansiedad precompetitiva haya sido uno de los constructos más estudiados en relación con el rendimiento deportivo, dando lugar a varias teorías e hipótesis explicativas, así como al diseño de instrumentos específicos<sup>35</sup>.

Para el estudio de la ansiedad pre-competitiva se distribuyen en tres sub-escalas: Ansiedad cognitiva, Ansiedad somática y Autoconfianza. Cada uno de los

---

<sup>33</sup> GONZÁLEZ, J., & ORTÍN, F. Indicadores De Rendimiento Y Cooperación Deportiva. Cuadernos De Psicología Del Deporte, 10, 57–61. 2010

<sup>34</sup> MAHAMUD, J., TUERO, C., & MÁRQUEZ, S. Características Psicológicas Relacionadas Con El Rendimiento: Comparación Entre Los Requerimientos De Los Entrenadores Y La Percepción De Los Deportistas. Revista De Psicología Del Deporte, 14(2), 237–251. 2005

<sup>35</sup> AZOFEIFA, E. G. Motivos De Participación Y Satisfacción En La Actividad Física, 3(1), 1–16. 2006

enunciados se valora mediante un formato de respuesta tipo Likert. La Ansiedad cognitiva hace referencia a las sensaciones negativas que el sujeto posee acerca de su rendimiento y de las consecuencias del resultado. La Ansiedad somática está hace referencia a la percepción de indicadores fisiológicos de la ansiedad tales como tensión muscular, aumento de la tasa cardíaca, sudoración y malestar en el estómago. Finalmente, la Autoconfianza, estima el grado de seguridad que el sujeto cree tener acerca de sus posibilidades de éxito en la competición<sup>36</sup>.

## 5.2 CONTROL DE ESTRÉS

La descripción de los procesos de percepción y afrontamiento del estrés lleva a dos consideraciones importantes. La primera es que un estímulo externo inusual o extremo que sea percibido como una amenaza resultará estresante y producirá cambios significativos en las respuestas psicológicas, fisiológicas y conductuales del deportista. En el contexto del deporte competitivo, este hecho se traduce en que los atletas pensarán y actuarán de forma diferente en situaciones estresantes que en aquellas no estresantes. Un estrés agudo intenso tendrá una influencia importante sobre aspectos tales como percepción, retención, capacidad de decisión, entre otras. Un afrontamiento incorrecto puede agravar en lugar de reducir la intensidad del estrés percibido y puede producir serias repercusiones negativas tanto sobre aspectos emocionales como sobre el rendimiento<sup>37</sup>. La segunda, hace referencia a que un afrontamiento inadecuado del estrés agudo lleva a estrés crónico y a la aparición del burnout. Este, a su vez, alterará el funcionamiento mental, originará una capacidad de toma de decisiones más lenta

---

<sup>36</sup> OLMEDILLA, A., ANDREU, M., & BLAS, A. Variables Psicológicas, Categorías Deportivas Y Lesiones En Futbolistas Jóvenes: Un Estudio Correlacional. *Aná. Psicológica*, 23(4), 449–459. 2005

<sup>37</sup> MÁRQUEZ, S. 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. 2006

y menos segura, aumentará la ansiedad y reducirá la autoestima, la confianza y el autocontrol<sup>38</sup>.

### 5.3 COHESIÓN DE EQUIPO

Uno de los procesos en los que se puede medir el éxito y recompensar el rendimiento es la cohesión. Esta se ha definido como un “*proceso social a través del cual el rendimiento se evalúa y se recompensa en términos de los logros deportivos de un grupo de personas que trabaja en conjunto para alcanzar un objetivo particular*”<sup>39</sup>. En general, la cohesión es una situación en la que los objetivos de los participantes son interdependientes y de alguna manera, cada persona depende de otras para alcanzarlos.

Por otro lado uno de los procesos en los que se pueden medir el éxito y recompensar el rendimiento es en la cooperación, esta se ha definido como un “proceso social a través del cual el rendimiento se evalúa y su recompensa en términos de logros deportivos de un grupo de personas que trabaja para alcanzar un objetivo particular”, en general la cooperación es una situación en que los objetivos de los participantes son interdependientes y de alguna manera, cada persona necesita de otros para alcanzarlos.

En los modelos de cooperación y cohesión es preciso tener en cuenta una serie de conceptos básicos que influyen en la dinámica de los grupos deportivos. En primer lugar la naturaleza del grupo, entendida como las relaciones que se pueden dar dentro del mismo, los líderes existentes, tipos de líderes, los marginados, etc. Por otro lado adquiere relevancia la comparación social, haciendo referencia que

---

<sup>38</sup> GARCÉS DE LOS FAYOS, E. J. Un Estudio De Variables De La Influencia De Variables De Personalidad, Sociodemográficas Y Deportivas En El Síndrome De Burnout. Universidad De Murcia. 1999

<sup>39</sup> GONZÁLEZ, J., & ORTÍN, F. Op. Cit.

como el deportista siente cada actividad comparando con los demás y si esta actividad supone un reto respecto al grupo. Al mismo tiempo, también hay que tener en cuenta otros aspectos a considerar en la competición como son: la evaluación del deportista, la naturaleza de la formación del grupo y los potenciales de respuesta a la competición.

El planteamiento de la cooperación como uno de los factores del rendimiento de un equipo deportivo, puede ofrecernos beneficios al permitir operar con variables bien definidas, desde la psicología individual y ser capaces de ser observadas y evaluadas. La cohesión de un equipo no es exactamente la traducción del nivel de cooperación intragrupal.

Son dos procesos distintos y que tienen puntos en común, aunque muchas veces la cohesión grupal se halle en función de la red de cooperación en el seno del equipo, esto no presume en ningún momento de descartar otro tipo de aproximaciones al estudio (o a la intervención) de la personalidad de los jugadores.

## **5.4 MOTIVACIÓN**

La motivación puede determinar la intensidad y orientación del comportamiento individual, que en la práctica del deporte obviamente puede tener un fuerte impacto sobre el rendimiento del deportista. Existen dos tipos de motivación, extrínseca e intrínseca. La primera se produce cuando la dirección del empeño que una persona pone en una tarea la fundamenta en aspectos externos, no relacionados directamente con dicha tarea. Sería el ejemplo del deportista profesional que fundamenta su práctica únicamente en el dinero que le reporta. La segunda, ocurre cuando se orienta a aspectos relacionados directamente con la actividad que se hace. Siguiendo el mismo ejemplo, sería el deportista al que le

gusta el deporte que realiza por el mero placer de jugar y sentir como mejora progresivamente. Se ha analizado que las motivaciones intrínsecas son las que más adherencia crean en el deporte y son motivo del menor índice de abandono<sup>40</sup>.

La motivación es un tema clave en cualquier actividad humana, en los ámbitos laborales académicos o deportivos, el rendimiento y los buenos resultados tienen mucho que ver con el nivel de motivación que tienen las personas en ese momento.

Se podría decir que sin motivación no puede haber un adecuado aprendizaje, o al menos no el aprendizaje óptimo de la tarea, ya que la motivación es la causa de una conducta; los factores que operando en el plano psicológico del individuo determinarán la ejecución o no de una actividad, son en suma, el porqué de la conducta y por tanto la motivación.

La motivación puede ser entendida como utilizar nuestras preferencias más profundas para orientarnos y avanzar hacia los objetivos, esta motivación es llamada intrínseca porque es interna al sujeto, pero también no podemos encontrar con otra motivación proveniente del exterior denominada extrínseca, cuando lo que nos atrae no es la acción que realiza sino lo que recibe a cambio del trabajo realizado. Si bien la motivación es uno de los pilones fundamentales hacia la fortaleza mental, no es suficiente si no se tiene una planificación adecuada por lograr los objetivos, de acuerdo a los deseos del jugador, y ante todo tener en cuenta que esta depende de la edad, condición social, características antropométricas y morfológicas, temperamentales.

---

<sup>40</sup> CALAHORRO, F., & AGUILAR, J. Revisión Conceptual Del Término Motivación En El Deporte: Teorías, Problemas Derivados Y Evaluación. Revista De Transmisión Del Conocimiento Educativo Y De La Salud, 1(3), 141–160. 2009

## 5.5 INFLUENCIA DE LA EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO

El contenido de este factor, abarca dos categorías de ítems: a) las características de la respuesta del deportista como por ejemplo 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).

## 5.6 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.

La habilidades, lacapacidad y disposición para algo. El concepto puede usarse para nombrar al *grado de competencia de un deportista frente a un objetivo*. Es importante destacar que la habilidad puede ser innata o desarrollada a partir del entrenamiento, la práctica y la experiencia.

El pensamiento, por su parte, es el producto de la mente. Las actividades racionales del intelecto y las abstracciones de la imaginación son las responsables del desarrollo del pensamiento.

La noción de habilidad del pensamiento está asociada a la capacidad de desarrollo de *procesos mentales* que permitan resolver distintas cuestiones. Existen habilidades del pensamiento para expresar las ideas con *claridad*, argumentar a partir de la lógica, simbolizar situaciones, recuperar experiencias pasadas o realizar síntesis, por ejemplo. Cada habilidad puede describirse en función del *desempeño* que puede alcanzar el deportista.

## **5.7 CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO-CPRD.**

El cuestionario “Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo” (CPRD) se desarrolló tomando como punto de partida el “Psychological Skill Inventory for Sport” (PSI)<sup>41,42</sup>. Este instrumento fue traducido y adaptado al castellano y posteriormente completado con 26 nuevos ítems que cubrían cuestiones que no se habían contemplado en la versión original. El cuestionario definitivo 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<sup>43</sup>

---

<sup>41</sup> MAHONEY, M. J., GABRIEL, T. J., & PERKINS, T. S. Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199. 1987

<sup>42</sup> MAHONEY, M. J. Psychological predictors of elite and non-elite performance in olympic weightlifting. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 1-12. 1989

<sup>43</sup> GIMENO, F., BUCETA, J. M., & PÉREZ-LLANTADA, M. El Cuestionario “ Características Psicológicas Relacionadas Con El Rendimiento Deportivo” ( Cprd ): Características Psicométricas. *Anales De Psicología*, 1(19), 93–113. 2001

Este cuestionario representa un instrumento de interés en el ámbito del entrenamiento y la competición, ya que resulta fácil de aplicar y corregir, ofrece garantías psicométricas y sus escalas permiten una evaluación psicológica amplia del deportista<sup>44</sup>, habiendo sido utilizado por diversos autores para el estudio de variables relacionadas con el rendimiento<sup>454647</sup>.

La escala de control del estrés incluye cuestiones relacionadas con la autoconfianza, la ansiedad y la competición deportiva. La escala influencia de la evaluación del rendimiento incluye dos categorías de ítems: las características de la respuesta del deportista ante situaciones en las que éste evalúa su propio rendimiento o se plantea que lo están evaluando personas significativas para él y los antecedentes que pueden originar o llevar implícita una valoración del rendimiento del deportista, tanto en lo que se refiere a personas como a situaciones. La escala de motivación aporta información referida a la motivación por la actividad deportiva y al lugar que ésta ocupa en la escala de valores del deportista. La escala de habilidad mental explora el uso de una serie de habilidades mentales que pueden repercutir sobre el funcionamiento del deportista en beneficio de su rendimiento, tales como establecimiento de objetivos, funcionamiento y autorregulación cognitivos, ensayo conductual en imaginación o análisis objetivo del rendimiento. Por último, la escala de cohesión de equipo se refiere al grado en que el deportista se siente atraído e identificado con el grupo deportivo, tanto en lo que se refiere a relaciones informales, como a las estrictamente deportivas<sup>48</sup>.

---

<sup>44</sup> Pérez- Llantada, Buceta, López, Gimeno y Ezquerro 1997

<sup>45</sup> EZQUERRO, M., & BUCETA, J. M. Estilo De Procesamiento De La Información Y Toma De Decisiones En Competiciones Deportivas: Las Dimensiones Rapidez Y Exactitud Cognitivas. *Aná. Psicológica*, 19(1), 37–50. 2001

<sup>46</sup> GIMENO, F., BUCETA, J. M., & PÉREZ-LLANTADA, M. El Cuestionario “ Características Psicológicas Relacionadas Con El Rendimiento Deportivo” (Cprd ): Características Psicométricas. *Anales De Psicología*, 1(19), 93–113. 2001

<sup>47</sup> Pérez y Peñalver, 2003

<sup>48</sup> *Ibíd-*

## **5.8 TARGET (TAREA, AUTORIDAD, RECONOCIMIENTO, AGRUPACIÓN, EVALUACIÓN Y TIEMPO)**

La teoría de la autodeterminación<sup>49</sup> indica que el nivel de voluntariedad o motivación para llevar a cabo una acción se basa en un continuo con diferentes niveles, donde pueden aparecer formas de motivación intrínseca, motivación extrínseca (con distintos tipos de regulación) y desmotivación. Así mismo, esta teoría postula que los procesos motivacionales están regulados por unos antecedentes sociales que a su vez permiten satisfacer las tres necesidades psicológicas básicas: la autonomía (percepción de posibilidades de elección y regulación de sus propias acciones), la percepción de competencia (sentimiento de eficacia y confianza que tiene el alumnado en una tarea) y la relación con los demás (necesidad que tiene el alumno de tener relaciones positivas con los demás y mostrarse integrado en el grupo al que pertenece).

En este sentido, la satisfacción de estas tres necesidades psicológicas básicas se relaciona con los perfiles más autodeterminados y una serie de consecuencias afectivas, cognitivas y/o comportamentales positivas (diversión, concentración, persistencia, entre otras.); y a la inversa, la falta de satisfacción de las mismas se relaciona con las formas de motivación menos auto determinadas y consecuencias negativas y menos adaptativas (aburrimiento o desinterés, entre otras).<sup>50</sup>

Dentro del contexto de E.F existen estudios como el de Sánchez-Oliva, Leo, Sánchez-Miguel, Amado y García-Calvo<sup>51</sup>, que apoyan la relación existente entre estas dos teorías motivacionales, señalando la importancia del clima implicado en la tarea sobre la satisfacción de los tres mediadores psicológicos, una motivación más auto determinada y el desarrollo de comportamientos positivos.

---

<sup>49</sup> Ryan&Deci, 2002

<sup>50</sup> Vallerand, 2007

<sup>51</sup> Sánchez-Oliva, Leo, Sánchez-Miguel, Amado y García-Calvo 2012

Así mismo, existen otros estudios como el de Cervelló, Moreno, Martínez, Ferriz y Moya<sup>52</sup> que analizan la relación entre el clima motivacional percibido y diferentes variables que afectan a la motivación en las clases de E.F. De este modo, el rol del profesor de E.F en su intervención docente es fundamental, ya que es uno de los principales agentes modificadores del clima motivacional en el que interactúan los alumnos<sup>53</sup>.

En esta línea, diferentes estudios<sup>54</sup> se han centrado en estudiar el efecto del clima motivacional percibido por el deportista sobre su motivación, obteniendo resultados que demuestran que una orientación del clima motivacional a la tarea, puede tener consecuencias positivas sobre la motivación de los deportistas, sobre los aspectos cognitivos, el compromiso de los deportistas con la práctica deportiva, en la disminución de la ansiedad de los jóvenes deportistas o en el bienestar entre otros.

La metodología de entrenamiento y el clima motivacional transmitido por el entrenador, pueden influir de manera determinante en la actitud de los deportistas. En cuanto al clima motivacional, este fue definido por Ames<sup>55</sup>, como un conjunto de señales implícitas, y/o explícitas, percibidas en el entorno, a través de las cuales se concretan las claves de éxito y fracaso, y puede implicar a la tarea, fomentando el aprendizaje y el esfuerzo personal, o implicar al ego, fomentando la comparación y superación de unos a los otros.

En este sentido, Ames<sup>56</sup> desarrolló una serie de estrategias motivacionales que permitiesen al técnico incidir en las estructuras de metas de sus jugadores. De este modo compiló seis escenarios teóricos en los que el entrenador debe incidir

---

<sup>52</sup> Cervelló, Moreno, Martínez, Ferriz y Moya (2011)

<sup>53</sup> Granero-Gallegos & Baena-Extremera, 2014; Soini, Liukkonen, Watt, Yli-Piipari&Jaakkola, 2014

<sup>54</sup> Cecchini, González, Carmona, y Contreras, 2004; Le Bars, Gernigon, y Ninot, 2009; Torregrosa, Sousa, Viladrich, Villamarín, y Cruz, 2008

<sup>55</sup> Ames (1992)

<sup>56</sup> *Ibíd.*

para desarrollar con éxito la meta de maestría. Para lo que hizo uso del TARGET, acrónimo inglés, que hace referencia a *Tarea, Autoridad, Reconocimiento, Grupo o Agrupación, Evaluación y Tiempo*. Cuyas definiciones individuales, apoyándonos en Moreno, Martínez, Hellín, Alonso, y González-Cutre<sup>57</sup>, son las siguientes:

**5.8.1 Tarea.** Deberá aportar al practicante la posibilidad de experimentar el éxito en su realización, con un carácter progresivo que suponga un reto constante a superar mediante la resolución de problemas y que propicie una implicación activa y una mayor motivación intrínseca del deportista en la tarea a realizar. En este reto no se debe incidir sobre valores que fomenten la competitividad en busca de un resultado final, sino en aquellos centrados en el proceso de desarrollo integral del deportista, como favorecer la integración con el grupo mediante la comunicación, la cooperación, la participación y el respeto.

**5.8.2 Autoridad.** Dependiendo de cómo sea gestionada por el entrenador influirá decisivamente de una manera u otra en el clima que se genere en el grupo. Para propiciar un clima tarea se deben seguir estrategias que garanticen la implicación de los practicantes en la toma de decisiones y en roles de liderazgo de todos los jugadores por igual, que permitan alcanzar un grado de auto-control y auto-dirección. Ésta toma de decisiones no será libre, sino consensuada con el entrenador, que dirigirá cómo y cuándo ponerlo en práctica en función de si se adecúa o no al buen funcionamiento del entrenamiento

**5.8.3 Reconocimiento.** Debe realizarse en función del progreso y mejora del practicante en relación a sus posibilidades individuales. De modo que todos tengan las mismas oportunidades de ser reconocidos por su actitud, independientemente de su grado de aptitud. Se debe fomentar un uso asiduo de las recompensas ante actitudes correctas, lo que resultará más positivo que incidir a menudo en los errores. Y una vez se quiera transmitir un *feedback* para

---

<sup>57</sup> MORENO, MARTÍNEZ, Hellín, Alonso, y GONZÁLEZ-Cutre 2009

identificar un error, primero se debe realizar un comentario positivo a cerca de lo que sí ha hecho bien, para posteriormente explicar los fallos contando con una buena actitud receptiva, y ya por último, dar ánimos que incidan en que la próxima vez saldrá mejor.

**5.8.4 Grupo o Agrupación.** Se basa en la forma y la frecuencia en la que se produce la interacción entre los deportistas y cómo el entrenador puede usarla para propiciar un clima que implique a la tarea. Con este objeto se deben propiciar agrupaciones de forma aleatoria, que se pueden realizar mediante juegos simples, o mediante actividades que propicien cambios de grupo y de compañero mediante rotaciones, que favorezcan la interacción grupal.

**5.8.5 Evaluación.** Deberá basarse en el progreso individual en la tarea, buscará implicar al jugador de modo que realice una auto-evaluación, y se desarrollará con carácter privado para evitar la comparación entre compañeros. Se debe evaluar mediante la observación sistemática, y no exclusivamente, de forma cuantitativa. Los parámetros a evaluar deben ser tales como la cooperación, la solidaridad, el entusiasmo o el esfuerzo y no el resultado puramente competitivo.

**5.8.6 Tiempo.** Resultará esencial considerar la variable temporal a la hora de que se cumplan los pasos necesarios en el aprendizaje. Por ello el entrenador debe proponer una programación flexible que atienda a las diferencias individuales de sus jugadores, permitiendo que cada uno progrese a su ritmo, concienciando al deportista de que con esfuerzo siempre mejorará su nivel de habilidad. Con lo que de este modo se establece en el jugador una motivación intrínseca para ser mejor día a día. Evitando sentimientos negativos de falta de habilidad por no alcanzar los objetivos propuestos para un plazo determinado. Todo ello lleva a plantear la importancia de los programas de formación que facilite a los entrenadores las estrategias necesarias para que durante sus entrenamientos sepan cómo afrontar estas interacciones con sus jugadores, fomentando un clima que implique a la

tarea y una metodología positiva. Nos referimos con metodología positiva o enfoque positivo<sup>58</sup> a una forma que el entrenador tiene de relacionarse, de comunicarse y de plantear sus entrenamientos. Se trata de un entrenador democrático, que toma decisiones teniendo en cuenta los intereses e inquietudes del deportista, que mantiene un tipo de comunicación asertiva y horizontal. Que promueve y enseña a resolver los conflictos a través del diálogo mediante habilidades interpersonales de comunicación, con empatía, con respeto y fomentando valores de igualdad y libertad.

Por tanto, siguiendo las directrices de las seis áreas TARGET expuestas por Ames<sup>59</sup>, (tarea, autoridad, reconocimiento, agrupación, evaluación y tiempo) el docente puede generar en sus clases un clima implicado hacia la tarea. En este sentido, en la literatura científica existen estudios de intervención donde el clima motivacional generado por el docente, a través de las áreas TARGET, influye sobre la percepción del motivacional implicado en la clima tarea y diferentes variables motivacionales, pudiendo dar lugar a consecuencias positivas más adaptativas a nivel comportamental, cognitivo y afectivo en el alumnado<sup>60</sup>

## **5.9 EL TENIS DE CAMPO Y LOS PROCESOS DE MOTIVACIÓN**

La motivación es una de las pocas variables en psicología del deporte que es fundamental tanto para quienes realizan ejercicio físico los fines de semana en forma ocasional, como para los que entrenan y compiten algún tipo de deporte. Para Roberts <sup>61</sup>(1995), *“la motivación es uno de los temas centrales en los asuntos humanos”*.

---

<sup>58</sup> SMOLL y SMITH, 2009

<sup>59</sup> AMES Op. Cit.

<sup>60</sup> GONZÁLEZ-CUTRE, SICILIA & MORENO, 2011; WANG, LIU, CHATZISARANTIS&LIM, 2010

<sup>61</sup>ROBERTS 1995

En el primer caso es importante porque las personas deben sentirse motivadas para bajar de peso o controlar algún tipo de enfermedad degenerativa. En un gimnasio, por ejemplo, nuestra preocupación será cómo lograr que una persona adhiera a un determinado programa de ejercicio físico durante todo el año y no sólo los meses cercanos a las vacaciones.

En el segundo caso cuando un deportista entrena y compite diariamente necesitamos que esté motivado para soportar muchos elementos externos y aguantar la rutina de los horarios, de las cargas de los entrenamientos, los viajes y esencialmente el privarse de muchas situaciones (horarios, alimentación, etc.).

En el caso específico del ejercicio físico, la motivación puede cumplir un rol fundamental en la rehabilitación tal como lo señalan Capdevila, Niñerola y Pintanel<sup>62</sup>: *“en el último cuarto del siglo XX comenzó a detectarse una preocupación creciente en el ámbito médico por la problemática que representa el abandono de programas de rehabilitación basados en el ejercicio físico”*, resultando fundamental el apoyo que puede realizar un psicólogo con esta temática, más aún cuando frente a diversos tipos de enfermedades y lesiones se indica el ejercicio físico como terapia complementaria y/o exclusiva de rehabilitación.

Factor disposicional que depende de ciertas características del sujeto, como su condición (física y psíquica) actual o su biografía (gustos, preferencias, entre otras), así como de objetos y eventos a los que tiende acercarse o a alejarse, de los factores nivel de privación, necesidades, temperatura ambiente, etc., que aumentan o disminuyen en cada momento el valor motivacional, así como de las relaciones –actuales e históricas- de ese individuo con sus motivos particulares<sup>63</sup>

---

<sup>62</sup> CAPDEVILA, NIÑEROLA Y PINTANEL (2004):

<sup>63</sup> CARACUEL y DOSIL, 2003 citado en DOSIL, 2004).

Cuando observamos a un tenista, nos damos cuenta de que existen algunos más motivados que otros. Este es un primer nivel de análisis que todo entrenador debe hacerse. Pero ¿qué hace verdaderamente que la motivación varíe de un jugador a otro? ¿Qué hace que la motivación varíe incluso de un momento a otro en un mismo tenista? ¿Cuáles son los factores que realmente convierten a la motivación en un factor dinámico?

A simple vista pareciera ser que los rivales y los lugares donde se lleva a cabo la ejecución deportiva constituyen un primer elemento diferenciador. Un segundo elemento guarda relación con otras variables psicológicas, sistematizadas a continuación:

**Tabla 1. Variables Psicológicas Roberts (1995).**

CARACTERÍSTICA	RELACIÓN CON EL DEPORTE
POSIBILIDAD DE LOGRO	<i>Cuando el jugador de tenis se cuestiona si podrá ganar el partido, vencer a su rival, etc.</i>
EXPECTATIVAS PERSONALES	<i>Son los sueños y las metas de los jugadores. Si éstas no se cumplen puede haber abandono.</i>
INCENTIVOS EXTERNOS	<i>Guarda relación con los refuerzos externos que recibe un tenista: premios, trofeos, medallas, etc.</i>
IMPULSO HACIA LA ACTIVIDAD	<i>Actitud permanente del tenista a ejecutar cada una las tareas de su ejecución deportiva.</i>
FACTORES DE PERSONALES	<i>Habilidades como la tendencia a la competitividad, al éxito o al fracaso o habilidades de afrontamiento.</i>
AUTOHABILIDAD PERCIBIDA	<i>Percepción subjetiva del tenista acerca de su propia habilidad competitiva y destreza en el juego.</i>
APROBACIÓN SOCIAL	<i>Reconocimientos de otros por el esfuerzo deportivo realizado (familiares, hinchas, dirigentes, etc.)</i>
GRADO DE INFLUENCIA SOCIAL	<i>Relacionado con el anterior. Alude a la relación del tenista con su coach y grupo deportivo.</i>

Motivar en el tenis no es fácil, ya que, son muchos los factores que pueden influir en este proceso (tal como se señalaba anteriormente). Pero lo más relevante para estos casos será conocer la individualidad de cada jugador, ya que, identificando claramente que es lo que motiva a cada tenista estar practicando este deporte, qué es lo que guía sus intereses y qué lo hace perseverar en él, podremos encontrar la forma idónea de motivarlo constantemente.

A continuación se presentan una lista con directrices que pueden ser consideradas a la hora de motivar a un jugador de tenis<sup>64</sup>:

- Los jugadores de tenis pueden tener múltiples motivos para competir. *La tarea está en descubrir en cada caso cuál es la fundamental.* Puede ser por satisfacer un aspiración del padre, bajar de peso, tomar contacto con otras personas, llegar a ser el número uno de su país, obtener una beca universitaria, entre otras.
- Un *cambio en el ambiente* puede aumentar la motivación. Sería ideal cambiar los ambientes externos de entrenamientos (cancha, clima, superficie, rivales, etc.) o modificar los tipos de entrenamiento.
- Utilizar la *modificación de la conducta* para cambiar motivos no deseables. Esto implica no sólo utilizar los castigos como medio de cambio, sino que fundamentalmente las recompensas y premios.
- Al motivar a los deportistas hay que *tener en cuenta factores situaciones y personales.* Por ejemplo al acercarse una competencia hay que cuidar la cantidad de información que se entrega y cómo se entrega o cuando se está en período de pre temporada deportiva.
- La clave está en *no considerar exclusivamente un factor* sobre el otro. Por ejemplo se puede aludir a factores personales o a la obtención de recompensas materiales (externas) al motivar.

---

<sup>64</sup> Weinberg y Gould, 1996

- Indagar acerca de los *conflictos de motivos para competir*. Muchas veces a algunos les complica la presencia de los padres, o bien, sometido a constantes instrucciones o frente a determinados rivales.
- Los deportistas tienen *motivos compartidos y únicos*. Esto implica saber y conocer en profundidad el jugador para cuáles son aquellos propios de él y cuáles son por decirlo de alguna forma *heredados*.
- Los motivos *cambian a lo largo del tiempo*, vale decir, son dinámicos. Por ende obliga al entrenador a estar *monitoreando* estos cambios en sus deportistas, sobre todo cuando están relacionados con las expectativas de ejecuciones o resultados deportivos.

La motivación ha sido un concepto sumamente utilizado estudiado e investigado, sin embargo, todo lo que se ha escrito en torno a este fenómeno guarda relación con factores presentes en el deportista antes o después de una competencia, vale decir, a lo que se podría denominar *Motivación Estática*, sobre todo cuando hablamos de factores que influirán en los aspectos volitivos que se dan antes o después de una instancia deportiva sea esta competitiva o no. Pero poco se ha trabajado en torno al esfuerzo que se moviliza durante un partido: la *Motivación Dinámica*. Ésta puede verse influida por factores que ocurren durante una instancia de participación deportiva que influye inmediata y directamente en el deportista, haciendo que su motivación varíe de un momento a otro. “*La motivación y la conducta de ejecución son manifestaciones de las cogniciones y procesos de pensamiento, dentro de los contextos sociales dinámicos; y son estos procesos de pensamiento los que gobiernan la acción motivacional*”<sup>65</sup>. Aquí se plantea la noción de que los pensamientos, y más específicamente las atribuciones, son temas fundamentales para la motivación, y serían ellos los elementos que le *entregarían* este dinamismo mencionado anteriormente.

---

<sup>65</sup> Roberts 1995

Desde hace algunos años las teorías cognitivas prevalecen por sobre las otras en la explicación y comprensión de la motivación, por ejemplo, por sobre las teorías mecanicistas que ven al deportista “*como un ente pasivo, dirigido por impulsos psicológicos*”<sup>66</sup> Por el contrario las teorías cognitivas ven al deportista como un ser mucho más activo, ya que, son las cogniciones y las creencias las que median la conducta y por lo tanto la motivación. Una de las teorías que se adscriben con firmeza a este postulado es la denominada Teoría de la atribución<sup>67</sup>, porque tiene que ver con la información que procesa el jugador para darle explicación a los distintos fenómenos que median su acción deportiva. Así puede intentar predecir, por medio de las expectativas su futuro y evaluar los resultados deportivos obtenidos. Si estos resultados son evaluados negativamente, el deportista podría perder su motivación, experimentando sentimientos de ira, frustración, enojo, rabia, desconcentración, pero si por el contrario, existen determinadas situaciones durante el juego que permiten al deportista potenciar su motivación, podríamos observar a un deportista focalizado en los aspectos relevantes de la tarea, relajado, inmerso en la situación deportiva y con una adecuada activación fisiológica y mental.

Un último momento clave y que puede ser fundamental para el desenlace final del partido es en el comienzo de cada set, ya que, el deportista de una manera inconsciente percibe que todo comienza de nuevo, y si es que ha ganado los anteriores percibe que ya tiene una *cuenta de ahorro asegurada*, y si ha perdido los anteriores deberá comenzar de nuevo para intentar revertir la situación y superar el cansancio y la fatiga.

Es primordial que en todo momento deba inculcarse al tenista para que esté focalizado en la tarea presente y visualizando en todo momento jugadas, golpes y movimientos que serían los óptimos para la situación que está ocurriendo en la

---

<sup>66</sup> *Ibíd.*

<sup>67</sup> WEINBERG, R 1996

cancha. Sólo así se evitará, en parte, que el deportista sufra los vaivenes de la motivación dinámica. Es decir en todo momento debe tenderse hacia el control de los pensamientos y las sensaciones.

## 6. DISEÑO METODOLÓGICO

La presente investigación tiene un enfoque empírico analítico, con un diseño Cuasi-experimental. porque se relacionaron los resultados al inicio del estudio con los resultados obtenidos al final, después de una etapa de modelamiento o intervención tomando como referencia los estudios y propuestas de Ames<sup>68</sup>, donde se agruparon las dimensiones teóricas de una meta de maestría en seis escenarios de aprendizaje, identificados con el acrónimo inglés TARGET, refiriéndose a dimensiones como *tarea, autoridad, reconocimiento, agrupación, evaluación y tiempo*.

Es Cuasi-experimental porque se ofreció información acerca de la evolución de las variables a lo largo de la investigación. Es transversal porque se hizo un modelamiento o intervención en un tiempo determinado de acuerdo a los resultados obtenidos en la valoración inicial y se determinó qué tipo de conducta se modificó cuando se valoró de nuevo al final de la investigación. Este proceso de modelamiento o intervención duró aproximadamente 20 semanas.

Como criterio de inclusión para el estudio se tuvo en cuenta todos los deportistas que hacen parte de la selección de tenis de campo de la Universidad Industrial de Santander, los participantes fueron seleccionados por su constancia y compromiso para llevar a cabo los fines de la intervención, independientemente de su rendimiento deportivo o participación en encuentros deportivos regionales o nacionales.

---

<sup>68</sup> AMES 1992

## 6.1 POBLACION Y MUESTRA

Los participantes del estudio está conformado por una población de 30 jugadores que pertenecen a las selección de tenis de campo, se tomo como muestraaleatoria 19 de ellos, 11 hombres y 8 mujeres; legalmente matriculados en la Universidad Industrial de Santander con edades comprendidas entre los 18 y 24 años, con edad promedio de  $\pm 20.2$ , y una desviación típica de  $\pm 2.4$ . Los deportistas están matriculados en los semestres segundo, cuarto, sexto y octavo en igual proporción. Tienen entre 8 y 12 años de experiencia jugando en las categorías intermedia, segunda, tercera y cuarta. Los entrenamientos están programados en tres veces por semana, dos horas diarias. El estrato socio económico del grupo se encuentra en 4.

## 6.2 INSTRUMENTOS

Para la presente investigación y recolectar la información necesaria se aplicaron los siguientes instrumentos de medida:

- Un cuestionario sociodemográfico de elaboración propia.
- El cuestionario “Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo” (CPRD), de Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (2001), definida por cinco escalas que aglutinan un total de 55 ítems: control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo. Los deportistas respondieron en una escala tipo Likert de 5 opciones, 1=completamente en desacuerdo, 5=completamente de acuerdo). Este cuestionario procede de la versión española<sup>69</sup>del cuestionario original (PSI) Psychological Skills Inventory for Sport de Mahoney<sup>70</sup>

---

<sup>69</sup> GIMENO, BUCETA, & PÉREZ-LLANTADA, 1999

<sup>70</sup> MAHONEY, M. J. (1989). Psychological predictors of elite and non-elite performance in olympic weightlifting. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 1-12.

- Programa de intervención pedagógica teniendo en cuenta las dimensiones de TARGET. (Ver apartado 5.8).

### 6.3 PROCEDIMIENTO

Todos los deportistas diligenciaron la batería de cuestionarios. A los deportistas se les reunió en pequeños grupos organizados por categoría. Tras explicarles el modo de proceder para responder a los distintos ítems se les intentó motivar para que fuesen totalmente sinceros y se les dio la opción de preguntar cualquier duda que se les plantease acerca de los ítems. Se les pidió que contestaran el cuestionario reflexionando sobre su propia experiencia deportiva, el entrenador estaba presente al momento de que los deportistas diligenciaron la batería de test completa, donde no se les exigía límite de tiempo.

Una vez aplicada la batería de cuestionarios a los deportistas y conociendo de antemano que no había ningún inconveniente en la interpretación de los ítems, se procedió a aplicar la fase de modelamiento teniendo en cuenta las estrategias metodológicas y pedagógicas expuestas en el TARGET, como se expresa a continuación:

**Tabla 2. Áreas del entorno de aprendizaje (TARGET)**

T	A	R	G	E	T
TAREA	AUTORIDAD	RECONOCIMIENTO	GRUPO O AGRUPACIÓN	EVALUACIÓN	TIEMPO
Realizar un calentamiento que reduzca la probabilidad de lesiones durante el entrenamiento. Realizar un buen juego de pies	El inicio de los horarios de entrenamientos será establecido por el entrenador y notificado a los jugadores por lo cual ellos deberán cumplir y respetar	Alentar y desarrollar autoestima en los diferentes jugadores. Enfatizar en jugar y rendir bien en lugar de en ganar. Énfasis en 100% de	Compartir los objetivos trazados para los entrenamientos y competencias con los compañeros de equipo.	La evaluación técnica: se califica por efectividad, es decir, de 10 bolas peloteadas con el entrenador, cuantos aciertos hace el jugador en un área que	Periodo preparatorio: El objetivo es establecer una base aeróbica sólida, prestando especial atención a la resistencia

T	A	R	G	E	T
TAREA	AUTORIDAD	RECONOCIMIENTO	GRUPO O AGRUPACIÓN	EVALUACIÓN	TIEMPO
(movimiento específico y frecuencia rápida de pies) para mejorar movimientos rápidamente de una posición a otra manteniendo el equilibrio.  1. Golpear todas las Pelotas con buen ritmo y profundas sin cometer errores 2. Trabajar en consistencia y colocación 3. Concentración y disciplina 4. Resistencia aeróbica y muscular 5. Confianza y sensación Ejecución 6. Mantener la pelota profunda con potencia y control 7. Ejercicio de pelota viva 8. Practicar la técnica fundamental de los golpes de fondo para jugar con dirección	las horas estipuladas para dicho trabajo.  El entrenador debe asegurarse de que los jugadores empiecen a aplicar tácticas básicas (moviendo al adversario usando la dirección) desde el fondo usando los golpes de fondo.  El entrenador Diseñara y pondrá en práctica un programa de entrenamiento adecuado.  El tenista ha de aceptar una regresión temporal de su rendimiento durante los meses de preparación para mejorar más adelante.  El plan de entrenamiento y competición ha de establecerse para que el jugador alcance el 100% en los momentos	esfuerzo. Alentar a los jugadores a amar el "combate".  Desarrollar la autosuficiencia, independencia y responsabilidad respecto al propio entrenamiento.  Capacidad de hacer frente y disfrutar de los retos.	Ofrecer apoyo a los demás compañeros en los momentos que los necesiten dentro y fuera de la cancha.  Recibir con una buena actitud a los nuevos compañeros del equipo.  Compartir los problemas y los objetivos con su equipo de trabajo, compañeros y amigos.  Confiar en el apoyo de trabajo de su grupo de práctica, para mejorar su rendimiento deportivo.  Hacer que la práctica deportiva sea divertida y gratificante con sus compañeros.	delimite el entrenador, ejemplo: si tiene 8 aciertos entonces la calificación será de 4.  La evaluación táctica: se hace durante un partido, ejemplo: si el jugador es ofensivo y efectivo, se le puede colocar un 4 o 5 según el criterio del entrenador.  La evaluación física: se utiliza la batería de test que aparecen en la tabla y se comparan con unos resultados que ya existen, tomemos el ejemplo de la resistencia de 2.000 metros. Si el jugador tiene un tiempo de 7 minutos, se le puede colocar una calificación de 5, si está por arriba de 8 tendrá un 2.  La Evaluación mental: se evalúa en partidos y entrenamientos, con los ítems	muscular y cardiovascular. 4 semanas de trabajo.  Periodo pre-competitivo:  El objetivo es modificar la preparación para simular las exigencias del tenis de competición. 4 semanas de trabajo.  Periodo competitivo:  El objetivo es lograr el máximo rendimiento durante el periodo de campeonatos. 4 semanas de trabajo.  Periodo transitorio:  Esta fase se denomina también fase de transición. Su objetivo es descansar, durante un tiempo, del estrés del tenis. Conviene mantener la

T	A	R	G	E	T
TAREA	AUTORIDAD	RECONOCIMIENTO	GRUPO O AGRUPACIÓN	EVALUACIÓN	TIEMPO
	<p>más importantes.</p> <p>Entrenador y jugador deciden los torneos que son importantes para jugarlos.</p> <p>El entrenador perfeccionará todos los factores que inciden en el rendimiento en el tenis, para desarrollarlos al nivel competitivo más alto.</p>			<p>propuestos o en la forma física posible con la practicando otros asesoría de un deportista. psicólogo que 4 semanas de proponga unos test trabajo.</p> <p>La evaluación teórica: se evalúan los conocimientos acerca de los temas propuestos u otros. Ejemplo: si el jugador conoce todas las empuñaduras se le colocará una calificación de 5.</p> <p>La evaluación de torneos: se puede evaluar de acuerdo al ranking o de acuerdo a la ronda a la que avance en cada torneo, por ejemplo si es por ranking si está entre los 5 primeros un 5, en los 5 siguientes un 4 y así sucesivamente. Si es por ronda por partido, podría ser: finalista 5, semifinalista 4, cuartos 3, octavos 2 y más 1</p>	

Después de aplicar la anterior estrategia en un período aproximado de 20 semanas, se aplicó nuevamente la batería de cuestionarios a los deportistas para realizar el correspondiente análisis estadístico.

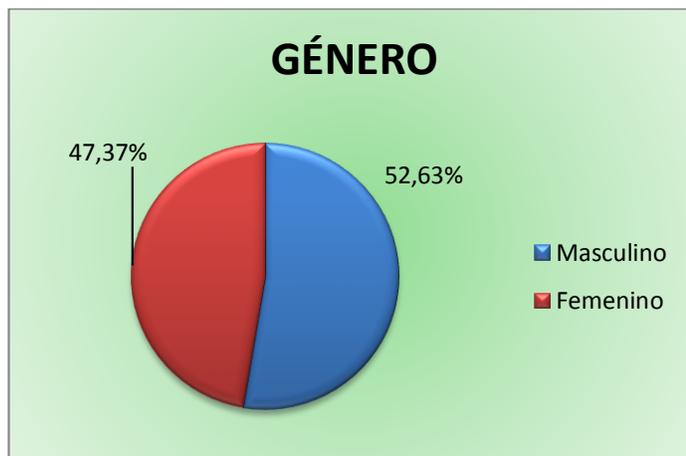
El paquete utilizado para el análisis estadístico fue la versión 20.0 del SPSS para Windows.

## 7. RESULTADOS

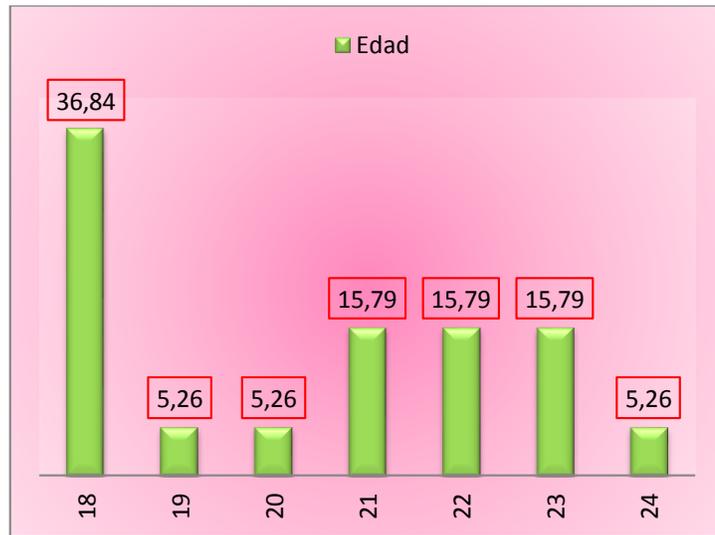
Para el respectivo análisis de los datos se utilizó el paquete estadístico SPSS versión 20. Al instrumento se le midió la confiabilidad y validez aplicando coeficiente alfa de Cronbach para el proceso de la investigación y el análisis factorial con rotación varimax respectivamente. Se aplicó la prueba de correlaciones para la valoración inicial y para la valoración final y el cálculo de los valores a cada uno de los factores, en la parte final del estudio. Realizamos Lambda de Wilks, para determinar la existencia de diferencias significativas entre las variables. Consideramos significativos niveles de  $p < 0,05$ .

### 7.1 ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS

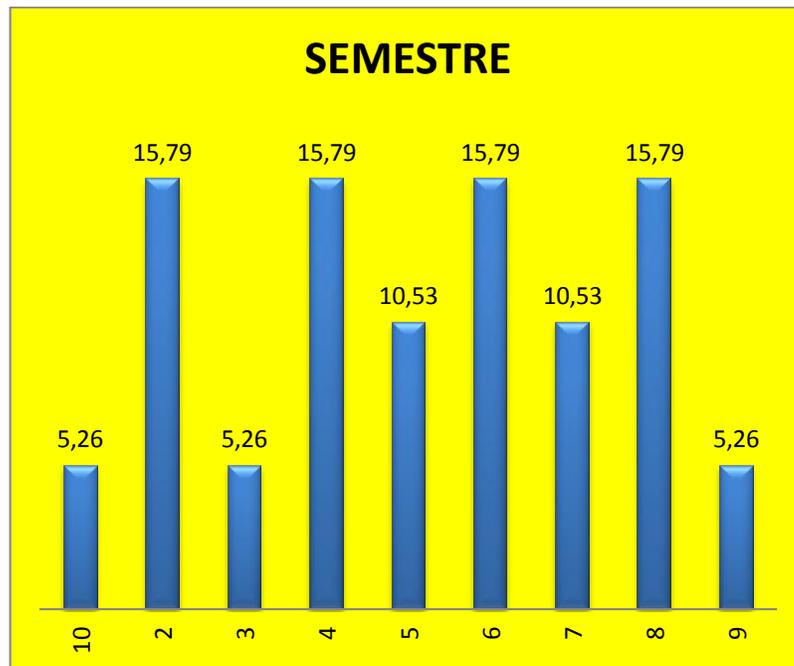
**Gráfica 1. Distribución De La Muestra De Deportistas En Función Del Género**



**Gráfica 2. Distribución de deportistas de la muestra según la edad**



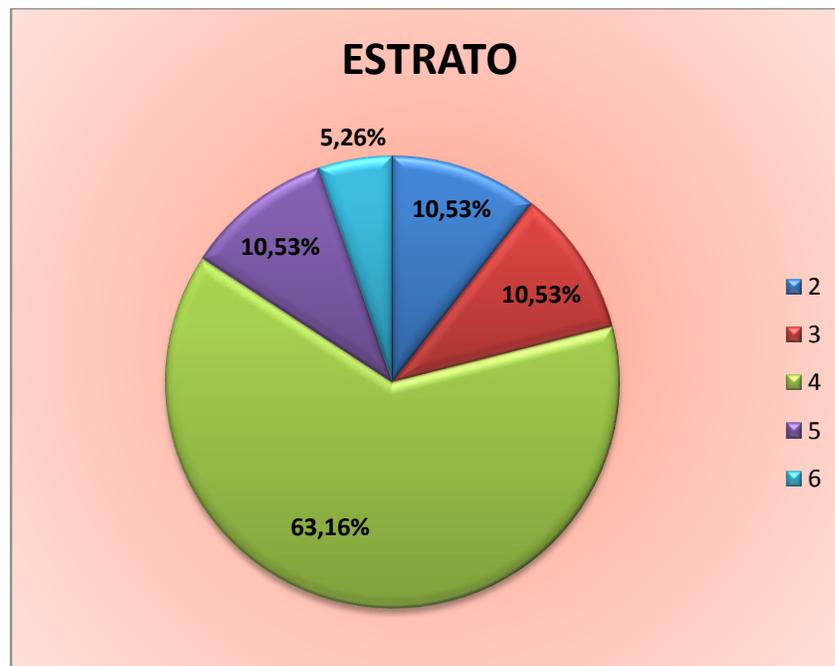
**Gráfica 3. Distribucion de deportistas de la muestra según el semestre**



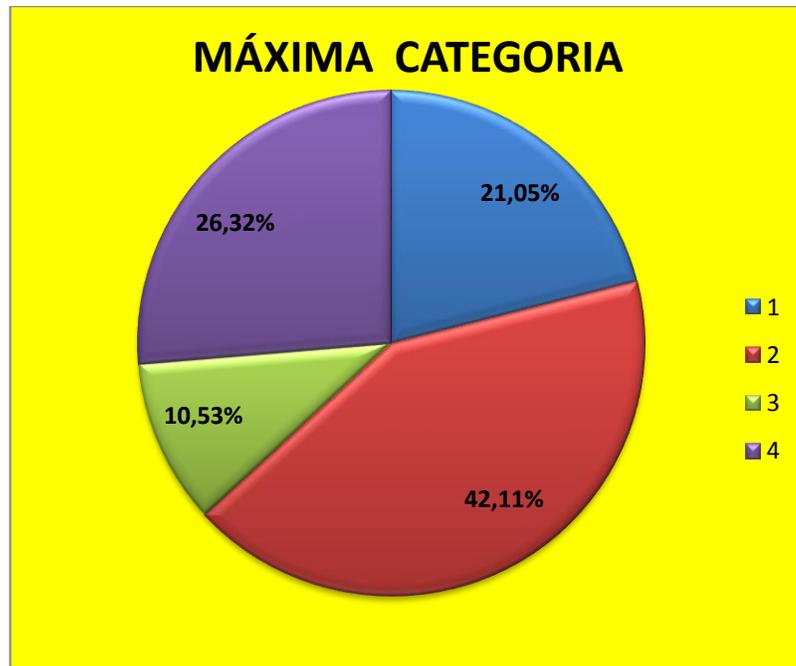
**Gráfica 4. Distribucion de deportistas de la muestra según los años practicando deporte**



**Gráfica 5. Distribucion de deportistas de la muestra según el estrato**



Gráfica 6. Distribucion de deportistas de la muestra según la máxima categoría



Gráfica 7. Distribucion de deportistas de la muestra según lo días de entrenamiento



Del total de 19 tenistas; el 52,63% de la muestra corresponde a hombres y el 47,37% a mujeres, sus edades están comprendidas entre los 18 y 24 años de edad. El 15,79% están en el segundo, cuarto, sexto y octavo semestre en igual proporción. El 15,8% llevan 8 años entrenando, el 10,5% 12 años. Según el estrato socioeconómico 63,16% es de estrato económico y social 4. Los deportistas están clasificados según la máxima categoría el 42,11% en segunda categoría, el 26,32% en cuarta categoría.

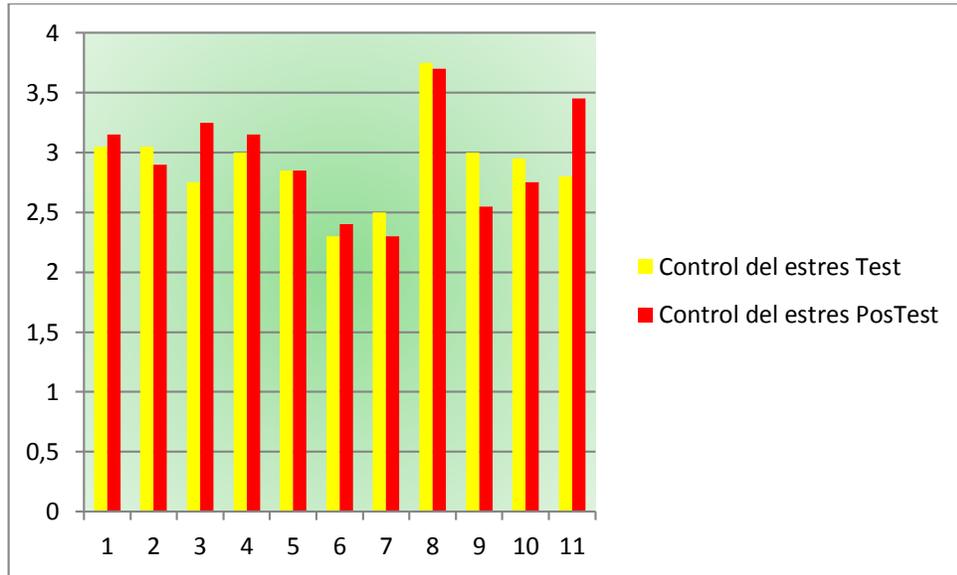
### **Estadísticos Descriptivos**

A continuación se relaciona la estadística descriptiva para cada uno de los participantes de acuerdo a cada uno de los factores del CPRD, antes y después de la aplicación del TARGET. En primera instancia se muestran los resultados de los 11 deportistas que hicieron parte del estudio, y seguidamente los resultados de las 8 deportistas que conformaron el estudio.

**Tabla 3. Resultados. Factor Control de estrés**

<b>Factor Evaluado</b>	<b>Control del estrés</b>	
<b>Estudiante</b>	<b>Test</b>	<b>Pos Test</b>
1	3,05	3,15
2	3,05	2,9
3	2,75	3,25
4	3	3,15
5	2,85	2,85
6	2,3	2,4
7	2,5	2,3
8	3,75	3,7
9	3	2,55
10	2,95	2,75
11	2,80	3,45

**Gráfica 8. Factor Control del estrés, género masculino.**



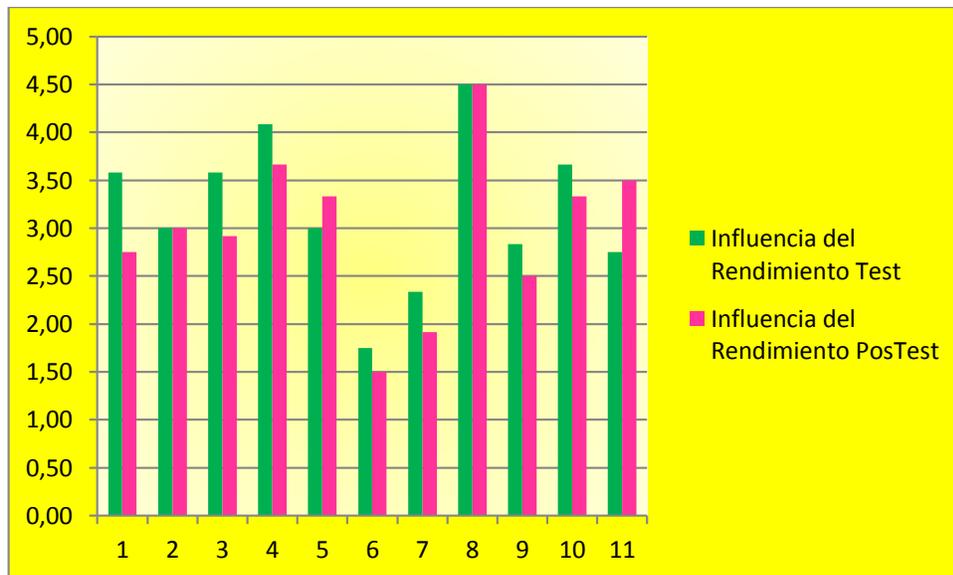
La gráfica anterior muestra los resultados descriptivos para cada uno de los 11 deportistas que hicieron parte del estudio en el factor control de estrés, antes y después de la aplicación del TARGET, (test y pos test). Para cinco deportistas se manifiesta como después de la aplicación del TARGET, los niveles de control tienden a aumentar; en un rango de 0,1 a 0,65; En cinco deportistas los niveles de estrés tienden a disminuir con variaciones en un rango de 0,15 a 0,45 mientras que en uno se mantuvo el nivel de estrés en 2,85, teniendo como desviación típica 0,37. Los anteriores resultados reflejan un aumento del nivel de estrés en el 45,45% de los deportistas, un 45,45% de disminución y un 9,09% de deportistas con un nivel de estrés constante.

**Tabla 4. Resultados. Factor Influencia del rendimiento**

Factor Evaluado: Estudiante	Influencia del Rendimiento	
	Test	Pos Test
1	3,58	2,75
2	3,00	3,00
3	3,58	2,92
4	4,08	3,67

Factor Evaluado: Estudiante	Influencia del Rendimiento	
	Test	Pos Test
5	3,00	3,33
6	1,75	1,50
7	2,33	1,92
8	4,50	4,50
9	2,83	2,50
10	3,67	3,33
11	2,75	3,50

**Gráfica 9. Factor Influencia del rendimiento, género masculino.**

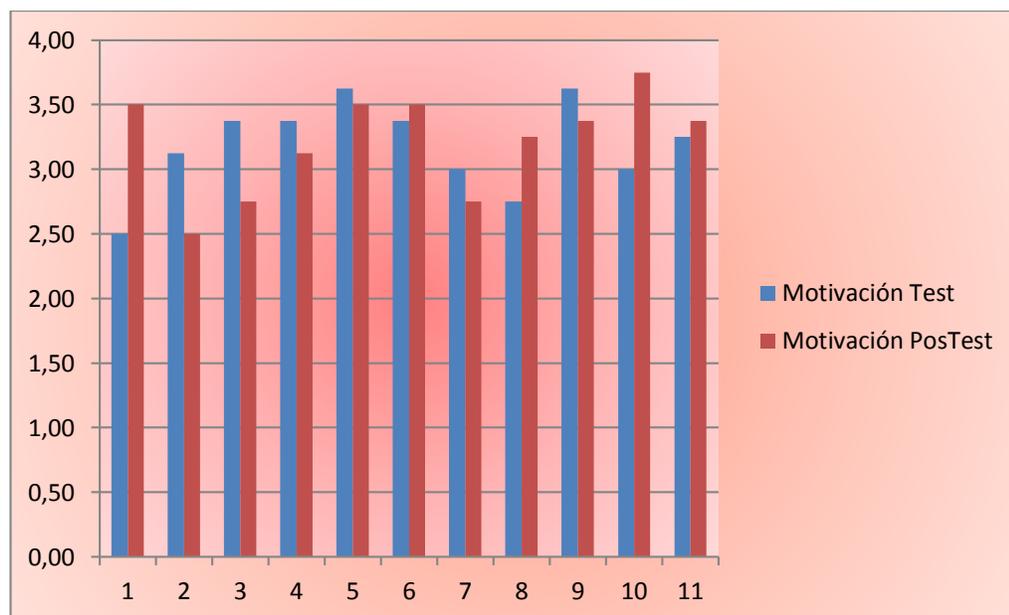


De la gráfica anterior podemos apreciar que en siete de los once deportistas, es decir el 63,63%, el rendimiento disminuyó en valores entre 0,25 y 0,67; en dos de los deportistas, es decir el 18,18% el factor rendimiento aumento 0,33 y 0,75 respectivamente y en dos de los deportistas se mantuvo el rendimiento con valores de 3,0 y 4,5 respectivamente, Teniendo en cuenta la desviación típica para este factor de 0,38.

**Tabla 5. Resultados. Factor Motivación**

Factor Evaluado: Estudiante	Motivación	
	Test	Pos Test
1	2,50	3,50
2	3,13	2,50
3	3,38	2,75
4	3,38	3,13
5	3,63	3,50
6	3,38	3,50
7	3,00	2,75
8	2,75	3,25
9	3,63	3,38
10	3,00	3,75
11	3,25	3,38

**Gráfica 10. Factor Motivación, género masculino.**



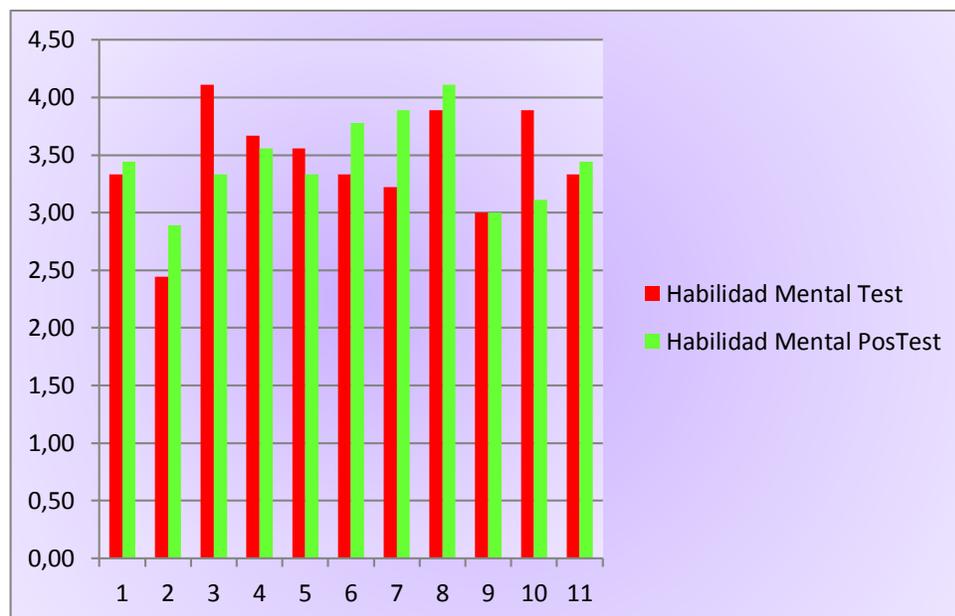
Mediante la gráfica se puede evidenciar que en cinco de los 11 deportistas (el 45,45%) el factor Motivación aumentó en valores entre 0,13 a 0,5; mientras que en seis deportistas (el 54,54%) disminuyó con la aplicación del TARGET en valores de 0,13 a 0,63. Lo cual representa una mínima tendencia al aumento en la

motivación de los deportistas, teniendo en cuenta la desviación típica de este factor que es 0,26.

**Tabla 6. Resultados. Factor Habilidad Mental**

Factor Evaluado: Estudiante	Habilidad Mental	
	Test	Pos Test
1	3,33	3,44
2	2,44	2,89
3	4,11	3,33
4	3,67	3,56
5	3,56	3,33
6	3,33	3,78
7	3,22	3,89
8	3,89	4,11
9	3,00	3,00
10	3,89	3,11
11	3,33	3,44

**Gráfica 11. Factor Habilidad Mental, género masculino**



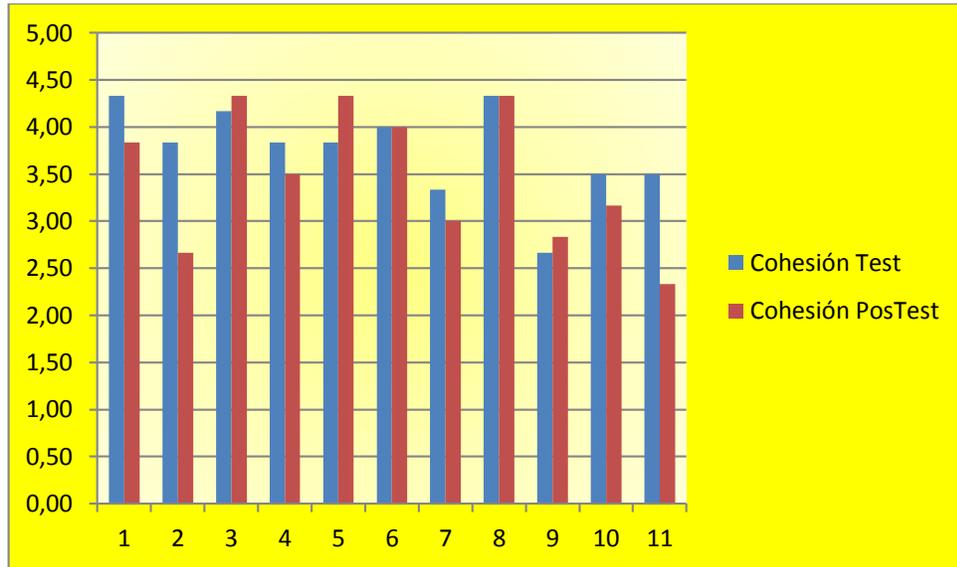
La grafica anterior muestra como en seis de los once deportistas (el 54,54%) la

Habilidad mental aumento en valores entre 0,11 y 0,67 con la aplicación del TARGET, mientras que en 4 de los deportistas (el 36,36%) la habilidad mental disminuyo en valores entre 0,11 y 0,78. En este caso uno de los deportistas no presento variación en el factor de Habilidad mental con 3,0 lo que representa un 9,9% de deportistas con Habilidad mental constante antes y después de la aplicación del TARGET, teniendo como desviación típica 0,28.

**Tabla 7. Resultado. Factor Cohesión**

<b>Factor Evaluado:</b> <b>Estudiante</b>	<b>Cohesión</b>	
	<b>Test</b>	<b>Pos Test</b>
1	4,33	3,83
2	3,83	2,67
3	4,17	4,33
4	3,83	3,50
5	3,83	4,33
6	4,00	4,00
7	3,33	3,00
8	4,33	4,33
9	2,67	2,83
10	3,50	3,17
11	3,50	2,33

**Gráfica 12. Factor Cohesión grupal, género masculino**



De la gráfica anterior se puede concluir que en seis de los deportistas se presentó una disminución del factor Cohesión grupal, con variaciones entre 0,33 y 1,17, lo que representa un 54,54%; en tres de los deportistas (el 27,27%) se presentó un aumento de dicho factor con variación entre 0,17 y 0,50; en dos de los deportistas el factor de Cohesión se mantuvo igual antes y después de la aplicación del TARGET con variación de 4,0 y 4,33 respectivamente. La desviación típica para este factor es de 0,27.

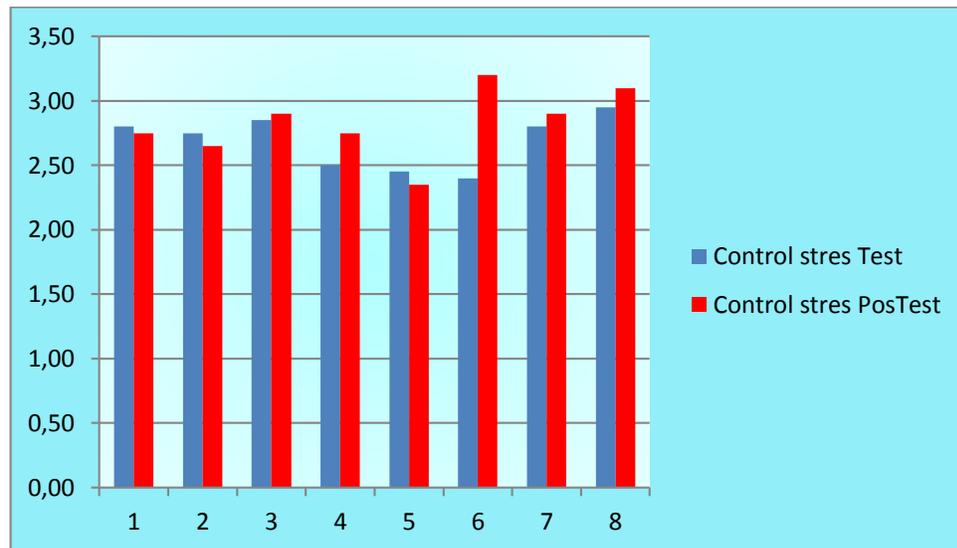
A continuación se reflejan los resultados de los cinco factores del CPRD, antes y después de la aplicación del TARGET, para el género femenino:

**Tabla 8. Resultado. Factor Control dl stress**

Factor Evaluado Estudiante	Control del stress	
	Test	Pos Test
1	2,80	2,75
2	2,75	2,65
3	2,85	2,90
4	2,50	2,75

Factor Evaluado Estudiante	Control del stress	
	Test	Pos Test
5	2,45	2,35
6	2,40	3,20
7	2,80	2,90
8	2,95	3,10

**Gráfica 13. Factor Control del estrés, género femenino**



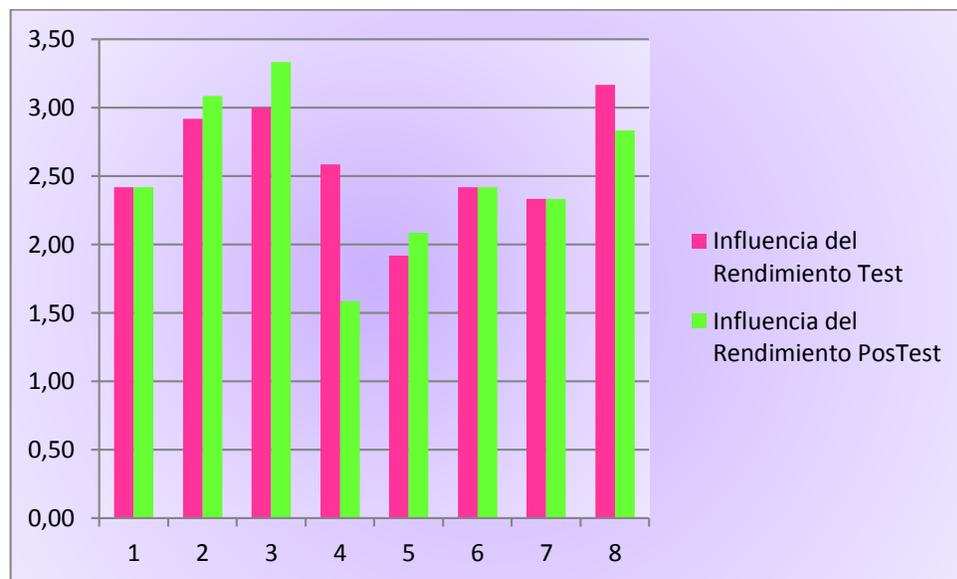
La grafica muestra aumento del control del estrés en cinco en dos de los deportistas, disminución de dicho factor en tres de los deportistas luego de la aplicación del TARGET, lo que representa un 62,5% de los mismos, con una variación entre 0,05 y 0,8; para los 3 deportistas restantes, es decir el 37,5% se observó una disminución de los niveles de estrés con variaciones entre 0,05 y 0,1, teniendo como referencia la desviación típica para este factor de 0,37.

**Tabla 9. Resultado. Factor Influencia del rendimiento**

Factor Evaluado Estudiante	Influencia del Rendimiento	
	Test	Pos Test
1	2,42	2,42
2	2,92	3,08

Factor Evaluado	Influencia del Rendimiento	
	Test	Pos Test
3	3,00	3,33
4	2,58	1,58
5	1,92	2,08
6	2,42	2,42
7	2,33	2,33
8	3,17	2,83

**Gráfica 14. FactorInfluencia del rendimiento**

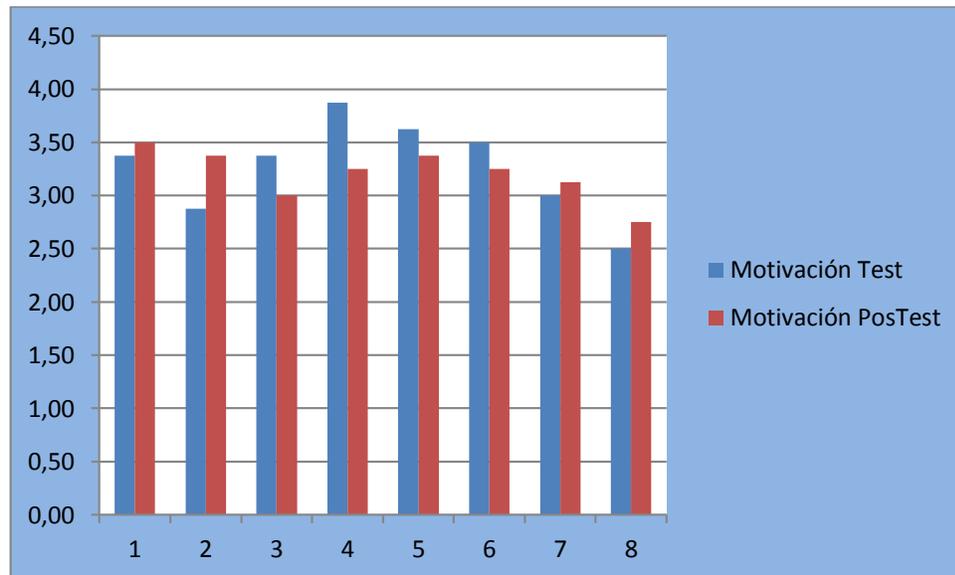


De la gráfica anterior podemos observar que el rendimiento no se vio alterado con la aplicación del TARGET en tres de los deportistas o el 37,5% con variación entre 2,33 y 2,42; aumento en tres de ellos (37,5%) con variación entre 0,17 a 0,33; disminuyo en dos deportistas (25%) con variación de 0,33 y 1,0. Tomando como referencia la desviación típica de este factor que es 0,38. Con lo cual podemos concluir que el rendimiento de los deportistas tuvo la tendencia a mantenerse y aumentar en su mayoría.

**Tabla 10. Resultado. Factor Motivacion**

Factor Evaluado	Motivación	
	Test	PosTest
1	3,38	3,50
2	2,88	3,38
3	3,38	3,00
4	3,88	3,25
5	3,63	3,38
6	3,50	3,25
7	3,00	3,13
8	2,50	2,75

**Gráfica 15. Factor Motivación, género femenino**

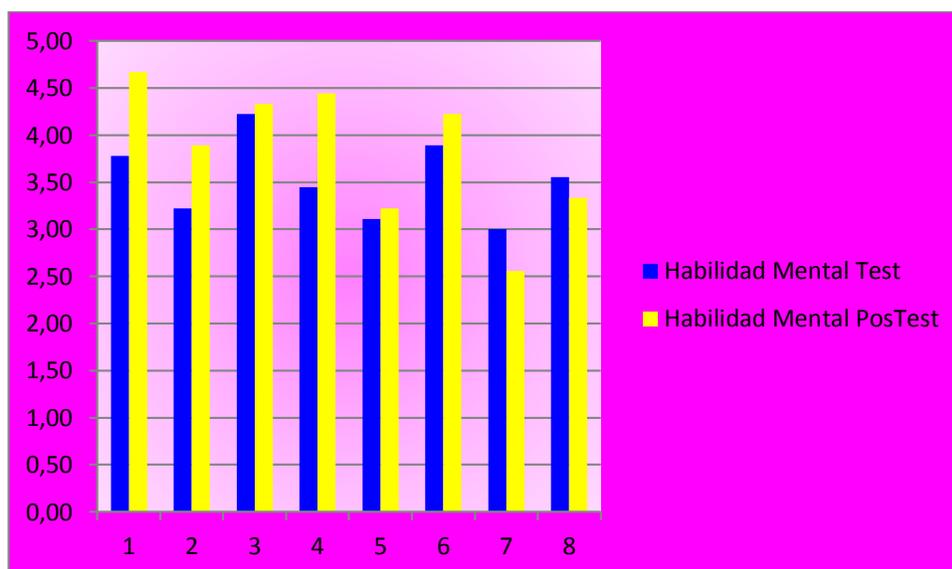


De la gráfica del factor motivación podemos observar como en 4 de las deportistas, es decir el 50% se presentó un aumento entre 0,15 y 0,50, mientras que en el otro 50% se presentó una disminución con variaciones entre 0,25 y 0,63. Luego de la aplicación del TARGET teniendo como desviación típica de este factor 0,26.

**Tabla 11. Resultados Factor Habilidad Mental**

Factor Evaluado	Habilidad Mental	
	Test	Pos Test
1	3,78	4,67
2	3,22	3,89
3	4,22	4,33
4	3,44	4,44
5	3,11	3,22
6	3,89	4,22
7	3,00	2,56
8	3,56	3,33

**Gráfica 16. Factor Habilidad mental**

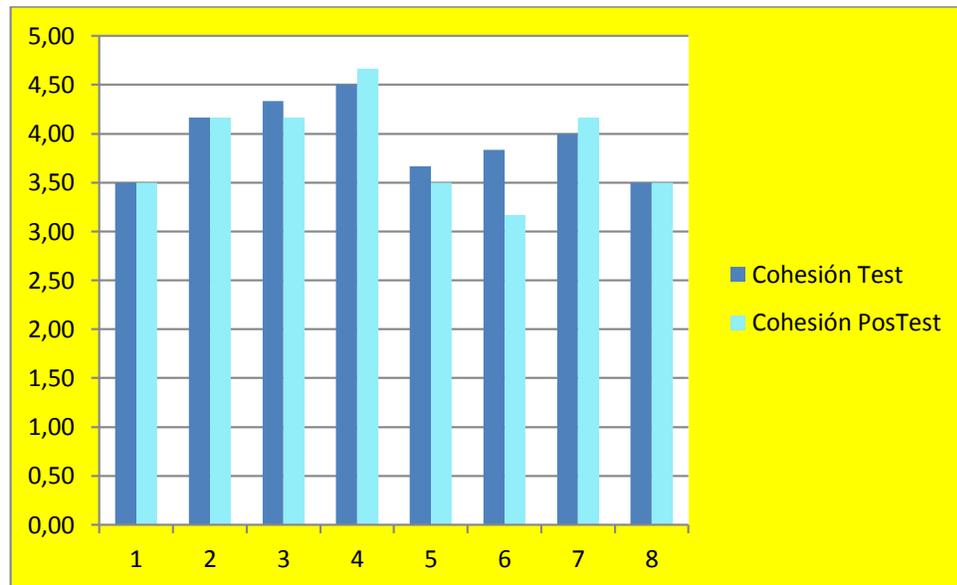


La grafica anterior muestra como el factor Habilidad mental aumento significativamente en el 75% de las deportistas (seis), con variaciones entre 0,11 y 0,89, mientras que únicamente en dos deportistas (25%) se presentó una disminución con variaciones de 0,22 y 0,44. La desviación típica para la Habilidad mental es de 0,28. Lo cual es un resultado significativo que muestra como con la aplicación del TARGET se logró aumentar la Habilidad mental en los deportistas de género femenino.

**Tabla 12. Resultados Factor Cohesión**

Factor Evaluado	Cohesión	
	Test	Pos Test
1	3,50	3,50
2	4,17	4,17
3	4,33	4,17
4	4,50	4,67
5	3,67	3,50
6	3,83	3,17
7	4,00	4,17
8	3,50	3,50

**Gráfica 17. Factor Cohesión grupal, género femenino**



La grafica anterior muestra los resultados del factor de Cohesión grupal mediante la aplicación del TARGET, se puede observar que en tres de las deportistas (37,5%) el factor se mantuvo sin variación con resultados de 3.5, 3.5, y 4.17; en tres de las deportistas (37,5%) disminuyo dicho factor con variaciones entre 0,17 y 0,67 y únicamente en dos de ellas (25%) aumentó con variación de 0,17 para ambas. La desviación típica para este factor es de 0,28.

**Tabla 13. Media y desviación típica por factor del cuestionario CPRD. Test y postest**

<b>ESCALAS</b>	<b>Media test</b>	<b>Desviación típica</b>	<b>Media postest</b>	<b>Desviación típica</b>
Control del Estrés	2,65	0,26	2,85	0,37
Influencia de la evaluación del rendimiento	2,84	0,37	2,85	0,38
Motivación	3,10	0,16	3,22	0,26
Habilidad Mental	3,12	0,20	3,55	0,28
Cohesión de Equipo	3,50	0,25	3,74	0,27

## 7.2 ANÁLISIS DE CONSISTENCIA INTERNA

El análisis de consistencia interna se elaboró para los dos momentos del estudio en su conjunto y determinar la fiabilidad del instrumento de recolección.

**Tabla 14. Coeficientes de confiabilidad medidos por medio de la prueba Alfa de Cronbach. Test y postest**

<b>Escala</b>	<b>Alfa de Cronbach Test</b>	<b>Alfa de Cronbach Postest</b>
Control del estrés	0,74	0,76
Influencia de la evaluación del rendimiento	0,84	0,81
Motivación	0,89	0,94
Habilidad Mental	0,80	0,83
Trabajo en Equipo	0,81	0,80
Cuestionario en su conjunto	0,83	0,85

Los coeficientes de Alfa de Cronbach muestran niveles elevados en cuanto a la consistencia interna del instrumento aplicado.

**Tabla 15. ANOVA para el cuestionario CPRD.**

ANOVA DEL CUESTIONARIO EN SU CONJUNTO						
		Suma de cuadrados	Gl	Media cuadrática	Q de Cronbach	Sig.
Inter-personas		80,702	18	4,483		
Intra-personas	Inter-elementos	520,363	54	9,636	318,296	0,01
	Residual	1156,981	972	1,190		
	Total	1677,345	1026	1,634		
Total		1758,047	1044	1,683		

$p \leq 0.05$

El nivel de significancia es de 0.01, por lo cual se puede decir que existe confiabilidad sobre la muestra, según la ANOVA aplicada.

### 7.3 ANÁLISIS FACTORIAL

Para conocer la estructura factorial subyacente, se realizó un análisis factorial de componentes principales con rotación varimax, y adoptándose como criterio de inclusión en cada factor los ítems con saturaciones superiores a 0,50; criterio aceptado a un nivel de significancia del 95%

**Tabla 16. Prueba de esfericidad de Bartlett**

Prueba de esfericidad de Bartlett:	
Chi-cuadrado (valor observado)	303,64
Chi-cuadrado (valor crítico)	202,51
GDL	62
p-value	< 0,05
Alpha 0,05	

Según la tabla anterior se puede decir que se puede aplicar la estructura de análisis factorial, es decir, la correlación entre las filas es significativa al umbral de

significación Alfa=0,05.

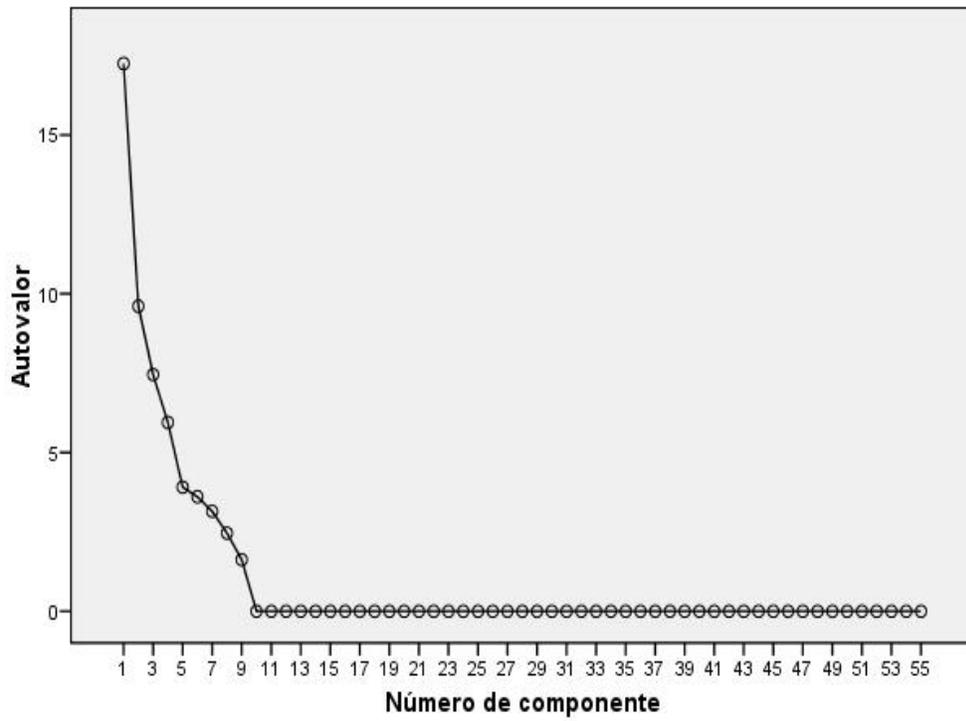
**Tabla 17. Distribución de la varianza explicada por los componentes del modelo**

	<b>F1</b>	<b>F2</b>	<b>F3</b>	<b>F4</b>	<b>F5</b>
Valor propio	13,87	7,31	5,36	4,30	3,55
% Varianza	25,22%	13,29%	9,75%	7,82%	6,46%
% Acumulado	25,22%	38,51%	48,27%	56,09%	62,56%

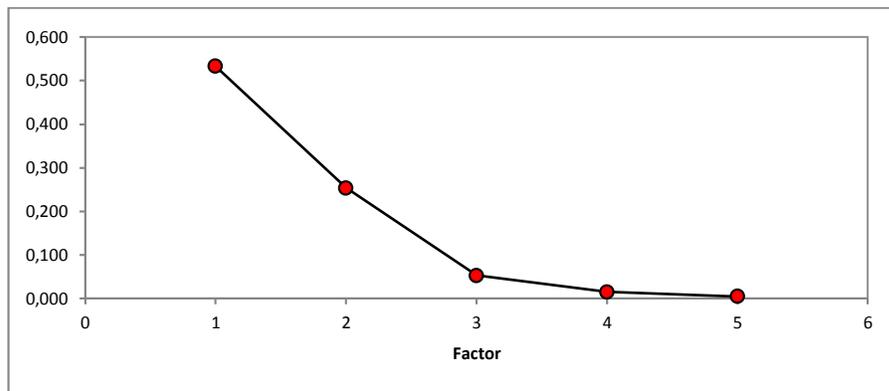
Según la tabla anterior se muestra que las variables que tienen incidencia en el 100% del análisis del se desprenden cinco (5) factores que contienen 55 ítems con una saturación del 62, 56% de la varianza de los valores originales.

El siguiente gráfico de sedimentación permite visualizar que a partir del quinto (5) factor la curva tiende a comportarse en forma horizontal lo que reafirma que después del quinto factor la varianza explicada no es relevante para la solución factorial.

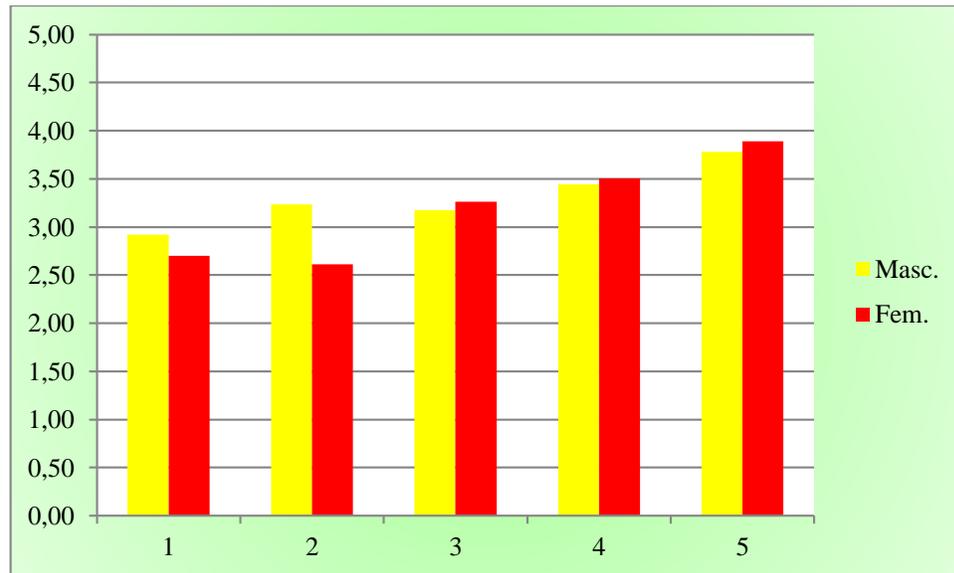
**Gráfica 18. Diagrama de Sedimentación**



**Gráfica 19. Diagrama por factor**



**Gráfica 20. Resultados del test del cuestionario CPRD.**



La gráfica anterior refleja los resultados descriptivos del cuestionario CPRD, en su primer momento (test), teniendo en cuenta el análisis factorial con rotación varimax, en cada uno de los factores que lo conforman.

El primer factor; **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.

## **Factor-2: Influencia de la evaluación del rendimiento**

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

- a) Las características de la respuesta del deportista (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(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 (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 (mala ejecución o error, decisiones en contra de árbitros o jueces, comentarios o actuaciones poco deportivas de los adversarios, éxitos o fracasos en competiciones anteriores).

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

### **Factor-3: Motivación**

Este factor abarca los siguientes contenidos:

- La motivación-interés de los deportistas por entrenar y superarse día a día.
- El establecimiento y consecución de metas u objetivos.
- La importancia del deporte en relación con otras actividades y facetas de la vida del deportista.
- La relación coste/beneficio que para el deportista tiene su actividad deportiva.

### **Factor-4: Habilidad mental**

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

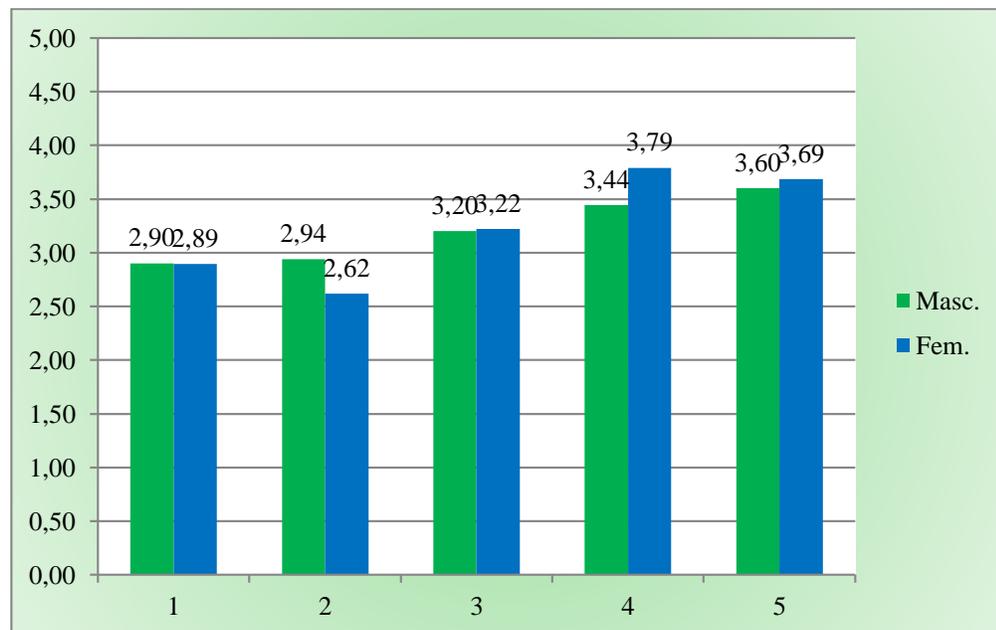
- Establecimiento de objetivos.
- Análisis objetivo del rendimiento.
- Ensayo conductual en imaginación.
- Funcionamiento y autorregulación cognitivos.

### Factor-5: Cohesión de equipo

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

- Relación interpersonal con los miembros del equipo.
- El nivel de satisfacción trabajando con los otros miembros del equipo.
- La actitud más o menos individualista en relación con el grupo.
- La importancia que se le concede al “espíritu de equipo”.

**Gráfica 21. Resultados del post test del cuestionario CPRD**



La gráfica anterior refleja los resultados descriptivos del cuestionario CPRD, en su segundo momento (post test), teniendo en cuenta el análisis factorial con rotación varimax, en cada uno de los factores que lo conforman.

**Tabla 18. Matriz de Correlación del cuestionario CPRD.**

	<b>F1(Post)</b>	<b>F2(Post)</b>	<b>F3(Post)</b>	<b>F4(Post)</b>	<b>F5(Post)</b>
F1 (Control del estrés )	1,00	0,55*	-0,10	-0,27	-0,25
F2 (Influencia de rendimiento)	0,65	1,00	0,24	0,13	0,14
F3 (Motivación)	0,00	-0,26	1,00	-0,33	0,76*
F4(Habilidad mental)	0,05*	-0,35	0,53*	1,00	-0,12
F5(Cohesión de equipo)	0,16	-0,13	0,64*	0,47*	1,00

Umbral de significación Alfa=0,05 donde existe correlación en la valoración inicial con respecto al post test.

**Tabla 19. Lambda de Wilks para cada factor del CPRD**

<b>Factor</b>	<b>Lambda de Wilks</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
Factor 1	0,91	34,07	0,01
Factor 2	0,91	29,34	0,08
Factor 3	0,95	27,17	0,01
Factor 4	0,96	17,12	0,01
Factor 5	0,94	44,47	0,01

$p \leq 0,05$

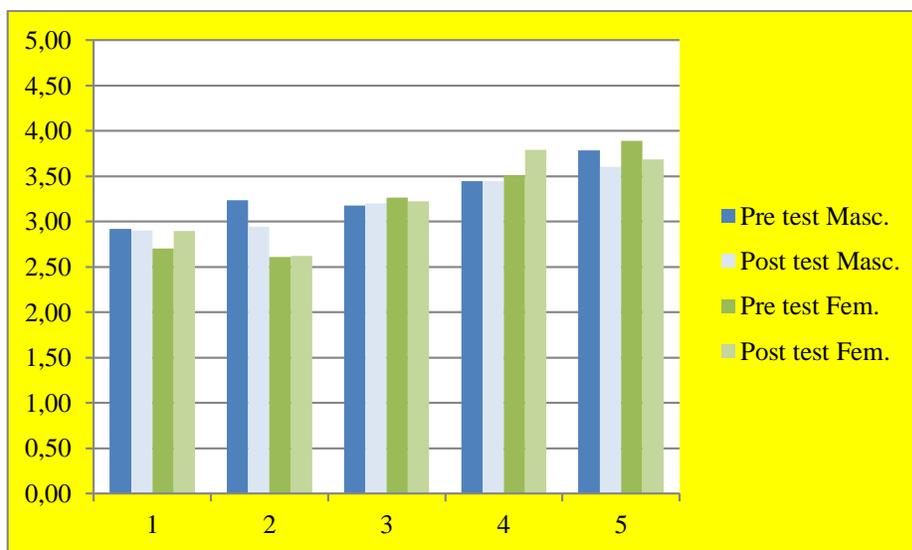
La tabla anterior evidencia que existen diferencias significativas en todos los factores del cuestionario CPRD, a excepción del factor 2 (Influencia del Rendimiento).

**Tabla 20. Lambda de Wilks para cada factor del CPRD, según el género**

<b>Factor</b>	<b>Género</b>	<b>n</b>	<b>Media</b>	<b>Desv. típica</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
Factor 1	Chico	11	2,92	0,68	20,68	0,01
	Chica	8	2,75	0,75		
Factor 2	Chico	11	3,01	0,62	0,00	0,95
	Chica	8	2,60	0,65		
Factor 3	Chico	11	3,19	0,72	98,90	0,01
	Chica	8	3,24	0,82		
Factor 4	Chico	11	3,44	0,89	23,99	0,01
	Chica	8	3,65	0,93		
Factor 5	Chico	11	3,65	0,95	78,10	0,01
	Chica	8	3,71	0,85		

$p \leq 0,05$

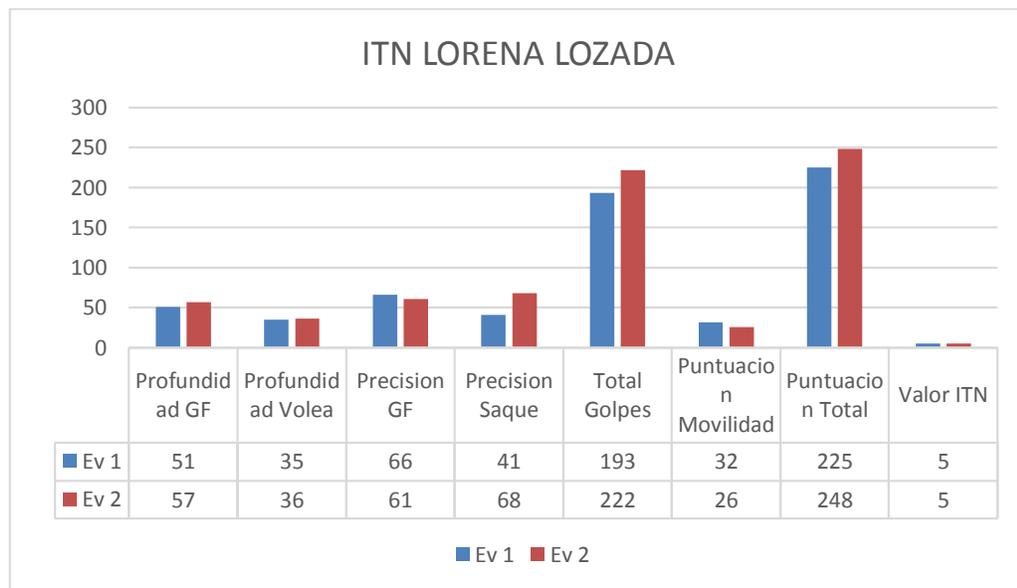
**Gráfica 22. Diferencias entre el test y post test para cada uno de los factores del CPRD**



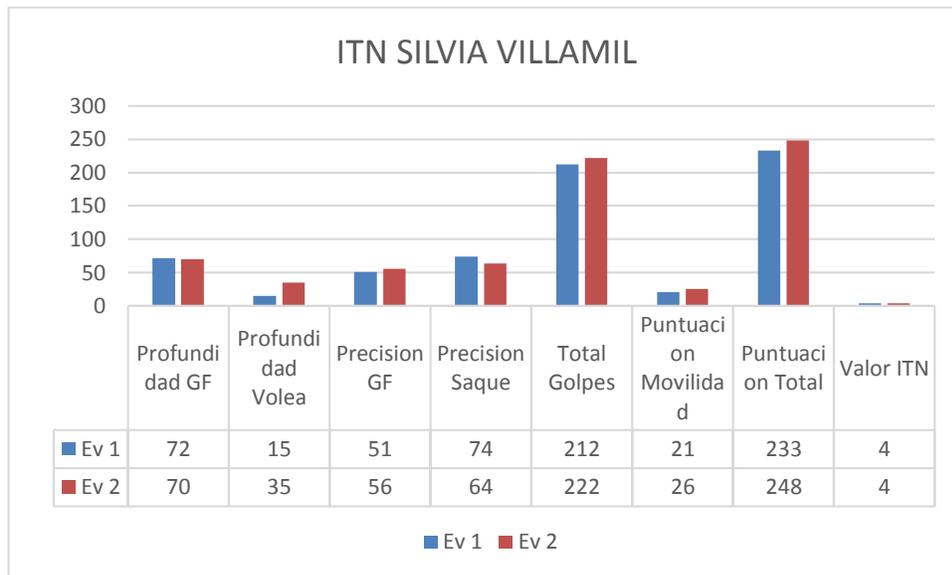
Teniendo en cuenta el Lambda de Wilks, para cada factor del CPRD, de acuerdo al género, se evidencia que en el factor 2 (Influencia de rendimiento), no se presentan diferencias estadísticamente significativas. En los demás factores se presentan diferencias significativas. Para el factor 1, poseen un mayor control del

estrés que las mujeres durante todo el proceso. En cuanto a la motivación que es el factor 3, las mujeres poseen mejores índices motivacionales que los hombres. Lo mismo sucede en el factor 4, habilidad mental, donde las diferencias son significativas a favor de las mujeres. Y en el factor 5, relacionado con la cohesión de equipo, sucede lo mismo. Llama la atención en este último factor, que las puntuaciones descienden, esto puede ser, ya que los estudiantes están finalizando sus estudios y competiciones y los intereses de cada uno de ellos cambian al finalizar su período académico.

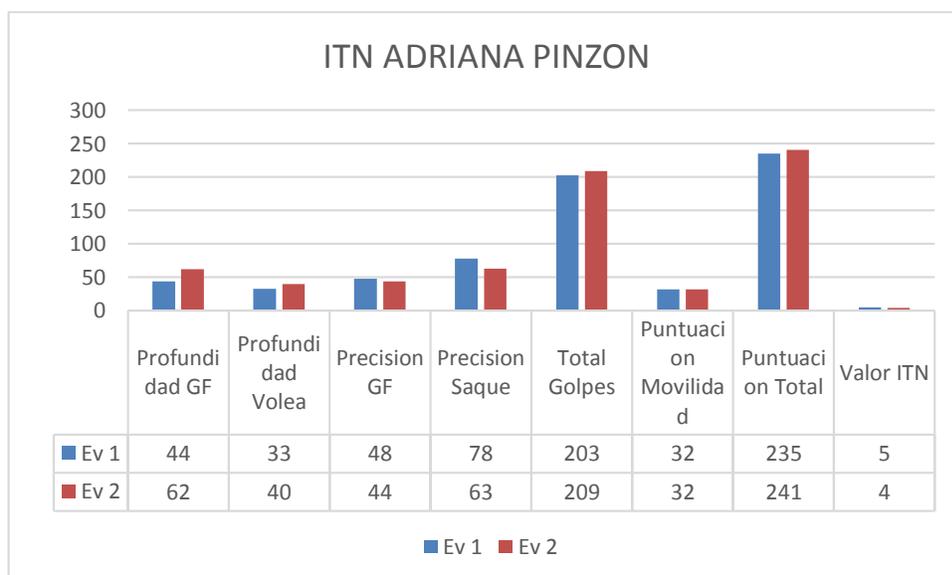
**GRAFICAS 23. TEST Y POS TEST PARA LA EVALUACION DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO ITN**



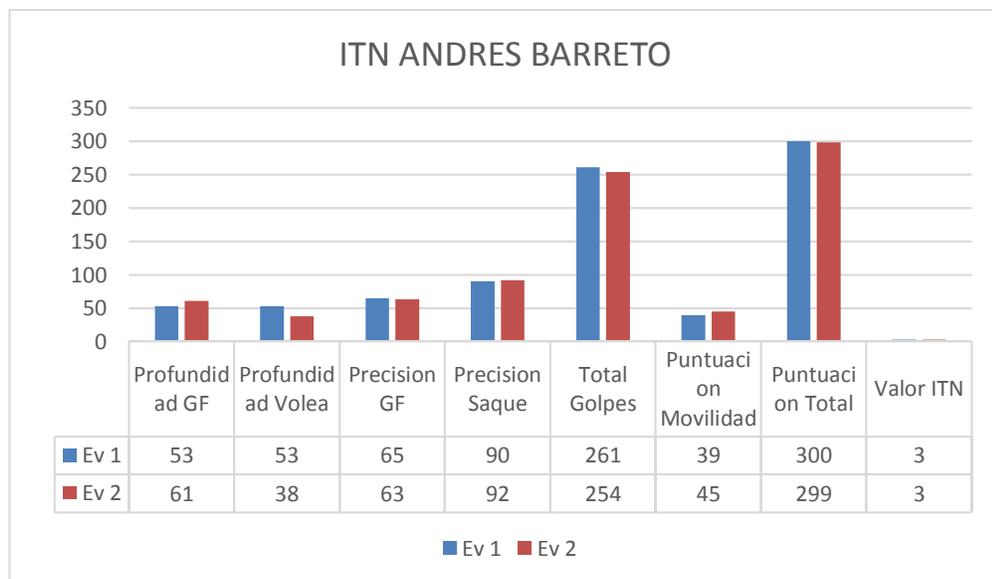
Buena consistencia (golpes sólidos), además de control de dirección y profundidad, tanto en la derecha como en el revés, con golpes moderados, aunque puede perder los peloteos debido a la impaciencia. Habilidad para jugar globos, remates, golpes de subida y voleas con cierto éxito; cubre bien la pista, con experiencia y conocimiento táctico, pero aún no juega un buen tenis de porcentaje; en ocasiones fuerza errores en el resto con su servicio y el trabajo en pareja en dobles es evidente.



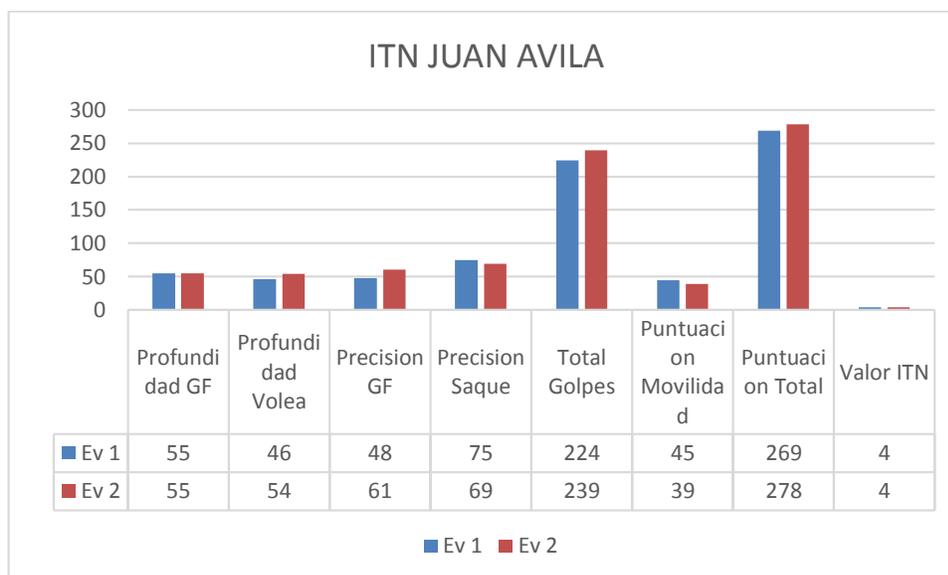
Juego consistente, capaz de generar potencia y efectos con eficacia y ha empezado a controlar la velocidad; tiene una buena anticipación, un correcto juego de pies y cubre bien los puntos débiles; sabe controlar la profundidad de los golpes y comienza a variar los planes de juego según los rivales; aunque duda en golpes difíciles, sabe golpear los primeros saques con potencia y precisión y coloca los segundos. En dobles, juega habitualmente de forma agresiva.



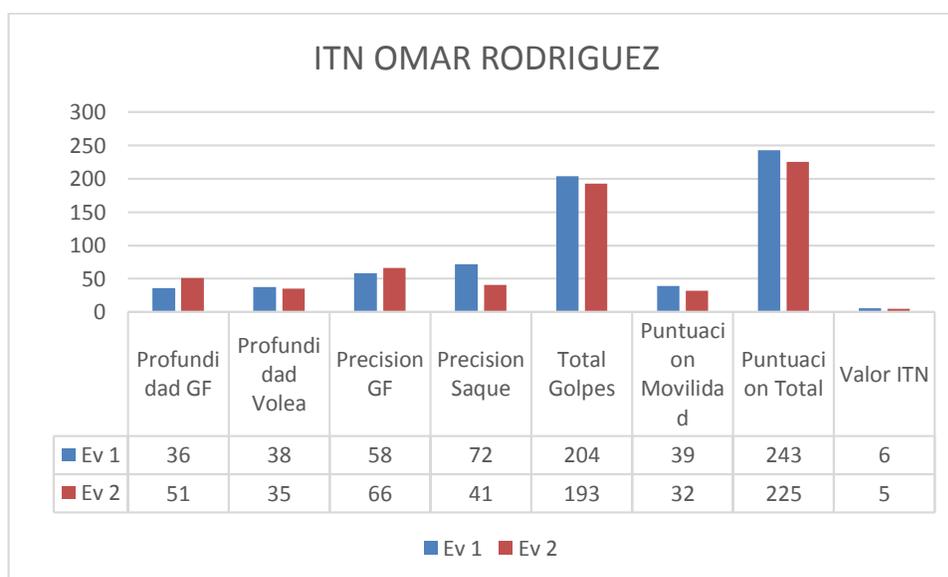
Buena consistencia (golpes sólidos), además de control de dirección y profundidad, tanto en la derecha como en el revés, con golpes moderados, aunque puede perder los peloteos debido a la impaciencia. Habilidad para jugar globos, remates, golpes de subida y voleas con cierto éxito; cubre bien la pista, con experiencia y conocimiento táctico, pero aún no juega un buen tenis de porcentaje; en ocasiones fuerza errores en el resto con su servicio y el trabajo en pareja en dobles es evidente.



Posee una buena anticipación y con frecuencia tiene un golpe, consistencia u otra cualidad alrededor de la que basar su juego. El jugador tiene “sabiduría competitiva”, juega un tenis de porcentaje y regularmente puede jugar restos ganadores o forzar errores al restar pelotas cortas.

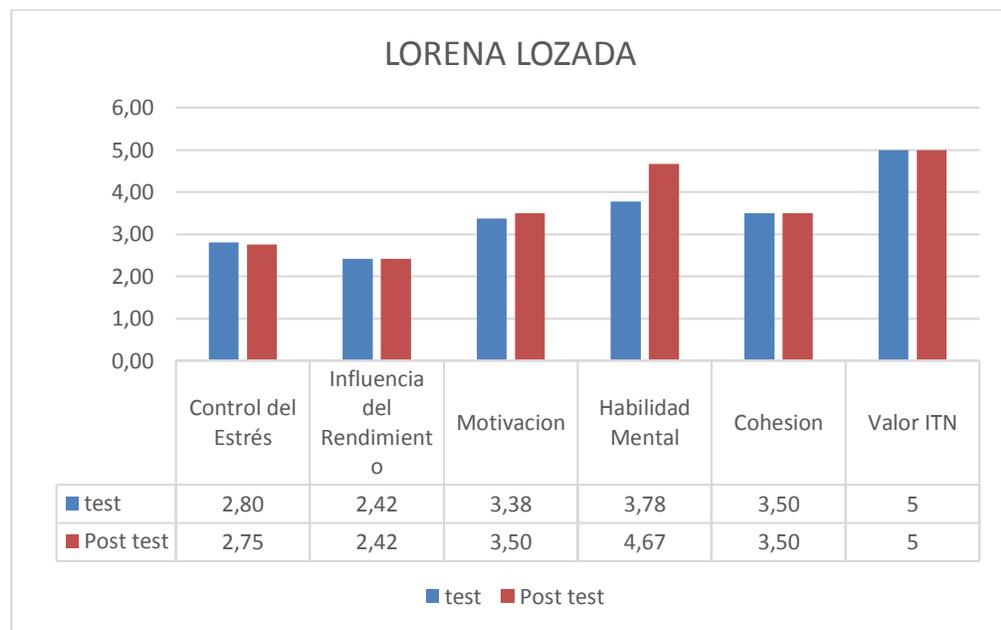


Juego consistente, capaz de generar potencia y efectos con eficacia y ha empezado a controlar la velocidad; tiene una buena anticipación, un correcto juego de pies y cubre bien los puntos débiles; sabe controlar la profundidad de los golpes y comienza a variar los planes de juego según los rivales; aunque duda en golpes difíciles, sabe golpear los primeros saques con potencia y precisión y coloca los segundos. En dobles, juega habitualmente de forma agresiva.

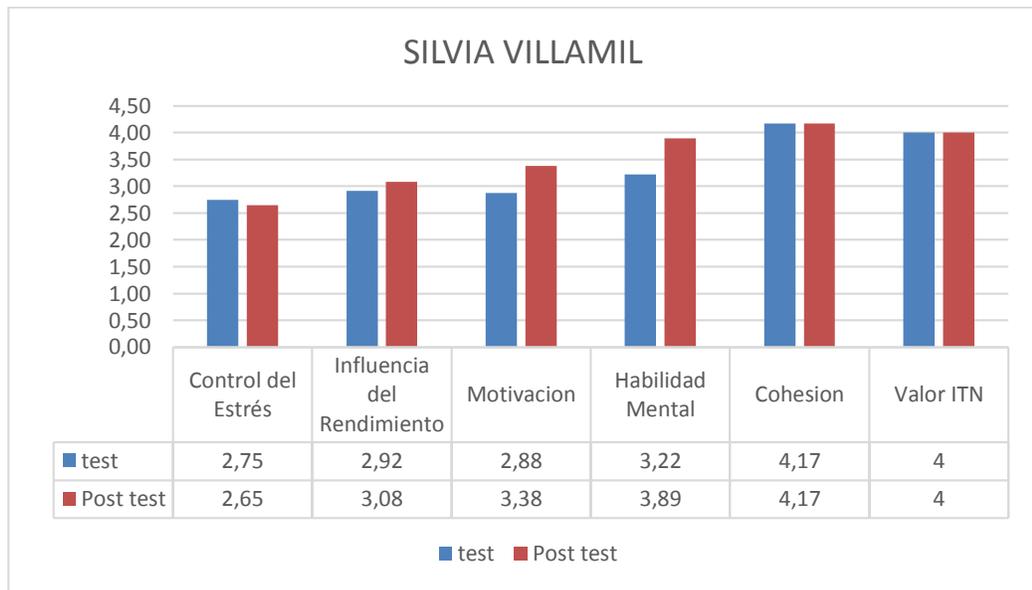


Buena consistencia (golpes sólidos), además de control de dirección y profundidad, tanto en la derecha como en el revés, con golpes moderados, aunque puede perder los peloteos debido a la impaciencia. Habilidad para jugar globos, remates, golpes de subida y voleas con cierto éxito; cubre bien la pista, con experiencia y conocimiento táctico, pero aún no juega un buen tenis de porcentaje; en ocasiones fuerza errores en el resto con su servicio y el trabajo en pareja en dobles es evidente.

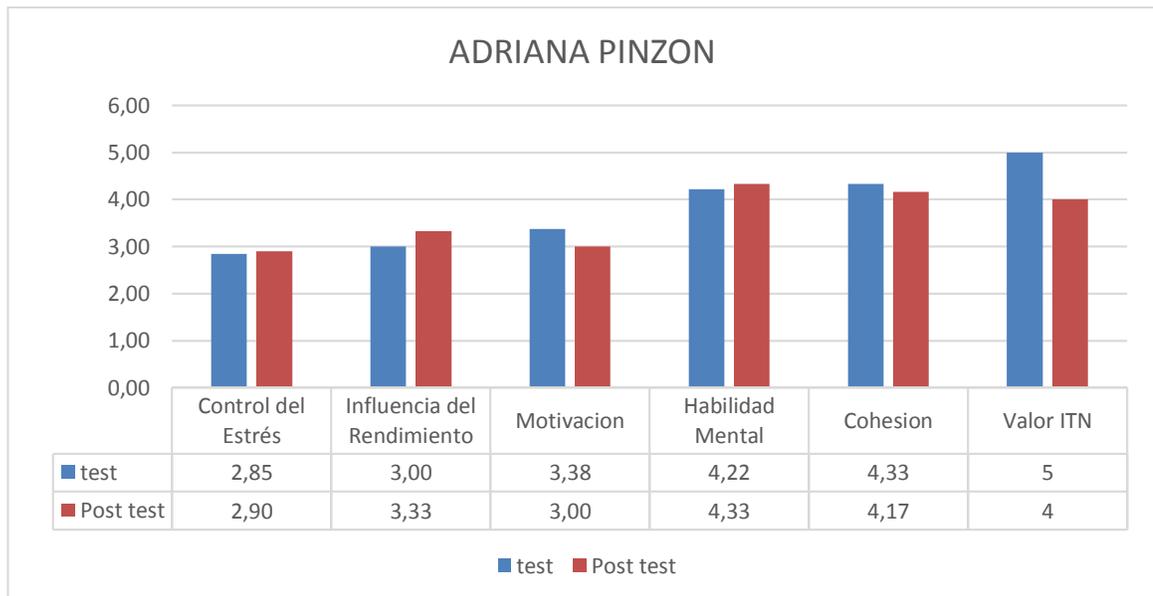
**GRAFICA 24. CORRELACION DE LAS VARIABLES PSICOLOGICAS Y EL TEST DE EVALUACION ITN EN CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS.**



En los factores evaluados no se presentó una variación significativa a excepción de la habilidad mental, la cual aumento en un 23%. Factores como Motivación y control de estrés tuvieron variaciones del 2-3%, para el caso de la motivación se presentó un aumento y en el control de estrés se observó una disminución. El rendimiento y la cohesión se mantuvieron estables en los resultados del test y post test así como el valor ITN de la deportista.

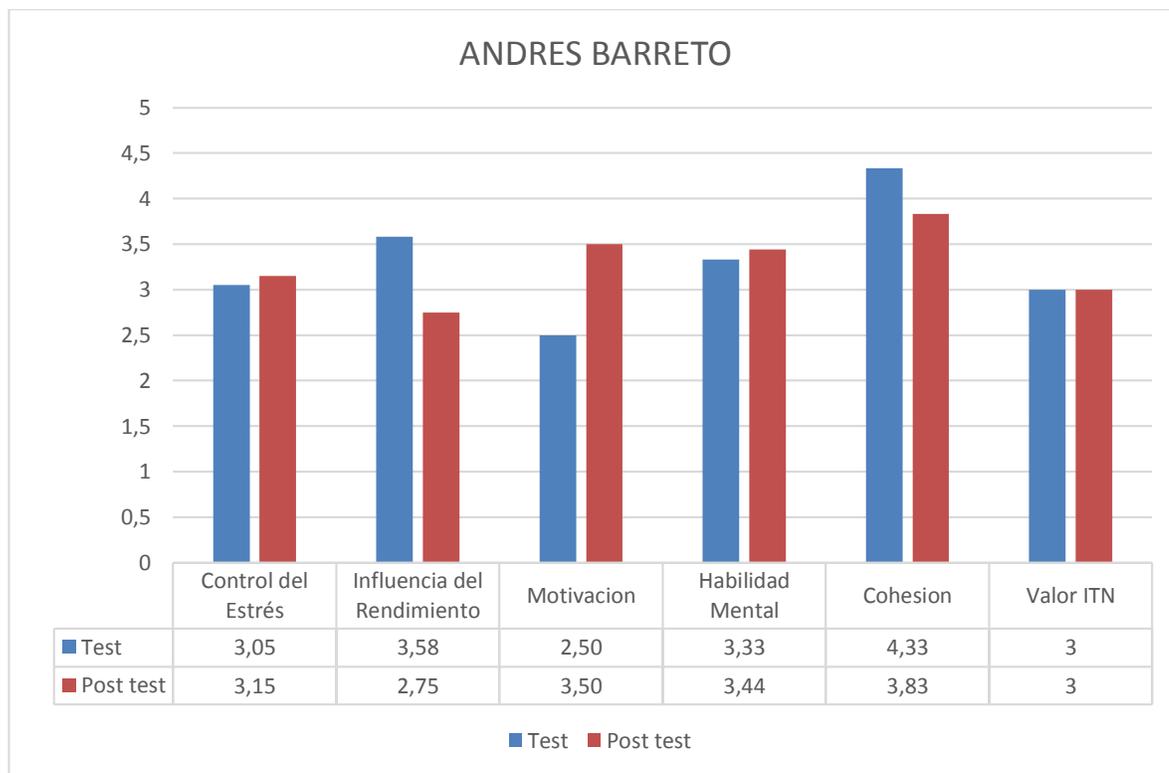


De la gráfica anterior se puede observar como los factores rendimiento, motivación y habilidad mental, tuvieron aumentos entre el 5 y el 20%, siendo la Habilidad mental el factor con mayor incremento. La cohesión al igual que el valor ITN se mantuvieron estables mientras que el control del estrés tuvo una disminución del 4% lo cual puede considerarse como una variación insignificante.

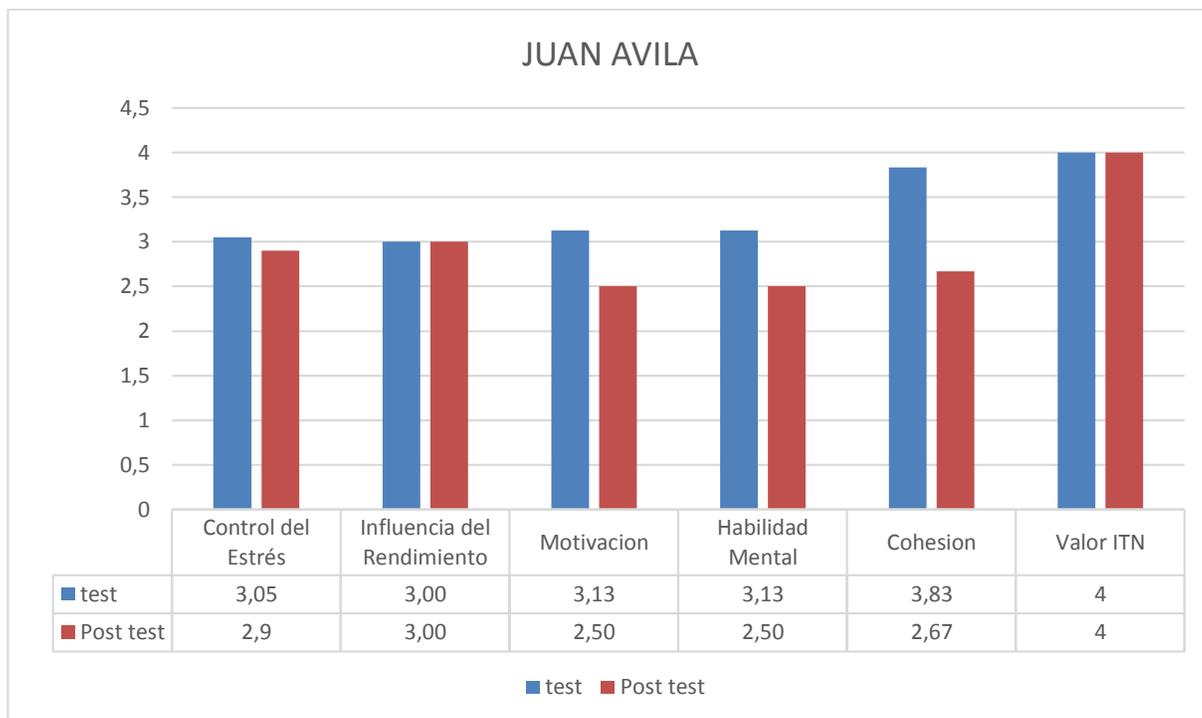


De la gráfica anterior podemos concluir que en los factores Control de estrés, Rendimiento y Habilidad mental se presentaron aumentos del, 1%, 11%, y 2%

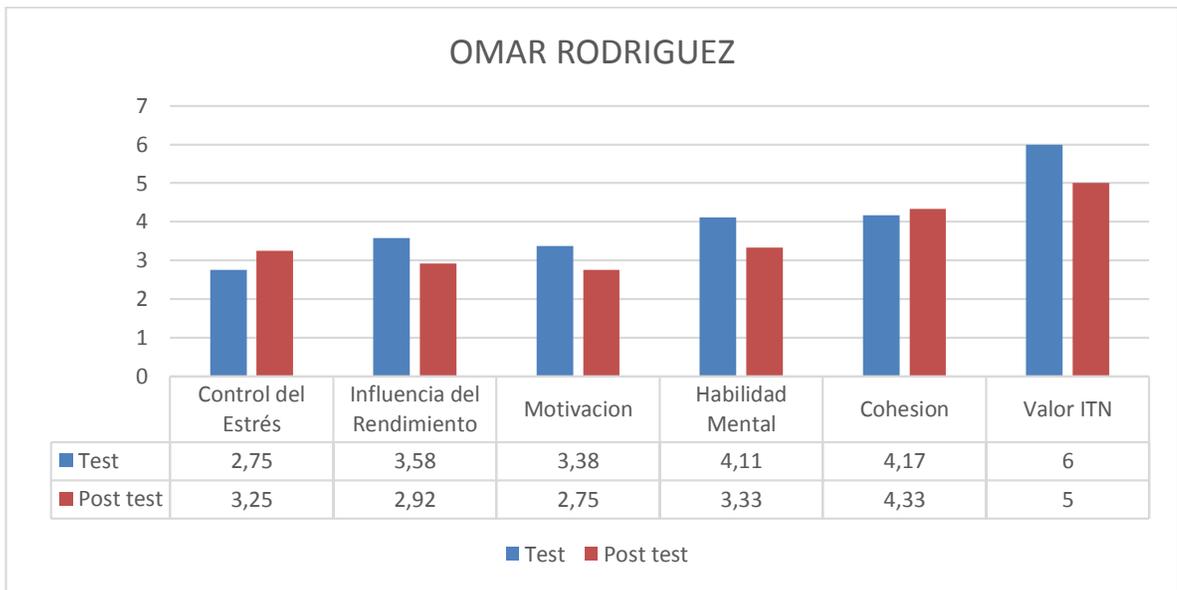
respectivamente, siendo el rendimiento el del aumento más significativo, la Motivación y cohesión de la deportista disminuyeron en un 12% y 4% respectivamente mientras que el valor ITN paso de 5 a 4.



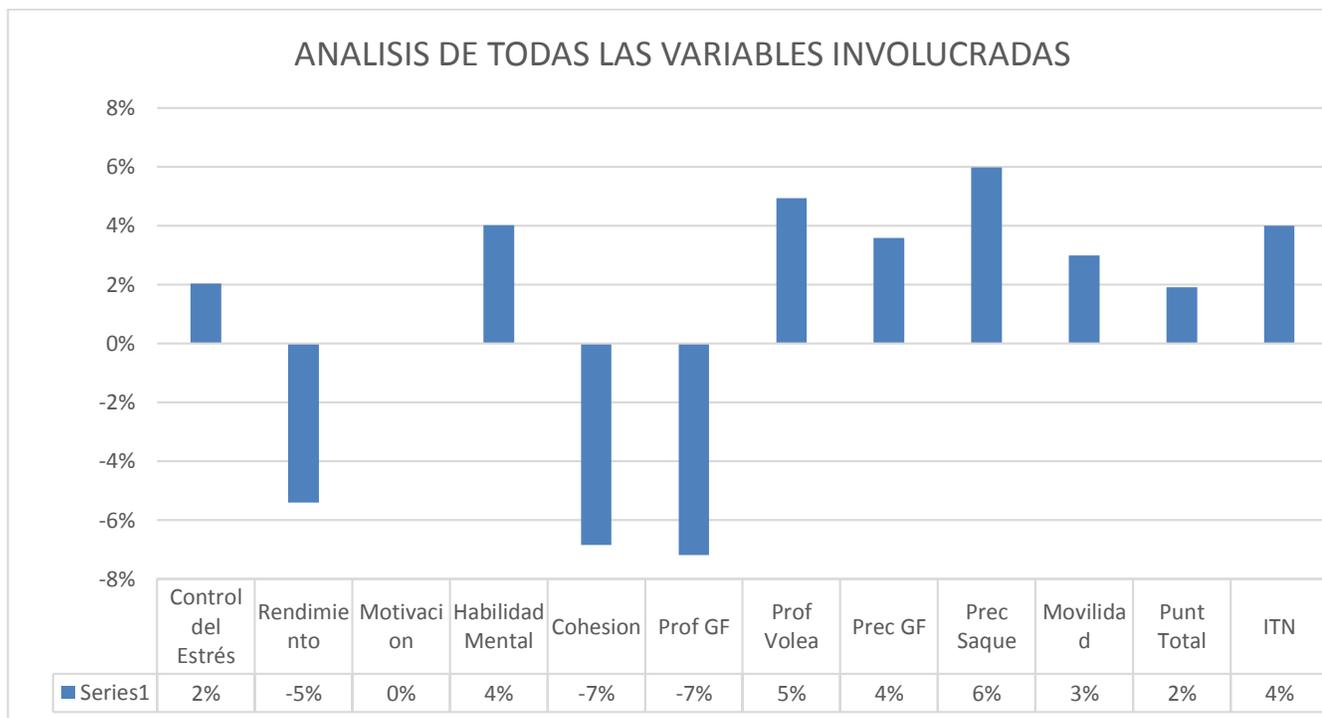
De los resultados anteriores se puede observar que el deportista aumento su control de estrés aproximadamente en un 3% al igual que la habilidad mental, su motivación tuvo un aumento significativo del 40%; La influencia del rendimiento y la cohesión se vieron reducidas significativamente en 14% y 12% respectivamente. El valor ITN del deportista se mantuvo estable con un resultado de 3.



Con base en los resultados podemos observar que en la mayoría de los factores se presentó una disminución significativa, siendo la cohesión la de mayor disminución con un 31% y el control del estrés con un 5% el factor de menor disminución. El rendimiento se mantuvo estable al igual que el valor ITN del deportista.



De acuerdo a la gráfica anterior, el control del estrés se vio aumentado en un 18%, la cohesión en un 3%. Los factores que disminuyeron en el deportista fueron el rendimiento con un 19%, al igual que la habilidad mental, la Motivación con un 24%, y el factor ITN pasando de 6 a 5.



Realizando un comparativo generalizado de todas las variables con base en los resultados de los 6 deportistas, se puede obtener los porcentajes de variación de cada una de dichas variables analizadas en el trabajo. En ese orden de ideas, de la gráfica obtenida se puede concluir que el control del estrés aumento en un 2% lo cual refleja que los deportistas tuvieron una mejora en el control de sus emociones con la intervención realizada. Las variables de rendimiento, cohesión y profundidad de golpes de fondo presentaron una disminución del 5%, y 7% respectivamente; la razón para dicha disminución fue el lapso de tiempo que transcurrió entre el test y el post test, ya que en el momento del post test los deportistas no se encontraban en su mejor estado físico, y posiblemente sus preocupaciones académicas influyeron tanto en la cohesión como en la concentración para sus golpes de fondo.

La motivación de los deportistas no presento una variación al realizar el comparativo generalizado.

Las demás variables involucradas en el análisis de este trabajo presentaron un aumento; La profundidad de volea aumento en un 5%, precisión de golpes de fondo aumento en un 5%, precisión de saque en un 6%, la movilidad se vio aumentada en un 3% y la puntuación total para los deportistas aumento el 2%. El valor ITN de los deportistas en general tuvo una tendencia del 4% a aumentar dicho valor.

## 8. DISCUSIÓN

Los resultados de nuestro estudio muestran un instrumento de 55 ítems tal y como se presentan y han sido utilizados en numerosas investigaciones con su escala original. Es adecuado el hecho que se mantengan las cinco subescalas ya que se evalúa un número considerado de variables psicológicas que poseen una notable importancia en el rendimiento deportivo de nuestros tenistas universitarios. Solo en un estudio de Olmedilla, en su tesis doctoral(2003), reduce a 4 las subescalas tras su proceso de factorización interna, pero, en su último factor sólo recogía dos ítems, motivo por el cual no lo quiso incluir en su estudio.

La desventaja de reducir el número de ítems radica en que se reducirían los ítems que constituirían cada escala y por tanto la fiabilidad de la misma y del instrumento en general. Además, la eliminación de ciertos ítems en cualquier instrumento de medida utilizado para este tipo de investigaciones puede dar a lugar a la desaparición conceptual cualquiera de las escalas. Pero también, la ventaja a este tipo de situación es que se convierte en un instrumento funcional y rápido de administrar, que economiza tiempo y estudia el mismo número de variables psicológicas.

El proceso de adaptación de este tipo de instrumentos conlleva a que las variables constituyentes en el cuestionario se incorporen estadística y conceptualmente. Otros estudios de adaptación de instrumentos a otras muestras presentan similares resultados<sup>717273</sup>.

---

<sup>71</sup> LÓPEZ-LÓPEZ, I.S., JAENES, JC., LÓPEZ, M. Y CÁRDENAS, D. Adaptación para futbolistas de la Escala de Personalidad Resistente en Maratonianos (EPRM). Comunicación publicada en las Actas del XIII Congreso Nacional y I Foro Mediterráneo de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. 21-24 Marzo, Murcia. 2012

<sup>72</sup> LÓPEZ-LÓPEZ, I.S., JAENES, JC., LÓPEZ, M. Y CÁRDENAS, D. Adaptación al fútbol del cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD).

El número de ítems por escala presenta una distribución aceptablemente proporcionada, nuestros resultados coinciden tanto en la proporción de distribución como en el número de ítems por subescalas con los de otros estudios como el de López-Walle<sup>74</sup> en su adaptación del PSIS R-5.

En relación con la varianza explicada, nuestro estudio arroja un valor elevado del 62,56%, muy por encima del mínimo recomendado del 30%. En este sentido, presentamos niveles superiores al estudio de Olmedilla<sup>75</sup> que presenta un 36,22% y al de López-Walle<sup>76</sup> que explica el 44,47%, a los de López-Walle<sup>77</sup>, Balaguer, Melía, Castillo y Tristán<sup>78</sup> (2011) con un 55,89%, a los de Vigário, Serpa, Rosado (2009) con un 58,65%, e inferiores a los de Ruiz et al. (2012) que reflejan un 64,16%.

Respecto a la fiabilidad del cuestionario, los resultados muestran una consistencia interna moderadamente alta a nivel global (.85), que coincide con los valores del CRPD original. En este sentido nuestros resultados muestran niveles superiores a los de otros estudios de validación y adaptación de instrumentos (Jaenes, Godoy y Román, 2008; López-López, 2011; López-López et al. 2012b; Román, 2007; Ruiz, et al., 2012). Respecto a la fiabilidad por subescalas, todas ellas, muestran valores superiores (entre .94 de Motivación. Nuestros resultados son superiores a los mostrados por López-Walle (2002) con la adaptación al español del PSIS-R5, en la que 5 de las 6 subescalas muestran valores ligeramente inferiores (entre .45 y .58)

---

Póster publicado en las Actas del XIII Congreso Nacional y I Foro Mediterráneo de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. 21-24 Marzo, Murcia. 2012

<sup>73</sup> LÓPEZ-LÓPEZ, I.S. La evaluación de variables psicológicas relacionadas con el rendimiento en fútbol: habilidades psicológicas para competir y personalidad resistente. Tesis doctoral inédita. Universidad de Granada, Granada. 2011

<sup>74</sup> LÓPEZ-WALLE, J. Adaptación al español del Inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte (PSIS R-5). Tesis doctoral inédita. Universidad de Granada, Granada. 2002

<sup>75</sup> OLMEDILLA, A. Análisis de la influencia de los factores psicológicos sobre la vulnerabilidad del futbolista profesional y semiprofesional a las lesiones. Tesis doctoral inédita. Universidad de Murcia, Murcia. 2003

<sup>76</sup> LÓPEZ-WALLE, J. Op. Cit.

<sup>77</sup>

<sup>78</sup> Ibid

a los recomendados (.65), y en general, también lo son a los de Jaenes, Godoy y Román (2008), que muestran escalas desde (.48 a .71). Sin embargo se muestran inferiores (.85) al nivel de los resultados mostrados por López-Walle et al. (2011), en la subescala de forma independiente, pero coinciden con el valor de fiabilidad global del instrumento.

Asimismo, los resultados obtenidos respecto a la consistencia interna del instrumento han sido superiores al nivel de consistencia interna mínimo aceptable de 0,70<sup>79</sup> en los casos del CPRD en su conjunto y para todas las escalas. Otros estudios que han utilizado el cuestionario PSIS arrojan resultados similares para las escalas<sup>80</sup>. Sin embargo, la agrupación de sus ítems en un factor con saturaciones superiores a 0,30, justifican que se mantenga esta escala y se tenga en cuenta la información que aporta.

Las puntuaciones globales son insuficientes para concretar dónde se encuentran los problemas o los recursos del deportista, qué información adicional es necesaria para realizar la evaluación, y cuáles podrían ser los objetivos concretos de la intervención. Para subsanar este problema, el CPRD permite el análisis detallado de cada ítem, pudiendo centrarse el entrenador en los más destacados de cada escala por alta o baja puntuación. La observación de estos datos, permite concretar mejor las necesidades y recursos existentes, plantear hipótesis previas dentro del marco del análisis funcional de la conducta y decidir con mayor precisión el camino a seguir por la evaluación y la intervención.

El aumento en las puntuaciones obtenidas en el CPRD para cuatro de las cinco escalas que mide este instrumento (Control de estrés, Influencia de la Evaluación del Rendimiento, Motivación y Habilidad Mental), determina un perfil

---

<sup>79</sup> NUNALLY, J. C. Psychometric theory. Nueva York: McGraw-Hill. 1978

<sup>80</sup> CHARTRAND, J. M., JOWDY, D. P., & DANISH, S. J. The Psychological Skills Inventory for Sports: Psychometric characteristics and applied implications. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 405-413. 1992

psicodeportivo final que refleja un alto grado de eficacia en un programa de intervención. Cabe destacar como aspecto relevante también, la satisfacción mostrada por la deportista al finalizar el proceso y la aplicabilidad que concede a dicho programa ante cualquier situación propia del rendimiento deportivo.

Es aconsejable y adecuado utilizar instrumentos específicos del deporte<sup>8182</sup>. En esta línea, la utilización del CPRD parece ajustarse muy bien a los requerimientos específicos del tenis, ofreciendo una medida de autoreport real respecto al contexto deportivo, como sugieren algunos autores<sup>8384</sup>.

El análisis de los datos podría ser objeto de algunas consideraciones y críticas, ya que, en principio parecería aconsejable utilizar otro tipo de pruebas. Sin embargo, la considerable dispersión de los datos, que sin duda sugiere que las conductas de los sujetos están influenciadas por diversas variables (tanto de carácter psicológico como deportivo) hacían inviable la aplicación de técnicas paramétricas, habiendo de remitirse al empleo de procedimientos no paramétricos, para el tratamiento de los datos, lo cual es correcto, desde el punto de vista metodológico. A pesar de las limitaciones que presenta este estudio, los resultados obtenidos tienen implicaciones desde el punto de vista teórico, como práctico. En cuanto al proceso de investigación aplicada, la implicación práctica relevante se relaciona con la selección de talentos deportivos, y con el asesoramiento psicológico de los deportistas a la hora de escoger una modalidad deportiva, como el tenis de campo.

---

<sup>81</sup> SMITH, R.E., SMOLL, F., & PTACEK, J.L. Conjunctive moderator variable and resiliency research: Life stress, social support and coping resources, and adolescent sport injuries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 360-370. 1990

<sup>82</sup> WILLIAMS, J.M., & ROEPKE, N. Psychology of Injury and Injury Rehabilitation. In R. Singer, M. Murphey & L. Tennant (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology*, (pp. 815-838). New York: MacMillan. 1993

<sup>83</sup> OLMEDILLA, A., GARCÍA-MONTALVO, C., & MARTÍNEZ-SÁNCHEZ, F. Factores psicológicos y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: un estudio en futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 15 (1), 7-19. 2006

<sup>84</sup> PETRIE, T.A., & FALKSTEIN, D.L. Methodological, measurement and statistical issues in research on sport injury prediction. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10, 26-45. 1998

Los resultados de esta investigación apoyan la validez del cuestionario CPRD para detectar características psicológicas relacionadas con la práctica del deporte de competición. La identificación de variables psicológicas “de proceso” vinculadas a variables deportivas de “resultado”, como la continuidad en el deporte de competición y la consecución de éxito deportivo en jugadores de tenis, permite plantear hipótesis acerca del tipo de trabajo psicológico más apropiado para favorecer el rendimiento deportivo a mediano plazo en la etapa de tecnificación deportiva<sup>85</sup>.

El entrenamiento de habilidades psicológicas específicas como el control del estrés, la atención, la autoconfianza, el nivel de activación y el establecimiento de objetivos podría favorecer especialmente la proyección de futuros deportistas; constituyendo el cuestionario CPRD una herramienta auxiliar para valorar el avance en estos dominios psicológicos. En esta misma dirección se sitúan los resultados y las propuestas de estudios que han utilizado el cuestionario PSIS (instrumento a partir del cual fue elaborado el CPRD) con deportistas de diferentes deportes y niveles deportivos<sup>8687</sup>

Teniendo en cuenta el TARGET, como una herramienta pedagógica en el proceso de modelamiento o intervención, podemos decir que aunque el entrenamiento ha emergido como una disciplina científica<sup>88</sup>, no existe un marco conceptual que represente la realidad con la que trabajan los entrenadores en el ámbito universitario. Muchos autores han descrito el entrenamiento como un proceso que implica varias fases, tales como observación, evaluación, desarrollo de un plan de

---

<sup>85</sup> THELWELL, R.C., GREENLEES, I.A., y WESTON, J.V. Using Psychological Skills Training to Develop Soccer Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(3), 254-270. 2006

<sup>86</sup> HEIKO, Z., GABRIELE, N., FRIEDERIKE, R., Y MARK, S. The application of psychological assessment methods in sport psychology: A survey of sport psychologists in the BISp Sport Psychology Expert Database. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 13(2), 53-59. 2006

<sup>87</sup> KASAUNDRA, K. The use of mental skills by female and male soccer players at the NCAA division I, II, and III level. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 63(8-B), p. 3923. 2003

<sup>88</sup> WOODMAN, L. Coaching: a science, an art, an emerging profession. *Sport Science Review*, 2, 1-13. 1993

acción, implementación y reevaluación<sup>89</sup>. Sin embargo, este proceso deja de lado las variables que deben observarse y evaluarse para el desarrollo de un plan adecuado. Se han desarrollado modelos conceptuales donde racionalizan el dominio de la enseñanza<sup>90</sup> o de liderazgo, la satisfacción y el rendimiento de los deportistas<sup>91</sup>. Sin embargo estos modelos no representan toda la complejidad del proceso de entrenamiento, por lo que Cote et al. (1995) han identificado el conocimiento de los entrenadores de disciplinas deportivas individuales, agrupando los resultados en propiedades, categorías y componentes.

Lo anterior ha permitido articular un modelo de entrenamiento pedagógico que incluye componentes de competición, entrenamiento y organización.

En dicho modelo se describen los componentes y relaciones que permiten explicar cómo los entrenadores trabajan hacia su objetivo mediante la elaboración de modelos mentales y las necesidades que se deben tener en cuenta para un adecuado rendimiento y para el manejo de las dificultades que puedan surgir en el curso del entrenamiento. El modelo hace explícito qué variables deben ser observadas para desarrollar e implementar planes de acción adecuados.

La literatura en psicología del deporte enfatiza la importancia de los entrenadores en términos de su influencia sobre las respuestas psicológicas de los deportistas a la experiencia deportiva<sup>92,93</sup>. Esta influencia puede ser positiva o negativa,

---

<sup>89</sup> Lyle, J. W. B. Towards a comparative study of the coaching process. *Journal of Comparative Physical Education and Sport*, 15, 14-23. 1993

<sup>90</sup> TINNING, R. Improving coaches' instructional effectiveness. *Sport Coach*, 4, 37-41. 1982

<sup>91</sup> SMITH, R. E. y SMOLL F. L. Self-esteem and children's reactions to youth sport coaching behaviours: a field study of self-enhancement processes. *Developmental Psychology*, 26, 987-993. 1990

<sup>92</sup> BARNETT, N., SMITH, R. L. y SMOLL, F. Effects of enhancing coach-athlete relationships on youth sport attrition. *The Sport Psychologist*, 6, 111-127. 1992

<sup>93</sup> BREDEMEIER, B. J. L. y SHIELDS, D. L. L. Moral psychology in the context of sport. En R. Singer, M. Murphey y L. K. Tennant (eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp587-599). Nueva York: Mcmillan. 1993

dependiendo del énfasis de los entrenadores en los objetivos a cubrir por los deportistas y en el tipo de interacción establecido con éstos<sup>94</sup>

Gould et al. (1999) han argumentado que se conoce poco sobre la mejor manera de ayudar a los entrenadores a desarrollar las capacidades mentales de sus deportistas y los resultados de distintos investigadores apuntan a que se requiere una mayor información sobre la necesidad de programas de entrenamiento psicológico para los entrenadores y un mejor conocimiento acerca de cómo los entrenadores pueden valorar las capacidades de sus deportistas.

Diversas investigaciones han utilizado al entrenador como fuente para obtener información acerca de las variables psicológicas de los deportistas<sup>95,96,97</sup>. En España, Escudero, Balagué y García Mas (2002) llevaron a cabo un estudio del conocimiento de variables psicológicas en entrenadores de baloncesto. Este trabajo estaba encaminado al desarrollo de una metodología que permitiera un mejor conocimiento de las variables psicológicas del deportista mediante los datos obtenidos de sus entrenadores.

Diversas investigaciones soportan que los entrenadores han tenido que evaluar el nivel que presentan sus deportistas en distintas capacidades psicológicas. Así, Hanson y Gould (1988) llegan a la conclusión de que los entrenadores no eran capaces, de valorar este tipo de variables y mucho menos de fortalecer los procesos mentales de sus deportistas.

---

<sup>94</sup> BALAGUER, I., DUDA, J. L., ATIENZA, F. L., y MAYO, C. Situational and dispositional goals as predictors of perceptions of individual and team improvement, satisfaction and coach ratings among elite female handball teams. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 293-308. 2002

<sup>95</sup> BLOOM, G. A. Expert coaches perceptions of team building. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 129-143. 2003

<sup>96</sup> COTE, J. y SEDGWICK, W. A. Effective behaviors of expert rowing coaches: a qualitative investigation of Canadian athletes and coaches. *International Sports Journal*, 7, 62-77. 2003

<sup>97</sup> GOULD, D., GUINAN, D., GREENLEAF, C. y CHUNG, Y. A survey of U.S. Olympic coaches: variables perceived to have influenced athlete performances and coach effectiveness. *The Sport Psychologist*, 16, 229-250. 2002

Grove y Narran (1988) tampoco encontraron una gran consistencia entre las habilidades mentales autoinformadas por sus deportistas de élite y sus entrenadores. En otro estudio, Huddleston et al. (1995) analizaron las diferencias entre la orientación competitiva de atletas y jugadores de voleibol y la percepción que tenían los entrenadores de dicha orientación competitiva, observando que las puntuaciones asignadas por los entrenadores en competitividad eran significativamente menores que las indicadas por los propios deportistas.

Leslie-Toogood y Martin (2003) han puesto de manifiesto que, a pesar de existir un escaso parecido en las puntuaciones asignadas por los entrenadores a las fortalezas y debilidades en las capacidades mentales de sus jugadores y las propias percepciones de éstos, los entrenadores afirmaban estar perfectamente capacitados para valorar dichas capacidades.

A lo que se pretende llegar con el presente estudio es ofrecer a los entrenadores una herramienta para que conociesen la diferencia entre la situación real de los deportistas y los requerimientos del propio entrenador. No es lo mismo solicitar a un entrenador que estime como es su deportista que valore como quiere que sea, ya que en el primer caso se trata de una estimación y en el segundo de una concreción, que permitiría acercarse de una forma lo más objetiva posible a la realidad y disponer de datos utilizables para una modificación de aquellos aspectos que requiriesen una mejora, ayudando a los deportistas a la mejora de su rendimiento. Buceta (1999) afirma que trabajar en este contexto no es sencillo, pero es sencillo hacerlo si se investigan cuestiones valiosas para los deportistas y los entrenadores, a lo que reciben una información valiosa que les ayude a mejorar su método de trabajo.

Gracias a su amplia construcción teórica, el CPRD permite evaluar las variables relacionadas con el rendimiento y la interacción de las mismas, lo que puede hacer factible el diagnóstico diferencial y el establecimiento de prioridades en los objetivos

de la intervención (Pérez-Llantada et al., 1997), al comprender la realidad en la que se mueven los deportistas y entrenadores, ya que busca en sus atletas un estado psicológico que les permita afrontar la competición con las mayores garantías posibles.

Una limitación del presente estudio es que el perfil psicológico ideal para los entrenadores puede no ser considerado el adecuado para otros profesionales del entorno de los deportistas. Por otra parte, una cuestión por resolver es que los entrenadores no parecen capaces de evaluar adecuadamente las fortalezas y debilidades mentales de sus atletas<sup>98</sup>, de tal modo que si un entrenador sugiere al deportista que es necesaria la mejora de determinadas habilidades autoevaluadas, muy probablemente el atleta sea poco receptivo a dicha sugerencia. Por el contrario, si el deportista percibe que no necesita mejorar determinadas capacidades porque el entrenador las ha valorado en exceso, es posible que no quiera ir contra las percepciones de éste, lo que también puede traducirse en problemas de rendimiento.

Las deficiencias en la capacidad que tienen los entrenadores para estimar el estado de determinadas variables psicológicas en sus deportistas podría influirles también cuando se plantea cuáles serían las realidades psicológicas ideales.

Con los datos del presente estudio, vale la pena resaltar que queda abierta la puerta para una futura línea de investigación que puede tener importantes repercusiones sobre el entrenamiento psicológico de los deportistas y el trabajo directo con los entrenadores.

---

<sup>98</sup> Leslie-Toogood, A. y Martin, G. L. (2003). Do coaches know the mental skills of their athletes?. Assessment from volleyball and track. *Journal of Sport Behavior*, 26, 56-68.

## 9. CONCLUSIONES

El CPRD puede ser un instrumento adecuado para evaluar multidimensionalmente variables psicológicas de jugadores de tenis, por ser un cuestionario no muy extenso respecto al número de ítems y dar información valiosa de variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo a nivel amateur<sup>99</sup>.

A partir de los datos presentados, puede afirmarse que el cuestionario “Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo” (CPRD) puede ser un instrumento útil para evaluar cinco dimensiones o grupos de características psicológicas en deportistas que persiguen mejorar su rendimiento deportivo.

La estructura factorial del cuestionario CPRD está definida por cinco escalas, en lugar de las seis contenidas en el cuestionario de partida, el PSIS. Estas escalas se reúnen en un total de 55 ítems, e incluyen variables psicológicas que están implicadas en el rendimiento deportivo. Algunas de ellas de forma explícita; las que representa cada escala: 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.

---

<sup>99</sup> LÓPEZ-LÓPEZ, I.S., JAENES, J.C., LÓPEZ, M. y CÁRDENAS, D. Adaptación al fútbol del cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). Póster publicado en las Actas del XIII Congreso Nacional y I Foro Mediterráneo de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. 21-24 Marzo, Murcia. 2012

Las puntuaciones en cada escala, ofrecen una información global sobre la situación en la que se encuentra el deportista en esa variable concreta, y permiten establecer una comparación del proceso de intervención.

Se puede considerar que la intervención tuvo un buen nivel de eficacia, desapareciendo casi en su totalidad, tanto las crisis de ansiedad, generada por el estrés, como la sintomatología fisiológica. Los deportistas informan que han aprendido a afrontar la situación “problemática” a través de la utilización de las técnicas psicológicas aprendidas, destacando el papel desempeñado por la utilización del “Plan de Competición” y del “Establecimiento de Objetivos”, elaborado y desarrollado en la aplicación del TARGET, en la medida en que ambas técnicas la han ayudado a conseguir recuperar de nuevo la confianza y motivación suficientes como para controlar las demandas psíquicas y emocionales.

Las variables psicológicas estudiadas muestran tendencias de funcionamiento psicológico general respecto a situaciones específicas deportivas, pero no muestran aspectos del funcionamiento específico, lo que podría ofrecer información valiosa desde el punto de vista cualitativo.

Si bien la utilización de instrumentos como el CPRD puede ser aconsejable para la evaluación de variables psicológicas, también sería de gran ayuda la utilización de otro tipo de instrumentos para el registro de lesiones, no sólo el proporcionado por los propios jugadores de tenis (recogida por personal especializado como entrenadores, entre otros).

El cuestionario “Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo” (CPRD) puede ser un instrumento útil para la evaluación de las necesidades y recursos de un deportista o del equipo en su conjunto, administrado por entrenadores, para usar la información proveniente de la aplicación del

instrumento para, implementar programas de entrenamiento psicológico y así mantener y fortalecer las habilidades psicológicas de sus deportistas.

Los resultados obtenidos parecen indicar cómo estos trabajos en momentos iniciales de la temporada pueden facilitar la identificación de las relaciones que se establecen dentro de un grupo deportivo y ayudar a la labor del entrenador, permitiendo trazar estrategias que favorezcan la convivencia interna del grupo y contribuyan a la optimización del rendimiento. En el factor motivación del CPRD, los resultados muestran que deben transmitirse climas dirigidos a la tarea, que primen el esfuerzo y el progreso personal, proporcionar un feedback positivo, permitir a los sujetos participar en la toma de decisiones y elección de actividades, promover el desarrollo de relaciones sociales, y valorar los sentimientos y perspectivas de otras personas. En este sentido puede ser beneficiosa la realización de actividades internas, en las que los deportistas interactúan a pesar de ser una disciplina individual donde se trabaje por un objetivo común, que prevalezca la comunicación, el apoyo y en definitiva, se transforman las habituales relaciones interpersonales.

## 10. RECOMENDACIONES

Probablemente pueden mejorarse los índices de fiabilidad del instrumento que, según los autores, no llegan a los valores recomendados. Cabe pensar que no se dividió la muestra, lo que podría haber proporcionado índices más elevados. Todas estas circunstancias nos sugieren la conveniencia de realizar nuevas investigaciones en esta línea para desarrollar herramientas que respondan a las necesidades de poblaciones específicas.

Las puntuaciones globales del cuestionario aplicado, son suficientes para concretar dónde se encuentran los problemas o los recursos del deportista, qué información adicional es necesaria para realizar la evaluación, y cuáles podrían ser los objetivos concretos de la intervención. Para subsanar este problema, el CPRD permite un análisis detallado de cada ítem, pudiendo centrarse el psicólogo en los más destacados de cada escala por alta o baja puntuación. Para futuras investigaciones, la observación de estos datos, permite concretar mejor las necesidades de los deportistas, plantear hipótesis previas dentro del marco del análisis funcional de la conducta y decidir con mayor precisión el camino a seguir por la evaluación y la intervención.

Se recomienda a la Universidad Industrial de Santander, y específicamente al Departamento de Deportes, quien maneja y controla las selecciones deportivas de la institución, llevar a cabo investigaciones relacionadas con el rendimiento deportivo de sus deportistas específicamente en su dimensión psicológica, donde puedan implementar estrategias pedagógicas como las desarrolladas en la presente investigación, con el fin de mejorar su rendimiento deportivo y que haga parte del proceso institucional.

## BIBLIOGRAFÍA

ABENZA, L., BRAVO, J., & OLMEDILLA, A. Estrategias Psicológicas Para Una Intervención En Crisis : Un Caso En Balonmano Femenino. *Revista De Psicología Del Deporte*, 15(1), 109–125. 2006

AZOFEIFA, E. G. Motivos De Participación Y Satisfacción En La Actividad Física,3(1), 1–16.2006

BALAGUER, I., DUDA, J. L., ATIENZA, F. L., Y MAYO, C. Situational and dispositional goals as predictors of perceptions of individual and team improvement, satisfaction and coach ratings among elite female handball teams. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 293-308. 2002

BARNETT, N., SMITH, R. L. Y SMOLL, F. Effects of enhancing coach-athlete relationships on youth sport attrition. *The Sport Psychologist*, 6, 111-127. 1992

BLOOM, G. A. Expert coaches perceptions of team building. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 129-143. 2003

BREDEMEIER, B. J. L. Y SHIELDS, D. L. L. Moral psychology in the context of sport En R. Singer, M. Murphey y L. K. Tennant (eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp587-599). Nueva York: Mcmillan. 1993

BUCETA, J. M. Intervención psicológica en el entrenamiento deportivo: estrategias para optimizar el funcionamiento de jugadores de baloncesto en sesiones de ensayo repetitivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 8, 39-52. 1999

CALAHORRO, F., & AGUILAR, J. Revisión Conceptual Del Término Motivación En El Deporte: Teorías, Problemas Derivados Y Evaluación. Revista De Transmisión Del Conocimiento Educativo Y De La Salud, 1(3), 141–160. 2009

CAUAS, R. Motivación En El Tenis. [www.Matchpoint.com](http://www.Matchpoint.com) 2008

CAUAS, R. La Ansiedad Durante El Juego. [www.Matchpoint.com](http://www.Matchpoint.com) 2009

CERVELLÓ, E., MORENO, J. A., ALONSO, N. & IGLESIAS, D. (2006). Goal orientations, motivational climate and dispositional flow of high school students engaging in extracurricular involvement in physical activity. *Perceptual and Motor Skills*, 102, 87-92.

CHARTRAND, J. M., JOWDY, D. P., & DANISH, S. J. The Psychological Skills Inventory for Sports: Psychometric characteristics and applied implications. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 405-413. 1992

CONDE C, ALMAGRO B, Evaluación E Influencia De Un Programa De Formación Orientado A La Mejora Del Clima Motivacional Trasmitido Por Entrenadores De Baloncesto, 165-182. 2010

COTE, J., SALMELA, J., TRUDEL, P., BARIA, A. Y RUSSEL, S. The coaching model: a grounded assessment of expert gymnastic coaches' knowledge. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 1-17. 1995

COTE, J. Y SEDGWICK, W. A. Effective behaviors of expert rowing coaches: a qualitative investigation of Canadian athletes and coaches. *International Sports Journal*, 7, 62-77. 2003

ESCUADERO, J. T., BALAGUÉ, G. Y GARCÍA-Mas, A. Estudio del conocimiento de

variables psicológicas en entrenadores de baloncesto mediante una aproximación metodológica cuantitativa. *Revista de Psicología del Deporte*, 11, 111-122. 2002

EZQUERRO, M., & BUCETA, J. M. Estilo De Procesamiento De La Información Y Toma De Decisiones En Competiciones Deportivas: Las Dimensiones Rapidez Y Exactitud Cognitivas. *Aná. Psicológica*, 19(1), 37–50. 2001

GARCÉS DE LOS FAYOS, E. J. Un Estudio De Variables De La Influencia De Variables De Personalidad, Sociodemográficas Y Deportivas En El Síndrome De Burnout. Universidad De Murcia. 1999

GIMENO, F., BUCETA, J. M., & PÉREZ-LLANTADA, M. El Cuestionario “ Características Psicológicas Relacionadas Con El Rendimiento Deportivo” (Cprd ): Características Psicométricas. *Anales De Psicología*, 1(19), 93–113. 2001

GIMENO, F., BUCETA, J. M., & PÉREZ-LLANTADA, M. Influencia De Las Variables Psicológicas En El Deporte De Competición : Evaluación Mediante El Cuestionario Características Psicológicas Relacionadas Con El Rendimiento Deportivo. *Psicothema*, 19(4), 667–672. 2007

GONZÁLEZ, J., & ORTÍN, F. Indicadores De Rendimiento Y Cooperación Deportiva. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 10, 57–61. 2010

GONZÁLEZ, M. Evaluación Psicológica En El Deporte: Aspectos Metodológicos Y Prácticos. *Papeles Del Psicólogo*, 31(3), 250–258. 2010

GONZÁLEZ, M. Psychological Evaluation In Sport : Methodological And Practical Aspects. *Papeles Del Psicólogo*, 31(3), 250–258. 2010

GOULD, D., GUINAN, D., GREENLEAF, C. Y CHUNG, Y. A survey of U.S.

Olympic coaches: variables perceived to have influenced athlete performances and coach effectiveness. *The Sport Psychologist*, 16, 229-250. 2002

GROVE, J. R. y NARRAN, S. J. Perceptions of mental training needs by elite field hockey players and their coaches. *The Sport Psychologist*, 2, 222-230. 1988

HANSON, T. W. y GOULD, D. Factors affecting the ability of coaches to estimate their athletes' trait and state anxiety levels. *The Sport Psychologist*, 2, 298-313. 1988

HEIKO, Z., GABRIELE, N., FRIEDERIKE, R., Y MARK, S. The application of psychological assessment methods in sport psychology: A survey of sport psychologists in the BISP Sport Psychology Expert Database. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 13(2), 53-59. 2006

JAENES, J.C., GODOY, D. Y ROMÁN, F. Elaboración y validación psicométrica de la Escala de Personalidad Resistente en maratonianos. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 8(2), 39-58. 2008

KASAUNDR, K. The use of mental skills by female and male soccer players at the NCAA division I, II, and III level. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 63(8-B), p. 3923. 2003

LAVARELLO, J. Estudio Comparativo De Los Niveles Medidos Por El Cprd Entre Dos Grupos Étáreos De Las Divisiones Menores De Dos Equipos De Primera División. *Psicología Científica*. 2005

LESLIE-TOOGOOD, A. y MARTIN, G. L. Do coaches know the mental skills of their athletes? Assessment from volleyball and track. *Journal of Sport Behavior*, 26, 56-68. 2003

LÓPEZ-LÓPEZ, I.S. La evaluación de variables psicológicas relacionadas con el rendimiento en fútbol: habilidades psicológicas para competir y personalidad resistente. Tesis doctoral inédita. Universidad de Granada, Granada. 2011

LÓPEZ-LÓPEZ, I.S., JAENES, J.C., LÓPEZ, M. Y CÁRDENAS, D. Adaptación al fútbol del cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). Póster publicado en las Actas del XIII Congreso Nacional y I Foro Mediterráneo de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. 21-24 Marzo, Murcia. 2012

LÓPEZ-LÓPEZ, I.S., JAENES, J.C., LÓPEZ, M. Y CÁRDENAS, D. Adaptación para futbolistas de la Escala de Personalidad Resistente en Maratonianos (EPRM). Comunicación publicada en las Actas del XIII Congreso Nacional y I Foro Mediterráneo de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. 21-24 Marzo, Murcia. 2012

LÓPEZ-WALLE, J. Adaptación al español del Inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte (PSIS R-5). Tesis doctoral inédita. Universidad de Granada, Granada. 2002

LÓPEZ-WALLE, J., BALAGUER, I., MELIÀ, J.L., CASTILLO, I., Y TRISTÁN, J. Adaptación a la población mexicana del Cuestionario de Orientación Ego y a la Tarea en el Deporte (TEOSQ). Revista de Psicología del Deporte, 20(2), 523-536. 2011

LYLE, J. W. B. Towards a comparative study of the coaching process. Journal of Comparative Physical Education and Sport, 15, 14-23. 1993

MAHAMUD, J., TUERO, C., & MÁRQUEZ, S. Características Psicológicas Relacionadas Con El Rendimiento: Comparación Entre Los Requerimientos De

Los Entrenadores Y La Percepción De Los Deportistas. *Revista De Psicología Del Deporte*, 14(2), 237–251. 2005

Mahoney, M. J. (1989). Psychological predictors of elite and non-elite performance in olympic weightlifting. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 1-12.

Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.

MÁRQUEZ, S. 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. 2006

NUNALLY, J. C. *Psychometric theory*. Nueva York: McGraw-Hill. 1978

OLMEDILLA, A., ANDREU, M., & BLAS, A. Variables Psicológicas, Categorías Deportivas Y Lesiones En Futbolistas Jóvenes: Un Estudio Correlacional. *Aná. Psicológica*, 23(4), 449–459. 2005

OLMEDILLA, A. Análisis de la influencia de los factores psicológicos sobre la vulnerabilidad del futbolista profesional y semiprofesional a las lesiones. Tesis doctoral inédita. Universidad de Murcia, Murcia. 2003

OLMEDILLA, A., GARCÍA-MONTALVO, C., & MARTÍNEZ-SÁNCHEZ, F. Factores psicológicos y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: un estudio en futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 15 (1), 7-19. 2006

PACHECO, M., & GÓMEZ, J. Características Psicológicas Y Rendimiento Deportivo. Un Estudio En Jugadores Bolivianos De Fútbol Profesional. *Ajayu*, 3(2), 1–26. 2005

PETRIE, T.A., & FALKSTEIN, D.L. Methodological, measurement and statistical issues in research on sport injury prediction. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10, 26-45. 1998

QUEVEDO-BLASCO, V. J., QUEVEDO-BLASCO, R., & BERMÚDEZ, M. Análisis De La Motivación En La Práctica De Actividad Físico-Deportiva En Adolescentes. *Revista De Investigación En Educación*, 6, 33–42. 2009

ROMÁN, F. J. Elaboración y validación psicométrica de la escalade personalidad resistente en maratonianos. Tesina de maestría inédita. Universidad Pablo Olavide, Sevilla. 2007

RUIZ, R., DE LA VEGA, R., POVEDA, J., ROSADO, A. Y SERPA, S. Análisis psicométrico de la Escala de Resiliencia en el deporte del fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1):143-151. 2012

SAAVEDRA, H., NAVARRO, N., CABALLERO, R., & OJEDA, B. Habilidades Psicológicas Relacionadas Con El Rendimiento. *Canarias Médica Y Quirúrgica*, 8(22), 56–62. 2010

SEVIL,J, JULIÁN C, Efecto De Una Intervención Docente Para La Mejora De Variables Motivacionales Situacionales En Educación Física. *Revista Retos*, No26, 108-113. 2014

SMITH, R.E., SMOLL, F., & PTACEK, J.L. Conjunctive moderator variable and resiliency research: Life stress, social support and coping resources, and adolescent sport injuries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 360-370. 1990

SMITH, R. E. y SMOLL F. L. Self-esteem and children's reactions to youth sport

coachingbehaviours: a field study of self-enhancement processes. *Developmental Psychology*, 26, 987-993. 1990

THELWELL, R.C., GREENLEES, I.A., Y WESTON, J.V. Using Psychological Skills Training to Develop Soccer Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(3), 254-270. 2006

TINNING, R. Improving coaches' instructional effectiveness. *Sport Coach*, 4, 37-41. 1982

VIGÁRIO, I., SERPA, S. y ROSADO, A. Tradução e adaptação da Escalade Resiliência para a população portuguesa. Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade de Motricidad Humana. 2009

WILLIAMS, J.M., & ROEPKE, N. Psychology of Injury and Injury Rehabilitation. In R. Singer, M. Murphey & L. Tennant (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology*, (pp. 815-838). New York: MacMillan. 1993

WOODMAN, L. Coaching: a science, an art, an emerging profession. *Sport Science Review*, 2, 1-13. 1993

## ANEXOS

### Anexo A. Evidencia Fotográfica

Selección Femenina y Masculina de Tenis de Campo UIS



Aplicación del cuestionario CPRD a los tenistas de la selección UIS



Charla con el Psicólogo de la universidad.



## Entrenamientos semanales



## Participantes Juegos Zonales ASCUN



Competencias Juegos Zonales ASCUN



Competencias Juegos Regionales ASCUN



## Participantes Juegos Nacionales ASCUN



## Competencias Juegos Nacionales ASCUN



Medalla Nacional de Bronce Dobles Femenino ASCUN



Socialización de la aplicación del CPRD con el Psicólogo de la universidad y los deportistas.



## Anexo B. Batería de Cuestionario CPRD

### CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO C.P.R.D.

APELLIDOS: \_\_\_\_\_ NOMBRES: \_\_\_\_\_  
 SEXO: \_\_\_\_\_ EDAD: \_\_\_\_\_ SEMESTRE: \_\_\_\_\_ AÑOS DE PRÁCTICA  
 DEPORTIVA: \_\_\_\_\_ ESTRATO: \_\_\_\_\_ DEPORTE: \_\_\_\_\_ MÁXIMA  
 CATEGORÍA EN LA QUE HA COMPETIDO: \_\_\_\_\_ DIAS QUE  
 ENTRENA A LA SEMANA: \_\_\_\_\_

Conteste, por favor, a cada una de las siguientes cuestiones, indicando en qué medida se encuentra de acuerdo con ellas. Como podrá observar existen cinco opciones de respuesta, representadas cada una de ellas por un número. Elija la que desee, según se encuentre más o menos de acuerdo, marcando con una cruz el cuadro correspondiente. Si estas totalmente en desacuerdo, marca **1** y si estas totalmente de acuerdo, marca **5**. Recuerda que no existen respuestas incorrectas.

PREGUNTAS	1	2	3	4	5
1. Tengo problemas concentrándome mientras compito.	1	2	3	4	5
2. Mientras descanso, me preocupo por la competición (o partido) en el que voy a participar.	1	2	3	4	5
3. Tengo una gran confianza en mi técnica.	1	2	3	4	5
4. Algunas veces no me encuentro motivado(a) por entrenar.	1	2	3	4	5
5. Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.	1	2	3	4	5
6. Me encuentro tan tenso(a) que interfiere negativamente en mi rendimiento deportivo.	1	2	3	4	5
7. A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o de empezar a jugar en un partido).	1	2	3	4	5

<b>PREGUNTAS</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
8. En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío que lo haré bien.	1	2	3	4	5
9. Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.	1	2	3	4	5
10. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a).	1	2	3	4	5
11. Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo.	1	2	3	4	5
12. A menudo estoy asustado en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o en un partido).	1	2	3	4	5
13. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.	1	2	3	4	5
14. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo(a).	1	2	3	4	5
15. Establezco metas y objetivos que debo alcanzar y normalmente las consigo.	1	2	3	4	5
16. Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).	1	2	3	4	5
17. Durante mi actuación en una competición (o en un partido) mi atención se interrumpe una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.	1	2	3	4	5
18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.	1	2	3	4	5
19. Tengo dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido).	1	2	3	4	5
20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición (o un partido).	1	2	3	4	5
21. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.	1	2	3	4	5
22. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.	1	2	3	4	5
23. Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me "veo" haciéndolo (como si estuviera viéndome en un monitor de televisión).	1	2	3	4	5
24. Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.	1	2	3	4	5
25. Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que haré cuando la situación sea real.	1	2	3	4	5
26. Mi confianza en mí mismo(a) es inestable.	1	2	3	4	5
27. Cuando mi equipo pierde me siento mal, independientemente de mi rendimiento.	1	2	3	4	5

<b>PREGUNTAS</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
28. Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso.	1	2	3	4	5
29. En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte.	1	2	3	4	5
30. Soy eficaz controlando mi tensión.	1	2	3	4	5
31. Mi deporte es toda mi vida.	1	2	3	4	5
32. Tengo fe en mí mismo(a).	1	2	3	4	5
33. Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día.	1	2	3	4	5
34. A menudo pierdo la concentración durante la competición (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo.	1	2	3	4	5
35. Cuando cometo un error durante una competición (o durante un partido) suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien ajeno.	1	2	3	4	5
36. El día anterior a una competición (o un partido) me encuentro nervioso(a) o preocupado(a).	1	2	3	4	5
37. Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% y no de mi equipo.	1	2	3	4	5
38. Creo que el aporte de todos los miembros de un equipo es importante para la obtención del éxito.	1	2	3	4	5
39. No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.	1	2	3	4	5
40. En las competiciones (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.	1	2	3	4	5
41. A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.	1	2	3	4	5
42. Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.	1	2	3	4	5
43. Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido).	1	2	3	4	5
44. Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.	1	2	3	4	5
45. Cuando finaliza una competición (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o el partido por separado).	1	2	3	4	5
46. A menudo pierdo la concentración en la competición (o el partido)	1	2	3	4	5

<b>PREGUNTAS</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.					
47. Me preocupan mucho las decisiones que pueda tomar el entrenador con respecto a mí, durante una competición (o un partido).	1	2	3	4	5
48. No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, aquellas situaciones que debo corregir o mejorar.	1	2	3	4	5
49. Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.	1	2	3	4	5
50. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido).	1	2	3	4	5
51. Mi confianza en la competición (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones (o partidos) anteriores.	1	2	3	4	5
52. Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.	1	2	3	4	5
53. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o el partido).	1	2	3	4	5
54. Suelo confiar en mí mismo(a) en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido).	1	2	3	4	5
55. Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.	1	2	3	4	5

Muchas gracias por tu tiempo y colaboración.

## ANEXO C. CONSENTIMIENTO INFORMADO



Yo \_\_\_\_\_ identificado con c.c número \_\_\_\_\_, autorizo a José Oriol Flórez Zúñiga, docente de la selección de tenis de campo de la Universidad Industrial de Santander, para llevar a cabo la ejecución del trabajo de maestría con el fin de mejorar el rendimiento deportivo.

He comprendido que la evaluación del trabajo de maestría se llevará a cabo por medio de un cuestionario y que participaré activamente en el desarrollo de éste. Conozco que la información de este trabajo será confidencial y usada solamente para objetivos académicos y que mi participación no implica ningún peligro para mí.

Como constancia firmo a los \_\_\_\_\_ del mes de \_\_\_\_\_ de 2014.

FIRMA:

NOMBRE:

C.C.

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Paula Juliana Ayala Madrigal identificado con c.c número 1098773663 autorizo a José Oriol Flórez Zúñiga, docente de la selección de tenis de campo de la Universidad Industrial de Santander, para llevar a cabo la ejecución del trabajo de maestría con el fin de mejorar el rendimiento deportivo.

He comprendido que la evaluación del trabajo de maestria se llevará a cabo por medio de un cuestionario y que participaré activamente en el desarrollo de éste. Conozco que la información de este trabajo será confidencial y usada solamente para objetivos académicos y que mi participación no implica ningún peligro para mi.

Como constancia firmo a los 12 del mes de Mayo de 2014.

FIRMA: Paula Ayala M  
NOMBRE: Paula Juliana Ayala M.  
C.C. 1098773663

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Luisa Fernanda Uribe Forero identificado con c.c número 1098785809 autorizo a José Oriol Flórez Zúñiga, docente de la selección de tenis de campo de la Universidad Industrial de Santander, para llevar a cabo la ejecución del trabajo de maestría con el fin de mejorar el rendimiento deportivo.

He comprendido que la evaluación del trabajo de maestría se llevará a cabo por medio de un cuestionario y que participaré activamente en el desarrollo de éste. Conozco que la información de este trabajo será confidencial y usada solamente para objetivos académicos y que mi participación no implica ningún peligro para mi.

Como constancia firmo a los 12 del mes de Mayo de 2014.

FIRMA:   
NOMBRE: Luisa Fernanda Uribe Forero  
C.C. 1098785809

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Lorena Logada Silva identificado con c.c número 1.098'759.898, autorizo a José Oriol Flórez Zúñiga, docente de la selección de tenis de campo de la Universidad Industrial de Santander, para llevar a cabo la ejecución del trabajo de maestría con el fin de mejorar el rendimiento deportivo.

He comprendido que la evaluación del trabajo de maestria se llevará a cabo por medio de un cuestionario y que participaré activamente en el desarrollo de éste. Conozco que la información de este trabajo será confidencial y usada solamente para objetivos académicos y que mi participación no implica ningún peligro para mi.

Como constancia firmo a los 12 del mes de Mayo de 2014.

FIRMA:   
NOMBRE: Lorena Logada Silva  
C.C. 1.098'759.898

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Valentina Vásquez González identificado con c.c número 1098798592, autorizo a José Oriol Flórez Zúñiga, docente de la selección de tenis de campo de la Universidad Industrial de Santander, para llevar a cabo la ejecución del trabajo de maestría con el fin de mejorar el rendimiento deportivo.

He comprendido que la evaluación del trabajo de maestría se llevará a cabo por medio de un cuestionario y que participaré activamente en el desarrollo de éste. Conozco que la información de este trabajo será confidencial y usada solamente para objetivos académicos y que mi participación no implica ningún peligro para mi.

Como constancia firmo a los 12 del mes de Mayo de 2014.

FIRMA: Valentina Vásquez

NOMBRE: Valentina Vásquez González

C.C. 1098798592

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Adriana Lorena Pinton Wilches identificado con c.c número 1049627783, autorizo a José Oriol Flórez Zúñiga, docente de la selección de tenis de campo de la Universidad Industrial de Santander, para llevar a cabo la ejecución del trabajo de maestría con el fin de mejorar el rendimiento deportivo.

He comprendido que la evaluación del trabajo de maestría se llevará a cabo por medio de un cuestionario y que participaré activamente en el desarrollo de éste. Conozco que la información de este trabajo será confidencial y usada solamente para objetivos académicos y que mi participación no implica ningún peligro para mi.

Como constancia firmo a los 12 del mes de Mayo de 2014.

FIRMA: Adriana Pinton Wilches  
NOMBRE: Adriana Lorena Pinton Wilches  
C.C. 1049627783.

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Silvia Juliana Villamil P identificado con c.c número 1098758252, autorizo a José Oriol Flórez Zúñiga, docente de la selección de tenis de campo de la Universidad Industrial de Santander, para llevar a cabo la ejecución del trabajo de maestría con el fin de mejorar el rendimiento deportivo.

He comprendido que la evaluación del trabajo de maestría se llevará a cabo por medio de un cuestionario y que participaré activamente en el desarrollo de éste. Conozco que la información de este trabajo será confidencial y usada solamente para objetivos académicos y que mi participación no implica ningún peligro para mi.

Como constancia firmo a los 12 del mes de Mayo de 2014.

FIRMA:



NOMBRE: Silvia Juliana Villamil Padilla

C.C. 1098758252

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Tatiana Ardila Rincón identificado con c.c número 1098759438 autorizo a José Oriol Flórez Zúñiga, docente de la selección de tenis de campo de la Universidad Industrial de Santander, para llevar a cabo la ejecución del trabajo de maestría con el fin de mejorar el rendimiento deportivo.

He comprendido que la evaluación del trabajo de maestría se llevará a cabo por medio de un cuestionario y que participaré activamente en el desarrollo de éste. Conozco que la información de este trabajo será confidencial y usada solamente para objetivos académicos y que mi participación no implica ningún peligro para mi.

Como constancia firmo a los 12 del mes de Mayo de 2014.

FIRMA: Tatiana Ardila R  
NOMBRE: Tatiana Ardila Rincón  
C.C. 1098759438

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

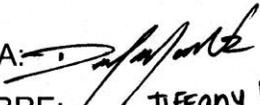
Yo Tiffany del Mar Urquijo Castrillón identificado con c.c número 1098800009, autorizo a José Oriol Flórez Zúñiga, docente de la selección de tenis de campo de la Universidad Industrial de Santander, para llevar a cabo la ejecución del trabajo de maestría con el fin de mejorar el rendimiento deportivo.

He comprendido que la evaluación del trabajo de maestría se llevará a cabo por medio de un cuestionario y que participaré activamente en el desarrollo de éste. Conozco que la información de este trabajo será confidencial y usada solamente para objetivos académicos y que mi participación no implica ningún peligro para mi.

Como constancia firmo a los 12 del mes de Mayo de 2014.

FIRMA:

NOMBRE:

  
Tiffany Urquijo C

C.C. 1098800009

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo CARLOS RODRIGUEZ identificado con c.c número 98052157544 autorizo a José Oriol Flórez Zúñiga, docente de la selección de tenis de campo de la Universidad Industrial de Santander, para llevar a cabo la ejecución del trabajo de maestría con el fin de mejorar el rendimiento deportivo.

He comprendido que la evaluación del trabajo de maestría se llevará a cabo por medio de un cuestionario y que participaré activamente en el desarrollo de éste. Conozco que la información de este trabajo será confidencial y usada solamente para objetivos académicos y que mi participación no implica ningún peligro para mi.

Como constancia firmo a los 12 del mes de Mayo de 2014.

FIRMA:   
NOMBRE: CARLOS RODRIGUEZ  
C.C. 98052157544

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Juan Manuel Villamil Padilla identificado con c.c número 1098788656 autorizo a José Oriol Flórez Zúñiga, docente de la selección de tenis de campo de la Universidad Industrial de Santander, para llevar a cabo la ejecución del trabajo de maestría con el fin de mejorar el rendimiento deportivo.

He comprendido que la evaluación del trabajo de maestría se llevará a cabo por medio de un cuestionario y que participaré activamente en el desarrollo de éste. Conozco que la información de este trabajo será confidencial y usada solamente para objetivos académicos y que mi participación no implica ningún peligro para mi.

Como constancia firmo a los 12 del mes de Mayo de 2014.

FIRMA:



NOMBRE: Juan Manuel Villamil Padilla

C.C. 1098788656



CONSTRUIAMOS FUTURO

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Daniel Felipe Matajira identificado con c.c número 1098740697 autorizo a José Oriol Flórez Zúñiga, docente de la selección de tenis de campo de la Universidad Industrial de Santander, para llevar a cabo la ejecución del trabajo de maestría con el fin de mejorar el rendimiento deportivo.

He comprendido que la evaluación del trabajo de maestría se llevará a cabo por medio de un cuestionario y que participaré activamente en el desarrollo de éste. Conozco que la información de este trabajo será confidencial y usada solamente para objetivos académicos y que mi participación no implica ningún peligro para mi.

Como constancia firmo a los 12 del mes de Mayo de 2014.

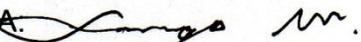
FIRMA: Matajira  
NOMBRE: Daniel Matajira  
C.C. 1098740697 Blmangaj.

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Sergio Andrés Navas M. identificado con c.c número 1.095.820.056 autorizo a José Oriol Flórez Zúñiga, docente de la selección de tenis de campo de la Universidad Industrial de Santander, para llevar a cabo la ejecución del trabajo de maestría con el fin de mejorar el rendimiento deportivo.

He comprendido que la evaluación del trabajo de maestría se llevará a cabo por medio de un cuestionario y que participaré activamente en el desarrollo de éste. Conozco que la información de este trabajo será confidencial y usada solamente para objetivos académicos y que mi participación no implica ningún peligro para mi.

Como constancia firmo a los 12 del mes de Mayo de 2014.

FIRMA: 

NOMBRE: Sergio Andrés Navas Merchán

C.C. 1.095.820.056



CONSTRUIMOS FUTURO

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Andrés Barreto Moreno identificado con c.c número 1116545291, autorizo a José Oriol Flórez Zúñiga, docente de la selección de tenis de campo de la Universidad Industrial de Santander, para llevar a cabo la ejecución del trabajo de maestría con el fin de mejorar el rendimiento deportivo.

He comprendido que la evaluación del trabajo de maestría se llevará a cabo por medio de un cuestionario y que participaré activamente en el desarrollo de éste. Conozco que la información de este trabajo será confidencial y usada solamente para objetivos académicos y que mi participación no implica ningún peligro para mí.

Como constancia firmo a los 12 del mes de Mayo de 2014.

FIRMA:   
NOMBRE: Fabio Andrés Barreto Moreno  
C.C. 1116545291

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Cristian Alejandro Cuervo identificado con c.c número 1032476487 autorizo a José Oriol Flórez Zúñiga, docente de la selección de tenis de campo de la Universidad Industrial de Santander, para llevar a cabo la ejecución del trabajo de maestría con el fin de mejorar el rendimiento deportivo.

He comprendido que la evaluación del trabajo de maestría se llevará a cabo por medio de un cuestionario y que participaré activamente en el desarrollo de éste. Conozco que la información de este trabajo será confidencial y usada solamente para objetivos académicos y que mi participación no implica ningún peligro para mi.

Como constancia firmo a los 12 del mes de Mayo de 2014.

FIRMA: Cristian A. Cuervo  
NOMBRE: Cristian A. Cuervo  
C.C. 1032476487

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Omar Rodríguez Rubio identificado con c.c número 1098763934, autorizo a José Oriol Flórez Zúñiga, docente de la selección de tenis de campo de la Universidad Industrial de Santander, para llevar a cabo la ejecución del trabajo de maestría con el fin de mejorar el rendimiento deportivo.

He comprendido que la evaluación del trabajo de maestría se llevará a cabo por medio de un cuestionario y que participaré activamente en el desarrollo de éste. Conozco que la información de este trabajo será confidencial y usada solamente para objetivos académicos y que mi participación no implica ningún peligro para mí.

Como constancia firmo a los 12 del mes de Mayo de 2014.

FIRMA:   
NOMBRE: Omar Rodríguez Rubio  
C.C. 1098763934

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Juan Alejandro Avila B. identificado con c.c número 1098761761, autorizo a José Oriol Flórez Zúñiga, docente de la selección de tenis de campo de la Universidad Industrial de Santander, para llevar a cabo la ejecución del trabajo de maestría con el fin de mejorar el rendimiento deportivo.

He comprendido que la evaluación del trabajo de maestría se llevará a cabo por medio de un cuestionario y que participaré activamente en el desarrollo de éste. Conozco que la información de este trabajo será confidencial y usada solamente para objetivos académicos y que mi participación no implica ningún peligro para mi.

Como constancia firmo a los 12 del mes de Mayo de 2014.

FIRMA:   
NOMBRE: Juan Alejandro Avila B.  
C.C. 1098761761.

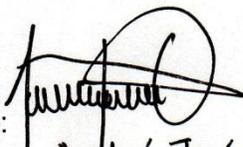
### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Andrés José Obando Narito identificado con c.c número 1098686022 autorizo a José Oriol Flórez Zúñiga, docente de la selección de tenis de campo de la Universidad Industrial de Santander, para llevar a cabo la ejecución del trabajo de maestría con el fin de mejorar el rendimiento deportivo.

He comprendido que la evaluación del trabajo de maestría se llevará a cabo por medio de un cuestionario y que participaré activamente en el desarrollo de éste. Conozco que la información de este trabajo será confidencial y usada solamente para objetivos académicos y que mi participación no implica ningún peligro para mí.

Como constancia firmo a los 12 del mes de Mayo de 2014.

FIRMA:

  
NOMBRE: Andrés José Obando Narito

C.C. 1098686022

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Alejandro Parrado Duque identificado con c.c número 1121913679, autorizo a José Oriol Flórez Zúñiga, docente de la selección de tenis de campo de la Universidad Industrial de Santander, para llevar a cabo la ejecución del trabajo de maestría con el fin de mejorar el rendimiento deportivo.

He comprendido que la evaluación del trabajo de maestría se llevará a cabo por medio de un cuestionario y que participaré activamente en el desarrollo de éste. Conozco que la información de este trabajo será confidencial y usada solamente para objetivos académicos y que mi participación no implica ningún peligro para mi.

Como constancia firmo a los 12 del mes de Mayo de 2014.

FIRMA:   
NOMBRE: Alejandro Parrado Duque  
C.C. 1121913679

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Andrés Gómez Ibáñez identificado con c.c número 1.098.684.189 autorizo a José Oriol Flórez Zúñiga, docente de la selección de tenis de campo de la Universidad Industrial de Santander, para llevar a cabo la ejecución del trabajo de maestría con el fin de mejorar el rendimiento deportivo.

He comprendido que la evaluación del trabajo de maestría se llevará a cabo por medio de un cuestionario y que participaré activamente en el desarrollo de éste. Conozco que la información de este trabajo será confidencial y usada solamente para objetivos académicos y que mi participación no implica ningún peligro para mi.

Como constancia firmo a los 12 del mes de Mayo de 2014.

FIRMA: Andrés Gómez  
NOMBRE: Andrés Gómez Ibáñez  
C.C. 1.098.684.189

### Anexo D. Desarrollo metodológico del Target

<b>UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER</b>		
<b>DESARROLLO METODOLÓGICO DEL TARGET</b>		
<b>Deporte: TENIS DE CAMPO</b>	<b>Entrenador: Cmg. ORIOL FLÓREZ</b>	<b>Período: PREPARATORIO</b>

<b>SEMANA</b>	<b>Número de sesiones de trabajo en la semana</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>RESPONSABLE</b>
1	3	<p>Explicación del trabajo a desarrollar durante las 16 semanas (target), y aplicación del cuestionario CPRD.</p> <p>El objetivo es analizar los problemas que deben solucionarse, se revisan las variables para definir definir nuestras metas con la mayor claridad posible.(tarea).</p>	<p>JOSÉ ORIEL FLÓREZ ZÚÑIGA</p>
2	3	<p>Se comprueban los recursos que poseemos,cuales son nuestras fortalezas y cuales necesito activar y en que orden para alcanzar la meta planteada previamente.(tarea).</p> <p>El inicio de los horarios de entrenamientos será establecido por el entrenador y notificado a los jugadores por lo cual ellos deberán cumplir y respetar</p>	<p>JOSÉ ORIEL FLÓREZ ZÚÑIGA</p>

<b>SEMANA</b>	<b>Número de sesiones de trabajo en la semana</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>RESPONSABLE</b>
		<p>las horas estipuladas para dicho trabajo (Autoridad).</p> <p>Recibir con una buena actitud a los nuevos compañeros del equipo (Agrupación).</p> <p>El entrenador diseñará y pondrá en práctica un programa de entrenamiento adecuado (Autoridad).</p>	
3	3	<p>Realizar un calentamiento que reduzca la probabilidad de lesiones durante el entrenamiento (Tarea).</p> <p>Golpear todas las pelotas con buen ritmo y profundas sin cometer errores (Tarea).</p> <p>Alentar y desarrollar autoestima en los diferentes jugadores (Reconocimiento).</p> <p>El Psicólogo orientara su charla hacia las variables psicológicas que inciden en el rendimiento del tenis, para desarrollarlos al nivel competitivo más alto (Autoridad).</p>	<p>JOSÉ ORIEL FLÓREZ ZÚÑIGA Y EL PSICOLOGO FELIPE GOMEZ</p>
4	3	<p>Realizar un calentamiento que reduzca la probabilidad de lesiones durante el entrenamiento (Tarea).</p> <p>Compartir los objetivos trazados para los entrenamientos y competencias con los compañeros de equipo (Agrupación).</p> <p>Trabajar en consistencia y colocación (Tarea).</p> <p>La evaluación técnica: se califica por efectividad, es decir, de 10 bolas peloteadas con el entrenador, cuántos aciertos hace el jugador en un área que</p>	<p>JOSÉ ORIEL FLÓREZ ZÚÑIGA</p>

<b>SEMANA</b>	<b>Número de sesiones de trabajo en la semana</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>RESPONSABLE</b>
		delimite el entrenador, ejemplo: si tiene 8 aciertos entonces la calificación será de 4. (Evaluación).	

<b>UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER</b>			
<b>DESARROLLO METODOLÓGICO DEL TARGET</b>			
<b>Deporte: TENIS DE CAMPO</b>	<b>Entrenador: Cmg. ORIOL FLÓREZ</b>	<b>Período: PRECOMPETITIVO</b>	

<b>SEMANA</b>	<b>Número de sesiones de trabajo en la semana</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>RESPONSABLE</b>
5	3	<p>El objetivo es modificar la preparación para simular las exigencias del tenis de competición. 4 semanas de trabajo (Tiempo). Realizar un calentamiento que reduzca la probabilidad de lesiones durante el entrenamiento(Tarea) Realizar un buen juego de pies (movimiento específico y frecuencia rápida de pies) para mejorar movimientos rápidamente de una posición a otra manteniendo el equilibrio (Tarea). Alentar y desarrollar autoestima en los diferentes</p>	<b>JOSÉ ORIEL FLÓREZ ZÚÑIGA</b>

<b>SEMANA</b>	<b>Número de sesiones de trabajo en la semana</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>RESPONSABLE</b>
		jugadores(Reconocimiento).	
6	3	Realizar un calentamiento que reduzca la probabilidad de lesiones durante el entrenamiento (Tarea). Confiar en el apoyo de trabajo de su grupo de práctica, para mejorar su rendimiento deportivo (Agrupación). Practicar la técnica fundamental de los golpes de fondo para jugar con dirección (Tarea)	JOSÉ ORIEL FLÓREZ ZÚÑIGA
7	3	Realizar un calentamiento que reduzca la probabilidad de lesiones durante el entrenamiento (Tarea). El Psicólogo orientará su charla hacia las variables psicológicas que inciden en el rendimiento del tenis para, desarrollarlos al nivel competitivo más alto (Autoridad). Trabajar en consistencia y colocación (Tarea). Enfatizar en jugar y rendir bien, en lugar de ganar (Reconocimiento).	JOSÉ ORIEL FLÓREZ ZÚÑIGA Y EL PSICOLOGO FELIPE GOMEZ
8	3	Realizar un calentamiento que reduzca la probabilidad de lesiones durante el entrenamiento (Tarea). El entrenador debe asegurarse que los jugadores empiecen a aplicar tácticas básicas (moviendo al adversario usando la dirección) desde el fondo usando los golpes de fondo (Autoridad). Mantener la pelota profunda con potencia y control (Tarea).	JOSÉ ORIEL FLÓREZ ZÚÑIGA

<b>SEMANA</b>	<b>Número de sesiones de trabajo en la semana</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>RESPONSABLE</b>
		La evaluación táctica: se hace durante un partido, ejemplo: si el jugador es ofensivo y efectivo, se le puede colocar un 4 ó 5 según el criterio del entrenador (Evaluación).	

UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER



**DESARROLLO METODOLÓGICO DEL TARGET**

**Deporte: TENIS DE CAMPO**

**Entrenador: Cmg. ORIOL FLÓREZ**

**Período: COMPETITIVO**

<b>SEMANA</b>	<b>Número de sesiones de trabajo en la semana</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>RESPONSABLE</b>
9	3	Realizar un calentamiento que reduzca la probabilidad de lesiones durante el entrenamiento (Tarea). El objetivo es lograr el máximo rendimiento durante el período de campeonatos. 4 semanas de trabajo (Tiempo). Practicar la técnica fundamental de los golpes de fondo para jugar con dirección (Tarea).	JOSÉ ORIEL FLÓREZ ZÚÑIGA
10	3	Realizar un calentamiento que reduzca la probabilidad de lesiones durante el entrenamiento (Tarea). El entrenador perfeccionará todos los factores que inciden en el rendimiento en el tenis, para desarrollarlos al nivel competitivo más alto (Autoridad). Confiar en el apoyo de trabajo de su grupo de práctica, para mejorar su rendimiento deportivo (Agrupación).	JOSÉ ORIEL FLÓREZ ZÚÑIGA
11	3	Realizar un calentamiento que reduzca la probabilidad de lesiones durante el entrenamiento (Tarea). El psicólogo orientará su charla hacia las variables	JOSÉ ORIEL FLÓREZ ZÚÑIGA Y EL PSICOLOGO FELIPE GOMEZ

SEMANA	Número de sesiones de trabajo en la semana	ACTIVIDAD	RESPONSABLE
		<p>psicológicas que inciden en el rendimiento del tenis, para desarrollarlos al nivel competitivo más alto (Autoridad).</p> <p>Jugar partidos con sus compañeros de entrenamientos (Tarea).</p> <p>El plan de entrenamiento y competición ha de establecerse para que el jugador alcance el 100% en los momentos más importantes (Autoridad).</p> <p>Capacidad de hacer frente y disfrutar de los retos (Reconocimiento).</p>	
12	3	<p>Realizar un calentamiento que reduzca la probabilidad de lesiones durante el entrenamiento (Tarea).</p> <p>Golpear todas las pelotas con buen ritmo y profundas sin cometer errores (Tarea).</p> <p>Compartir los objetivos trazados para los entrenamientos y competencias con los compañeros de equipo (Agrupación).</p> <p>El objetivo es lograr el máximo rendimiento durante el período de campeonatos.</p> <p>4 semanas de trabajo (Tiempo).</p> <p>La evaluación de torneos: se puede evaluar de acuerdo al ranking o de acuerdo a la ronda a la que avance en cada torneo, por ejemplo si es por ranking si está entre</p>	<p>JOSÉ ORIEL FLÓREZ ZÚÑIGA</p>

<b>SEMANA</b>	<b>Número de sesiones de trabajo en la semana</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>RESPONSABLE</b>
		los 5 primeros un 5, en los 5 siguientes un 4 y así sucesivamente. Si es por ronda por partido, podría ser: finalista 5, semifinalista 4, cuartos 3, octavos 2 y más 1 (Evaluación).	

UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER



**DESARROLLO METODOLÓGICO DEL TARGET**

**Deporte: TENIS DE CAMPO**

**Entrenador: Cmg. ORIOL FLÓREZ**

**Período: TRANSITORIO**

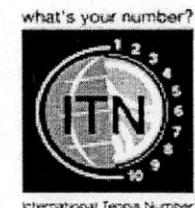
<b>SEMANA</b>	<b>Número de sesiones de trabajo en la semana</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>RESPONSABLE</b>
13	3	<p>El objetivo es descansar, durante un tiempo del estrés del tenis; conviene mantener la forma física practicando otros deportes.</p> <p>4 semanas de trabajo (Tiempo).</p> <p>Realizar un calentamiento que reduzca la probabilidad de lesiones durante el entrenamiento (Tarea).</p> <p>Realizar otros deportes como fútbol-tenis con los compañeros de equipo (Tarea).</p> <p>Desarrollar la autosuficiencia, independencia y responsabilidad respecto al propio entrenamiento (Reconocimiento).</p>	JOSÉ ORIEL FLÓREZ ZÚÑIGA
14	3	<p>Realizar un calentamiento que reduzca la probabilidad de lesiones durante el entrenamiento (Tarea).</p> <p>Hacer que la práctica deportiva sea divertida y gratificante con sus compañeros (Agrupación)</p> <p>Crear rutinas dentro y fuera de la cancha que impacten positivamente en el disfrute y en el rendimiento</p>	JOSÉ ORIEL FLÓREZ ZÚÑIGA

<b>SEMANA</b>	<b>Número de sesiones de trabajo en la semana</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>RESPONSABLE</b>
		(Tarea).	
15	3	Realizar un calentamiento que reduzca la probabilidad de lesiones durante el entrenamiento (Tarea). Hacer que la práctica deportiva sea divertida y gratificante con sus compañeros (Agrupación) Realizar otros ejercicios recreativos relacionados con el tenis como el juego Rey de campo, con los compañeros de equipo (Tarea).	JOSÉ ORIEL FLÓREZ ZÚÑIGA
16	3	Realizar un calentamiento que reduzca la probabilidad de lesiones durante el entrenamiento (Tarea). Hacer que la práctica deportiva sea divertida y gratificante con sus compañeros (Agrupación) Realizar otros ejercicios recreativos relacionados con el tenis como el juego 21 puntos, con los compañeros de equipo (Tarea). Integración del grupo de selección de tenis, compartiendo una comida en un restaurante de la ciudad (Reconocimiento). Aplicación del post-test, cuestionario CPRD.	JOSÉ ORIEL FLÓREZ ZÚÑIGA

## TEST DE RENDIMIENTO DEPORTIVO ITN

NÚMERO INTERNACIONAL DE TENIS - EVALUACIÓN EN CATIJA

Nombre: ADRIANA PINZON Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_ Sexo: H M  
 Evaluador: \_\_\_\_\_ Fecha de la evaluación: \_\_\_\_\_ Lugar: UIS



Profundidad Golpes Fondo			Profundidad Voleas			Precisión Golpes Fondo			Saque		
Golpe	#	Puntuación	Golpe	#	Puntuación	Golpe	#	Puntuación	Golpe	#	Puntuación
Derecha	1	6	Derecha	1	4	Derecha PAR	1	6	1o. Cuadro exterior	1	6
Revés	2	6	Revés	2	4	Revés PAR	2	2	1o. Cuadro exterior	2	6
Derecha	3	4	Derecha	3	6	Derecha PAR	3	2	1o. Cuadro exterior	3	4
Revés	4	6	Revés	4	2	Revés PAR	4	4	1o. Cuadro interior	4	4
Derecha	5	4	Derecha	5	4	Derecha PAR	5	2	1o. Cuadro interior	5	4
Revés	6	8	Revés	6	6	Revés PAR	6	0	1o. Cuadro interior	6	2
Derecha	7	4	Derecha	7	4	Derecha CR	7	2	2o. Cuadro interior	7	0
Revés	8	6	Revés	8	2	Revés CR	8	3	2o. Cuadro interior	8	6
Derecha	9	4	<b>Subtotal</b>		<b>32</b>	Derecha CR	9	6	2o. Cuadro interior	9	6
Revés	10	4	<b>Consistencia</b>		<b>8</b>	Revés CR	10	2	2o. Cuadro exterior	10	4
<b>Subtotal</b>		<b>52</b>	<b>Profundidad Volea</b>		<b>40</b>	Derecha CR	11	0	2o. Cuadro exterior	11	6
<b>Consistencia</b>		<b>10</b>				Revés CR	12	4	2o. Cuadro exterior	12	4
<b>Profundidad GF</b>		<b>62</b>				<b>Subtotal</b>		<b>33</b>	<b>Subtotal</b>		<b>52</b>
						<b>Consistencia</b>		<b>11</b>	<b>Consistencia</b>		<b>11</b>
						<b>Precisión GF</b>		<b>44</b>	<b>Precisión Saque</b>		<b>63</b>

Esta evaluación del ITN se ha llevado a cabo siguiendo los procedimientos establecidos en la Guía Oficial de Evaluación del ITN por lo que confirmo su autenticidad.

Firmado por el jugador

Firmado por el asesor

Tabla Movilidad	Segundos	Puntuación
-----------------	----------	------------

S	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15														
P	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19	21	26	32	39	45	52	61	76														
Mujeres	57-79				80-108				109-140				141-171				172-205				206-230				231-258				259-303				304-344				345-430			
Hombres	75-104				105-139				140-175				176-209				210-244				245-268				269-293				294-337				338-362				363-430			
ITN	ITN 10				ITN 9				ITN 8				ITN 7				ITN 6				ITN 5				ITN 4				ITN 3				ITN 2				ITN 1			

TOTAL DE GOLPES	Puntuación MOVILIDAD	Puntuación TOTAL
209	32	241
Número de Evaluaciones	VALOR ITN	
2	4	

## NUMERO INTERNACIONAL DE TENIS - Evaluacion en Cancha

Nombre: ADRIANA PINZON Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_ Sexo: H M  
 Evaluador: \_\_\_\_\_ Fecha de la evaluación: \_\_\_\_\_ Lugar: UIS

what's your number?



International Tennis Number

Profundidad Golpes Fondo			Profundidad Voleas			Precisión Golpes Fondo			Saque		
Golpe	#	Puntuación	Golpe	#	Puntuación	Golpe	#	Puntuación	Golpe	#	Puntuación
Derecha	1	8	Derecha	1	4	Derecha PAR	1	6	1o. Cuadro exterior	1	8
Revés	2	6	Revés	2	4	Revés PAR	2	2	1o. Cuadro exterior	2	0
Derecha	3	4	Derecha	3	4	Derecha PAR	3	4	1o. Cuadro exterior	3	4
Revés	4	0	Revés	4	5	Revés PAR	4	2	1o. Cuadro interior	4	0
Derecha	5	6	Derecha	5	0	Derecha PAR	5	6	1o. Cuadro interior	5	0
Revés	6	6	Revés	6	3	Revés PAR	6	2	1o. Cuadro interior	6	4
Derecha	7	0	Derecha	7	3	Derecha CR	7	2	2o. Cuadro interior	7	8
Revés	8	0	Revés	8	4	Revés CR	8	3	2o. Cuadro interior	8	8
Derecha	9	0	<b>Subtotal</b>		<b>26</b>	Derecha CR	9	2	2o. Cuadro interior	9	4
Revés	10	8	Consistencia		<b>7</b>	Revés CR	10	2	2o. Cuadro exterior	10	0
<b>Subtotal</b>		<b>38</b>	<b>Profundidad Volea</b>		<b>33</b>	Derecha CR	11	0	2o. Cuadro exterior	11	8
Consistencia		<b>6</b>				Revés CR	12	0	2o. Cuadro exterior	12	8
<b>Profundidad GF</b>		<b>44</b>				<b>Subtotal</b>		<b>37</b>	<b>Subtotal</b>		<b>68</b>
						Consistencia		<b>11</b>	Consistencia		<b>10</b>
						<b>Precisión GF</b>		<b>48</b>	<b>Precisión Saque</b>		<b>78</b>

Esta evaluación del ITN se ha llevado a cabo siguiendo los procedimientos establecidos en la Guía Oficial de Evaluación del ITN por lo que confirmo su autenticidad.

Firmado por el jugador

Firmado por el asesor

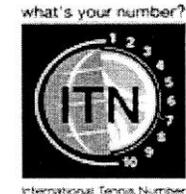
Tabla Movilidad	Segundos	Puntuación
-----------------	----------	------------

S	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
P	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19	21	26	32	39	45	52	61	76
Mujeres	57-79		80-108		109-140		141-171		172-205		206-230		231-258		259-303		304-344		345-430							
Hombres	75-104		105-139		140-175		176-209		210-244		245-268		269-293		294-337		338-362		363-430							
ITN	ITN 10	ITN 9	ITN 8	ITN 7	ITN 6	ITN 5	ITN 4	ITN 3	ITN 2	ITN 1																

TOTAL DE GOLPES	Puntuación MOVILIDAD	Puntuación TOTAL
<b>203</b>	<b>32</b>	<b>235</b>
Número de Evaluaciones	VALOR ITN	
<b>1</b>	<b>5</b>	

## NÚMERO INTERNACIONAL DE TENIS - Evaluación en Cancha

Nombre: JUAN AVILA Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_ Sexo: H/M  
 Evaluador: \_\_\_\_\_ Fecha de la evaluación: \_\_\_\_\_ Lugar: UIS



Profundidad Golpes Fondo			Profundidad Voleas			Precisión Golpes Fondo			Saque		
Golpe	#	Puntuación	Golpe	#	Puntuación	Golpe	#	Puntuación	Golpe	#	Puntuación
Derecha	1	0	Derecha	1	8	Derecha PAR	1	0	1o. Cuadro exterior	1	4
Revés	2	0	Revés	2	3	Revés PAR	2	2	1o. Cuadro exterior	2	4
Derecha	3	0	Derecha	3	2	Derecha PAR	3	6	1o. Cuadro exterior	3	0
Revés	4	6	Revés	4	0	Revés PAR	4	0	1o. Cuadro interior	4	8
Derecha	5	6	Derecha	5	6	Derecha PAR	5	6	1o. Cuadro interior	5	4
Revés	6	8	Revés	6	8	Revés PAR	6	2	1o. Cuadro interior	6	8
Derecha	7	4	Derecha	7	0	Derecha CR	7	6	2o. Cuadro interior	7	8
Revés	8	8	Revés	8	4	Revés CR	8	2	2o. Cuadro interior	8	4
Derecha	9	0	<b>Subtotal</b>		<b>39</b>	Derecha CR	9	2	2o. Cuadro interior	9	4
Revés	10	0	Consistencia		<b>7</b>	Revés CR	10	2	2o. Cuadro exterior	10	4
<b>Subtotal</b>		<b>48</b>	<b>Profundidad Volea</b>		<b>46</b>	Derecha CR	11	4	2o. Cuadro exterior	11	8
Consistencia		<b>7</b>				Revés CR	12	6	2o. Cuadro exterior	12	8
<b>Profundidad GF</b>		<b>55</b>				<b>Subtotal</b>		<b>38</b>	<b>Subtotal</b>		<b>64</b>
						Consistencia		<b>10</b>	Consistencia		<b>11</b>
						<b>Precisión GF</b>		<b>48</b>	<b>Precisión Saque</b>		<b>75</b>

Esta evaluación del ITN se ha llevado a cabo siguiendo los procedimientos establecidos en la Guía Oficial de Evaluación del ITN por lo que confirmo su autenticidad.

Firmado por el jugador

Firmado por el asesor

Tabla Movilidad      Segundos      Puntuación

S	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
P	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19	21	26	32	39	45	52	61	76

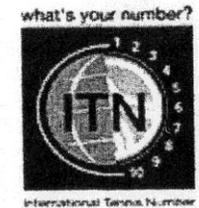
TOTAL DE GOLPES	Puntuación MOVILIDAD	Puntuación TOTAL
<b>224</b>	<b>45</b>	<b>269</b>

Número de Evaluaciones	VALOR ITN
<b>1</b>	<b>4</b>

International Tennis Number — Official Testing Procedure

**NUMERO INTERNACIONAL DE TENIS - EVALUACION EN CORTINA**

Nombre: JUAN DUVIO Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_ Sexo: H M  
 Evaluador: \_\_\_\_\_ Fecha de la evaluación: \_\_\_\_\_ Lugar: UIS



Profundidad Golpes Fondo			Profundidad Voleas			Precisión Golpes Fondo			Saque		
Golpe	#	Puntuación	Golpe	#	Puntuación	Golpe	#	Puntuación	Golpe	#	Puntuación
Derecha	1	4	Derecha	1	8	Derecha PAR	1	4	1o. Cuadro exterior	1	4
Revés	2	6	Revés	2	8	Revés PAR	2	4	1o. Cuadro exterior	2	4
Derecha	3	6	Derecha	3	6	Derecha PAR	3	2	1o. Cuadro exterior	3	6
Revés	4	6	Revés	4	6	Revés PAR	4	6	1o. Cuadro interior	4	8
Derecha	5	8	Derecha	5	4	Derecha PAR	5	6	1o. Cuadro interior	5	8
Revés	6	4	Revés	6	8	Revés PAR	6	6	1o. Cuadro interior	6	2
Derecha	7	6	Derecha	7	2	Derecha CR	7	0	2o. Cuadro interior	7	6
Revés	8	8	Revés	8	4	Revés CR	8	6	2o. Cuadro interior	8	4
Derecha	9	0	<b>Subtotal</b>		<b>46</b>	Derecha CR	9	4	2o. Cuadro interior	9	4
Revés	10	6	Consistencia		<b>8</b>	Revés CR	10	4	2o. Cuadro exterior	10	8
<b>Subtotal</b>		<b>56</b>	<b>Profundidad Volea</b>		<b>54</b>	Derecha CR	11	6	2o. Cuadro exterior	11	4
Consistencia		<b>9</b>				Revés CR	12	2	2o. Cuadro exterior	12	0
<b>Profundidad GF</b>		<b>55</b>				<b>Subtotal</b>		<b>50</b>	<b>Subtotal</b>		<b>58</b>
						Consistencia		<b>11</b>	Consistencia		<b>11</b>
						<b>Precisión GF</b>		<b>61</b>	<b>Precisión Saque</b>		<b>69</b>

Esta evaluación del ITN se ha llevado a cabo siguiendo los procedimientos establecidos en la Guía Oficial de Evaluación del ITN por lo que confirmo su autenticidad.

Firmado por el jugador \_\_\_\_\_

Firmado por el asesor \_\_\_\_\_

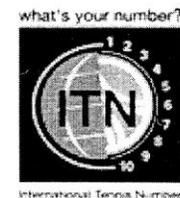
Tabla Movilidad	Segundos	Puntuación
-----------------	----------	------------

S	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
P	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19	21	26	32	39	45	52	64	76
Mujeres	57-79		80-108		109-140		141-171		172-205		206-230		231-258		259-303		304-344		345-430							
Hombres	75-104		105-139		140-175		176-209		210-244		245-268		269-293		294-337		338-362		363-430							
ITN	ITN 10	ITN 9	ITN 8	ITN 7	ITN 6	ITN 5	ITN 4	ITN 3	ITN 2	ITN 1																

TOTAL DE GOLPES	Puntuación MOVILIDAD	Puntuación TOTAL
<b>239</b>	<b>39</b>	<b>278</b>
Número de Evaluaciones	VALOR ITN	
<b>2</b>	<b>4</b>	

## NÚMERO INTERNACIONAL DE TENIS - Evaluación en Cancha

Nombre: ANDRES BORRERO Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_ Sexo: H M  
 Evaluador: \_\_\_\_\_ Fecha de la evaluación: \_\_\_\_\_ Lugar: UIS



Profundidad Golpes Fondo			Profundidad Voleas			Precisión Golpes Fondo			Saque		
Golpe	#	Puntuación	Golpe	#	Puntuación	Golpe	#	Puntuación	Golpe	#	Puntuación
Derecha	1	6	Derecha	1	8	Derecha PAR	1	2	1o. Cuadro exterior	1	8
Revés	2	8	Revés	2	8	Revés PAR	2	6	1o. Cuadro exterior	2	8
Derecha	3	6	Derecha	3	0	Derecha PAR	3	0	1o. Cuadro exterior	3	8
Revés	4	6	Revés	4	4	Revés PAR	4	6	1o. Cuadro interior	4	8
Derecha	5	0	Derecha	5	6	Derecha PAR	5	6	1o. Cuadro interior	5	8
Revés	6	6	Revés	6	6	Revés PAR	6	6	1o. Cuadro interior	6	0
Derecha	7	0	Derecha	7	6	Derecha CR	7	2	2o. Cuadro interior	7	8
Revés	8	0	Revés	8	8	Revés CR	8	6	2o. Cuadro interior	8	8
Derecha	9	8	<b>Subtotal</b>		<b>46</b>	Derecha CR	9	6	2o. Cuadro interior	9	8
Revés	10	6	Consistencia		7	Revés CR	10	6	2o. Cuadro exterior	10	8
<b>Subtotal</b>		<b>46</b>	<b>Profundidad Volea</b>		<b>53</b>	Derecha CR	11	6	2o. Cuadro exterior	11	8
Consistencia		7				Revés CR	12	2	2o. Cuadro exterior	12	0
<b>Profundidad GF</b>		<b>53</b>				<b>Subtotal</b>		<b>54</b>	<b>Subtotal</b>		<b>80</b>
						Consistencia		11	Consistencia		10
						<b>Precisión GF</b>		<b>65</b>	<b>Precisión Saque</b>		<b>90</b>

Esta evaluación del ITN se ha llevado a cabo siguiendo los procedimientos establecidos en la Guía Oficial de Evaluación del ITN por lo que confirmo su autenticidad.

Firmado por el jugador \_\_\_\_\_

Firmado por el asesor \_\_\_\_\_

Tabla Movilidad      Segundos      Puntuación

S	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
P	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19	21	26	32	39	45	52	61	76
<b>Mujeres</b>	57-79		80-108		109-140		141-171		172-205		206-230		231-258		259-303		304-344		345-430							
<b>Hombres</b>	75-104		105-139		140-175		176-209		210-244		245-268		269-293		294-337		338-362		363-430							
<b>ITN</b>	<b>ITN 10</b>	<b>ITN 9</b>	<b>ITN 8</b>	<b>ITN 7</b>	<b>ITN 6</b>	<b>ITN 5</b>	<b>ITN 4</b>	<b>ITN 3</b>	<b>ITN 2</b>	<b>ITN 1</b>																

<b>TOTAL DE GOLPES</b>	<b>Puntuación MOVILIDAD</b>	<b>Puntuación TOTAL</b>
261	39	300
<b>Número de Evaluaciones</b>	<b>VALOR ITN</b>	
1	3	

International Tennis Number — Official Testing Procedure

**NUMERO INTERNACIONAL DE TENIS - EVALUACION EN CANCHA**

Nombre: ANDRES BALLETO Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_ Sexo: H M  
 Evaluador: \_\_\_\_\_ Fecha de la evaluación: \_\_\_\_\_ Lugar: UIS

what's your number?



Profundidad Golpes Fondo			Profundidad Voleas			Precisión Golpes Fondo			Saque		
Golpe	#	Puntuación	Golpe	#	Puntuación	Golpe	#	Puntuación	Golpe	#	Puntuación
Derecha	1	6	Derecha	1	4	Derecha PAR	1	4	1o. Cuadro exterior	1	8
Revés	2	6	Revés	2	4	Revés PAR	2	4	1o. Cuadro exterior	2	8
Derecha	3	6	Derecha	3	2	Derecha PAR	3	6	1o. Cuadro exterior	3	6
Revés	4	4	Revés	4	3	Revés PAR	4	6	1o. Cuadro interior	4	6
Derecha	5	2	Derecha	5	4	Derecha PAR	5	2	1o. Cuadro interior	5	8
Revés	6	8	Revés	6	0	Revés PAR	6	6	1o. Cuadro interior	6	6
Derecha	7	8	Derecha	7	6	Derecha CR	7	4	2o. Cuadro interior	7	6
Revés	8	6	Revés	8	8	Revés CR	8	6	2o. Cuadro interior	8	6
Derecha	9	0	Subtotal		34	Derecha CR	9	6	2o. Cuadro interior	9	8
Revés	10	6	Consistencia		7	Revés CR	10	0	2o. Cuadro exterior	10	8
Subtotal		52	Profundidad Volea		38	Derecha CR	11	6	2o. Cuadro exterior	11	6
Consistencia		9				Revés CR	12	2	2o. Cuadro exterior	12	4
Profundidad GF		61				Subtotal		52	Subtotal		80
						Consistencia		11	Consistencia		12
						Precisión GF		63	Precisión Saque		92

Esta evaluación del ITN se ha llevado a cabo siguiendo los procedimientos establecidos en la Guía Oficial de Evaluación del ITN por lo que confirmo su autenticidad.

Firmado por el jugador

Firmado por el asesor

Tabla Movilidad	Segundos	Puntuación
-----------------	----------	------------

S	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
P	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19	21	26	32	39	45	52	61	76
Mujeres	57-79		80-108		109-140		141-171		172-205		206-230		231-258		259-303		304-344		345-430							
Hombres	75-104		105-139		140-175		176-209		210-244		245-268		269-293		294-337		338-362		363-430							
ITN	ITN 10	ITN 9	ITN 8	ITN 7	ITN 6	ITN 5	ITN 4	ITN 3	ITN 2	ITN 1																

TOTAL DE GOLPES	Puntuación MOVILIDAD	Puntuación TOTAL
254	45	299
Número de Evaluaciones	VALOR ITN	
?	3	

## NÚMERO INTERNACIONAL DE TENIS - Evaluación en Cancha

Nombre: LORENA WZADOS Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_ Sexo: H M  
 Evaluador: \_\_\_\_\_ Fecha de la evaluación: \_\_\_\_\_ Lugar: UIS

what's your number?



International Tennis Number

Profundidad Golpes Fondo			Profundidad Voleas			Precisión Golpes Fondo			Saque		
Golpe	#	Puntuacion	Golpe	#	Puntuacion	Golpe	#	Puntuacion	Golpe	#	Puntuacion
Derecha	1	2	Derecha	1	4	Derecha PAR	1	6	1o. Cuadro exterior	1	8
Revés	2	2	Revés	2	8	Revés PAR	2	6	1o. Cuadro exterior	2	8
Derecha	3	2	Derecha	3	3	Derecha PAR	3	6	1o. Cuadro exterior	3	0
Revés	4	4	Revés	4	0	Revés PAR	4	6	1o. Cuadro interior	4	0
Derecha	5	8	Derecha	5	4	Derecha PAR	5	6	1o. Cuadro interior	5	3
Revés	6	6	Revés	6	0	Revés PAR	6	6	1o. Cuadro interior	6	0
Derecha	7	0	Derecha	7	6	Derecha CR	7	6	2o. Cuadro interior	7	0
Revés	8	6	Revés	8	4	Revés CR	8	0	2o. Cuadro interior	8	0
Derecha	9	6	<b>Subtotal</b>		<b>29</b>	Derecha CR	9	0	2o. Cuadro interior	9	8
Revés	10	6	Consistencia		<b>6</b>	Revés CR	10	6	2o. Cuadro exterior	10	4
<b>Subtotal</b>		<b>42</b>	<b>Profundidad Volea</b>		<b>35</b>	Derecha CR	11	6	2o. Cuadro exterior	11	0
Consistencia		<b>9</b>				Revés CR	12	2	2o. Cuadro exterior	12	4
<b>Profundidad GF</b>		<b>51</b>				<b>Subtotal</b>		<b>56</b>	<b>Subtotal</b>		<b>35</b>
						Consistencia		<b>10</b>	Consistencia		<b>6</b>
						<b>Precisión GF</b>		<b>66</b>	<b>Precisión Saque</b>		<b>41</b>

Esta evaluación del ITN se ha llevado a cabo siguiendo los procedimientos establecidos en la Guía Oficial de Evaluación del ITN por lo que confirmo su autenticidad.

Firmado por el jugador \_\_\_\_\_

Firmado por el asesor \_\_\_\_\_

Tabla Movilidad

	Segundos										Puntuación															
S	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
P	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15	16	18	19	21	26	32	39	45	52	61	76
Mujeres	57-79		80-108		109-140		141-171		172-205		206-230		231-258		259-303		304-344		345-430							
Hombres	75-104		105-139		140-175		176-209		210-244		245-268		269-293		294-337		338-362		363-430							
ITN	ITN 10		ITN 9		ITN 8		ITN 7		ITN 6		ITN 5		ITN 4		ITN 3		ITN 2		ITN 1							

TOTAL DE GOLPES	Puntuación MOVILIDAD	Puntuación TOTAL
<b>193</b>	<b>32</b>	<b>225</b>

Número de Evaluaciones	VALOR ITN
<b>1</b>	<b>5</b>

International Tennis Number — Official Testing Procedure

## NUMERO INTERNACIONAL DE TENIS - EVALUACION EN CANCHA

**Nombre:** LORENDO LOZADA    **Fecha de nacimiento:** \_\_\_\_\_    **Sexo:** H M  
**Evaluador:** \_\_\_\_\_    **Fecha de la evaluación:** \_\_\_\_\_    **Lugar:** UIS

what's your number?



Profundidad Golpes Fondo			Profundidad Voleas			Precisión Golpes Fondo			Saque		
Golpe	#	Puntuación	Golpe	#	Puntuación	Golpe	#	Puntuación	Golpe	#	Puntuación
Derecha	1	4	Derecha	1	4	Derecha PAR	1	6	1o. Cuadro exterior	1	6
Revés	2	4	Revés	2	6	Revés PAR	2	4	1o. Cuadro exterior	2	6
Derecha	3	2	Derecha	3	6	Derecha PAR	3	4	1o. Cuadro exterior	3	4
Revés	4	6	Revés	4	2	Revés PAR	4	2	1o. Cuadro interior	4	8
Derecha	5	0	Derecha	5	4	Derecha PAR	5	6	1o. Cuadro interior	5	3
Revés	6	0	Revés	6	3	Revés PAR	6	6	1o. Cuadro interior	6	0
Derecha	7	2	Derecha	7	4	Derecha CR	7	2	2o. Cuadro interior	7	6
Revés	8	0	Revés	8	0	Revés CR	8	6	2o. Cuadro interior	8	4
Derecha	9	6	<b>Subtotal</b>		<b>29</b>	Derecha CR	9	0	2o. Cuadro interior	9	2
Revés	10	0	<b>Consistencia</b>		<b>7</b>	Revés CR	10	6	2o. Cuadro exterior	10	8
<b>Subtotal</b>		<b>48</b>	<b>Profundidad Volea</b>		<b>36</b>	Derecha CR	11	6	2o. Cuadro exterior	11	4
<b>Consistencia</b>		<b>9</b>				Revés CR	12	2	2o. Cuadro exterior	12	6
<b>Profundidad GF</b>		<b>57</b>				<b>Subtotal</b>		<b>50</b>	<b>Subtotal</b>		<b>57</b>
						<b>Consistencia</b>		<b>11</b>	<b>Consistencia</b>		<b>11</b>
						<b>Precisión GF</b>		<b>61</b>	<b>Precisión Saque</b>		<b>68</b>

Esta evaluación del ITN se ha llevado a cabo siguiendo los procedimientos establecidos en la Guía Oficial de Evaluación del ITN por lo que confirmo su autenticidad.

Firmado por el jugador

Firmado por el asesor

Tabla Movilidad	Segundos	Puntuación
-----------------	----------	------------

S	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
P	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19	21	26	32	39	45	52	61	76
<b>Mujeres</b>	57-79		80-108		109-140		141-171		172-205		206-230		231-258		259-303		304-344		345-430							
<b>Hombres</b>	75-104		105-139		140-175		176-209		210-244		245-268		269-293		294-337		338-362		363-430							
<b>ITN</b>	<b>ITN 10</b>	<b>ITN 9</b>	<b>ITN 8</b>	<b>ITN 7</b>	<b>ITN 6</b>	<b>ITN 5</b>	<b>ITN 4</b>	<b>ITN 3</b>	<b>ITN 2</b>	<b>ITN 1</b>																

<b>TOTAL DE GOLPES</b>	<b>Puntuación MOVILIDAD</b>	<b>Puntuación TOTAL</b>
222	26	248
<b>Número de Evaluaciones</b>	<b>VALOR ITN</b>	
2	4	

## NÚMERO INTERNACIONAL DE TENIS - Evaluación en Cancha

Nombre: OMAR RODRIGUEZ Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_ Sexo: H M  
 Evaluador: \_\_\_\_\_ Fecha de la evaluación: \_\_\_\_\_ Lugar: UIS

what's your number?



International Tennis Number

Profundidad Golpes Fondo			Profundidad Voleas			Precisión Golpes Fondo			Saque		
Golpe	#	Puntuación	Golpe	#	Puntuación	Golpe	#	Puntuación	Golpe	#	Puntuación
Derecha	1	0	Derecha	1	0	Derecha PAR	1	6	1o. Cuadro exterior	1	8
Revés	2	2	Revés	2	3	Revés PAR	2	6	1o. Cuadro exterior	2	4
Derecha	3	6	Derecha	3	6	Derecha PAR	3	0	1o. Cuadro exterior	3	2
Revés	4	3	Revés	4	3	Revés PAR	4	0	1o. Cuadro interior	4	8
Derecha	5	2	Derecha	5	6	Derecha PAR	5	6	1o. Cuadro interior	5	0
Revés	6	6	Revés	6	8	Revés PAR	6	2	1o. Cuadro interior	6	8
Derecha	7	0	Derecha	7	6	Derecha CR	7	6	2o. Cuadro interior	7	8
Revés	8	6	Revés	8	0	Revés CR	8	6	2o. Cuadro interior	8	4
Derecha	9	0	<b>Subtotal</b>		<b>32</b>	Derecha CR	9	2	2o. Cuadro interior	9	8
Revés	10	4	Consistencia		6	Revés CR	10	2	2o. Cuadro exterior	10	4
<b>Subtotal</b>		<b>29</b>	<b>Profundidad Volea</b>		<b>38</b>	Derecha CR	11	6	2o. Cuadro exterior	11	0
Consistencia		7				Revés CR	12	6	2o. Cuadro exterior	12	8
<b>Profundidad GF</b>		<b>36</b>				<b>Subtotal</b>		<b>48</b>	<b>Subtotal</b>		<b>62</b>
						Consistencia		10	Consistencia		10
						<b>Precisión GF</b>		<b>58</b>	<b>Precisión Saque</b>		<b>72</b>

Esta evaluación del ITN se ha llevado a cabo siguiendo los procedimientos establecidos en la Guía Oficial de Evaluación del ITN por lo que confirmo su autenticidad.

Firmado por el jugador \_\_\_\_\_

Firmado por el asesor \_\_\_\_\_

Tabla Movilidad      Segundos      Puntuación

S	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
P	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19	21	26	32	39	45	52	61	76
Mujeres	57-79		80-108		109-140		141-171		172-205		206-230		231-258		259-303		304-344		345-430							
Hombres	75-104		105-139		140-175		176-209		210-244		245-268		269-293		294-337		338-362		363-430							
ITN	ITN 10	ITN 9	ITN 8	ITN 7	ITN 6	ITN 5	ITN 4	ITN 3	ITN 2	ITN 1																

TOTAL DE GOLPES	Puntuación MOVILIDAD	Puntuación TOTAL
204	39	243

Número de Evaluaciones	VALOR ITN
1	6

International Tennis Number — Official Testing Procedure

## NUMERO INTERNACIONAL DE TENIS - EVALUACION EN CANCHA

Nombre: OMAR RODRIGUEZ Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_ Sexo: H M  
 Evaluador: \_\_\_\_\_ Fecha de la evaluación: \_\_\_\_\_ Lugar: UIS

what's your number?



International Tennis Number

Profundidad Golpes Fondo			Profundidad Voleas			Precisión Golpes Fondo			Saque		
Golpe	#	Puntuación	Golpe	#	Puntuación	Golpe	#	Puntuación	Golpe	#	Puntuación
Derecha	1	4	Derecha	1	4	Derecha PAR	1	6	1o. Cuadro exterior	1	8
Revés	2	4	Revés	2	4	Revés PAR	2	4	1o. Cuadro exterior	2	6
Derecha	3	4	Derecha	3	2	Derecha PAR	3	4	1o. Cuadro exterior	3	4
Revés	4	6	Revés	4	0	Revés PAR	4	2	1o. Cuadro interior	4	6
Derecha	5	2	Derecha	5	4	Derecha PAR	5	6	1o. Cuadro interior	5	6
Revés	6	3	Revés	6	2	Revés PAR	6	6	1o. Cuadro interior	6	4
Derecha	7	4	Derecha	7	4	Derecha CR	7	4	2o. Cuadro interior	7	6
Revés	8	4	Revés	8	6	Revés CR	8	2	2o. Cuadro interior	8	6
Derecha	9	0	<b>Subtotal</b>		<b>26</b>	Derecha CR	9	0	2o. Cuadro interior	9	6
Revés	10	6	Consistencia		<b>8</b>	Revés CR	10	6	2o. Cuadro exterior	10	8
<b>Subtotal</b>		<b>45</b>	<b>Profundidad Volea</b>		<b>34</b>	Derecha CR	11	4	2o. Cuadro exterior	11	4
Consistencia		<b>10</b>				Revés CR	12	4	2o. Cuadro exterior	12	0
<b>Profundidad GF</b>		<b>55</b>				<b>Subtotal</b>		<b>50</b>	<b>Subtotal</b>		<b>64</b>
						Consistencia		<b>11</b>	Consistencia		<b>11</b>
						<b>Precisión GF</b>		<b>61</b>	<b>Precisión Saque</b>		<b>75</b>

Esta evaluación del ITN se ha llevado a cabo siguiendo los procedimientos establecidos en la Guía Oficial de Evaluación del ITN por lo que confirmo su autenticidad.

Firmado por el jugador

Firmado por el asesor

Tabla Movilidad	Segundos	Puntuación
-----------------	----------	------------

S	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
P	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19	21	26	32	39	45	52	61	76
Mujeres	57-79		80-108		109-140		141-171		172-205		206-230		231-258		259-303		304-344		345-430							
Hombres	75-104		105-139		140-175		176-209		210-244		245-268		269-293		294-337		338-362		363-430							
ITN	ITN 10	ITN 9	ITN 8	ITN 7	ITN 6	ITN 5	ITN 4	ITN 3	ITN 2	ITN 1																

TOTAL DE GOLPES	Puntuación MOVILIDAD	Puntuación TOTAL
225	32	257
Número de Evaluaciones	VALOR ITN	
?	5	

## NUMERO INTERNACIONAL DE TENIS - Evaluación en Cancha

Nombre: SILVIA VILAMIL Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_ Sexo: H M  
 Evaluador: \_\_\_\_\_ Fecha de la evaluación: \_\_\_\_\_ Lugar: UIS

what's your number?



International Tennis Number

Profundidad Golpes Fondo			Profundidad Voleas			Precisión Golpes Fondo			Saque		
Golpe	#	Puntuación	Golpe	#	Puntuación	Golpe	#	Puntuación	Golpe	#	Puntuación
Derecha	1	6	Derecha	1	2	Derecha PAR	1	0	1o. Cuadro exterior	1	2
Revés	2	2	Revés	2	0	Revés PAR	2	3	1o. Cuadro exterior	2	5
Derecha	3	8	Derecha	3	1	Derecha PAR	3	0	1o. Cuadro exterior	3	5
Revés	4	8	Revés	4	0	Revés PAR	4	2	1o. Cuadro interior	4	5
Derecha	5	6	Derecha	5	0	Derecha PAR	5	6	1o. Cuadro interior	5	5
Revés	6	6	Revés	6	1	Revés PAR	6	6	1o. Cuadro interior	6	4
Derecha	7	8	Derecha	7	2	Derecha CR	7	6	2o. Cuadro interior	7	8
Revés	8	2	Revés	8	4	Revés CR	8	2	2o. Cuadro interior	8	4
Derecha	9	8	<b>Subtotal</b>		<b>10</b>	Derecha CR	9	4	2o. Cuadro interior	9	8
Revés	10	8	<b>Consistencia</b>		<b>5</b>	Revés CR	10	2	2o. Cuadro exterior	10	4
<b>Subtotal</b>		<b>62</b>	<b>Profundidad Volea</b>		<b>45</b>	Derecha CR	11	6	2o. Cuadro exterior	11	4
<b>Consistencia</b>		<b>10</b>				Revés CR	12	4	2o. Cuadro exterior	12	8
<b>Profundidad GF</b>		<b>72</b>				<b>Subtotal</b>		<b>41</b>	<b>Subtotal</b>		<b>62</b>
						<b>Consistencia</b>		<b>10</b>	<b>Consistencia</b>		<b>12</b>
						<b>Precisión GF</b>		<b>51</b>	<b>Precisión Saque</b>		<b>74</b>

Esta evaluación del ITN se ha llevado a cabo siguiendo los procedimientos establecidos en la Guía Oficial de Evaluación del ITN por lo que confirmo su autenticidad.

Firmado por el jugador

Firmado por el asesor

Tabla Movilidad	Segundos	Puntuación
-----------------	----------	------------

S	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
P	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19	21	26	32	39	45	52	61	76
<b>Mujeres</b>	57-79		80-108		109-140		141-171		172-205		206-230		231-258		259-303		304-344		345-430							
<b>Hombres</b>	75-104		105-139		140-175		176-209		210-244		245-268		269-293		294-337		338-362		363-430							
<b>ITN</b>	ITN 10		ITN 9		ITN 8		ITN 7		ITN 6		ITN 5		ITN 4		ITN 3		ITN 2		ITN 1							

<b>TOTAL DE GOLPES</b>	<b>Puntuación MOVILIDAD</b>	<b>Puntuación TOTAL</b>
212	21	233
<b>Número de Evaluaciones</b>	<b>VALOR ITN</b>	
1	4	

## NUMERO INTERNACIONAL DE TENIS - Evaluación en Cancha

Nombre: STEWIE VILCOMIE Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_ Sexo: H M  
 Evaluador: \_\_\_\_\_ Fecha de la evaluación: \_\_\_\_\_ Lugar: UIS

what's your number?



International Tennis Number

Profundidad Golpes Fondo			Profundidad Voleas			Precisión Golpes Fondo			Saque		
Golpe	#	Puntuación	Golpe	#	Puntuación	Golpe	#	Puntuación	Golpe	#	Puntuación
Derecha	1	6	Derecha	1	2	Derecha PAR	1	4	1o. Cuadro exterior	1	6
Revés	2	4	Revés	2	2	Revés PAR	2	4	1o. Cuadro exterior	2	4
Derecha	3	6	Derecha	3	4	Derecha PAR	3	2	1o. Cuadro exterior	3	4
Revés	4	4	Revés	4	4	Revés PAR	4	6	1o. Cuadro interior	4	8
Derecha	5	6	Derecha	5	4	Derecha PAR	5	3	1o. Cuadro interior	5	2
Revés	6	6	Revés	6	4	Revés PAR	6	4	1o. Cuadro interior	6	6
Derecha	7	6	Derecha	7	4	Derecha CR	7	4	2o. Cuadro interior	7	6
Revés	8	6	Revés	8	6	Revés CR	8	6	2o. Cuadro interior	8	4
Derecha	9	6	<b>Subtotal</b>		<b>27</b>	Derecha CR	9	0	2o. Cuadro interior	9	2
Revés	10	6	Consistencia		<b>8</b>	Revés CR	10	4	2o. Cuadro exterior	10	8
<b>Subtotal</b>		<b>60</b>	<b>Profundidad Volea</b>		<b>35</b>	Derecha CR	11	4	2o. Cuadro exterior	11	4
Consistencia		<b>10</b>				Revés CR	12	4	2o. Cuadro exterior	12	0
<b>Profundidad GF</b>		<b>70</b>				<b>Subtotal</b>		<b>45</b>	<b>Subtotal</b>		<b>54</b>
						Consistencia		<b>11</b>	Consistencia		<b>11</b>
						<b>Precisión GF</b>		<b>56</b>	<b>Precisión Saque</b>		<b>64</b>

Esta evaluación del ITN se ha llevado a cabo siguiendo los procedimientos establecidos en la Guía Oficial de Evaluación del ITN por lo que confirmo su autenticidad.

Firmado por el jugador

Firmado por el asesor

Tabla Movilidad	Segundos	Puntuación
-----------------	----------	------------

S	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
P	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19	21	26	32	39	45	52	61	76
Mujeres	57-79		80-108		109-140		141-171		172-205		206-230		231-258		259-303		304-344		345-430							
Hombres	75-104		105-139		140-175		176-209		210-244		245-268		269-293		294-337		338-362		363-430							
ITN	ITN 10		ITN 9		ITN 8		ITN 7		ITN 6		ITN 5		ITN 4		ITN 3		ITN 2		ITN 1							

TOTAL DE GOLPES	Puntuación MOVILIDAD	Puntuación TOTAL
225	26	251
Número de Evaluaciones		VALOR ITN
2		4