

FACTORES PSICOLÓGICOS QUE INFLUYEN EN EL DESEMPEÑO DEL EQUIPO DE  
VOLEIBOL DE LA CATEGORÍA SUB 21 DEL MUNICIPIO DE EL SANTUARIO.

LUISA MARIA CASTAÑO LONDOÑO

HECTOR DARIO MARTINEZ LOPEZ

UNIVERSIDAD CATOLICA DE ORIENTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

RIONEGRO ANTIOQUIA

2019

FACTORES PSICOLÓGICOS QUE INFLUYEN EN EL DESEMPEÑO DEL EQUIPO DE  
VOLEIBOL DE LA CATEGORÍA SUB 21 DEL MUNICIPIO DE EL SANTUARIO.

LUISA MARIA CASTAÑO LONDOÑO

HECTOR DARIO MARTINEZ LOPEZ

Trabajo de grado para optar por el título de:

Licenciado en educación física, recreación y deportes

Asesor:

Neiro Rodríguez

UNIVERSIDAD CATOLICA DE ORIENTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

RIONEGRO ANTIOQUIA

2019

## CONTENIDO

	Pág.
RESUMEN	7
ANTECEDENTES	8
1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	14
2. JUSTIFICACIÓN	16
3. OBJETIVOS	18
3.1. Objetivo general	18
3.2. Objetivos específicos	18
4. MARCO REFERENCIAL	19
4.1. Marco teórico	19
4.1.1 <i>La ansiedad</i>	19
4.1.2 <i>La motivación</i>	22
4.1.3 <i>La autoconfianza</i>	24
4.1.4 <i>La psicología deportiva</i>	25
4.2. Marco conceptual	28
4.2.1 <i>Deporte</i>	28
4.2.2 <i>Voleibol</i>	28
4.2.3 <i>Psicología del deporte y la actividad física</i>	29
4.2.4 <i>Motivación</i>	30
4.2.5 <i>Ansiedad</i>	31
4.2.6 <i>Autoconfianza</i>	31
4.3. Marco legal	32
4.3.1 <i>Ley general del deporte (ley 181 de enero 18 de 1995)</i>	32
4.4. Marco contextual	35
4.4.1 <i>Municipio de el santuario</i>	35
4.4.2 <i>Infordes</i>	36
4.4.3 <i>Misión</i>	36
4.4.4 <i>Visión</i>	37
4.4.5 <i>Objetivo general</i>	37
4.4.6 <i>Objetivos específicos</i>	37

	4
4.4.7 <i>Programas</i>	37
4.4.8 <i>Principios y valores contemplados en el código de ética del INFORDES</i>	38
5. METODOLOGÍA	40
5.1. Tipo de Estudio	40
5.2. Población y muestra	40
5.3. Instrumentos	41
5.4. Análisis de la información	42
5.5. Análisis de Resultados	42
6. CONCLUSIONES	49
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	50

## LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Motivación	43
Tabla 2. Ansiedad	44
Tabla 3. Autoconfianza	46
Tabla 4. Características psicológicas relacionadas con el rendimiento	48

## LISTA DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico 1. Motivación	43
Gráfico 2. Ansiedad	45
Gráfico 3. Autoconfianza	47

## RESUMEN

El siguiente proyecto pretende identificar los factores psicológicos que afectan el desempeño deportivo de las jugadoras de voleibol categoría sub 21 del municipio de El Santuario, para ello se utilizó una metodología de tipo exploratorio- descriptivo-explicativo, con una población de 40 jugadoras, tomando de muestra 12 deportistas y utilizando como instrumento un test de Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS) de Mahoney (Mahoney, Gabriel y Perkins, 1987; Mahoney, 1989, tomado de Gimeno et ál (s.f) con el que se evaluaron tres aspectos fundamentales en la investigación: ansiedad, motivación y autoconfianza; los resultados indicaron que el 20% de la población posee un grado de ansiedad alto; que el 57% del equipo está en un nivel medio en autoconfianza; y el 71% se encuentra en un estado alto de motivación.

## ANTECEDENTES

Para este estudio se realizó una revisión bibliográfica en la que se encontraron los siguientes trabajos de investigación que se relacionan con el tema objeto de estudio:

En España, Boladeras (2017) hizo un estudio que pretendía analizar las relaciones entre factores psicológicos y lesiones deportivas en mujeres que practicaban voleibol, identificándolos en la temporada de competencia; la muestra se conformó con dos equipos femeninos, que suman un total de 21 jugadoras; para analizar dichos factores empleó los siguientes cuestionarios: características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, escala de perfil de los estados de ánimo (POMS) y competitive anxiety inventory 2 (CSAI-2); obtuvo como resultado que la rodilla fue la articulación en la que más se presentaban las lesiones, después la zona lumbar y finalmente el tobillo, para un total de 31 lesiones; en los resultados del análisis psicológico encontró que el primer equipo soportó situaciones que generaban estrés y por lo tanto las lesiones se originaron en los partidos principalmente, mientras que el segundo equipo tuvo un mayor número de lesiones en los entrenamientos a causa del sobreuso; por otra parte, encontró que la ansiedad cognitiva señala la estabilidad en el 53,6 % de las jugadoras del segundo equipo y el 70 % las del primer equipo, lo que permite identificar que entre mayor estabilidad menor riesgo de lesiones; la autoconfianza fue un factor inestable para los dos equipos, siendo un 60 % para el primero y un 63,63 % para el segundo; finalmente, la ansiedad somática demuestra una mayor estabilidad para los equipos, 60% para el primero y 54,54 % para el segundo, lo que quiere decir que una mayor estabilidad en la ansiedad somática beneficia la autoconfianza. La presente investigación es de gran relevancia para el proyecto, dado que tiene una relación directa con el objeto de estudio, al analizar jugadoras de voleibol específicamente, lo que sirve como soporte para identificar los factores más comunes a estudiarse en el campo de la psicología deportiva y la mujer como participante activa en el proceso.

En la ciudad de Barcelona, España, Claver et ál (2015) realizaron una investigación que tuvo como objetivo indagar la relación entre diferentes variables cognitivas y motivacionales que perjudica al rendimiento de jugadores de voleibol en etapas de formación y describir la influencia de éstas sobre el rendimiento; la muestra la conformaron 134 jugadores de voleibol de la categoría cadete, para el análisis usaron las siguientes variables: motivacionales (necesidades psicológicas básicas), entendiendo necesidades básicas como: competencia (capacidad para interaccionar de manera eficiente en un contexto), autonomía (interés por ejecutar acciones por deseo propio y convicción) y relaciones sociales (interés por relacionarse con diversas personas del contexto), cognitivas (aluden al entendimiento o conocimiento de algo), y de éxito en juego (desempeño eficaz en el deporte); en los resultados evidenciaron una relación entre las variables cognitivas y motivacionales, el conocimiento procedimental se vinculó principalmente con la motivación intrínseca, la desmotivación y las necesidades psicológicas básicas de relaciones sociales y competencia; las variables cognitivas se asociaron con el rendimiento. Estos autores describen como buscar el mejoramiento continuo de las destrezas cognitivas y motivacionales en voleibol en etapas de formación, ya que es un factor de gran relevancia en el desempeño del jugador para su formación deportiva. La relación que establecen entre las variables motivacionales y cognitivas, son de gran aporte para corroborar la importancia de la motivación en la toma de decisiones en las diferentes acciones de juego y su influencia en el rendimiento.

Por otra parte, en Madrid, España, García (2014) realizó una investigación que tenía como objetivo principal visualizar los aspectos psicológicos que afectan el rendimiento de los triatletas en entrenamientos y competiciones, así mismo, identificar de qué manera influye cada uno en los deportistas; los resultados arrojaron que la ansiedad precompetitiva, la motivación y la autoconfianza son los principales factores psicológicos que influyen en el rendimiento del triatleta; la primera es un factor positivo que puede generar respuestas diversas pero

determinantes en el rendimiento ,además, lo que aporta el contexto es indispensable, la misma está enfocada a la tarea que genera una mayor predisposición al esfuerzo y la superación, mientras que el ego puede provocar un efecto negativo en el que aparecen la ansiedad y la desmotivación, de acuerdo al resultado final. Ésta investigación contribuye a la idea principal que se pretende estudiar, ya que reúne tres aspectos fundamentales que se profundizarán en los factores psicológicos a indagar, siendo un eje importante para generar información apropiada y obtener beneficios a partir de ella.

Por otro lado, en Murcia, España, Gómez, Isorna y Granero (2013) indagaron acerca de los factores psicológicos que afectan a los piragüistas en el alto rendimiento; la muestra estuvo formada por 177 hombres y 81 mujeres, sus edades estaban entre los 14 y los 65 años; la metodología empleada fue cuantitativa, se está utilizaron categorías como: autoconfianza ( nivel de percepción de las propias habilidades y el éxito en las actividades relacionadas), control del afrontamiento negativo (control para afrontar situaciones competitivas con un grado de adversidad, empleando tanto el nivel cognitivo como conductual para enfrentarse con dominio a éstas), control atencional (control sobre sobre la función de alerta y disposición para actuar), control viso-imaginativo “dominio de las experiencias de carácter sensorial y/o perceptivo que se realizan mediante un proceso controlado y que se producen en ausencia de las estimulaciones externas que las producen genuinamente” Gómez, Isorna y Granero, 2013 citado de Sánchez y Lejeune, (1999), nivel motivacional (conducta del individuo hacia una meta u objetivo de acuerdo al grado de motivación intrínseca y extrínseca que orienta dicha acción), control del afrontamiento positivo (dominio de la atención y concentración como respuesta positiva a diversas situaciones deportivas) control actitudinal (control del sujeto para predisponerse y actuar de acuerdo a su clasificación del entorno); los resultados indicaron que existe un nivel alto en el componente motivacional con 23.88 en la escala y un fuerte control del afrontamiento positivo,

estos reflejan que los piragüistas tienen un perfil psicológico caracterizado por un nivel motivacional alto, siendo un aspecto favorable para la elección de determinada modalidad deportiva, el grado de intensidad en la práctica, la constancia o abandono de la misma y finalmente el rendimiento deportivo, de igual manera el desarrollo de la autoconfianza, que fue un elemento beneficioso en los deportistas; el control viso-imaginativo, el control atencional y actitudinal también fueron aspectos a destacar, por lo tanto, a manera de conclusión se puede afirmar que los piragüistas poseen una alta fortaleza psicológica. Esta investigación refuerza la importancia de la motivación para el éxito en el desempeño deportivo y la relación directa que posee con la Auto-confianza como aspecto determinante en el afrontamiento de la competencia, razón por la cual aporta herramientas para tener en cuenta en la presente investigación, dado que uno de los inconvenientes de las deportista se da principalmente por la falta de motivación en las situaciones de inferioridad en el juego, por lo tanto este factor es un aspecto fundamental a tener en cuenta.

En Brasil, Noce y Samulski (2007) realizaron un estudio que pretendía identificar técnicas más eficientes de control del estrés para minimizar los efectos de ciertas situaciones que generan estrés en los armadores de voleibol de alto nivel, se realizó la investigación de tipo descriptiva exploratoria, la muestra estuvo conformada por 33 colocadores 19 del sexo masculino y 14 del sexo femenino, en el análisis se incorporaron temas como la motivación en situaciones estresantes para los colocadores cuando éstos se encontraban en competencia, los resultados dejan entrever que las siguientes acciones era las principales causantes del comportamiento y bajo rendimiento del jugador: cometo una falta de doble golpe o agarro (llevar) el balón en momentos decisivos, los atacantes que activo están siempre marcados por el bloqueo, no consigo fintar o bloquear, no consigo corregir una mala recepción en un momento decisivo, los atacantes se equivocan en un momento decisivo, el entrenador me presiona, las personas que observan el

partido presionan, mi equipo pierde el punto porque adopte la táctica equivocada, recibo una advertencia del árbitro, el árbitro marca muchas veces una infracción mía (Samulski, 2012). Es importante conocer que el bajo rendimiento se debe tanto a factores internos como externos en el deportista, pues la anterior investigación describe situaciones de juego que pueden generar estrés y por tanto desmotivación durante el juego, lo que es de gran relevancia para el objeto de la presente investigación; también es indispensable conocer las causas que influyen en el bajo desempeño de un deportista, ya que es un ser emocional que puede verse afectado por situaciones adversas al juego que van desencadenando reacciones o estados que alteran el rendimiento del mismo.

Así mismo, Macedo, Callegari y Machado (2006) hicieron en Brasil un estudio que pretendía identificar los factores que alteran la conducta y el desempeño del tenista brasileño, para así proponer un trabajo con la incorporación del psicólogo del deporte; la metodología utilizada fue la entrevista semi-estructurada, en la que se tuvo como muestra 5 tenistas del sexo masculino con edades entre 16 y 22 años que participaban en campeonatos afiliados a la federación paulista de tenis y a la confederación brasileña de tenis; los temas analizados fueron la confianza, la motivación, el comportamiento alterado y la presión, donde se obtuvo como resultado en las respuestas de los tenistas, que la confianza aumentaba cuando hacían buenas jugadas, lo que confirma que la confianza tiene influencia en el rendimiento y el éxito en éste; así mismo, la motivación tuvo relación con el rendimiento, ya que aumentaba cuando los atletas conseguían alcanzar niveles altos en su desempeño, puesto que lo lograban de manera satisfactoria; por otra parte, la motivación mayor se da en las competencias, ya que es el objetivo principal del programa de entrenamiento; en cuanto al comportamiento alterado, las injerencias de los espectadores generan presión y por lo tanto éste tipo de conducta; finalmente, en los momentos de presión los tenistas expresaron que la presión disminuía al jugar con un rival de

mayor nivel, mientras que al contrario ésta aumentaba cuando se enfrentaban a jugadores con menor nivel, ya que se sienten obligados a vencer. El análisis que aporta esta investigación acerca de la motivación tiene relación con los factores psicológicos que se pretenden conocer en el presente trabajo, puesto que una de las dificultades de las jugadoras de voleibol radica en la incapacidad para afrontar los momentos de presión durante la competencia, disminuyendo su desempeño, lo que se evidencia en la actitud y ejecución técnica de las mismas.

Por último, en Colombia Bello y Avella (2015) realizaron una investigación que tenía como objetivo identificar la influencia del estrés y la ansiedad en el rendimiento deportivo durante la competencia de tenis, para ello utilizaron la metodología de tipo exploratoria en la que obtuvieron los siguientes resultados: en los deportistas desde edades tempranas se manifiestan momentos de nerviosismo, lo que afecta el desempeño técnico y por lo tanto el rendimiento, teniendo en cuenta que la ansiedad “es una reacción emocional que se manifiesta con sensaciones de tensión, aprensión, nerviosismo y preocupación” (López Chicharro, 2009.p.3 ); el tenis se caracteriza por ser un deporte que requiere de mucha concentración, debido a los periodos tan largos durante la competencia, lo cual permite corroborar que existen altos grados de estrés y tensión que se ven reflejados en la ejecución técnica del deportista, sometiéndole a cometer errores no forzados y a perder el interés por el juego. Esta investigación da a conocer un aspecto fundamental a examinar en los factores psicológicos, ya que como se mencionó anteriormente, la ansiedad afecta el desempeño del deportista cuando el estado de nerviosismo y preocupación es alto, inhibiendo la fluidez en sus movimientos y produciendo tensión muscular, esto lo vuelve interesante para el presente estudio, dado que ésta es un aspecto influyente en el estado emocional del deportista.

## 1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

En el municipio de El Santuario Antioquia, se ha venido trabajando desde hace más de 30 años un proceso deportivo en el voleibol, que ha dejado historia a nivel departamental y nacional por la calidad técnica y física lograda en sus jugadoras; no obstante hace aproximadamente 10 años el seleccionado de la categoría sub 21 ha tenido inconvenientes en los aspectos psicológicos como lo son ansiedad, autoconfianza y motivación a la hora de enfrentar las competencias, puesto que el dominio técnico que se ve reflejado en los entrenamientos, el cual disminuye considerablemente frente algunos equipos o en los partidos en los cuales tienen un marcador adverso o tienen varios puntos en contra. “Los aspectos psicológicos conforman una estructura importante en el desarrollo de capacidades del deportista” (González et ál 2015. pag.2). Se ha observado que existen factores a nivel psicológico que afectan la conducta en la ejecución técnico-táctica de las jugadoras durante las competencias que generan presión y compromiso por los resultados, ya que la falta de motivación para cambiar las situaciones de juego en las que el equipo ha bajado el rendimiento, no les permite afrontar las dificultades para obtener el resultado deseado.

Según Raimundi, (s.f):

El estado psicológico incide en todos los procesos tanto cognitivos como afectivos: en la concentración y la toma de decisiones frente a la forma de llevar a cabo una ejecución (armado, ataque o el saque), en la nitidez de la percepción visual y hasta en la coordinación de la ejecución (p.1).

Por otra parte, las jugadoras se ven afectadas por el compromiso que deben asumir en las competencias organizadas por Indeportes Antioquia, en las que el instituto de deportes del municipio de El Santuario espera resultados satisfactorios por parte de las deportistas y deposita su confianza en ellas, debido al buen nivel técnico-táctico que evidencian en los entrenamientos;

una de las características de la ansiedad excesiva se ve reflejada físicamente, puesto que la preocupación que suscitan las competencias en algunos jugadores inhibe el desempeño generando tensión muscular y pesadez en las ejecuciones, afectando no solo el rendimiento sino la confianza del deportista en sí mismo (Avella, 2015).

Teniendo en cuenta lo anterior, esta investigación pretende identificar los factores psicológicos que más afectan el rendimiento deportivo de las voleibolistas, tomando como población un grupo de 40 deportistas en las cuales sus edades oscilan entre los 14 a 21 años y para la muestra se tomarán 12 jugadoras con el fin de aportar un conocimiento detallado de estos aspectos frente a las competencias y así proponer futuras intervenciones a los integrantes del seleccionado, de manera que busquen estrategias que les permita mejorar el desempeño deportivo. Con base en lo anterior surge la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuáles son los factores psicológicos que afectan el desempeño deportivo de las jugadoras de voleibol categoría sub 21 del municipio de El santuario?

## 2. JUSTIFICACIÓN

El deporte es una actividad que tiene por objetivo desarrollar diversas habilidades específicas de una disciplina y que debe ser reglamentado para su práctica; una de las características principales en los deportes es la competencia, siendo un fundamento principal para la motivación de los diversos sujetos participantes. Ampliando un poco el tema, es posible observar como equipos con excelentes capacidades técnico-tácticas terminan obteniendo resultados insatisfactorios en la competencia, debido a factores externos en la ejecución de las habilidades propias del deporte. En el municipio de El Santuario (Antioquia), la selección de voleibol categoría sub 21, se ha caracterizado por ser un equipo con grandes capacidades físicas y técnicas, pero a la hora de enfrentar la competencia no logran desarrollar en óptimas condiciones su capacidad, razón por la cual resulta importante conocer cuáles son los factores psicológicos que pueden afectar el rendimiento deportivo durante el juego, puesto que en diversas investigaciones se ha observado la incidencia de la motivación en el rendimiento deportivo, un ejemplo de ello lo dice Gomez y Folgar, (2013) al analizar el nivel motivacional de los piragüistas (canotaje) de alto rendimiento en España, utilizando el inventario psicológico de ejecución deportiva, donde obtuvo como resultado una media de 23.88 de una puntuación máxima de 30, llegando a la conclusión de la importancia de la motivación en el buen rendimiento deportivo de los piragüistas y la necesidad de la misma para la práctica de este deporte. Es fundamental identificar tanto los niveles de motivación como de atención en las jugadoras del municipio de El Santuario, ya que debido a esto no han logrado superar una meta a nivel departamental la cual es volver a recuperar el título de campeonas departamentales, después de haberlo sido 12 veces consecutivas. Con el fin de aportar un factor que puede ser determinante en su rendimiento y beneficiar a la comunidad deportiva del municipio, se analizará cómo influye

la motivación y se les brindará herramientas que les permita trabajar para lograr cumplir con esa meta.

Así mismo, se pretende generar conocimiento a partir de un tema que no se ha investigado mucho en el contexto, analizar cómo los futuros educadores deben pensar en su quehacer pedagógico desde una dimensión universal del ser humano, tanto en lo físico como mental, ya que el sentir se ve reflejado en las acciones y por lo tanto en el aprendizaje, además, adquirir experiencias que van a enriquecer la profesión, aportando ideas que potencien el desarrollo no solo a nivel deportivo sino también en lo personal.

De igual manera se pretende con el presente estudio aportar nuevo conocimiento en esta área específica del deporte, de manera que futuros licenciados en educación física y deporte, al igual que investigadores encuentren herramientas válidas para ampliar sus conocimientos o profundizar sobre este tema. Finalmente, esta investigación se realiza con el fin de que los investigadores puedan obtener el título de Licenciados en Educación física, recreación y deporte.

### 3. OBJETIVOS

#### 3.1. Objetivo general

Identificar los factores psicológicos que afectan el desempeño deportivo de las jugadoras de voleibol categoría sub-21 del municipio de El Santuario.

#### 3.2. Objetivos específicos

- Determinar a través de un test, el grado de ansiedad que manejan las jugadoras de voleibol de la categoría sub 21 del municipio de El Santuario en competencia.
- Conocer por medio de la aplicación de un test, el nivel de autoconfianza en las jugadoras de voleibol de la categoría sub-21 del municipio de El Santuario.
- Establecer mediante un test, el estado motivacional de las jugadoras de voleibol categoría sub-21.
- Describir los factores que influyen en el desempeño deportivo de las jugadoras de voleibol categoría sub-21 de El Santuario durante la competencia.

## 4. MARCO REFERENCIAL

### 4.1. Marco teórico

#### 4.1.1 *La ansiedad*

Puede verse definida desde dos perspectivas, por una parte, existe la ansiedad estado, que abarca los estados emocionales del ser humano y que es producida en diversas situaciones que puedan generar estrés, preocupación, nervios y demás cambios fisiológicos que van apareciendo dependiendo el grado de ansiedad al que se somete el individuo a medida que interactúa con el medio, aclarando que ésta puede transformarse en el tiempo, es decir, que es transitoria. Por otra parte, la ansiedad rasgo hace alusión a la predisposición de un persona para actuar de forma ansiosa, está relacionada con un aspecto determinado por la personalidad del individuo que perdura en el tiempo y puede aparecer en diversas situaciones, ésta por el contrario no exterioriza respuestas a nivel fisiológico, ya que es un tendencia del ser humano identificar diferentes situaciones como perjudiciales, inseguras y peligrosas (Ries et ál, 2012); la ansiedad “es una reacción emocional que se manifiesta con sensaciones de tensión, aprensión, nerviosismo y preocupación” (Bello y Avella, 2015) citado en (López y Chicharro, 2009).

La ansiedad precompetitiva es otro tipo de ansiedad, ésta aparece horas antes de la competencia y se caracteriza por sensaciones negativas que generan presión antes de enfrentarse al juego (Aldás, 2018). Es importante dar a conocer la relación entre ansiedad y rendimiento, puesto que pueden tener gran relevancia en el objeto de estudio, ya que determinan como el grado ansiedad puede o no afectar el desempeño de un deportista durante las competencias.

Ries et ál (2012) citado en Woodman y Hardy (2003.p.2) en su trabajo acerca de la teoría Multidimensional de la Ansiedad (MAT), observaron que la ansiedad influyen en el rendimiento de manera diferente, a través de una fuerte relación lineal negativa entre ansiedad-estado cognitiva y rendimiento (a mayor inquietud o preocupación, peor rendimiento), y con menor

fuerza, una relación de U-invertida entre ansiedad somática y rendimiento (rendimiento deportivo óptimo en caso de ansiedad somática media; peor rendimiento en caso de ansiedad somática baja y alta). Otros autores, sin embargo, establecen criterios que se deben tener en cuenta al definir la ansiedad, pues para algunos puede llegar a ser útil si se tiene control sobre ella; cierto grado de ansiedad es conveniente para los deportistas, dado que las competencias exigen una constante atención y trabajo mental por parte de los mismos y un estado de tranquilidad mayor podría afectar igualmente el rendimiento (Guerra et ál. 2017).

Resulta importante mencionar que la ansiedad actúa como una barrera de protección en el organismo, ya que se encarga de avisar al individuo todo lo que puede ser amenazante en su contexto y por lo tanto servir como medio de seguridad para el mismo (Boladeras, 2017). “La ansiedad dispara la respuesta ‘luchar o escapar’. Es decir, en situaciones de peligro potencial – real o imaginario – la ansiedad prepara el cuerpo para enfrentarse o ‘luchar’ contra el peligro o alejarse y ‘escapar” Bello y Avella, (2015) citado en Coaching, (2009); la ansiedad suele ser la causante del bajo rendimiento o desempeño deportivo cuando los niveles de preocupación y reacción al miedo son superiores a lo que realmente son, razón por la cual cabe señalar una diferencia en ansiedad y estrés, dado que este último tiene repercusiones en el individuo que se manifiestan a nivel físico mientras que en la ansiedad se orienta más a lo cognitivo (Guerra et ál. 2017). Según lo anterior, se puede dar a entender como estrés “una respuesta instantánea e innata del organismo ante las distintas circunstancias que son amenazantes o desafiantes para el ser humano” (Barzallo et al, 2018.p.9).

El estrés aplicado al deporte se define como un proceso que se manifiesta cuando el deportista percibe un desequilibrio entre las exigencias psicomotoras y las capacidades de respuesta basadas en la experiencia, lo que genera una manifestación en rasgos somáticos como

la hiperventilación y rasgos cognitivos como la desconcentración entre otras (Bello y Avella, 2015) citado en (Tamorri, 2004.p.3).

La ansiedad es una emoción en la que prima la negatividad, siendo esta la causante de algunas manifestaciones de intranquilidad, inseguridad y angustia en el individuo; por ello establece dos elementos a diferenciar en este concepto, por un lado, está la ansiedad cognitiva que hace alusión a los pensamientos de preocupación y por otro, la ansiedad somática que es la que exterioriza y genera una respuesta en el cuerpo, en la que se presentan los pensamientos anteriormente mencionados (Boladeras, 2017). Este mismo autor, resalta un aspecto importante, en el que señala la propensión de las mujeres a padecer niveles más altos de ansiedad, debido a factores ambientales que determinan las actuaciones del individuo en sociedad, o sea, a las costumbres que indirectamente reflejan una vulnerabilidad en la mujer y le diferencian con el hombre. Como complemento a lo anterior, Arenas y Puigcerver, (2009) hablan de otros componentes socioculturales como la economía, el nivel de educación, los cambios que experimenta frecuentemente la sociedad y las adversidades a las que haya sido sometida durante su infancia; además, existe también una predisposición genética que determina cierto rasgo de la personalidad y actividad neuropsicológica. Por su lado, Ponseti, (2017) “afirman que las mujeres poseen puntuaciones más altas que los hombres en las escalas de ansiedad de rasgo, ansiedad global, cognitiva y en ansiedad somática, e incluso eran más bajas en la escala de autoconfianza cuando ésta se estudiaba” ( p.2).

De acuerdo a las posibles manifestaciones que puede sufrir el ser humano a nivel psicológico, estos conceptos pueden atribuir otra mirada a la investigación si se logra comprobar en qué nivel de ansiedad están las deportistas al enfrentar las competencias y que estrategias se deben implementar para adquirir herramientas que permitan hacer uso de la ansiedad para mejorar los resultados deportivos.

#### 4.1.2 *La motivación*

Es un aspecto relevante a considerarse, esta es definida desde la teoría motivacional de la autodeterminación como “un continuo caracterizado por distintos niveles de autodeterminación que, de mayor a menor, son la motivación intrínseca, la extrínseca y la amotivación” (Zarauz y Ruiz, 2015 p.35). La intrínseca hace referencia a un proceso de interés interno en el ser humano, es decir, que las acciones que éste realiza se dan por un gusto y beneficio propio, mientras que la extrínseca está relacionada con el ambiente, todo lo externo como: la familia, los entrenadores y las demás personas y objetos que permean el contexto en que cada uno se desenvuelve, con el fin de cumplir un objetivo que no necesariamente se hace por satisfacción propia sino por intereses provenientes del mismo entorno. Contrario a lo anterior, la amotivación es la carencia de los últimos conceptos mencionados, o sea, una pérdida total de la motivación en la que aparecen actitudes negativas frente a diversas situaciones que van generando sentimientos de apatía, desconfianza y poca iniciativa para cumplir con objetivos personales y sociales (Zarauz y Ruiz 2015). Según estos autores las motivaciones intrínsecas se asocian más con la autoconfianza, mientras que las extrínsecas tienen más relación con los dos estados de la ansiedad, cognitivo y somático. Así mismo, establecen una diferencia entre los hombres y las mujeres, donde afirman que las mujeres muestran mayor interés por la motivación intrínseca, ya que le dan valor a las actividades de disfrute que le permitan mantener un buen estado de salud y condición física, mientras que en cuanto a la motivación extrínseca no encuentran mayor inclinación en los objetivos hacia un logro determinado.

Para García (2014.p.20) “un clima motivacional implicante a la tarea podía satisfacer las necesidades de competencia, autonomía y relación con los demás, y desarrollar la autodeterminación”. Según este autor, hay diversos criterios en cuanto a la motivación, donde aluden a ésta como una intencionalidad por parte del sujeto con relación al esfuerzo, suponiendo

que éste se da de acuerdo a las situaciones e interés del mismo hacia la intensidad en la tarea; existen dos factores asociados al ambiente motivacional, que tienen que ver con las metas propuestas por el individuo para ejecutar una actividad y están relacionadas con el desempeño competitivo en el entorno deportivo, éstas son : tarea y ego; enfocarse en la tarea propende al éxito, dado que ésta determina la manera en que el individuo se encamina con el fin de mejorar; por otro lado, el ego está relacionado con las actuaciones extrínsecas del individuo, la competencia es vista desde lo individual, donde el menor esfuerzo implica para aquellos sujetos superioridad ante los demás, esto genera un ambiente de rivalidad entre los deportistas, ya que aumentan el nivel de ansiedad que a su vez disminuye el interés de éste por la práctica, así como su satisfacción y rendimiento deportivo; los deportistas motivados extrínsecamente realizarán la actividad por sus consecuencias, ya que la tarea por ella misma no es percibida como reforzante, presentando, a su vez, patrones de inadaptación al ambiente, y más respuestas cognitivas y emocionales negativas, asociándose tanto al abandono, como con efectos negativos

Existe otro factor indispensable a la hora de mencionar la motivación, puesto que el entrenador está implicado en el proceso y juega un papel importante en la vida deportiva del jugador; éste puede generar un clima motivacional positivo cuando resalta las capacidades y valora la constancia, el esfuerzo y actuación del deportista, sin embargo, puede ser negativo cuando intimida, presiona y castiga al mismo (Cordo, 2018). Coincide con esto, Viera (2017) quién afirma que, la personalidad del entrenador, es, en ocasiones, determinante para lograr las metas propuestas, dado que puede influir en las actuaciones del equipo.

Existe una clasificación en la que se diferencian los tipos de entrenadores, en primer lugar se encuentran los autoritarios, que son los que asumen una figura dominante frente al deportista, éste es quien persuade y dirige todo lo relacionado en la actuación del mismo, se caracterizan por ser distantes y enfocados principalmente al resultado deportivo; en segundo lugar los

democráticos que tienen en cuenta la opinión del deportista y lo hacen participe activo en su proceso, le permite tomar decisiones y es flexible, además, cumple con un perfil social que favorece el ambiente dentro del equipo; por último los permisivos, que actúan como sujetos pasivos en el proceso deportivo, delegan la toma de decisiones y generan independencia al deportista, estos por el contrario asumen la competencia de forma tranquila y poco exigente (Viera, 2017).

#### *4.1.3 La autoconfianza*

Es otra de las variables psicológicas a las que apunta el análisis de la investigación, siendo esta entendida como la apreciación que se tiene de sí mismo para identificar las habilidades y capacidades para realizar una actividad o determinada tarea, enfocándola más precisamente al deporte, sería la aptitud del individuo para reconocer que situaciones técnico-tácticas puede ejecutar (González et al. 2015). Algunos autores establecen una relación entre la ansiedad y la autoconfianza, pues consideran que ambas tienen efectos sobre el entrenamiento según (Morillo, Reigal y Hernández 2016. P.1) “en la literatura científica los resultados de las investigaciones coinciden en sugerir que a menor ansiedad mayor rendimiento deportivo y mayor autoconfianza”, igualmente, coinciden que niveles muy bajos de autoconfianza tienen influencia sobre el rendimiento deportivo, ya que podría aumentar los niveles de ansiedad cognitiva que son los que afectan de manera negativa al deportista en su práctica (Morillo, Reigal y Hernández, 2016).

Por otra parte, la autoconfianza está influenciada por el control que el individuo desarrolle en cuanto a su visión y función, es decir, este puede plantearse metas en las que el optimismo frente a la competencia y el esfuerzo consciente sea favorable para el rendimiento, no obstante, una carencia absoluta o un exceso pueden predominar en el bajo desempeño (García, 2014).

García y Díaz, (2010,pp.52-54) en su investigación sobre cómo afectan el optimismo y pesimismo en el rendimiento nos dejan dos pequeñas reflexiones: “Cuanto mayor es el

optimismo de los deportistas, mayor es su rendimiento” y “el esperar acontecimientos positivos en el futuro incrementa los esfuerzos de los deportistas para alcanzar los objetivos planteados.”

El estado de ánimo es un componente sustancial en la investigación, teniendo en cuenta que está estrechamente relacionado con el rendimiento deportivo, por lo que cabe señalar que se define como una sensación que puede variar en el tiempo pero que no es duradera, en otras palabras, se refiere a situaciones que en determinados momentos pueden generar euforia, tristeza o bienestar y se deben a impactos o reacciones que pueden ser largas, pero no fijas (Boladeras, 2017).

La tensión, aporta energía y contribuye a que el deportista se sienta animado, optimista, con energía para realizar esfuerzos máximos; pero si la tensión excede a la necesaria, puede llevar a la pérdida del control de los músculos finos, debilitando así la ejecución; la conducta se desorganiza y aparecen dificultades en la coordinación y concentración; o por el contrario, podría facilitar la ejecución de deportistas fisiológicamente poco activados (Boladeras, 2017. p.23)

De igual manera, se debe mencionar que en la vida de un deportista ocurren diversas situaciones a nivel personal que van afectando su conducta y por tanto su desempeño deportivo. Para este autor existen componentes que describen posibles situaciones que participan en los estados de ánimo de una persona, algunos de ellos son: factores intrínsecos al deporte, problemas vinculados al proceso de preparación, relaciones humanas, posición del deportista dentro del equipo, significación y grado de compromiso personal (Boladeras, 2017).

#### *4.1.4 La psicología deportiva*

Centra su práctica en los factores que determinan la actuación del deportista en el juego, teniendo en cuenta su desarrollo mental y sensitivo (sensibilidad) para establecer criterios que

permitan comprender que componentes afectan el bienestar emocional del mismo y cuáles son los que por el contrario aumentan el potencial de acción.

Existen elementos que los deportistas deben alcanzar para contribuir de manera positiva en su rendimiento, algunas capacidades están enfocadas en temas relacionados anteriormente como lo son: la autoconfianza, la motivación, el control de las emociones y la atención etc. (Bossio, Raimundi y Gómez, 2012).

Así mismo, Boladeros (2017) establece algunos criterios específicos para el voleibol que se deben tener en cuenta en el perfil cognitivo del deportista, algunos datos investigados mencionan los siguientes:

- Control de la Ansiedad: el deportista debe tener consciencia de sus habilidades, de manera que pueda plantearse metas a cumplir en su desempeño y adquirir mediante el logro de éstas confianza en sí mismo para evitar altos niveles de ansiedad competitiva.
- Estados de ánimo y Control Emocional: es necesario que el jugador aprenda a identificar y controlar sus emociones, ya que está sometido a una variedad de componentes que aparecen en el entorno como: compañeros, afición, oponentes, entrenadores entre otros, que son influyentes en el rendimiento del mismo, por lo tanto, es importante que éste pueda hacer uso de sus emociones para enfrentar las competencias.
- Toma de decisiones: en este es importante atribuir un valor significativo a la confianza en las capacidades del mismo para tomar decisiones en el juego, dado que están determinadas por el control de las emociones y los estados de ánimo. Destaca la toma de decisión y el control emocional; ya que el rápido ritmo de juego, la tensión en la lucha competitiva, la responsabilidad en las ejecuciones técnicas y la constante preparación para

ejecutar las acciones, determina la aparición en los jugadores de variadas e intensas reacciones emocionales

- Atención: es fundamental que el voleibolista desarrolle la atención, ya que es un juego que implica una dinámica de constante reacción a estímulos que duran pocos segundos, razón por la cual éste debe ser más atento para dominar dichas acciones.

- Autoconfianza: en todo lo relacionado al éxito deportivo se hace alusión a la autoconfianza, puesto que contribuye de manera positiva al deportista para afrontar las competencias, permitiéndole creer siempre en sus capacidades y su aporte en el juego.

- Motivación: debido a los sistemas tácticos del juego, el jugador de voleibol debe aumentar la capacidad para actuar de manera precisa y veloz en las diferentes acciones que requieren de un grado de comprensión teórica en la mecánica del juego, para ello es indispensable la motivación como una fuente reguladora de las emociones positivas y factor influyente en el rendimiento.

- Memoria: el jugador debe conocer las características de sus contrincantes y tener la condición mental para recordar funciones que cumplen éstos en el campo de juego, de manera que pueda tomar decisiones asertivas que le permitan conseguir los resultados esperados a partir de un pensamiento táctico planeado (Boladeros, 2017).

Existe dentro de la psicología deportiva dos especialidades que poseen características diversas a la hora de describir los problemas emocionales en los deportistas; por una parte, la psicología clínica del deporte se encarga de los trastornos que pueden sufrir los jugadores cómo: abuso de sustancias psicoactivas, tendencias al suicidio, desorden alimenticio etc., además de realizar un tratamiento a los mismos. Por otra parte, la enseñanza de la psicología del deporte hace referencia a las habilidades que desarrolla el deportista mentalmente, son las estrategias y

las técnicas para desarrollar la autoconfianza, la comunicación y manejo de la ansiedad con ayuda del psicólogo especialista en ésta área que hace las veces de entrenador mental (Weinberg y Gould, 2010). Es importante mencionar que el psicólogo del deporte es un referente a la hora de trabajar las variables mencionadas anteriormente, su rol integra técnicas que le permiten al deportista desarrollar la visualización, el autoconocimiento y la relajación para enfrentarse a la presión dentro del juego (Pérez y Contreras, 2015).

## 4.2. Marco conceptual

### 4.2.1 *Deporte*

El deporte, como el resto de fenómenos socio culturales, es una activada organizada y regida por unas reglas, que se desarrollan dentro del marco de una sociedad, en este caso competitividad; que pertenece y es regulado por un poder institucional, con unos intereses defendidos por una determinada política de actuación. Por tanto, debemos cuestionar la neutralidad del deporte (Alamo, 2004).

El deporte es una práctica muy antigua: su doble carácter, el lúdico que se establece a través de la competencia, y el ritual, que se condensa en sus reglas, la proporcionan el también doble valor de aliviar las tensiones sociales y reforzar el orden comunitario. El deporte es un viejo y sólido fenómeno cultural. (Mandell , 1986).

### 4.2.2 *Voleibol*

El voleibol es un deporte de equipo practicado en muchos países por personas de diferentes grupos étnicos, clases sociales, religiones y edades. En la mayoría de los casos de iniciación en el deporte, la práctica es orientada a un público adolescente. Los profesores que enseñan los fundamentos técnicos y tácticos del voleibol para principiantes realizan un trabajo que requiere paciencia y comprensión, porque la ejecución efectiva de los movimientos

específicos de la modalidad requiere buenas habilidades motoras de sus jugadores. Por otra parte encontramos otras definiciones que nos dicen voleibol o balonvolea es una disciplina deportiva en la cual dos conjuntos compiten en una cancha que está dividida a la mitad por una red que tiene un ancho de un metro. El objetivo es impulsar el balón por arriba de la red para que caiga sobre la superficie del campo rival, mientras se impide que pase lo mismo en el campo propio (Porto, 2012).

El voleibol es un deporte intermitente con acciones intensas intercaladas con breves momentos de recuperación y saltos verticales sucesivos y desplazamientos de alta intensidad (Bara Filho et al., 2013; Horta et al., 2017; Sheppard et al., 2009). Por lo tanto, los atletas de voleibol deben desarrollar una buena forma física durante una temporada para un mantenimiento de alto nivel. (Goulart Horta, Bara Filho, Reis Coimbra, Zacaron Werneck, & Miranda, 2018).

#### *4.2.3 Psicología del deporte y la actividad física*

Es el estudio del efecto de los factores psíquicos y emocionales sobre el rendimiento en estas actividades y del efecto que estas actividades tienen sobre los factores psíquicos y emocionales. La psicología del deporte se ha preguntado mucho tiempo si el rendimiento exitoso o no de un deportista puede predecirse con exactitud sobre la base de una evaluación psicológica o de un estudio de la personalidad. (Cox, 2008).

Según la Asociación de Psicólogos Americanos (APA), la psicología del deporte y de la actividad física es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física. Esto incluye a niños, jóvenes, adultos y ancianos. Por consiguiente, la psicología de la actividad física y del deporte se encarga de estudiar los aspectos psicológicos durante la actividad física, sea está

orientada al rendimiento o al bienestar físico y psicológico. (Sánchez Jiménez & León Ariza, 2012).

La Psicología de la Actividad Física y el Deporte es: “Es una rama de la Psicología General que da explicaciones sobre los procesos psicológicos particulares que caracterizan la actividad deportiva, la interacción del hombre en situación, sus motivaciones y consecuencias” (Ferrés, 1995) (Ferrés Rial, 2007).

#### *4.2.4 Motivación*

La motivación es un proceso autoenergético de la persona que ejerce una atracción hacia un objetivo que supone una acción por parte del sujeto y permite aceptar el esfuerzo requerido para conseguirlo. La motivación está compuesta de necesidades, deseos, tensiones, incomodidades y expectativas. Constituye un paso previo al aprendizaje y es su motor (Herrera Soria & Zamora Guevara, 2014).

Para Moreno y González-Cutre (2005), la motivación es un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al deporte, ya que es el más importante e inmediato determinante del comportamiento humano (Moreno, Cervelló, y González-Cutre, 2007), “pues lo despierta y le da energía, lo despierta y lo regula”(Cervelló, et ál., 2002), y, por último, lo reiteran Calahorro, Aguilar (2009) y Martínez (2010), afirmando que la motivación viene siendo, por tanto, un mecanismo psicológico que gobierna la dirección, la intensidad y la persistencia de la conducta. (Sánchez Jiménez & León Ariza, 2012).

La motivación se refiere a aquello que hace que la gente actúe o se comporte de determinadas maneras (Hampton, 2000). Es decir, la motivación corresponde a una serie de impulsos o deseos, los cuales fomentan cierto comportamiento (Flores, 1996). Por lo tanto, cuando se estudia la motivación se parte de la premisa de que incide notablemente en todas las

acciones que las personas pueden realizar (Soler y Chiralde, 2010). (Araya Castillo & Pedreros Gajardo , 2013)

Maslow (1943) señala que las personas se encuentran motivadas por cinco tipos de necesidades: fisiológicas (alimento, agua y abrigo), de seguridad (protección, orden y estabilidad), sociales (afecto, amistad y sentido de pertenencia), autoestima (prestigio, status y autoestima) y autorrealización (autosatisfacción). Estas necesidades humanas están ordenadas según una jerarquía, donde unas son prioritarias y solo cuando estas están cubiertas, se puede ascender a necesidades de orden superior (Araya Castillo & Pedreros Gajardo , 2013).

#### *4.2.5 Ansiedad*

Para Masconi, Correche, Rivarola y Penna (2007) es un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación o el arousal del organismo. Así pues, la ansiedad tiene un componente de pensamiento, llamado ansiedad cognitiva y un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de activación física percibida (Gutiérrez, 1995).

La ansiedad es un sentimiento de preocupación, nerviosismo o miedo sobre un evento o situación. Es normal que las personas se sientan ansiosas en respuesta al estrés. A veces, sin embargo, la ansiedad se convierte en un problema grave y persistente que es difícil de controlar y afecta la vida cotidiana (National Center for Complementary and Integrative Health, 2018)

#### *4.2.6 Autoconfianza*

La autoconfianza es utilizada con frecuencia en el ámbito de la actividad física y del deporte, para referirse a la percepción que tiene la persona sobre si su capacidad es suficiente para enfrentarse a una determinada tarea y sobre si sus resultados son positivos. (Sánchez Jiménez & León Ariza, 2012).

La autoconfianza en el deporte es definido por Dosil (2004) como el grado de certeza, de acuerdo con las experiencias pasadas, que tiene el deportista respecto a su habilidad para alcanzar el éxito en una determinada tarea, es decir, la creencia de que puedes hacer realidad un comportamiento deseado. Nicolás (2009) también haciendo referencia al ámbito deportivo, señala que la autoconfianza se utiliza con frecuencia para referirse a la percepción que tiene la persona sobre su capacidad para enfrentarse a una determinada tarea. (González Campos, Valdivia Moral, Zagalaz, & Romero, 2015)

Conviene destacar la definición propuesta por Schunk y DiBenedetto (40), según la cual la autoconfianza representa “a general capability self-belief that often fails to specify the object of the belief”.

De acuerdo con la definición citada podemos identificar dos rasgos de la autoconfianza. Por un lado, constituye un juicio o una autopercepción sobre la propia capacidad. Por otro lado, se trata un juicio general que no se circunscribe a ninguna actividad o tarea particular para la que se requieran las capacidades que se poseen. Por consiguiente, podríamos comparar la autoconfianza con una especie de cajón desastre, en el que se almacenan sin orden ni criterio las capacidades con las que cuenta un individuo y a partir de las que este construye su percepción de las mismas (Haro Soler, 2019).

### 4.3. Marco legal

#### 4.3.1 *Ley general del deporte (ley 181 de enero 18 de 1995)*

Objetivos generales y rectores de la ley Artículo 1o. Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas

personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

Artículo 2o. El objetivo especial de la presente Ley, es la creación del Sistema Nacional del Deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física. Artículo

➤ . Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, el Estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores: 1o. Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles.

➤ Fomentar, proteger, apoyar y regular la asociación deportiva en todas sus manifestaciones como marco idóneo para las prácticas deportivas y de recreación.

➤ Coordinar la gestión deportiva con las funciones propias de las entidades territoriales en el campo del deporte y la recreación y apoyar el desarrollo de éstos.

➤ Formular y ejecutar programas especiales para la educación física, deporte, y recreación de las personas con discapacidades físicas, síquicas, sensoriales, de la tercera edad y de los sectores sociales más necesitados creando más facilidades y oportunidades para la práctica del deporte, de la educación física y la recreación.

➤ Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.

- Promover y planificar el deporte competitivo y de alto rendimiento, en coordinación con las federaciones deportivas y otras autoridades competentes, velando porque se desarrolle de acuerdo con los principios del movimiento olímpico.
- Ordenar y difundir el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación, y fomentar las escuelas deportivas para la formación y perfeccionamiento de los practicantes y cuidar la práctica deportiva en la edad escolar, su continuidad y eficiencia.
- Formar técnica y profesionalmente al personal necesario para mejorar la calidad técnica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, con permanente actualización y perfeccionamiento de sus conocimientos.
- Velar por el cumplimiento de las normas establecidas para la seguridad de los participantes y espectadores en las actividades deportivas, por el control médico de los deportistas y de las condiciones físicas y sanitarias de los escenarios deportivos.
- Estimular la investigación científica de las ciencias aplicadas al deporte, para el mejoramiento de sus técnicas y modernización de los deportes.
- Velar porque la práctica deportiva esté exenta de violencia y de toda acción o manifestación que pueda alterar por vías extra deportivas los resultados de las competencias.
- Planificar y programar la construcción de instalaciones deportivas con los equipamientos necesarios, procurando su óptima utilización y uso de los equipos y materiales destinados a la práctica del deporte y la recreación.
- Velar porque los municipios expidan normas urbanísticas que incluyan la reserva de espacios suficientes e infraestructuras mínimas para cubrir las necesidades sociales y colectivas de carácter deportivo y recreativo.

- Favorecer las manifestaciones del deporte y la recreación en las expresiones culturales folklóricas o tradicionales y en las fiestas típicas, arraigadas en el territorio nacional, y en todos aquellos actos que creen conciencia del deporte y reafirmen la identidad nacional.
- Compilar, suministrar y difundir la información y documentación relativas a la educación física, el deporte y la recreación y en especial, las relacionadas con los resultados de las investigaciones y los estudios sobre programas, experiencias técnicas y científicas referidas a aquéllas.
- Fomentar la adecuada seguridad social de los deportistas y velar por su permanente aplicación.
- Contribuir al desarrollo de la educación familiar, escolar y extraescolar de la niñez y de la juventud para que utilicen el tiempo libre, el deporte y la recreación como elementos fundamentales en su proceso de formación integral tanto en lo personal como en lo comunitario.
- Apoyar de manera especial la promoción del deporte y la recreación en las comunidades indígenas a nivel (educacion, 1995)

#### 4.4. Marco contextual

##### 4.4.1 *Municipio de el santuario*

El Santuario es un municipio de Colombia, localizado en la subregión Oriente del departamento de Antioquia. Limita por el norte con los municipios de Marinilla y El Peñol, por el este con el municipio de Granada, por el sur con los municipios de Cocorná y El Carmen de Viboral, y por el oeste con el municipio de Marinilla. Está a 57 kilómetros de la capital de Antioquia, Medellín. Se encuentra sobre la autopista Medellín Bogotá, tiene aproximadamente 36 veredas, fue fundado el 11 de marzo de 1765, el fundador fue el Capitán Antonio Gómez de Castro y es considerada la capital agrícola de Colombia.

#### 4.4.2 *Infordes*

La organización deportiva de El Santuario se ha desarrollado a medida que el gobierno nacional ha reformado o dictado nuevas normas, adaptándose a la época de acuerdo a las exigencias de los deportistas.

La Ley 181 de 1995 denominada LEY DEL DEPORTE, le dio un giro a la organización deportiva de los municipios y propicio la descentralización de acuerdo a la Constitución Política del país. En el municipio de El Santuario se realizó la adaptación a dicha ley mediante acuerdo nro. 44 del 26 de noviembre de 1995, aprobado por el Honorable Concejo Municipal, lo que dio a la Junta Municipal de Deportes “JUNDEPORTES” el carácter de establecimiento público con patrimonio independiente y dotado de recursos provenientes de diversas fuentes oficiales y privadas. Durante este periodo se reconocieron legalmente clubes deportivos.

Con el fin de darle una nueva estructura al Instituto de Deportes del municipio, el Concejo Municipal, mediante Acuerdo nro. 24 del 24 de agosto de 1998, modifica el Acuerdo nro. 44 de 1995, asignado como nuevo nombre al establecimiento público el de “Instituto para el Fomento de la Recreación y el Deporte de El Santuario INFORDES”. Fue así como se presentaron cambios sustanciales, tanto en la Representación Legal como en la Junta Directiva.

#### 4.4.3 *Misión*

Contribuir con la formación integral y la calidad de vida de los Santuarianos, por medio de los programas recreativos, deportivos y de actividad física, con una mirada incluyente, que nos permita prevenir y promover la salud física y mental en todas las edades como medio de reconstrucción del tejido social, contando para ello con recurso humano competente.

#### 4.4.4 *Visión*

El INFORDES será un agente de formación y transformación social por su liderazgo en los programas de actividad física recreación y deportes, contribuyendo en la construcción de cultura ciudadanía enfocada a la prevención y promoción de la salud y el desarrollo deportivo

#### 4.4.5 *Objetivo general*

Brindar a toda la comunidad Santuariana espacios y escenarios para el aprovechamiento del tiempo libre a través de programas recreativos, deportivos y de actividad física, contribuyendo en mejorar la calidad de vida de los ciudadanos

#### 4.4.6 *Objetivos específicos*

- Mantener escenarios propicios para la práctica del deporte, la recreación y la actividad física.
- Promover una cultura de actividad física a través de los programas deportivos y recreativos, para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.
- Garantizar personal idóneo y competente para el desarrollo de los programas del INFORDES

#### 4.4.7 *Programas*

- DEPORTE COMPETITIVO
  - Juegos Deportivos Escolares
  - Juegos Deportivos Intercolegiados
  - Juegos Deportivos Departamentales
  - Juegos por la paz
- DEPORTE SOCIAL COMUNITARIO
  - Estimulación pre y postparto

- Enriquecimiento motriz
- Hidroaeróbicos
- Caminatas Nocturnas y diurnas
- Aeróbicos
- Vacaciones Recreativas
- El Santuario Nocturno
- Ciclopaseos
- Programas Veredales: Torneo de billar, de baloncesto, de fútbol de salón.
- Competencias UEF
- Encuentros veredas
- Actividad física con personas que padecen enfermedades crónicas
- Actividad física con personas en situación de discapacidad
- Olimpiadas especiales
- Actividad física adulto mayor urbano y rural
- Actividad física con el centro de bienestar del anciano

#### 4.4.8 Principios y valores contemplados en el código de ética del INFORDES

- PRINCIPIOS ÉTICOS
  - El principal capital del INFORDES es su recurso humano y la comunidad

Santuariana.

- Los bienes públicos son sagrados.
- La gestión pública es democrática y participativa.
- El reconocimiento de los procesos y logros del INFORDES son fundamentales

para el mejoramiento continuo.

➤ Quien administra recursos públicos rinde cuentas a la sociedad sobre su utilización y los resultados de su gestión.

➤ El silencio ante los actos ilícitos nos hace cómplices

• VALORES INSTITUCIONALES

➤ Trabajo en equipo

➤ Responsabilidad

➤ Compromiso

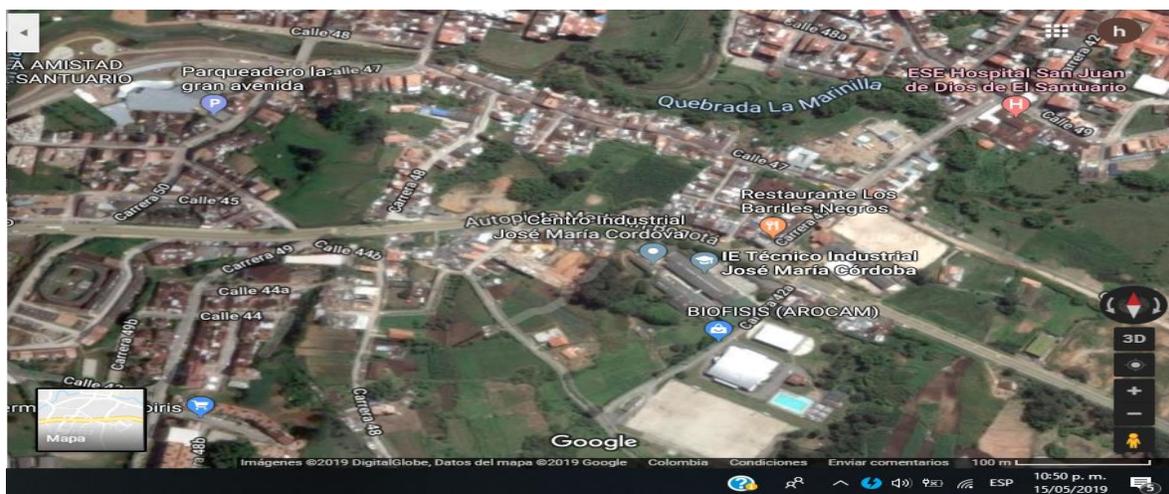
➤ Respeto

➤ Compañerismo

➤ Iniciativa

➤ Honestidad

➤ Disciplina



## 5. METODOLOGÍA

La presente investigación se realizará con un enfoque cuantitativo, ya que pretende identificar los factores que afectan el desempeño deportivo de las voleibolistas del municipio de El Santuario, a partir de tres test psicológicos que miden el grado de ansiedad, motivación y autoconfianza de las jugadoras, teniendo en cuenta las características que evidencien la problemática y aportar así, resultados de carácter cuantitativo de acuerdo a las manifestaciones de las mismas; se define como cuantitativo un proceso investigativo secuencial, estructurado y probatorio que tiene como fin brindar resultados demostrables para analizar un estudio; característica indispensable para determinar el estado actual de las jugadoras en los componentes mencionados anteriormente (Hernández, Fernández y Baptista , 2014).

### 5.1. Tipo de Estudio

Se empleará una investigación exploratoria, dado que tiene como objetivo dar a conocer el tema central que se pretende estudiar, de manera que se pueda ampliar la información en un tema que ha sido poco estudiado y obtener más ideas sobre el mismo; además, facilitar la construcción de la hipótesis sobre la temática que se pretende explorar (Hernández et ál, 2014). Por otro lado, es descriptiva, puesto que narra los datos generados en una investigación a través de un objeto o una situación determinada, en la misma se evitan los juicios de valor dando paso a la objetividad y comprensión de la naturaleza actual, es decir, se centra en la realidad del entorno (Tamayo, 2014). Finalmente, es explicativo, dado que pretende explicar el porqué de las situaciones en el contexto, las condiciones en que se presenta la investigación y la relación entre las variables para fijar las causas.

### 5.2. Población y muestra

La población hace referencia a un grupo de acontecimientos que tienen relación con el tema específico a estudiar, ésta debe ser concisa a la hora de establecer los criterios y sus

finalidades, de manera que se pueda delimitar y constituir la muestra que se pretende indagar (Hernández et ál, 2014), en la presente investigación la población está compuesta por 50 jugadoras de voleibol con edades que oscilan entre los 14 y 21 años de edad.

La muestra es un subgrupo tomado de la población, con el que se realizará la intervención en el proceso de investigación, en este caso, es una muestra a conveniencia, entendiéndose como una técnica que selecciona a los sujetos de la investigación por la disponibilidad para participar en la misma sin necesidad de un rigor estadístico para pertenecer a la muestra (Ochoa, 2015). Está conformada por la selección femenina categoría sub 21 del municipio de El Santuario. Los criterios de inclusión para esta muestra fueron: hace parte de la selección objeto de estudio, es de sexo femenino, participa en los torneos locales y regionales, ha firmado el consentimiento informado, haber nacido o llevar tres años de residencia en el municipio en mención. Para el presente estudio la muestra está conformada por 12 jugadoras (Hernández et ál, 2014).

### 5.3. Instrumentos

Es el medio para generar datos en una investigación, se basa en la medición como eje principal para reunir los mismos, para ello plantea tres aspectos fundamentales a tener en cuenta en la elección del instrumento: confiabilidad, validez y objetividad, ya que los resultados dependen en gran medida de lo que aporte dicha herramienta (Hernandez et ál, 2014). Para ésta investigación se utilizará el siguiente Test: Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS) de Mahoney (Mahoney, Gabriel y Perkins, 1987; Mahoney, 1989, tomado de Gimeno et ál (s.f); éste pretende identificar a través de un cuestionario de 55 preguntas las siguientes escalas: Autoconfianza (preguntas 1,3,6,8,10,12,13,14,17,19,20,21,24,26,30,32,36,41,43,54), ansiedad (9,16,28,34,35,42,44,46,47,51,52,53) y motivación (4,15,29,31,33,37,39,49,55), las demás preguntas del test se tomaron en cuenta como cohesión de equipo (27,38,5,11,18,22), habilidad mental (2,7,23,25,37,40,45,48,50), pero no fueron tenidas en cuenta para esta investigación. En la

presente investigación se tendrán en cuenta las preguntas que están orientadas a los factores que más influyen en el rendimiento del voleibolista (Ansiedad, motivación y autoconfianza). Para ello se utilizará el cuestionario como técnica para reunir los datos; éste se define como una herramienta que es utilizada para recolectar datos de manera cuantificable y ajustar el proceso de la entrevista, con el fin de permitir la comparación de la información.

#### 5.4. Análisis de la información

Los datos serán analizados con el programa SPSS que permite generar datos cuantitativos y contiene diversos temas que incluyen los promedios y la comparación en la media, así como la presentación de los datos, es un instrumento que permite utilizar los datos para generar información estadística (Rojo, s.f).

#### 5.5 Análisis de Resultados

En la escala de valoración para la motivación se puede observar en la Tabla 1 el promedio de los porcentajes que el 71% de las jugadoras se encuentra en un nivel alto de motivación, lo que indica que estas deportistas entrenan para superarse día a día y desean realizar de manera eficiente su función dentro de la competencia, puesto que otro de los indicadores que analizaba dicho factor era la consecución de objetivos y el interés del deportista a la hora de plantearse metas; como lo mencionó anteriormente Boladeros (2017). El jugador de voleibol debe aumentar la capacidad para actuar de manera precisa y veloz en las diferentes acciones que requieren de un grado de comprensión teórica en la mecánica del juego, para ello es indispensable la motivación como una fuente reguladora de las emociones positivas y factor influyente en el rendimiento. Lo que muestra ser un componente fuerte dentro del equipo.

Tabla 1. Motivación

Medición		MOTIVACIÓN									Total	Porcentaje	Estado
ID	Preguntas	4- ALGUNAS VECES NO ME ENCENTRO MOTIVADO (A) POR ENTRENAR	15- ESTABLEZCO METAS U OBJETIVOS QUE DEBO ALCANZAR Y NORMALMENTE LAS CONSIGO	29- EN ESTE MOMENTO LO MÁS IMPORTANTE EN MI VIDA ES HACERLO BIEN EN MI DEPORTE	31-MI DEPORTE ES TODA MI VIDA	33- SUELO ENCONTRARME MOTIVADO POR SUPERARME DÍA A DÍA	39- NO MERECE LA PENA DEDICAR TANTO TIEMPO Y ESPFUERZO COMO YO LE DEDICO AL DEPORTE	49- DURANTE LOS ENTRENAMIENTOS SUELO ESTAR MUY CONCENTRADO (A) EN LO QUE TENGO QUE HACER	55- ESTOY DISPUESTO A CUALQUIER ESFUERZO POR SER CADA VEZ MEJOR				
1	ISABEL ARISTIZABAL	2	4	5	4	5	1	5	5	31	77,5%	Alta	
2	LEIDY MONTOYA	2	4	5	3	4	1	5	4	28	70,0%	Medio	
3	VALERIA DUQUE	4	4	3	4	5	1	4	5	30	75,0%	Alta	
4	JENIFER GALLO	3	4	5	4	5	5	3	4	33	82,5%	Alta	
5	SOFIA BOTERO	2	5	3	5	5	1	4	4	29	72,5%	Medio	
6	NATALIA SERNA	2	3	3	4	5	5	3	5	30	75,0%	Alta	
7	VANESSA GÓMEZ	4	4	3	3	5	2	4	5	30	75,0%	Alta	
8	ESTEFANIA DUQUE	1	5	5	5	5	1	4	5	31	77,5%	Alta	
9	LAURA SERNA	5	4	5	3	4	1	3	5	30	75,0%	Alta	
10	NATALIA GÓMEZ	1	4	1	1	4	4	2	5	22	55,0%	Medio	
11	MARIA CASTAÑO	5	4	2	2	4	4	5	5	31	77,5%	Alta	
12	LUISA ARISTIZABAL	5	3	1	1	1	2	1	1	15	37,5%	Baja	
PROMEDIO											71%	Alta	

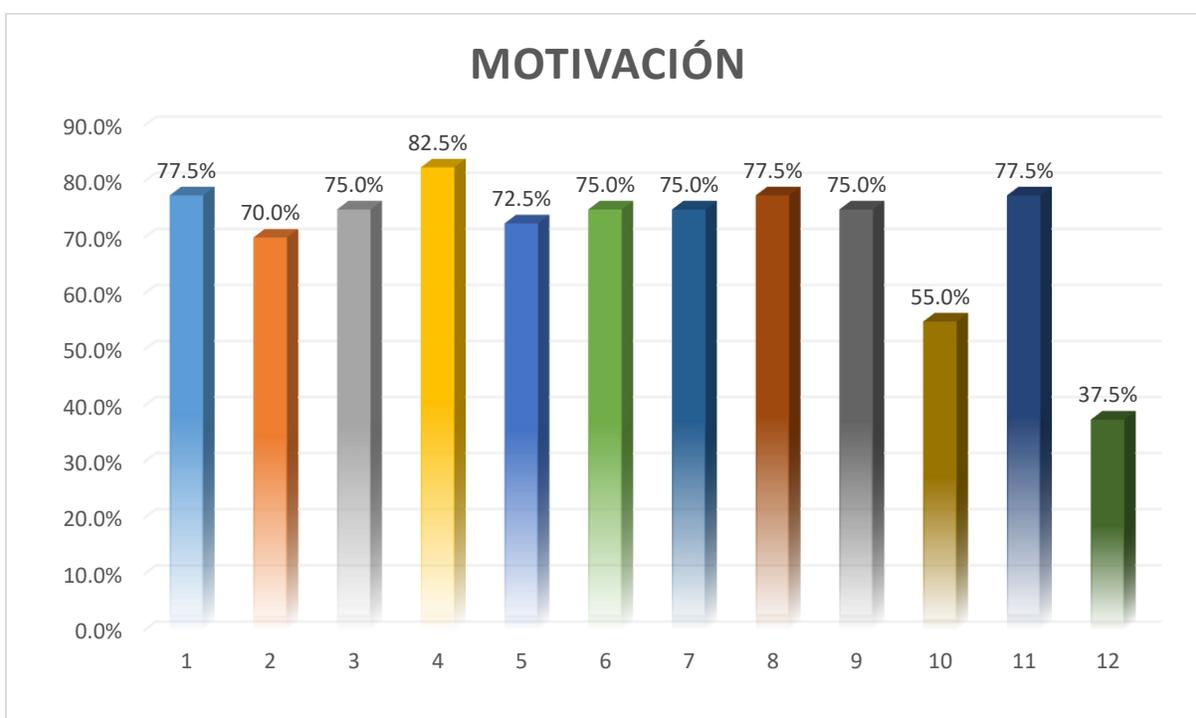


Gráfico 1. Motivación

Por otra parte, se encuentra que en el factor relacionado con la ansiedad, la tabla 2 según el promedio de los porcentajes indica que éstas deportistas se encuentran en un 61% , es decir, con un grado de ansiedad medio, puesto que las situaciones de juego provocan estrés y desconcentración durante la competencia, además, permite identificar que en éstas jugadoras fluctúa la atención por los nervios, según Bello y Avella, (2015) citado en Coaching, (2009); la ansiedad suele ser la causante del bajo rendimiento o desempeño deportivo cuando los niveles de preocupación y reacción al miedo son superiores a lo que realmente son.

Es posible medir que un importante porcentaje de la población indica un grado de ansiedad antes y durante la competencia, debido a la influencia externa y a la ausencia de control de situaciones estresantes durante el juego; como la presión generada tras la competencia, éste factor muestra ser uno de los aspectos determinantes en el rendimiento de las voleibolistas, por lo que cabe señalar que (Boladeras, 2017) las mujeres propenden a padecer niveles más altos de ansiedad, debido a factores ambientales que determinan las actuaciones del individuo en sociedad, o sea, a las costumbres que indirectamente reflejan una vulnerabilidad en la mujer y le diferencian con el hombre.

Tabla 2. Ansiedad

ID	Preguntas	ANSIEDAD											Total	Porcentaje	Estado	
		9-CUANDO LO HAGO MAL, SUELO PERDER LA CONCENTRACIÓN	16-ALGUNAS VECES SIENTO UNA INTENSA ANSIEDAD MIENTRAS ESTOY PARTICIPANDO EN UNA PRUEBA (O JUGANDO UN PARTIDO)	28-CUANDO COMETO UN ERROR EN UNA COMPETICIÓN (O EN UN PARTIDO) ME PONGO MUY ANSIOSO	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.	35-CUANDO COMETO UN ERROR DURANTE UNA COMPETICIÓN (O DURANTE UN PARTIDO) SUELE PREOCCUPARME LO QUE PIENSAN OTRAS PERSONAS COMO EL ENTRENADOR, LOS COMPAÑEROS DE EQUIPO O ALGUIEN QUE ESTÉ ENTRE LOS ESPECTADORES	42- SUELO ACEPTAR BIEN LAS CRÍTICAS E INTENTO APRENDER DE ELLAS	44- ME CUESTA ACEPTAR QUE SE DESTAQUE MÁS LA LABOR DE OTROS MIEMBROS DEL EQUIPO QUE LA MIA.	46-A MENUDO PIERDO LA CONCENTRACIÓN EN LA COMPETICIÓN (O EL PARTIDO) A CONSECUENCIA DE LA ACTUACIÓN O LOS COMENTARIOS POCO DEPORTIVOS DE LOS ADVERSARIOS	47-ME PREOCCUPAN MUCHO LAS DECISIONES QUE RESPECTO A MI PUEDA TOMAR EL ENTRENADOR DURANTE UNA COMPETICIÓN (O UN PARTIDO)	51-MI CONFIANZA EN LA COMPETICIÓN (O EN EL PARTIDO) DEPENDE EN GRAN MEDIDA DE LOS ÉXITOS O FRACASOS EN LAS COMPETICIONES (O PARTIDOS) ANTERIORES	52-MI MOTIVACIÓN DEPENDE EN GRAN MEDIDA DEL RECONOCIMIENTO QUE OBTENGO DE LOS DEMÁS				53-LAS INSTRUCCIONES, COMENTARIOS Y GESTOS DEL ENTRENADOR SUELEN INTERFERIR NEGATIVAMENTE EN MI CONCENTRACIÓN DURANTE LA COMPETICIÓN (O EL PARTIDO)
1	ISABEL ARISTIZABAL	5	4	4	3	4	4	2	3	5	3	2	4	43	72%	Medio
2	LEDY MONTOYA	4	1	1	2	2	3	3	2	3	3	4	5	33	55%	Medio
3	VALERIA DUQUE	5	3	3	2	3	3	1	2	3	4	1	4	34	57%	Medio
4	JENIFER GALLO	3	5	4	2	5	4	3	1	4	1	4	4	40	67%	Medio
5	SOFIA BOTERO	4	3	2	3	4	5	3	1	3	4	5	3	40	67%	Medio
6	NATALIA SERNA	5	5	5	1	5	4	3	1	5	1	5	5	45	75%	Alta
7	VANESSA GOMEZ	5	5	1	1	3	5	2	1	3	4	3	5	38	63%	Medio
8	ESTEFANIA DUQUE	3	2	4	2	3	5	1	2	3	1	1	4	31	52%	Medio
9	LAURA SERNA	4	5	4	1	3	2	1	2	4	1	2	5	34	57%	Medio
10	NATALIA GÓMEZ	1	4	2	5	5	4	1	3	4	4	2	5	40	67%	Medio
11	MARIA CASTAÑO	4	3	2	1	1	5	1	2	2	1	4	27	45%	Baja	
12	LUISA ARISTIZABAL	5	1	2	5	5	5	1	1	5	5	1	1	37	62%	Medio
											PROMEDIO	81%	Medio			

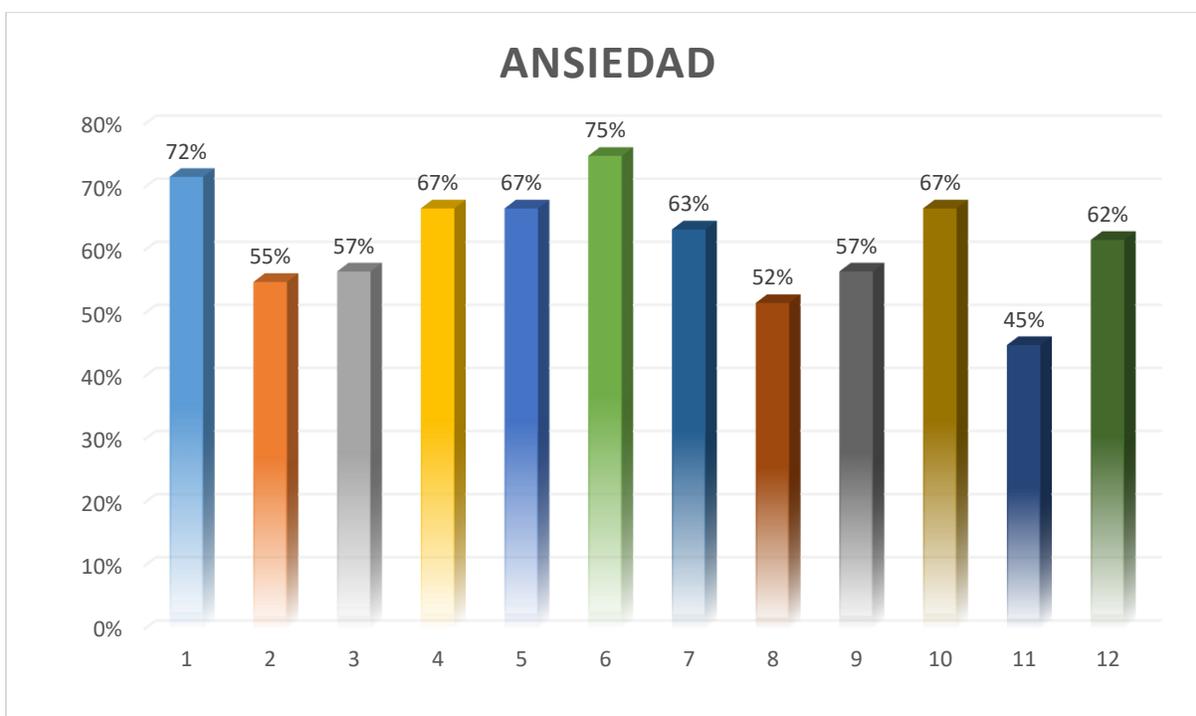


Gráfico 2. Ansiedad

Por último, la Autoconfianza arrojó que el 57% de las voleibolistas está en un nivel medio, lo que quiere decir que no desconfían de sus capacidades pero tampoco confían cien por ciento en ellas, según (González et al. 2015) la autoconfianza es la apreciación que se tiene de sí mismo para identificar las habilidades y capacidades para realizar una actividad o determinada tarea, enfocándola más precisamente al deporte, sería la aptitud del individuo para reconocer que situaciones técnico-tácticas puede ejecutar. Teniendo en cuenta lo anterior, es posible afirmar que en las deportistas varía el concepto de autoconfianza de acuerdo a su nivel de tensión en competencia, según (Boladeras, 2017. p.23) si la tensión excede a la necesaria, puede llevar a la pérdida del control de los músculos finos, debilitando así la ejecución; la conducta se desorganiza y aparecen dificultades en la coordinación y concentración.

Es posible observar que los componentes más influyentes en el desempeño de las jugadoras se centró en los altos niveles de ansiedad y la inestabilidad en la autoconfianza,

mostrando ser dos factores que se relacionan entre sí para generar seguridad en la competencia, debido a la necesidad que tiene el deportista de confiar en sus capacidades para actuar con serenidad en los momentos de presión, así como la habilidad para mantener la calma y controlar la ansiedad; el voleibolista según (Boladeras, 2017) debe tener consciencia de sus habilidades, de manera que pueda plantearse metas a cumplir en su desempeño y adquirir mediante el logro de éstas confianza en sí mismo para evitar altos niveles de ansiedad competitiva. Teniendo en cuenta lo anterior, se puede afirmar que las deportistas han venido presentando bajos niveles en el rendimiento a causa de la carencia de un nivel alto de autoconfianza y una disminución de la ansiedad.

Tabla 3. Autoconfianza

Dimensión	AUTOCONFIANZA											
	Preguntas	1-SUELO TENER PROBLEMAS CONCENTRÁNDOME MIENTRAS COMPITO	3-TENGO UNA GRAN CONFIANZA EN MI TÉCNICA	6-RARA VEZ ME ENCUENTRO TAN TENSO (A) COMO PARA QUE MI TENSIÓN INTERFIERA NEGATIVAMENTE EN MI RENDIMIENTO	8-EN LA MAYORÍA DE LAS COMPETICIONES (O PARTIDOS) CONFÍO EN QUE LO HARÉ BIEN	10-NO SE NECESITA MUCHO PARA QUE SE DEBILITE MI CONFIANZA EN MÍ MISMO (A)	12-A MENUDO ESTOY "MUERTO (A) DE MIEDO" EN LOS MOMENTOS ANTERIORES AL COMIENZO DE MI PARTICIPACIÓN EN UNA COMPETICIÓN (O EN UN PARTIDO)	13-CUANDO COMETO UN ERROR ME CUESTA OLVIDARLO PARA CONCENTRARME RÁPIDAMENTE EN LO QUE TENGO QUE HACER	14-CUALQUIER PEQUEÑA LESIÓN O UN MAL ENTRENAMIENTO PUEDE DEBILITAR MI CONFIANZA EN MÍ MISMO (A)	17-DURANTE MI ACTUACIÓN EN UNA COMPETICIÓN (O EN UN PARTIDO) MI ATENCIÓN PARECE FLUCTUAR UNA Y OTRA VEZ ENTRE LO QUE TENGO QUE HACER Y OTRAS COSAS	19-TENGO FRECUENTES DUDAS RESPECTO A MIS POSIBILIDADES DE HACERLO BIEN EN UNA COMPETICIÓN (O UN PARTIDO)	20-GASTO MUCHA ENERGÍA INTENTANDO ESTAR TRANQUILO (A) ANTES DE QUE COMIENCE UNA COMPETICIÓN (O UN PARTIDO)
1	ISABEL ARISTIZABAL	3	3	4	3	3	2	4	3	2	5	3
2	LEIDY MONTOYA	3	4	3	3	2	1	2	4	4	1	1
3	VALERIA DUQUE	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3
4	JENIFER GALLO	2	4	2	5	2	1	3	1	4	2	2
5	SOFIA BOTERO	4	4	3	5	1	1	1	1	1	2	1
6	NATALIA SERNA	2	5	5	5	2	3	1	2	5	1	1
7	VANESSA GÓMEZ	3	3	3	4	3	1	3	1	2	3	3
8	ESTEFANIA DUQUE	2	5	3	5	2	1	3	2	2	2	1
9	LAURA SERNA	3	3	4	4	3	3	2	1	4	4	2
10	NATALIA GÓMEZ	3	5	4	5	1	1	3	2	5	3	1
11	MARIA CASTAÑO	3	5	3	4	1	2	2	2	3	1	2
12	LUISA ARISTIZABAL	2	3	3	5	2	2	2	5	5	3	1

AUTOCONFIANZA											
21-CUANDO COMIENZO HACIÉNDOLO MAL, MI CONFIANZA BAJA RÁPIDAMENTE	24- GENERALMENTE, PUEDO SEGUIR PARTICIPANDO (JUGANDO) CON CONFIANZA, AUNQUE SE TRATE DE UNA DE MIS PEORES ACTUACIONES	26-MI CONFIANZA EN MÍ MISMO (A) ES MUY INESTABLE	30-SOY EFICAZ CONTROLANDO MI TENSIÓN	32- TENGO FÉ EN MÍ MISMO (A)	36-EL DÍA ANTERIOR A UNA COMPETICIÓN (O UN PARTIDO) ME ENCUENTRO HABITUALMENTE DEMASIADO NERVIOSO (A) O PREOCUPADO (A)	41-A MENUDO PIERDO LA CONCENTRACIÓN DURANTE UNA COMPETICIÓN (O UN PARTIDO) POR PREOCUPARME O PONERME A PENSAR EN EL RESULTADO FINAL	43-ME CONCENTRO CON FACILIDAD EN AQUELLO QUE ES LO MÁS IMPORTANTE EN CADA MOMENTO DE UNA COMPETICIÓN ( O DE UN PARTIDO)	54-SUELO CONFIAR EN MÍ MISMO (A) AUN EN LOS MOMENTOS MÁS DIFÍCILES DE UNA COMPETICIÓN ( O DE UNA PARTIDO)	Total	Porcentaje	Estado
5	2	3	3	4	3	3	3	4	65	65%	Medio
4	1	2	4	4	1	2	2	2	50	50%	Medio
1	3	2	3	4	3	4	4	4	58	58%	Medio
2	2	2	4	5	1	4	4	4	56	56%	Medio
2	4	1	4	5	3	2	4	5	54	54%	Medio
5	3	1	1	5	1	1	2	5	56	56%	Medio
5	2	5	3	5	3	3	4	3	62	62%	Medio
2	2	1	3	5	1	2	4	4	52	52%	Medio
4	3	3	2	3	2	4	2	4	60	60%	Medio
2	2	4	5	4	1	3	4	3	61	61%	Medio
2	3	2	3	4	1	2	3	4	52	52%	Medio
2	2	2	3	3	1	4	5	3	58	58%	Medio
PROMEDIO									57%	Medio	

Gráfico 3. Autoconfianza

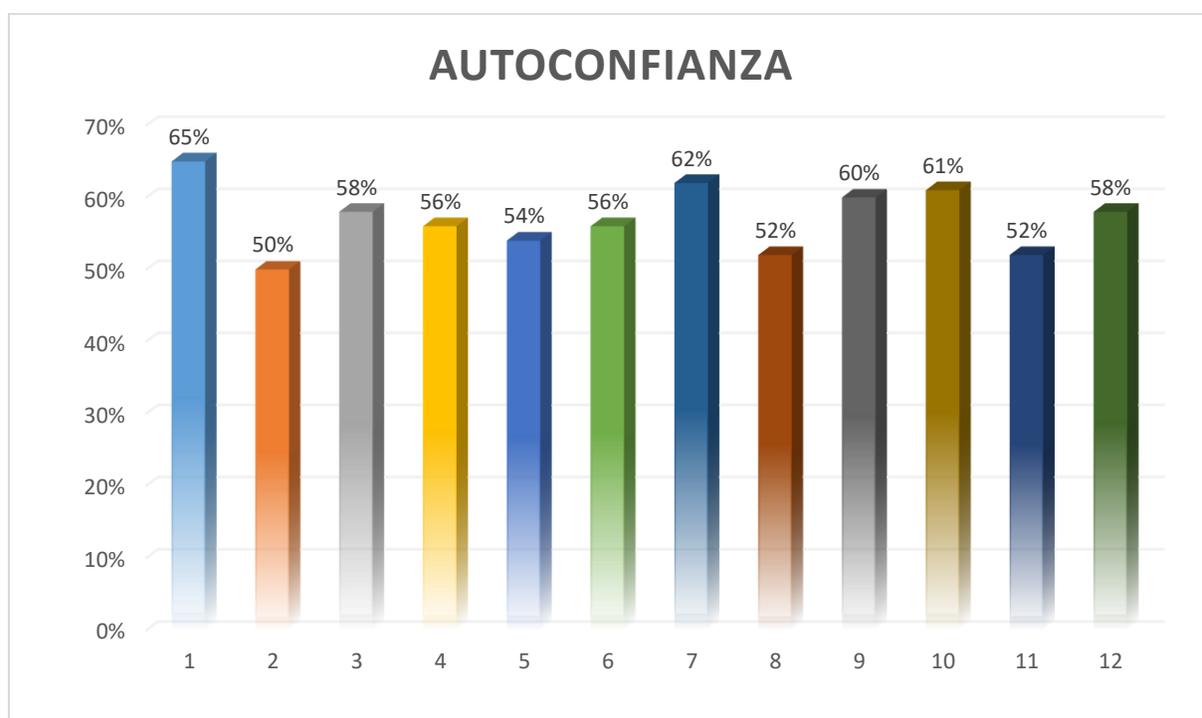


Tabla 4. Características psicológicas relacionadas con el rendimiento

**CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO**

<b>Dimensión</b>	<b>Media</b>	<b>Porcentaje Promedio</b>	<b>Desviación Estandar</b>
<b>MOTIVACIÓN</b>	28,3	71%	4,98
<b>ANSIEDAD</b>	36,8	61%	5,20
<b>AUTOCONFIANZA</b>	57,0	57%	4,53

Las dimensiones hacen parte de cada factor a identificar en el test, las puntuaciones indican el nivel en que se puede encontrar el equipo. La media es el promedio que arroja los resultados generales de las jugadoras según el puntaje, mientras que el porcentaje hace referencia a la cantidad de la población según la media y finalmente la desviación típica es la que menciona la diversidad en cuanto al promedio.

## 6. CONCLUSIONES

- El 61% de las deportistas posee un grado de ansiedad medio. La ansiedad es un componente indispensable para el rendimiento deportivo, dado que tiene influencia tanto positiva como negativa de acuerdo al nivel que se encuentre el sujeto.
- La autoconfianza es un elemento indispensable para la consecución de objetivos en cuanto al desempeño, ya que determina la actitud y actuación del deportista en situaciones que implican alto gasto energético como la competencia. El 57 % de la población indica un nivel medio en la autoconfianza, es decir, que por un lado no existe carencia absoluta, pero tampoco un nivel óptimo.
- La ansiedad y la autoconfianza son los factores que intervienen en el desempeño de las deportistas, afectando sus habilidades debido a los niveles en que se encuentran con respecto a cada uno de los componentes.
- Las situaciones estresantes en el juego generan cambios fisiológicos en el organismo incidiendo en la tensión y por lo tanto afectando el rendimiento deportivo de las Voleibolistas

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aldás, A. (2018). Influencia de la ansiedad en el rendimiento deportivo en futbolistas. Google  
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/27413/1/Andrea%20Ald%C3%A1s%20ORamos.pdf>
- Ander - Egg, H. (1977). Tipos de Investigación. Recuperado de:  
<http://tesisdeinvestig.blogspot.com.co/2011/11/tipos-de-investigacion-segun-ander-egg.html>. Obtenido de <http://tesisdeinvestig.blogspot.com.co/2011/11/tipos-de-investigacion-segun-ander-egg.html>
- Araya Castillo, L., y Pedreros Gajardo , M. (2013). ANÁLISIS DE LAS TEORÍAS DE MOTIVACIÓN DE CONTENIDO: UNA APLICACIÓN AL MERCADO LABORAL DE CHILE DEL AÑO 2009. *Revista de Ciencias Sociales (Cr)*, 45-61.
- Arenas y Puigserver. (2009). Diferencias entre hombres y mujeres en los trastornos de ansiedad: una aproximación psicobiológica. *Escritos de psicología*  
[http://www.escritosdepsicologia.es/descargas/revistas/vol3\\_1/escritospsicologia\\_v3\\_1\\_3mcarenas.pdf](http://www.escritosdepsicologia.es/descargas/revistas/vol3_1/escritospsicologia_v3_1_3mcarenas.pdf)
- Arribas. (2004). Diseño y validación de cuestionarios. Google académico  
[http://evidencia.com/wp-content/uploads/2014/07/validacion\\_cuestionarios.pdf](http://evidencia.com/wp-content/uploads/2014/07/validacion_cuestionarios.pdf)
- Bello y Avella. (2015). Influencia del estrés y la ansiedad en el rendimiento deportivo durante la competencia de tenis. Dialnet <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5880053>
- Boladeras, A. (2017). Relaciones entre ansiedad, estado de ánimo y lesiones en jugadoras de voleibol ( tesis doctoral). Universidad de Murcia, España.
- Bossio, Raimundi y Gómez. (2012). Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento. Researchgate

[https://www.researchgate.net/publication/262649192\\_Programa\\_de\\_entrenamiento\\_en\\_habilidades\\_psicologicas\\_en\\_jugadoras\\_de\\_voleibol\\_de\\_alto\\_rendimiento](https://www.researchgate.net/publication/262649192_Programa_de_entrenamiento_en_habilidades_psicologicas_en_jugadoras_de_voleibol_de_alto_rendimiento)

Claver et ál. (2015). Motivación, conocimiento y toma de decisiones. Dialnet

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5148651>Díaz Rodríguez, J., y

Rodríguez San Juan , G. (2005). *Intervención psicológica mediante rutinas de atención y concentración en un equipo de voleibol para mejorar la efectividad colectiva del saque.*

Díaz, J. (1982). Preparación psicológica especial.

Díaz, J. (2008). *Necesidades de asesoramiento psicológico de entrenadores voleibol.*

Fernando Claver, R. J. (2015). Motivación, conocimiento y toma de decisiones:. *Revista de Psicología del Deporte, 7.*

Ferrés Rial, C. (2007). LA PSICOLOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE EN EL URUGUAY ANTECEDENTES Y PROYECCIONES. *REVISTA DE IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO Y EL DEPORTE, 95-100.*

Fraile , A. (2004). *El Deporte escolar en el siglo XXI: analisis y debate desde uan perspectiva europea .* Barcelona : GRAÓ, de IRIF, S.L.

García y Díaz. (2010). Relación entre optimismo-pesimismo disposicional, rendimiento y edad en jugadores de fútbol de competición. Redalyc

<https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126267004.pdf>

Garcia Pazmiño, M. (2015). *PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Presiones deportivas y disposición combativa.* Ecuador.

García, S. (2014). Aspectos psicológicos que afectan el rendimiento de los triatletas. Google académico [http://oa.upm.es/31046/1/TFG\\_SAMUEL\\_GARCIA\\_FRAILE.pdf](http://oa.upm.es/31046/1/TFG_SAMUEL_GARCIA_FRAILE.pdf)

- Gómez, Isorna y Granero. (2013). Análisis de los factores psicológicos que afectan a los piragüistas en el alto rendimiento. Dialnet  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5064306>
- González et ál. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión de estudios. Redalyc <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311132628012.pdf>
- González Campos, G., Valdivia Moral, P., Zagalaz, M., & Romero, S. (2015). LA AUTOCONFIANZA Y EL CONTROL DEL ESTRÉS EN FUTBOLISTAS: REVISIÓN DE ESTUDIOS . *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 95-101.
- Goulart Horta, T., Bara Filho, M., Reis Coimbra, D., Zacaron Werneck, F., & Miranda, R. (2018). Perfil da carga de treinamento no voleibol de alto rendimento: um estudo de caso. *Revista Brasileira de CIÊNCIAS DO ESPORTE*, 419-426.
- Guerra et ál. (2017). Relación entre ansiedad y ejercicio físico. Scielo  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002017000200021](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000200021)
- Haro Soler, M. d. (2019). AUTOCONFIANZA VERSUS AUTOEFICACIA DEL TRADUCTOR: PROPUESTA TERMINOLÓGICA Y ESTADO DE LA CUESTIÓN. *Cadernos de Tradução*, 204-226.
- Hernández, Fernández y Baptista. (2014). Metodología de la investigación. Google  
<http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Herrera Soria, J., & Zamora Guevara, N. (2014). *Correo Científico Médico*. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1560-43812014000100017&lng=en&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812014000100017&lng=en&tlng=en)

- Hessing, W. (2003). *Voleibol para Principiantes entrenamiento, técnica y táctica*. Barcelona: Paidotribo.
- Ley 181 . Ley general del deporte, Bogotá, Colombia, 18 de enero de 1995
- Macedo, Callegari y Machado. (2006). factores que interfieren el desempeño del tenista brasileño. Alto rendimiento <http://altorendimiento.com/factores-que-interfieren-en-el-desempeno-del-tenista-brasileno-analisis-de-la-psicologia-del-deporte/>
- Mandell , R. (1986). *HISTORIA CULTURAL DEL DEPORTE*. . Barcelona: Ballaterra.
- Morillo, Reigal y Hernández. (2016). Relaciones entre el perfil psicológico deportivo y la ansiedad competitiva en jugadores de balón mano playa. Apa Psycnet <https://psycnet.apa.org/record/2016-18514-015>
- National Center for Complementary and Integrative Health*. (2018). Obtenido de <https://nccih.nih.gov/health/anxiety/at-a-glance>
- Noce y Samulski. (2007). Análisis del estrés psíquico en clocadores brasileños de voleibol de alto nivel. Google <https://core.ac.uk/download/pdf/13296264.pdf>
- Ochoa. (2015). Muestreo no probabilístico: muestreo por conveniencia. Google académico <https://www.netquest.com/blog/es/blog/es/muestreo-por-conveniencia>
- Perez y Contreras. (2015). Historia de la psicología del deporte. Apuntes de psicología <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/561>
- Poblete, C. M. (2013). Métodos mixtos: una aproximación a sus ventajas y limitaciones en la investigación de sistemas y servicios de salud. *Revista de Salud Publica* , 218-233.
- Ponceti et ál. (2017). Diferencias de sexo respecto a la ansiedad asociada a la competición deportiva. Recyt-fecyt <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/40325>
- Ries et ál. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. Scielo <http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v12n2/articulo01.pdf>

- Samulski, F. N. (2012). Análisis del estrés psíquico. *revista del psicología del deporte* , 21.
- Sánchez Jiménez, A., & León Ariza, H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos*, 189-205.
- Sara Vila-Maldonado, N. M.-G. (2014). Análisis de la toma de decisiones en la acción de bloqueo en voleibol.: *Revista de Psicología del Deporte 2014. Vol. 23, núm. 2, pp. 239-246*, 8.
- Sitio oficial de El Santuario en Antioquia, Colombia.* (24 de 09 de 2016). Obtenido de [http://elsantuario-antioquia.gov.co/informacion\\_general.shtml](http://elsantuario-antioquia.gov.co/informacion_general.shtml)
- Tamayo, M. T. (2004). Recuperado de: [https://books.google.com.co/books?id=BhymmEqkkJwC&pg=PA46&dq=Tamayo+y+Tamayo+investigacion+descriptiva&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwju0-\\_O7rLXAhUH4CYKHTMiCokQ6AEIJTAA#v=onepage&q=Tamayo%20y%20Tamayo%20investigacion%20descriptiva&f=false](https://books.google.com.co/books?id=BhymmEqkkJwC&pg=PA46&dq=Tamayo+y+Tamayo+investigacion+descriptiva&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwju0-_O7rLXAhUH4CYKHTMiCokQ6AEIJTAA#v=onepage&q=Tamayo%20y%20Tamayo%20investigacion%20descriptiva&f=false).
- Teddlie , C., y Tashakkori, A. (2003). *Handbook of Mixed Methods in Social and Behavioral Reseach. Thousand Oaks.*
- Viera, S. (2017). Estilos de entrenadores e influencias en el rendimiento deportivo en jugadores de fútbol. Google académico Weinberg, R., y Gould, D. (1996). *Fundamentos de la Psicología del Deporte y el Ejercicio Fisico.* Barcelona: Ariel.
- Weinberg, R., y Gould , D. (2010). *Fundamentos de la psicología de deporte y del ejercicio físico.* Obtenido de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=o-KxCxx5g64C&oi=fnd&pg=PA6&dq=psicologia+deportiva+en+el+voleibol&ots=fVALZx8cDL&sig=qO4tTkjod4TUbMXWk-GVgHi0nQ#v=onepage&q=psicologia%20deportiva%20en%20el%20voleibol&f=true>

Weinberg y Gould. (2010). La psicología del deporte y el ejercicio. Waargentina

<http://www.waargentina.com.ar/pdf/comitemedico/La-Psicologia-del-Deporte-y-el-Ejercicio-Fisico.pdf>

Zaraus y Ruiz. (2015). Factores determinantes de la motivación en atletas veteranos españoles.

Science Direct

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0120053415300042?via%3Dihub>