

**ESTUDIO DESCRIPTIVO DEL ESTADO DE LA CORRELACIÓN EXISTENTE
ENTRE LA CONDICIÓN FÍSICA Y LAS CAPACIDADES PSÍQUICAS EN EL
GRUPO DE VOLEIBOLISTAS DE LA UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA**

ANDERSON FABIAN RINCON

MARTHA DEISY CUELLAR

**UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA PSICOLOGIA
NEIVA- HUILA
2004**

**ESTUDIO DESCRIPTIVO DEL ESTADO DE LA CORRELACIÓN EXISTENTE
ENTRE LA CONDICIÓN FÍSICA Y LAS CAPACIDADES PSÍQUICAS EN EL
GRUPO DE VOLEIBOLISTAS DE LA UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA**

ANDERSON FABIAN RINCON

MARTHA DEISY CUELLAR

Monografía de grado presentada como requisito
parcial para optar al título de psicólogo

Director
MARIO CLAVIJO
Psicólogo

**UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA PSICOLOGIA
NEIVA- HUILA
2004**

NOTA DE ACEPTACION

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Ciudad y Fecha _____

DEDICATORIA

A mis padres, hermanos, esposo e hija que con su amor, comprensión y sabiduría han apoyado mis sueños y me han dado la fuerza necesaria para seguir adelante, pues son ellos el motor que me impulsa para alcanzar las metas propuestas.

MARTHA DEYSY CUELLAR CUELLAR

A mi familia, amigos y compañeros quienes han contribuido a mi formación como ser humano y profesional.

ANDERSON FABIAN RINCON ARTUNDUAGA

AGRADECIMIENTO

Queremos agradecer a nuestras familias pues fueron los que siempre estuvieron presentes brindándonos su apoyo incondicional y quienes nos impulsaron para continuar adelante en los momentos difíciles.

A nuestros asesores. El Dr Mario Clavijo y la Dra. Esperanza Cabrera por sus valiosos aportes y a todos los docentes que en estos cinco años han contribuido a nuestro crecimiento personal y profesional.

Al entrenador del equipo de Voleibol. El Lic. En Educación Física Josue Manchola por permitirnos interactuar con el grupo y acceder a los requerimientos que se proponían para llevar a cabo la investigación

A los voleibolistas quienes siempre estuvieron prestos a colaborar regalándonos parte de su tiempo para llevar a cabo esta investigación. Sin ellos no hubiera sido posible este trabajo.

A nuestra amiga y compañera Carmen Sofia Gomez quien en un inicio conformo el grupo de investigación y contribuyo con su conocimiento y dedicación.

CONTENIDO

	Pag.
RESUMEN	
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
2. ANTECEDENTES	15
3. JUSTIFICACIÓN	19
4. OBJETIVOS	21
4.1 OBJETIVO GENERAL	21
4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS	21
5. MARCO TEORICO	22
5.1 ASPECTOS HISTORICOS	22
5.2 RENDIMIENTO DEPORTIVO	24
5.3 CAPACIDADES PSÍQUICAS	25
5.3.1 Activación	26
5.3.2 Presencia de Ideas Irracionales	27
5.3.3 Control de la Atención	28

5.3.4	Ensayo Mental	29
5.3.5	Motivación al Éxito	30
5.3.6	Relajación	31
5.4	CONDICIÓN FÍSICA	32
5.4.1	Fuerza	33
5.4.2	Resistencia	35
6.	VARIABLES DEL ESTUDIO	38
7.	DISEÑO METODOLOGICO	44
8.	ANÁLISIS DE RESULTADOS	51
9.	DISCUSION DE RESULTADOS	66
10.	CONCLUSIONES	74
11.	RECOMENDACIONES	76
	BIBLIOGRAFIA	77
	ANEXOS	79

LISTA DE CUADROS

	Pág
Cuadro 1. Puntuación individual obtenida en el grupo de voleibolistas que recibió entrenamiento físico y psicológico	51
Cuadro 2. Puntuación individual obtenida en el grupo de voleibolistas que recibió entrenamiento físico	51
Cuadro 3. Correlación capacidades psíquicas – condición física (fuerza) en el grupo que recibe entrenamiento físico y psicológico. Condición uno	53
Cuadro 4. capacidades psíquicas - condición física (fuerza)en el grupo que recibe entrenamiento físico. Condición dos	55
Cuadro 5. Correlación, capacidades psíquicas - condición física (resistencia)en el grupo que recibe entrenamiento físico y psicológico condición uno	58
Cuadro 6. Correlación, capacidades psíquicas - condición física (resistencia) en el grupo que recibe entrenamiento físico. Condición dos	60

LISTA DE GRAFICOS

	Pág
Gráfico 1. Distribución de la correlación frente a la condición de fuerza en el grupo que recibe entrenamiento físico y psicológico.	53
Gráfico 2. Distribución de la correlación frente a la condición de fuerza en el grupo que recibe entrenamiento físico.	56
Gráfico 3. Distribución de la correlación frente a la condición de resistencia en el grupo que recibe entrenamiento físico y psicológico.	58
Gráfico4. Distribución de la correlación frente a la condición de resistencia en el grupo que recibe entrenamiento físico .	61
Gráfico 5. Valores de la correlación entre la condición física, fuerza, y las capacidades psíquicas en dos condiciones de entrenamiento.	63
Gráfico 6. Valores de la correlación entre la condición física, resistencia, y las capacidades psíquicas en dos condiciones de entrenamiento.	64

LISTA DE ANEXOS

	Pág
Anexo A. Batería de rendimiento deportivo	80
Anexo B. Test de resistencia “yoyo test”	98
Anexo C. Test de fuerza máxima	99

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo central describir el estado de la correlación existente entre las capacidades psíquicas (ensayo mental, presencia de ideas irracionales, relajación, control de la atención, activación y motivación al éxito) y la condición física (fuerza y resistencia) en el equipo de voleibol de la Universidad Surcolombiana, teniendo en cuenta el tipo de entrenamiento que reciben.

El estudio se realizó bajo un enfoque cuantitativo y un diseño descriptivo correlacional de tipo no paramétrico; la población de estudio fueron diez voleibolistas de la Universidad quienes entrenan regularmente. Las condiciones de entrenamiento fueron: entrenamiento solo físico y entrenamiento físico y psicológico.

Al analizar la información obtenida en las correlaciones y al comparar la fuerza de asociación entre las capacidades psíquicas y la condición física en las dos condiciones de entrenamiento, se concluyó que el entrenamiento en la condición física y psicológica no provoca una fuerza de asociación mayor que el provocado por el entrenamiento solo físico, en estos jugadores.

ABSTRACT

The present investigation had as central objective to describe the state of the existent correlation among the psychic capacities (rehearse mental, witnesses of irrational ideas, relaxation, control of the attention, activation and motivation to the success) and the physical condition (it forces and resistance) in the team of volleyball of the Surcolombiana University, keeping in mind the type of training that they receive.

The study one carries out under a quantitative focus and a design descriptive correlation of not parametric type; the study population was ten players of the University who train regularly. The conditions that training was: physical alone training and physical and psychological training.

When analyzing the information obtained in the correlations and when comparing the association force between the psychic capacities and the physical condition under the two conditions of training, you concludes that the training in the physical and psychological condition doesn't cause a force of more association that the provoked one for the physical alone training, in these players.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La psicología como ciencia ha logrado abarcar un bagaje intelectual que le permite hacer presencia en diferentes campos de la actividad humana, y minimizar la brecha del conocimiento existente entre el campo experimental y el práctico, logrando con esto, comprender aun mejor el comportamiento humano.

En el ámbito del deporte se ha logrado avanzar también en conocimientos que permiten, entre otros aspectos, relacionar la actividad física con diferentes programas de entrenamiento psicológico, y de entender desde lo empírico, la función que juega la psiquis en el rendimiento obtenido por el deportista. Este proceso de crecimiento ha permitido que la psicología avance en este campo, pero al mismo tiempo plantea una serie de inquietudes que es necesario subsanar en la práctica.

Para la presente investigación ésta carencia ha sido interpretada como la necesidad de abarcar desde lo práctico, todos aquellos conocimientos que suponen de forma directa o indirecta una relación entre los componentes físico y psicológico del deportista como persona.

Vale decir que, aunque en la línea de investigación de psicología deportiva se ha logrado avanzar en el conocimiento del rendimiento deportivo, poco se sabe hasta el presente de la correlación existente entre los componentes del mismo, máxime cuando se sabe que el entrenamiento deportivo puede abarcar la condición física y las capacidades psíquicas.

Por otro lado, la singularidad de cada deporte conlleva al planteamiento de tipos de investigación que desde la psicología respondan a la particularidad propia de cada disciplina; un claro ejemplo de esta necesidad es el visto en la disciplina de voleibol el cual ha sido poco estudiado en Colombia.

De otra parte, en la psicología aplicada al deporte, las características propias de cada población, demandan un entendimiento diferente de la realidad y de la forma en que se refleja la psiquis en el cuerpo; de ahí que sea necesario retomar diferentes investigaciones teniendo presente la particularidad del grupo poblacional. Para la presente, el interés se centra en el deportista universitario, grupo que en la región carece de investigaciones.

En el contexto regional, en el que se efectúa la presente investigación, han sido reconocidos los efectos que producen diferentes “programas de entrenamiento

psicológico” en el rendimiento del jugador, siendo indispensable el avanzar en este campo investigativo, resolviendo inquietudes mas profundas que retomen este tipo de resultados, pues esto permitirá progresar en el entendimiento de la dinámica psiquis- cuerpo de los deportistas - voleibolistas del Departamento del Huila.

Por ultimo, se requiere puntualizar que cada uno de los vacíos planteados, tanto a nivel experimental como practico, han llevado a indagar en el análisis de la correlación entre la condición física y las capacidades psíquicas proponiendo la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es el estado de la correlación existente entre la condición física (fuerza – resistencia) y las capacidades psíquicas (Ensayo mental, presencia de ideas irracionales, relajación, control de la atención, activación y motivación al éxito) del grupo de voleibolistas de la Universidad Surcolombiana, teniendo en cuenta el tipo de entrenamiento que recibe?.

2. ANTECEDENTES

En el campo de la psicología aplicada al deporte, se han realizado un buen número de investigaciones, que desde diferentes paradigmas han indagado sobre el actuar del deportista en las distintas etapas, precompetitiva competitiva, y postcompetitiva, contribuyendo, cada una de estas, al fortalecimiento de ésta disciplina, en este campo.

A nivel internacional, nacional y regional es posible encontrar algunos aportes que desde esta ciencia se han hecho al ámbito deportivo; para el presente estudio se cita solo aquellos que se consideran pertinentes con los objetivos de la investigación.

En la investigación realizada por Agosti¹ 1987 en la liga Nacional de Atletas Italianos, con 14 jugadores masculinos y femeninos, durante tres semanas de preparación psicológica, con técnicas conductuales y cognitivas, se demostró que un estado de preparación psicológica óptima es tan importante para una competencia como el entrenamiento físico. En esta investigación se logró mejorar el rendimiento de estos jugadores considerados como de rendimiento irregular, por medio de técnicas de relajación, desensibilización, asertividad y retroalimentación.

Otro estudio de igual importancia fue el realizado en 1990 por Murphy, Fleck y otros² en 15 Yudocas del Centro de Entrenamiento Olímpico de USA, su objetivo era el evaluar las concomitantes psicológicas y del rendimiento al incrementar el volumen del entrenamiento durante diez semanas. En este Cuasi-experimento se evaluó el estado de ánimo, la ansiedad competitiva, las habilidades psicológicas deportivas específicas, los signos de desórdenes clínicos y percepciones del entrenamiento, entre los resultados que arrojó la investigación se destaca que durante la semana diez los sujetos estuvieron intolerantes presentando, a su vez, un decremento en el rendimiento físico tanto en la resistencia anaeróbica como en la fuerza y durante la semana ocho los sujetos hicieron el mayor esfuerzo.

En esta investigación se demuestra que al sobrecargar de entrenamiento físico un deportista se decrementa el rendimiento deportivo, viéndose reflejado esto, en la disminución del nivel de las destrezas psicológicas y físicas de los jugadores.

¹ SOLER Luis Arturo, Efectos de un Programa de Preparación Psicológica sobre el Rendimiento Deportivo de Niños Deportistas de la Disciplina de Judo. Santa Fe de Bogotá, 1997 Pág. 56 Tesis (psicólogo) Universidad Nacional de Colombia. Facultad de Ciencias Humanas. Departamento de Psicología.

² Ibíd. Pág. 54.

Se encuentran también otras investigaciones de tipo internacional como la de Cabras y Luparini y otros³ en 1988, quienes estudiaron los niveles latentes y manifiestos de ansiedad en atletas de diferentes deportes, entre estos el voleibol, concluyéndose que los niveles de ansiedad son más altos en deportes individuales que aquellos que se realizan en conjunto. De igual forma, estos autores en 1989 encontraron, al evaluar los rasgos de personalidad, en un grupo de 184 atletas Italianos masculinos y femeninos, que los sujetos que practicaban deportes individuales tienen niveles de agresividad más altos.

Las investigaciones en deportes individuales y grupales han demostrado que es necesario caracterizar las destrezas psicológicas propias de cada deporte, contextualizándolo a los requerimientos propios de cada disciplina.

Una investigación que en nuestro país indaga sobre las destrezas psicológicas en deportistas es el estudio realizado por Villate⁴ en 1988, quien pretendía diseñar y aplicar un programa de entrenamiento en representaciones mentales, este se llevo a cabo con deportistas de judo y Karate con edades entre 15 y 20 años. Con la investigación se encontró que la imaginación, como destreza psicológica, se puede incrementar por medio de un programa de ejercicios contribuyendo a mejorar el aprendizaje motor de los jugadores, notándose con esto un incremento en la rapidez, precisión, concentración y la motivación en el momento de ejecución de los gestos propios de la disciplinas. De esta investigación se deduce que el beneficio de un entrenamiento integral es diferente al beneficio obtenido en un entrenamiento solo físico, y por lo tanto, también es diferente la forma en la que se correlacionan el componente físico y el psicológico.

Otra destreza psíquica que ha sido estudiada en deportistas Colombianos es la motivación de logro, considerada en algunas investigaciones como la más sobresaliente en el perfil motivacional de los deportistas. Avendaño y Quiroga realizaron una investigación en 1986 con el objetivo de conocer las orientaciones motivacionales de logro, afiliación y poder en dos grupos de deportistas de alto rendimiento, en una muestra de 130 sujetos que pertenecían a las disciplinas de ciclismo, atletismo, Gimnasia, fútbol, voleibol y baloncesto; encontraron que la motivación de logro por encima de la afiliación y el poder es el factor predominante en los deportistas.

En lo relacionado con el estudio de las destrezas psicológicas en deportes de conjunto, en Colombia se encuentra el trabajo realizado por Castiblanco y

³ Ibid pag 51.

⁴ Ibid pag 60

Delgado⁵, en el 2004 realizaron un estudio de corte cuantitativo descriptivo con el objetivo de identificar los pensamientos irracionales en Voleibolistas universitarios en la ciudad de Bogotá, realizado con 94 sujetos de un total de 377 deportistas universitarios que participaron en el torneo de voleibol de Ascundeportes.

Los resultados de la investigación demostraron que los practicantes de voleibol presentan ideas irracionales que posiblemente afectan su desempeño deportivo tanto individual como grupal, estos autores plantean que es necesario continuar indagando sobre los pensamientos irracionales de los deportistas y su relación con otras destrezas psicológicas, así como su relación con otras esferas del rendimiento deportivo logrando con esto implementar programas acordes al voleibolista Colombiano.

En nuestra región el estudio de las destrezas psicológicas ha sido poco profundizado; solo es posible mencionar el estudio realizado por Piedad Gooding y otros⁶ en el 2003, en la Universidad Surcolombiana titulado “Evaluación de la influencia de variables psicológicas sobre el rendimiento deportivo en deportistas de alto rendimiento de diferentes disciplinas deportivas de las ligas del Huila”. Esta investigación indaga sobre el efecto de un programa de entrenamiento psicológico sobre el rendimiento deportivo, el proceso metodológico fue un cuasi-experimento con pretest y postest en las disciplinas de canotaje, halterofilia, taekwondo y series cronológicas en fútbol. La muestra fue de 66 deportistas de los cuales 14 eran de Canotaje, 25 de fútbol, 10 de halterofilia y 17 de taekwondo.

Entre las conclusiones de la investigación, es factible destacar que un entrenamiento que abarca las destrezas psíquicas potenciara la actuación deportiva del jugador de forma mas optima, que aquellos deportistas que solo entrenan en el área física. Estos investigadores resaltan la necesidad de profundizar en esta línea de investigación analizando el rendimiento a nivel experimental y practico.

Para medir el rendimiento psicológico los investigadores emplearon el Inventario de rendimiento deportivo de Loerh (1982) y para el registro del rendimiento utilizaron fichas de observación y registro específicos a cada deporte. Los resultados de esta investigación mostraron una mejoría en la actuación deportiva de los jugadores.

⁵ CASTIBLANCO José y DELGADO Paola. Estudio Descriptivo sobre pensamientos irracionales en voleibolistas universitarios. ASCUN Deportes. Regional Bogotá. Colombia. 2004. pag 12 de 77

⁶ GOODING Piedad y otros. Evaluación de la Influencia de Variables Psicológicas Sobre el Rendimiento Deportivo en deportista de alto rendimiento de diferentes disciplinas deportivas de las ligas del Huila 2002-2003. Neiva (Huila).2003. Tesis (psicólogo) Universidad Surcolombiana. Facultad de Salud. Programa de psicología

Por ultimo, se debe destacar que cada una de estas investigaciones han demostrado que es necesario profundizar en el campo de la psicología deportiva, ya que el avance de las investigaciones permitirá tener claridad sobre la relación existente entre la condición física y las capacidades psíquicas en diferentes tipos de entrenamiento.

3. JUSTIFICACIÓN

Este proyecto parte de resaltar la urgencia y la importancia que tiene la investigación para el desarrollo científico de la psicología y en forma específica la aplicada al deporte, siendo por lo tanto punto central del estudio el poder consolidar conocimientos que apoyen el bagaje teórico existente y fortalezcan el conocimiento desde lo práctico, permitiendo a su vez, contextualizar el desarrollo psicológico en especial de deportistas voleibolistas.

Los hallazgos que se pretenden obtener en esta área, poco explorada en Colombia y en la región hasta el momento, son avances que ayudan a sobrepasar los obstáculos identificados en el nivel sociocultural que han impedido el desempeño del psicólogo deportivo y, por ende, de su constructo teórico respectivamente.

En declaraciones hechas por el licenciado Deportivo Josué Manchola, entrenador Universitario del equipo de voleibol, en el Departamento del Huila, podemos destacar que, parte de este estancamiento está relacionado con la ausencia de investigaciones interdisciplinarias que, orientadas por la psicología, apoyen la profesionalización del deporte. Para el técnico del equipo, este es el deporte que más ha evolucionado en el ámbito mundial. En nuestro medio ha estado estancado en los últimos doce o quince años, pues para todo ese tiempo ya era hora de que existiera por lo menos, el desarrollo de una copa semi – profesional.

La revisión bibliográfica permite observar que en Colombia no existe una investigación que establezca, de forma directa, la correlación entre la condición física y las capacidades psíquicas de deportistas y en especial de voleibolistas. En el Departamento del Huila, el interés de algunas investigaciones se ha centrado en mejorar el rendimiento a partir del diseño del entrenamiento psicológico; en tanto que el presente estudio es considerado como el primer intento de responder a la necesidad de estudiar dichas correlaciones en este tipo de deportistas y más específicamente, en quienes integran o representan este deporte en la Universidad pública de la región.

De la misma forma, se puede afirmar que si bien en la región y en la literatura en general se ha comprobado la influencia de lo psicológico sobre el rendimiento deportivo, no existe información de investigaciones que ayuden a identificar de qué forma se asocian las capacidades psíquicas y la condición física en diferentes tipos de deportes, ni mucho menos entre deportistas de diferentes grupos poblacionales. Por medio de la presente investigación se pretende responder, entonces, en parte a esta necesidad, en la medida en que

se identifiquen y se valoren en los deportistas objeto de estudio e integrantes de la Universidad Surcolombiana como se da dicha correlación.

La consecución de los objetivos propuestos, permitirá un mejor entendimiento del rendimiento deportivo del voleibolista de la Universidad Surcolombiana, condición necesaria para que este deporte logre óptimos resultados y, para que la psicología deportiva se posicione a nivel regional. Así mismo determinar como se asocia las capacidades psíquicas y la condición física en dos tipos de entrenamiento con condiciones diferentes permitirá un conocimiento mas global de dicha asociación ; siendo esto importante para el trato que se le debe dar al entrenamiento deportivo

Lograr al mismo tiempo, ampliar el campo de acción del psicólogo, es otra razón que sustenta la disponibilidad oportuna de los resultados de la ciencia, pues el aplicar el proyecto en instituciones estatales – para este caso la Universidad Surcolombiana – permite apoyar y cualificar los ambientes laborales y comunitarios en los que nuestra disciplina pretende aportar.

Finalmente, es de resaltar que la construcción de conocimiento de tipo psicológico en el deporte no es vista aun como una “necesidad científica” en la Región del Huila; por consiguiente, solo a través de investigaciones aplicadas que ayuden en el entendimiento del aspecto psicológico en el entre otras áreas de investigación, será posible crear conciencia para que tal necesidad sea reconocida como tal y a su vez sea preámbulo del interés científico.

4. OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GENERAL

Describir el estado de la correlación existente entre la condición física (fuerza y resistencia) y las capacidades psíquicas (Ensayo mental, presencia de ideas irracionales, relajación, control de la atención, activación y motivación al éxito) en el equipo de voleibol de la Universidad Surcolombiana teniendo en cuenta el tipo de entrenamiento que reciben

4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Determinar la correlación entre la fuerza y las capacidades psíquicas (Ensayo mental, presencia de ideas irracionales, relajación, control de la atención, activación y motivación al éxito) en los jugadores que pertenecen al estudio.
- Describir la correlación entre la resistencia y las capacidades psíquicas (Ensayo mental, presencia de ideas irracionales, relajación, control de la atención, activación y motivación al éxito) en los voleibolistas de la Universidad Surcolombiana.
- Establecer las diferencias que se obtienen en las correlaciones entre la condición física y las capacidades psíquicas teniendo en cuenta las dos condiciones de entrenamiento a las que es sometido el equipo de voleibol.
- Determinar la correlación entre la Condición física y las capacidades psíquicas como aporte teórico en la elaboración de programas de entrenamiento psicológico mas específicos y eficientes para el equipo de voleibol de la Universidad Surcolombiana.

5. MARCO TEÓRICO

5.1 ASPECTOS HISTORICOS

Los deportistas poseen un potencial físico que se ha venido trabajando desde el origen mismo del deporte; se han adelantado estudios sobre la dieta, la rutina, los trajes e implementos apropiados para cada disciplina así como programas de erradicación de hábitos y conductas perjudiciales para un buen desempeño deportivo.

Al mismo tiempo estos estudios han sido la base para la realización de investigaciones sobre el componente psíquico de un deportista. Gracias a estos la psicología ha desarrollado técnicas que pretenden mejorar el nivel deportivo y potencializar las capacidades y actitudes de cada competidor.

José Lorenzo González (1992) afirma lo siguiente: *“en ninguna actividad el hombre obtendrá todo el potencial que lleva dentro, si no utiliza adecuadamente las capacidades de su cerebro”*⁷. Lo anterior permite entender que las cualidades psicológicas deben ser trabajadas de forma adecuada si queremos lograr el rendimiento óptimo de un deportista.

Jimmy Connors (1992) citado por González añade que *“todos los deportistas de elite poseen unas cualidades semejantes, pero lo que diferencia los ganadores de los perdedores es el aspecto psicológico, porque cuando el juego esta equilibrado quien decide es la mente para determinar quien gana o pierde”*⁸.

Al igual que en otros deportes como el fútbol o el patinaje, en el voleibol es necesario realizar un entrenamiento integral donde se estimule el componente psíquico del deportista, pues el entrenamiento meramente físico no es suficiente para alcanzar el nivel apropiado. En pro de este fin la psicología ha desarrollado una serie de técnicas que permiten elevar el potencial que cada deportista posee, observándose hoy por hoy, que en muchos deportes el entrenamiento tradicional esta acompañado por entrenamiento psíquico.

Los primeros experimentos llevados a cabo en este campo fueron realizados por Wundt en el laboratorio de Leipzig, donde se extrajeron conclusiones de

⁷ GONZÁLEZ, José Lorenzo. Psicología y Deporte. Biblioteca Nueva, Madrid 1992. Pags 21 y 22 de 269

⁸ GONZALEZ Jose Lorenzo. El entrenamiento psicológico en los deportes. Biblioteca Nueva Madrid. 1996. pag 15 de 196.

cierta relevancia, llegándose a comprobar cómo la respuesta del sujeto era algo más lenta si se atendía al estímulo que si lo hacía a la respuesta motriz.

Las primeras reseñas documentadas que explícitamente se refieren a la psicología aplicada a la actividad física y el deporte se encuentran durante comienzos del siglo XX fundándose en Berlín en 1920 el primer laboratorio de psicología deportiva por Carl Diem; cinco años más tarde se estableció otro en Estados Unidos por C. Greenffith.

A finales de los años 50, las líneas de trabajo se dirigen fundamentalmente hacia la aplicación de las teorías del aprendizaje, las destrezas motrices y el estudio de los efectos de los procesos de fatiga y su repercusión en la ejecución.

Paralelamente, en el periodo comprendido entre 1945 y 1957, surge en la antigua Unión Soviética la Psicología del Deporte como disciplina de estudio. Sus temas de interés se centran en la aplicación de los principios psicológicos del aprendizaje motor, la evaluación de la personalidad, la formación y preparación de deportistas de elite. En este sentido, se abordan desde la Psicología diferentes problemas de aplicación al ámbito deportivo, como es la tensión precompetitiva, la búsqueda del nivel óptimo de activación y, sobre todo, el estudio de las habilidades motrices que permitieran predecir el rendimiento deportivo. Esto hace que, a partir de los años 60, se comience a estimular la preparación psicológica del deportista, con el ánimo de lograr un mayor rendimiento en la competición.

En países con gran adelanto deportivo la aplicación de la psicología en este campo no ha presentado dificultades, Sin embargo en Latinoamérica el esfuerzo por desarrollar esta área ha sido algo anecdótico. Esto se hace evidente en los planteamientos de la docente Sandra Yubely Garcia de la Universidad Antonio Nariño cuando afirma que *“en Colombia no se ha desarrollado nunca a nivel gubernamental u olímpico un programa estructurado de entrenamiento psicológico que asegure la práctica automatizada de las destrezas mentales que se han mostrado eficaces para optimizar el rendimiento”*⁹.

En la psicología aplicada al deporte se conocen una serie de investigaciones que han indagado en este campo de la ciencia tratando de ampliar los conocimientos hasta el momento existentes; dentro de los autores mas destacados se puede mencionar a José Lorenzo González, Dorothy V. Harris y Bette L. Harris, Highlen y Benennet quienes han contribuido de manera científica al desarrollo de este campo de la psicología.

⁹ YUBELY Sandra Psicología Deportiva (online) google (colombia) 1990 (Cited 10 marzo; 2002). <http://www.efdeportes.com> / Psicología Deportiva.

Por una parte, es posible nombrar a la Doctora Dorothy V. Harris y Bette Harris (1992) quien propone que en *“el proceso encaminado a desarrollar conocimientos y estrategias para enseñar formas de control de la conducta en el deporte es necesario introducir técnicas de relajación, concentración, energetización, autocontrol y procesos ideomotores.”*¹⁰

En el ámbito deportivo diferentes autores han determinado que tanto lo físico como lo psicológico son dos de los factores importantes a tener en cuenta en el entrenamiento del rendimiento deportivo, estos factores junto con el desarrollo obtenido en las tácticas, las técnicas y los factores externos son los determinantes del rendimiento deportivo del jugador.

5.2 RENDIMIENTO DEPORTIVO

Por rendimiento deportivo se ha de entender el desarrollo máximo posible de los componentes físicos, psíquicos, técnicos y tácticos del deportista, los cuales se reflejan en el nivel observado durante la actuación.

Una definición pertinente para la investigación es la usada en la tesis de grado titulada *“Evaluación de la influencia de variables psicológicas sobre el rendimiento deportivo en deportistas de alto rendimiento de diferentes disciplinas deportivas de las ligas del Huila”* dirigida por la docente Piedad Gooding (2003), y de la cual se puede retomar el rendimiento deportivo como *“el conjunto de habilidades físicas y psicológicas que se combinan e interactúan con el objetivo primordial de obtener el máximo potencial de las habilidades y destrezas durante la actuación deportiva”*¹¹.

El rendimiento deportivo es entendido desde la práctica competitiva como el máximo desempeño logrado en las habilidades del jugador, mediado claro, por el desarrollo que éste haya obtenido de las capacidades físicas y psicológicas.

En la práctica, los entrenadores usualmente usan los resultados obtenidos en la actuación deportiva como el indicador del estado del rendimiento del jugador; sin embargo, es importante aclarar que desde las diferentes conceptualizaciones teóricas un real análisis del rendimiento implica un análisis del comportamiento de lo físico y lo psicológico, así como el estado de la táctica y la técnica.

¹⁰ HARRIS Dorothy y HARRIS Bette. Psicología Del Deporte, Colección Herakles. Editorial Hispano Europea.1992. Pág 11 de 237.

¹¹ GOODING Piedad y Otros. Op. Cit. Pag 51-52 de 151.

Siendo la condición física y las capacidades psíquicas los componentes básicos del rendimiento deportivo de todo jugador, se debe entender que para lograr la optimización de este tipo de habilidades se debe siempre tener en cuenta las características del deporte así como las condiciones de la persona pues existen claras diferencias en el nivel alcanzado entre un principiante o un profesional.

Las condiciones físicas es un término que al igual que las destrezas físicas o las habilidades físicas serán citados indiscriminadamente; todas en su conjunto o individualmente denotaran para la investigación el mismo significado. Del mismo modo, las habilidades o destrezas psicológicas hacen referencia a las capacidades psíquicas del jugador.

Por ultimo, se debe entender que *“Para obtener un buen rendimiento deportivo no es suficiente tener una preparación física, técnica y táctica, también es importante lo que pasa en el interior del deportista sus pensamientos, emociones y sensaciones”*¹².y la formas en que unas y otras capacidades se relacionan.

5.3 CAPACIDADES PSIQUICAS

Las capacidades psíquicas del rendimiento deportivo, se deben entender como las *“habilidades mentales que el deportista posee y las cuales debe optimizar para lograr el control mental en el proceso de formación deportiva”*. Según José Lorenzo González¹³ (1992) las destrezas que un deportista debe desarrollar son: relajación, activación, ensayo mental, control de la atención, control del pensamiento y competitividad. Estas destrezas serán retomadas para la presente investigación como:

- Activación
- Presencia de ideas irracionales
- Control de la atención
- Ensayo Mental
- Motivación al Exito.
- Relajación

¹² CASTIBLANCO José y DELGADO Paola Op. Cit. pag 12 de 77.

¹³ GONZALEZ Jose Lorenzo. El entrenamiento psicológico en los deportes. Op. Cit. pag 123-124 de 196.

Cada una de estas destrezas comprende en su totalidad las capacidades psíquicas a correlacionar con la condición física del jugador, siendo necesario entonces, traerlas a colación pues su interés teórico es pertinente para un adecuado análisis.

5.3.1 ACTIVACIÓN

La activación o energetización es el proceso mediante el cual el organismo moviliza los recursos necesarios ante ciertos ejercicios vigorosos. El nivel de activación puede oscilar entre niveles mínimos como el sueño profundo y máximos como la excitación.

José Lorenzo González afirma lo siguiente *“Un nivel de activación por encima del óptimo (sobre activación) genera ansiedad que a su vez se convierte en una de las causas más frecuentes de pobres actuaciones deportivas”*¹⁴, lo que hace importante que el deportista aprenda a ser consciente de su nivel de activación para poder ajustarlo y lograr un nivel óptimo para cada competición.

*“En la perspectiva común es evidente la suposición de que los pensamientos, o una constelación de cogniciones, son los más importantes antecedentes de la energetización, intensidad y dirección de la conducta de ejecución”*¹⁵.

Para Martins¹⁶ (1987), la activación puede ser positiva o negativa; será negativa cuando sea consecuencia del miedo al fracaso o de la incertidumbre de la situación, y positiva cuando es producto de la motivación por el reto o por las consecuencias positivas del éxito o el placer de la actividad deportiva. Además, dice que el nivel de activación óptimo coincide con el estado físico y mental más apropiado para rendir.

Por lo tanto, desde el punto de vista físico, un nivel óptimo favorece el funcionamiento muscular apropiado a las demandas de la tarea a realizar. Desde el punto de vista mental propicia el estado de alerta más conveniente para tomar las decisiones oportunas y enviar con la mayor rapidez y precisión las ordenes necesarias en la ejecución del ejercicio.

¹⁴ GONZALEZ Jose Lorenzo. Psicología y deporte. Op. Cit. Pag122 de 269

¹⁵ GLYN C. Roberts, Motivación en el deporte y el ejercicio. Bilbao. Desclee de Brower. 1995. pag. 189.de 295.

¹⁶ GOODING Piedad y otros. Pag 43 de 151.

Otras teorías afirman que el estado de activación no depende solo de la estimulación física sino que también, se ve afectado por la actividad cognitiva. Marteniuk (1976) concluye que mientras la monotonía desactiva, la complejidad o la variación eleva a la activación. Esto puede favorecer el deseo aprender. Para el presente estudio la activación será entendida como la habilidad de energetizarse por medio de fuentes como la diversión, la alegría, la determinación y el positivismo, ya que este concepto se adhiere a los propósitos de la investigación.

5.3.2 PRESENCIA DE IDEAS IRRACIONALES

En la actualidad existen muy pocos terapeutas que cuestionan la importancia del control de la cognición pues su influencia sobre la conducta deportiva, como en cualquier otra actividad, es algo innegable. La psicología trabaja la cognición en el deporte con el fin de modificar las falsas percepciones que el deportista hace de su desempeño, así como del juicio que los demás concluyen de sus resultados ya que estas percepciones influyen fuertemente sobre la auto imagen y por lo tanto en su auto eficacia. Control de ideas irracionales es entendido entonces como la habilidad para intensificar los pensamientos que favorecen y para erradicar los que deterioran el rendimiento deportivo. En términos clínicos se debe entender el control del pensamiento como la capacidad que tiene el deportista de despojarse de la presencia de ideas irracionales.

En 1977 Bandura¹⁷ plantea la teoría de la auto eficacia centrada en el papel del pensamiento auto referente sobre el funcionamiento psicosocial. Esta propuesta ofrece un mecanismo común a través del cual las personas muestran control sobre su propia conducta y, por lo tanto, logran el autocontrol necesario en el deporte.

Dentro de las investigaciones adelantadas para demostrar la importancia que ejerce el control del pensamiento sobre el deportista, podemos mencionar el estudio en estrategias cognitivas realizado por Martín y sus colegas (1984). Esta investigación fue realizada con hombres y mujeres quienes asistieron a un programa de ejercicios durante 12 meses donde se implementó como estrategia cognitiva la asociación vs. disociación, encontrándose que los sujetos a los cuales se les aplicó la disociación cumplieron más a cabalidad el programa deportivo (76%) que aquellos a los cuales se les implementó la asociación (58 %)¹⁸.

¹⁷ Ibid Pág. 49 de 151.

¹⁸ GLYNN Roberts. OP. Cit pag. 1190 - 191 de 295

Para concluir se puede citar a Castiblanco y Delgado quienes afirman que *“los pensamientos irracionales afectan principalmente el rendimiento de los deportistas en sus competencias haciendo que su desempeño no sea el mejor, se pierde la concentración y la atención en el juego y se comenten errores consecutivos”*¹⁹.

Para los voleibolistas será importante entonces el control de la presencia de ideas irracionales en el momento mismo de la competencia, para la motivación y por su puesto para el beneficio que pueda extraer de las demás destrezas psíquicas.

5.3.3 CONTROL DE LA ATENCIÓN

El Control de la atención (la concentración) es un proceso de selección en donde el cerebro dirige la atención sobre aquellos aspectos de la realidad que considera importantes, ignorando o eliminando todos los demás.

Para autores como Loehr el control de la atención *“es la habilidad de mantener la concentración de forma continua focalizando la atención en los factores relevantes para la ejecución de la habilidad deportiva”*²⁰.

Este proceso de atención se convierte en una de las claves más importantes del rendimiento deportivo; José Lorenzo González²¹ plantea que una mente que divaga y se distrae se traduce fácilmente en factor de bajo rendimiento. Por lo tanto es necesario que el voleibolista maneje un adecuado proceso de focalización, el cual se puede aprender y perfeccionar a través del entrenamiento psicológico.

En este campo las investigaciones más conocidas son las de Nideffer²² en 1976 que propone una clasificación de la concentración basada en dos dimensiones: La amplitud, que hace referencia a la cantidad de información a la que atiende una persona en un momento dado y la dirección que consiste en dirigir la atención hacia dentro o hacia fuera del deportista. De la combinación de estas dos dimensiones resultan cuatro estilos diferentes de concentración; amplia externa, amplia interna, estrecha externa y estrecha interna.

¹⁹ CASTIBLANCO Jose y DELGADO Paola OP. Cit. Pag 46 de 77

²⁰ LOEHR J.E (test) Inventario Psicológico de Rendimiento Deportivo. 1982

²¹ GONZÁLEZ Jose Lorenzo. Psicología y deporte Op. Cit. Pag 50 de 269

²² Ibid. Pag 133 de 269.

Siguiendo a José Lorenzo González²³ se puede afirmar que existe una relación inversa entre el nivel de ansiedad y el grado de atención. Cuando la presión aumenta las respuestas fisiológicas ansiógenas se elevan y esto a su vez aparta el centro de atención de la competición a estímulos o elementos irrelevantes

Muchos errores en la actividad deportiva son producto de la falta de atención o distracción causada por preocupación, estrés y presión, que puede ser producida por pensamiento repetitivo durante la actuación deportiva acerca de los resultados de la competencia y/o las fallas anteriores, en lugar de fijar la atención exclusivamente en lo que se está haciendo.

Un competidor preparado psicológicamente sabrá reconducir su atención a lo que beneficie más su actuación, esto es, realizar un plan para llevar a cabo una ejecución como en los entrenamientos y ocuparse solo de lo que está bajo su control directo.

5.3.4 ENSAYO MENTAL

El ensayo mental ha tomado especial atención desde hace mucho tiempo en el trabajo psicológico dentro del deporte. Desde sus inicios en este campo ha sido reconocido el importante papel que juega, por lo que se encuentran en la literatura diferentes nombres como procesos ideomotores o visualización de imágenes, todos estos refiriéndose a la habilidad del deportista de evocar imágenes de la actividad deportiva.

El proceso bajo el cual esta imagen mental funciona se puede describir de la siguiente manera: el cerebro humano al imaginar envía una señal a cada uno de los músculos que participan en un determinado deporte, el cuerpo actuando bajo la convicción de que se está realizando el ejercicio se programa para actuar tal como se está visualizando.

Para corroborar esta afirmación Richard Suinn (1980) *“pidió a un esquiador de descenso que imaginara el recorrido de la carrera, a medida que el avanzaba en la marcha se observó en el EMG el cambio de la actividad eléctrica de los músculos de las piernas del esquiador”*²⁴.

Además, un investigador japonés, Ito (1980) realizó un estudio experimental para verificar si las técnicas de imaginación mejoraban el rendimiento de 28

²³ Ibid pag 136 de 269.

²⁴ GONZÁLEZ Jose Lorenzo. Psicología y deporte Op. Cit. Pag 187 de 269.

nadadores *“los participantes fueron asignados a dos grupos, uno de imaginación pasiva y otro de imaginación activa, otros 15 nadadores constituyen el grupo control. Los resultados mostraron que los dos grupos experimentales incrementaron significativamente su rendimiento, comparados con el grupo control; sin embargo, no se encontraron diferencias entre ambos grupos a los cuales se les aplico los dos tipos de entrenamiento.”*²⁵

Estas investigaciones demuestran que el entrenamiento en imaginación es tan importante como el entrenamiento físico, pues ambos factores influyen fuertemente sobre cada uno de los músculos que intervienen en la actividad física del deportista, por lo tanto, son fundamentales para la optimización del rendimiento, y los resultados obtenidos en la competencia.

Para Eberspacher, la imaginación puede ser utilizada *“en entrenamientos donde la carga física o psíquica es muy elevada, o el volumen del mismo es muy prolongado”*²⁶.

Además, González²⁷ afirma que la calidad de las imágenes depende de dos características; la primera es la claridad, que significa vividez de la imagen y la segunda es el control, la cual hace alusión a la facilidad con que puede ser manejada a voluntad la imagen. Este autor clasifica las imágenes en tres grupos tomando como punto de referencia el factor orientación, es decir el vértice visual que usa el deportista. (Visualización de imágenes internas, externas y mixtas).

Dentro de los aportes mas destacados de González (1992) se encuentra una serie de ejercicios que son indispensables para alcanzar el punto máximo de la capacidad de los deportistas; estos abarcan la totalidad de los sentidos y permiten la perfección del ejercicio por lo que son considerados como necesarios en el entrenamiento en ensayo mental, entre estos es posible destacar la visualización de colores, control de una imagen fija y experimentación a través de los sentidos.

5.3.5 MOTIVACION AL EXITO

La motivación es un proceso indispensable en la actividad humana, en el ámbito deportivo esta capacidad responde a la necesidad de buscar el éxito en la competición.

²⁵ Ibid. Pag. 199 de 269.

²⁶ EBERSPACHER Hans. Entrenamiento Mental. Editorial Inde publicaciones. España. Pag 62 de 118

²⁷ Ibid pag 201 de 269.

Para José Lorenzo González²⁸ la motivación al éxito esta asociada a la competitividad en cuanto de esta dependerá en gran medida la continuidad con que el jugador entrene y la actitud para con la competición.

En el voleibol al igual que los demás deportes es indispensable conocer la motivación que los deportistas tienen frente a la competencia; por tal motivo se hace necesario que en el momento de planificar el entrenamiento psicológico se conozca la relación entre la motivación de logro y el temor al fracaso deportivo de cada uno de los participantes.

Para Joan Duda, citado por Glynn Roberts²⁹, la motivación esta relacionada con las percepciones de competencia las cuales son prueba de la relación lineal existente entre la motivación y el rendimiento.

En cuanto a la conceptualización operacional, la motivación al éxito será entendida en la presente investigación como la habilidad de querer conseguir la excelencia y el éxito deportivo asociados a la motivación de conseguir objetivos.

5.3.6 RELAJACIÓN

La mayoría de los deportistas que se enfrentan en competición experimentan alto estrés, ansiedad o tensión, esto frecuentemente ocurre porque los factores internos y externos al deporte pueden interferir en los procesos mentales del deportista, lo que afecta directamente el rendimiento. En un estudio realizado por Pierre (1980) se llegó a la conclusión que el 35% de los deportistas activos y el 50% de los atletas retirados manifiestan que la tensión psíquica les había impedido en ocasiones rendir en el juego según sus capacidades reales.

Los estados de relajación se logran como una consecuencia del establecimiento de determinadas actividades y actitudes cognitivas logrando que el deportista controle de manera consciente sus conductas emocionales, comportamentales e intelectuales.

Gran parte del estrés que aparece en la competición podría ahorrarse si el deportista empieza a despreocuparse por lo que esta fuera de su control, como las valoraciones de los padres o de los jueces, el estado del tiempo, qué pensarán las personas si no es el ganador, y otras cosas por el estilo, que le hacen angustiarse y ponerse nervioso conduciendo de esta manera tensión a los músculos, pues los nervios y los músculos no se desconectan ni siquiera al

²⁸ GONZALEZ, Jose Lorenzo. El entrenamiento Psicológico en los deportes. Op Cit Pag 168-169 de 196.

²⁹ GLYNN Roberts OP. Cit. Pag 101 de 295

dormir, pero sí pueden disminuir considerablemente sus impulsos de modo que los de tipo voluntario tiendan a cero en su actividad.

Se puede decir que el nivel de rendimiento de un deportista tiene una relación evidente con la forma con que se siente interiormente, sentirse bien antes y durante la competición es un índice de una buena utilización del máximo potencial del jugador.

Es importante igualmente que el deportista conozca e identifique con claridad sus potencialidades y deficiencias, para que luego pueda reconocer y focalizar la tensión acumulada en su cuerpo, liberándola de manera proporcional a la situación en el momento de la competición. Algunos autores proponen como actitud básica el eliminar toda expectativa de “tener que hacer” o “tener que lograr”, el jugador debe concentrarse en la tarea y su realización, alejando cualquier representación ajena a esta.

Cada una de estas destrezas (Ensayo mental, control de ideas irracionales, relajación, control de la atención, activación y motivación al éxito) hacen parte de las capacidades psíquicas necesarias para lograr un óptimo rendimiento deportivo.

En cuanto a la condición física necesarias a tener en cuenta en el rendimiento deportivo del voleibolista se debe mencionar la fuerza y la resistencia como las habilidades básicas que este deportista debe desarrollar. Para el presente trabajo es indispensable retomar teóricamente estas destrezas.

5.4 CONDICION FISICA

Cada deporte se caracteriza por la particularidad en el estado ideal de las destrezas físicas; de ahí la diversidad a la hora de entrenar las destrezas necesarias para lograr un óptimo beneficio en los deportistas.

La Condición física también llamada por algunos autores como destrezas físicas o habilidades motrices básicas hace referencia a *“La situación que permite estar a punto, bien dispuesto o apto para lograr un fin relacionado con la constitución y la naturaleza corporal”*³⁰

³⁰ GARCIA Juan Manuel y otros. Pruebas Para la valoración de la Capacidad Motriz En El Deporte. Gymnos Editorial Deportiva. Madrid. 1996. Pag 10 de 272.

Desde el punto de vista físico, ya es reconocida la importancia del desarrollo de este tipo de condiciones, pues estas son el requisito primario, según muchos autores, para lograr mejorar en el rendimiento deportivo.

“El nivel de partida de las capacidades motoras influye notablemente, asimismo, sobre las posibilidades de aprendizaje de una técnica, como por ejemplo la formación táctica. Esto ocurre en todos los individuos, ya que las capacidades motoras son las cualidades que poseen todos pero en niveles netamente distintos; por ejemplo el nivel de capacidad de resistencia”³¹.

Las habilidades motrices pueden ser divididas, a su vez, en dos subgrupos de capacidades: las condicionales y las coordinativas. *“Las capacidades condicionales se fundamentan en el potencial metabólico y mecánico del músculo y estructuras anexas, mientras que las coordinativas dependen de las capacidades de control y regulación muscular”³²*

Las destrezas físicas que se desean analizar según los objetivos de esta investigación responden a la fuerza y la resistencia siendo estas representantes de la condición física del rendimiento del deportista. Este tipo de capacidades se basa, según Renato³³, en la eficiencia de los mecanismos energéticos, y esta conformado especialmente por:

- La fuerza
- La resistencia
- La Velocidad

Para otros autores como Juan Manuel Garcia³⁴ este tipo de destrezas son las siguientes:

- La resistencia
- La fuerza
- La velocidad
- La movilidad

Para fines de este estudio solo se tendrán en cuenta la fuerza y la resistencia del voleibolista, siendo estas las destrezas que permiten tener una referencia básica de la actividad física del jugador y las cuales son motivo de análisis

³¹ MANNO Renato. Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Editorial Paidós Tribo. 1994 pag 119 de 300.

³² GARCIA Juan Manuel. Op. Cit Pag 14 de 272.

³³ MANNO Renato. Op cit. Pag 120 de 272

³⁴ GARCIA Juan Manuel. Op Cit. Pag 14 de 272.

desde el aspecto físico, porque en el equipo de voleibol de la Universidad Surcolombiana realizan dicho entrenamiento.

5.4.1 LA FUERZA

El ser humano como ser fisiológico esta compuesto por músculos, huesos, articulaciones y un sistema nervioso; estos, por medio de la fuerza de contracción, le posibilitan al cuerpo moverse, es decir, la locomoción.

Cuando un músculo se contrae, el sistema esquelético conforma palancas articuladas. Para que un músculo mueva un objeto debe entonces ejercer una determinada fuerza aplicándola a un cuerpo el cual opone resistencia. Este proceso biológico permite, a nivel funcional, el movimiento, el cual se entiende como “el traslado de un cuerpo o de un punto en el tiempo”.

En el deporte formativo y de competición es importante tener siempre presente la fuerza que el jugador posee, siendo esta la que permite al deportista operar sobre cierto objeto bien sea un balón, una pesa o su propio cuerpo. Operacionalmente, se hallan muchas definiciones de fuerza. En el campo deportivo se encuentra un número más reducido de estos conceptos, entre los cuales es posible destacar a Miethe Albert y otros.

Para estos autores “ *La fuerza es la cualidad del ser humano que le permite modificar o tratar de modificar el estado de reposo o de movimiento de una masa (la cual puede ser su propio cuerpo, un cuerpo externo o ambas cosas)*”³⁵

Otros autores definen esta destreza como “*la capacidad de oponerse a una resistencia y operar frente a ella por el esfuerzo muscular*”³⁶. En el voleibol es necesario el desarrollo de esta destreza pues el deportista debe aplicarla frente a pequeñas resistencias, por ejemplo cuando se golpea el balón, se realizan bloqueos o se desplaza el cuerpo.

Para la optimización de esta destreza en el entrenamiento de voleibol es importante destacar que se debe llevar a cabo con cargas entre el 60 – 80 por 100 de la fuerza máxima del sujeto, asegurando una buena velocidad en la ejecución deportiva.

³⁵ MIETHE Albert y otros. Entrenamiento deportivo. Editorial XYZ Cali. 1982. Pag 92 de 380.

³⁶ VARGAS Ricardo. La Preparación Física en Voleibol. Editorial Augusto E. Pila Teleña 1980 pag. 29 de 256

Es decir, se entrena con el 60 – 80 por ciento de *“la mayor fuerza que es capaz de desarrollar el sistema nervioso y muscular por medio de la contracción máxima voluntaria”*³⁷ (fuerza máxima)

Por fuerza máxima se entiende, según algunos autores, como *“la mayor capacidad que tiene un individuo de elevar un determinado kilaje una sola vez”* en el caso de la sentadilla si un jugador puede levantar como peso máximo 100 kg el peso adecuado para el entrenamiento sería entonces 60 o 80 kg.

Para medir la fuerza máxima de los jugadores de voleibol se realizan trabajos de sobre carga en miembros inferiores y superiores como los de sentadilla media, bíceps, tríceps, hombros, espalda, tijeras y peso muerto con los que se determina su máximo nivel de resistencia en la fuerza. Siendo estos ejercicios los que permiten considerar la fuerza máxima en gran numero de modalidades de deportes competitivos.

Para Juan Manuel Garcia³⁸ los ejercicios representativos de la fuerza máxima en la mayoría de modalidades deportivas son la sentadilla, el pectoral y el peso muerto. Este autor las define como:

La sentadilla o squat es uno de los ejercicios mas utilizados para evaluar el trabajo de piernas; el pectoral para medir la fuerza de los miembros superiores y el peso muerto es un ejercicio que permite medir la fuerza máxima dinámica de un sujeto. Es posible a nivel numérico hacer un promedio de las fuerzas máximas de los diferentes músculos y determinar la fuerza máxima del jugador

Por ultimo, se puede destacar que la evaluación de la fuerza es un gran indicador del comportamiento global del rendimiento físico de los deportistas, pues de estos resultados es posible hacer un análisis que sirve para planificar no solo el entrenamiento de esta destreza, sino además de otras como la resistencia.

5.4.2 LA RESISTENCIA

La actividad deportiva demanda a todo jugador un crecimiento en esta destreza, máxime cuando es deportista de alto rendimiento en un deporte de competición. La resistencia como destreza física es quizás, junto con la fuerza, los componentes de la condición física que se consideran de mayor envergadura cuando al hablar de deporte corresponde.

³⁷ GARCIA Juan Manuel. Op. Cit Pag 89 de 272.

³⁸ Ibid pag 108 de 272

Al respecto Miethe agrega que *“en las competencias deportivas, o en los tipos de deporte de confrontación directa la resistencia tiene una gran significación, así por ejemplo una recuperación rápida posibilita en los deportes, rápidos aumentos de intensidad, aun hacia el final de la competencia”*³⁹

La importancia de la resistencia es mas clara si revisamos su definición. Desde un punto de vista motriz se puede entender la resistencia como *“la capacidad de resistir a la fatiga en trabajos de prolongada duración”*⁴⁰. En el voleibol, deporte de larga duración, la resistencia debe ser una condición física privilegiada en el entrenamiento físico de los jugadores.

Otro concepto de resistencia es el dado por Menshikov y Volkov, citado por Garcia y otros. Para estos autores el termino encierra *“ la relación entre la magnitud de las reservas energéticas accesibles para la utilización y la velocidad de consumo de la energía durante la practica deportiva”*⁴¹.

En conclusión, la resistencia entendida como una de las destrezas físicas necesarias para optimizar el rendimiento deportivo, determina la capacidad del deportista de aplazar el cansancio.

En la actividad física se presenta la resistencia en diversas formas, por lo que existe actualmente una variada clasificación; una de estas miradas, la energética, permite clasificar la resistencia en aeróbica y anaeróbica. Este tipo de clasificación permite evaluar el consumo de energía de los deportistas; de aquí que la medición de la resistencia se realice mediante el sondeo del consumo máximo de oxígeno.

La medición de la resistencia por medio del consumo máximo de oxígeno es sustentada por Ricardo Vargas con la siguiente afirmación: *“Quien sea capaz de suministrar mayor cantidad de oxígeno a nivel muscular, ante un trabajo de idéntica intensidad, retardara mas tiempo la aparición de la fatiga”*⁴² es decir tendrá mayor resistencia

Según esta taxonomía (aeróbica - anaeróbica), es necesario, en primer término evaluar la potencia máxima aeróbica y en un segundo momento medir si dicha potencia puede ser usada por los deportistas en situaciones de larga duración.

³⁹ MIETHE Albert y otros Op.Cit . Pag 122 de 380.

⁴⁰ MANOO Renato. Op. Cit. Pag 157 de 300.

⁴¹ GARCIA Juan Manuel Op Cit. Pag 17 de 272.

⁴² VARGAS Ricardo. Op Cit. Pag 55 de 256

En voleibol al igual que en otras disciplinas la evaluación de la resistencia se realiza midiendo el umbral anaeróbico y aeróbico, estas dos variables, en el contexto práctico, convergen y su valoración permite conocer la posible resistencia que el jugador posee. En el voleibol, la resistencia puede ser observada durante una jugada si se tiene en cuenta las siguientes características:

- *“Un trabajo realizado a máxima velocidad de ejecución y mantenido durante mas de 6 segundos hace entrar en fatiga al sistema nervioso.*
- *Se produce alternancia de máxima concentración de la atención con momentos de total relax psíquico. Sobre todo en determinados momentos del partido”⁴³.*

Estas dos características permiten afirmar que en este deporte el gasto de energía es muy elevado siendo importante, por lo tanto, maximizar las destrezas psíquicas que permitan aplazar por el mayor tiempo posible la fatiga.

En lo relacionado con la condición física de resistencia presente en los deportistas, se puede agregar otro tipo de relaciones estudiadas de forma amplia por las ciencias naturales. Una de estas es la relación entre la resistencia y la velocidad, pues tanto el tiempo de duración de una jugada como la intensidad en que esta se realice determinaran en gran medida el rendimiento físico del jugador.

“Esta relación entre ambas cualidades se explica porque los limites de la resistencia, al igual que los limites de la velocidad, ni están totalmente definidos, ni posiblemente se puedan definir jamas, ya que sin lugar a duda hay un campo intermedio entre estas dos cualidades que se ve afectado por ambas”⁴⁴

⁴³ Ibid pag 58 de 256.

⁴⁴ Ibid pag 90 de 256

Lo mismo acontece con otro tipo de destrezas físicas, por tal motivo y siendo acorde a los objetivos de esta investigación la resistencia y la fuerza serán retomados como los indicadores del rendimiento físico de los deportistas de voleibol.

Por ultimo, se resalta que la optimización de la ejecución deportiva se puede lograr si el deportista recibe entrenamiento en el área física y/o psicológica. Para el presente equipo de voleibolistas se observan dos tipos de entrenamiento; una parte del grupo entrena en el área solo física y la otra recibe entrenamiento en la condición física y psicológica, por lo que se hace necesario definir estos dos tipos de entrenamiento ya que los resultados obtenidos en las correlaciones se ven afectados por esta variable que en el presente representa la condición que diferencia a los grupos.

Entrenamiento en la condición física se entenderá en este trabajo como el conjunto de practicas físicas programadas para aumentar el rendimiento deportivo y entrenamiento en la condición física y psicológica es la planificación y preparación psicológica y física de los deportistas con el fin de optimizar el rendimiento.

6. VARIABLES DEL ESTUDIO

VARIABLE	DEFINICION	DIMENSIÓN	DEFINICION	INDICADOR	ESCALA
Ensayo mental	Es la capacidad psíquica que tiene el deportista para evocar y mantener una imagen mental relacionada con la actividad deportiva.	Visualización	Proceso mediante el cual un deportista recrea y desarrolla pasivamente una imagen mental que le hace mas eficiente su desempeño deportivo.	Mini inventario de destrezas psicológicas Modulo 2. Ítems: 2, 6, 10, 14, 28 y 24 ANEXO A	Ordinal
Presencia de ideas irracionales	Es la capacidad que tiene el deportista para detener sus pensamientos negativos, intensificando los que favorecen el rendimiento deportivo.	Necesidad de aprobación.	Entendida como el excesivo deseo de ser amado y aprobado por todos.	Test de ideas irracionales Modulo 2. Ítems: 1, 11, 21, 31, 41, 51 y 61 ANEXO A	Ordinal
		Nivel de auto exigencia	El deportista que presenta esta idea cree que se es valioso solo si se es el mejor.	Test de ideas irracionales Modulo 2. Ítems: 2, 12, 22, 32, 42, 52 y 62 ANEXO A	Ordinal

VARIABLE	DEFINICION	DIMENSIÓN	DEFINICION	INDICADOR	ESCALA
		Tendencia a culpar a otros	Se presenta cuando el deportista cree que la culpa de todos sus errores es causa de agentes externos y que por esto deben ser castigados.	Test de ideas irracionales Modulo 2. Ítems: 3, 13, 23, 33, 43, 53 Y 63, ANEXO A	Ordinal
		Reacción a la frustración	El deportista que presente esta idea cree que las cosas siempre deben de salir como el desea de lo contrario seria catastrófico.	Test de ideas irracionales Modulo 2. Ítems: 4, 14, 24, 34, 44, 54 y 64, ANEXO A	Ordinal
		Irresponsabilidad emocional	Con esta idea se evalúa que tanto el sujeto considera que no es capaz de controlar sus emociones.	Test de ideas irracionales Modulo 2. Ítems: 5, 15, 25, 35, 45, 55, Y 65 ANEXO A	Ordinal
		Ansiedad por preocupación	Con esta idea se evalúa en el deportista que tanto puede anticiparse a las consecuencias.	Test de ideas irracionales Modulo 2. Ítems: 6, 16, 26, 36, 46, 56 Y 66 ANEXO A	Ordinal

		Evitacion de problemas	Esta idea indica que en el deportista prima el deseo de evadir responsabilidades.	Test de ideas irracionales Modulo 2. Ítems: 7, 17, 27, 37, 47, 57 y 67 ANEXO A	Ordinal
		Dependencia	Evalúa en los deportistas la creencia de que para alcanzar logros se necesita siempre a alguien mas fuerte y mas grande.	Test de ideas irracionales Modulo 2. Ítems: 8, 18, 28, 38, 48, 58 Y 68 ANEXO A	Ordinal
		Influencia del pasado	Cuando un deportista presenta esta idea concibe que su pasado es en extremo determinante en la conducta actual.	Test de ideas irracionales Modulo 2. Ítems: 9, 19, 29, 39, 49, 59 Y 69 ANEXO A	Ordinal
		Ocio	Evalúa la creencia de que se es más feliz cuando se esta inactivo.	Test de ideas irracionales Modulo 2. Ítems: 10, 20, 30, 40, 50,60 Y 70 ANEXO A	Ordinal

VARIABLE	DEFINICION	DIMENSION	DEFINICION	INDICADOR	ESCALA
Control de la atención	Es la habilidad de mantener la atención en forma continua sobre aquellos aspectos relevantes para la ejecución de la actividad deportiva.	Concentración	Proceso cognitivo mediante el cual el deportista usa la percepción selectiva y dirigida para reaccionar eficientemente ante el ejercicio físico.	Mini Inventario de Destrezas Psicológicas Modulo 2, Items 1, 5, 9, 13, 13 y 22 ANEXO A	Ordinal
Activación	Es la habilidad de energizarse por medio de fuentes como la diversión, la alegría, la determinación y el positivismo.	Energetización	Proceso mediante el cual el deportista moviliza los recursos necesarios (pensamientos positivos y alegres) ante ciertos ejercicios vigorosos.	Mini inventario de Destrezas psicológicas Modulo 2. Items 3, 7, 11, 15, 19 y 25 ANEXO A	Ordinal.
Motivación al éxito	Es la habilidad de querer conseguir la excelencia y el éxito deportivo asociado a la motivación de conseguir objetivos	Deseo de éxito	Es la actitud de los deportistas en pro de alcanzar logros deportivos.	Cuestionario de Competitividad Modulo 3. Items 2, 3, 6, 9, 13, 14 y 19 ANEXO A	Ordinal

Relajación	Es la habilidad que el deportista tiene para disminuir las respuestas de ansiedad ante situaciones potencialmente estresantes.	Control del estrés	Es la capacidad de dominar situaciones externas e internas que alteran el buen desempeño deportivo.	Mini inventario de destrezas psicológicas Modulo 2. Items 20, 21, 22, 23, 26, 27, 28,29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37 y 38. ANEXO A	Ordinal
Fuerza	La fuerza es la cualidad del ser humano que le permite modificar o tratar de modificar el estado de reposo o de movimiento de una masa	Fuerza máxima	Mayor capacidad que tiene un individuo de elevar un determinado kilaje una sola vez	Test de fuerza máxima (hombros, bíceps, tríceps, espalda, sentadilla, tijera y peso muerto). ANEXO C	Proporcion al o de raón
Resistencia	La capacidad de resistir a la fatiga en trabajos de prolongada duración	Resistencia anaeróbica	Capacidad del deportista para almacenar oxígeno y aplazar el cansancio	Yoyo test. (VO 2 Máxima). ANEXO B	Proporcion al o de razón.

Entrenamiento Deportivo	Acciones llevadas a cabo de forma programada para aumentar el nivel del rendimiento deportivo	Entrenamiento en la condición física	Conjunto de practicas físicas programadas para aumentar el rendimiento deportivo	Recibe entrenamiento físico Si No	Nominal
		Entrenamiento en la condición física y psicológica	Es la planificación y preparación psicológica y física de los deportistas con el fin de optimizar el rendimiento.	Recibe entrenamiento físico y psicológico Si No	Nominal

7. DISEÑO METODOLOGICO

La presente investigación, pretende describir el estado de correlación existente entre las capacidades psíquicas (ensayo mental, presencia de ideas irracionales, relajación, control de la atención, activación y motivación al éxito) y la condición física (fuerza y resistencia) en los deportistas-voleibolistas de la Universidad Surcolombiana; haciéndose una diferenciación en el análisis de las correlaciones cuando el tipo de entrenamiento varia.

Para llevar a cabo la investigación se utilizó un enfoque cuantitativo, ya que por medio de este se puede medir la variación de la condición física y las capacidades psíquicas en el rendimiento deportivo, así como establecer la correlación de los mismos.

Para Hugo Gutiérrez, dos, de las cuatro características que deben cumplir las investigaciones de tipo cuantitativo son: 1. *“Permitir: la enumeración y la medición, que son consideradas como condiciones necesarias; la medición debe ser sometida a los criterios de confiabilidad y validez; y 2. permitir el uso de las matemáticas y todas aquellas entidades que operan en torno a ella y buscar reducir numéricamente las relaciones que se dan entre los objetos y los fenómenos”*⁴⁵.

Como diseño empleado para la investigación fue de tipo descriptivo – correlacional. Según Polit y Hungler⁴⁶ este tipo de estudios no controla la variable independiente, ni realiza manipulación experimental, así como tampoco asigna aleatoriamente los sujetos a los grupos; su primordial propósito, es la descripción. Por tanto se puede definir como descripción el *“observar, describir y documentar diversos aspectos de una situación que ocurre de modo natural”*⁴⁷ y por correlación el *“determinar el grado en que dos variables se correlacionan entre sí”*⁴⁸.

La población estuvo compuesta por diez jugadores del equipo de voleibol masculino de la Universidad Surcolombiana de la ciudad de Neiva, correspondientes a la categoría mayores. Este grupo se conformo en un proceso natural, en el cual no se tuvo ningún tipo de control.

⁴⁵ GUTIERREZ Hugo. Los Elementos de la Investigación. Santa Fe de Bogotá. 1991.pag 258.

⁴⁶ POLIT Denise y HUNGLER Bernadette. Investigación Científica en Ciencias de la salud. Mexico.1997 M Graw-hill 183 de 701.

⁴⁷ Ibid pag 182 de 701

⁴⁸ Ibid pag 183 de 701.

En el presente estudio la muestra corresponde a todo el equipo de voleibol (la población) motivo este por el que durante el texto se hará referencia a estos jugadores como la población de estudio.

El rango de edad comprende entre los 20 y los 26 años, la edad promedio de los deportistas es de 21.9 años, el tiempo de vinculación al equipo oscila entre uno y tres años. Los jugadores que hacen parte de la población de estudio pertenecen a los programas de Ingeniería Agrícola, Educación Física, Ingeniería de Petróleos y Comunicación Social, residentes todos en la ciudad de Neiva; el número de años de práctica en promedio es tres.

Una vez seleccionada la población de estudio se tuvo en cuenta el tipo de tratamiento que recibían para optimizar el rendimiento deportivo y de acuerdo con esto se procedió a dividir en dos grupos, uno que entrenaba en el área física y psicológica y otro que solo recibía entrenamiento físico. A partir de aquí, se establecieron las correlaciones pertinentes para cada grupo, realizando posterior análisis de los resultados de quienes han participado del entrenamiento físico y psicológico, o del entrenamiento solo físico.

Para el presente estudio el procesamiento de la información se realizó teniendo como base los criterios del método estadístico no paramétrico. De acuerdo con Sydney Siegel⁴⁹, la estadística no paramétrica tiene las siguientes características: se basa en el ordenamiento de los datos o rangos de puntuaciones, hace menos suposiciones y suele ser más relevante a una situación particular; la población objeto de estudio es inferior a 30 sujetos y la escala de medición mínima es ordinal o nominal.

Para lograr determinar en primera instancia la dirección de la correlación se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman (R_s), puesto que este permite ordenar por rangos los valores obtenidos y especificar de estos el grado y la dirección de la correlación.

Según Briones, el coeficiente de correlación de Spearman *“sirve para medir la asociación de dos variables ordinales cuando se conoce la posición o rangos de las personas o casos en cuanto una de ellas; justamente, se basa en la diferencia entre sus posiciones”*⁵⁰.

La fórmula para el cálculo de la correlación es la siguiente:

⁴⁹ SIEGEL Sidney. Estadística no Paramétrica. México. 2001 Trillas. Pag. 57-58 de 437.

⁵⁰ BRIONES Guillermo. Metodología de la investigación cuantitativa de las ciencias sociales. 2002 Santa Fe de Bogotá Colombia ARFO Editores Pag 129 de 217.

$$R_s = \frac{6 \sum D^2}{n(n-1)}$$

Para esta fórmula “D” representa la diferencia de rangos de las dos variables y “n” el número de casos.

Este tipo de correlación, al igual que otros tantos coeficientes de correlación, toman los valores de 1 y -1 como los indicadores de la dirección del grado de asociación entre las variables. Hungler y Polit mencionan al respecto que, “el rango de valores de un coeficiente de correlación se extiende desde -1 para una correlación negativa perfecta, cruzando cero para ausencia de relación y +1 para una correlación positiva perfecta”⁵¹, siendo para cualquier valor que arroje la relación, el uno la correlación máxima que las variables pueden alcanzar.

Para la presente investigación se tuvieron en cuenta los rangos de correlación mencionados por Hernandez, Fernandez y Baptista; estos autores indican:

“ -1.00 Correlación negativa perfecta. (“a mayor X menor Y” de manera proporcional. Es decir, cada vez que X aumenta una unidad, Y disminuye siempre una cantidad constante) esto también se explica “a menor X mayor Y”.

- 0.90 Correlación negativa, muy fuerte.
- 0.75 Correlación negativa, considerable.
- 0.50 Correlación negativa, media.
- 0.10 Correlación negativa, débil.
- 0.0 No existe correlación.
- +0.10 Correlación positiva, débil.
- +0.50 Correlación positiva, media.
- +0.75 Correlación positiva, considerable.
- +0.90 Correlación positiva, muy fuerte.

+1.00 Correlación positiva perfecta. (“a mayor X mayor Y” o “a menor X menor Y” de manera proporcional. Cada vez que X aumenta Y aumenta siempre una cantidad constante)”⁵².

⁵¹ POLIT Denise y HUNGLER Bernadette. Op. Cit pag 393 de 701.

⁵² HERNANDEZ Roberto, FERNANDEZ Carlos y BAPTISTA Pilar, Metodología de la investigación, MacGraw Hill, México 1995, pag. 377 de 501

Las técnicas mediante las cuales se recolectó la información fueron dos: la encuesta y los tests físicos. La encuesta fue utilizada para medir el estado de las seis variables que componen las capacidades psíquicas. Los test físicos, fueron utilizados para evaluar el estado en que se encontraban las dos variables de la condición física.

El instrumento usado para la medición de las seis destrezas psicológicas fue una batería dividida en tres módulos. Esta contiene un total de 127 ítems, 70 de estos ítems corresponden al módulo uno (*test de ideas irracionales*), 38 ítems al módulo número dos (*mini inventario de destrezas psicológicas*) y 19 ítems al módulo tres (*competitividad*).

Las pruebas de donde se tomaron las preguntas que conforman la batería son el inventario psicológico de rendimiento deportivo de Loerh (1982), cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (1994), el cuestionario de competitividad de José Lorenzo González (1993) y el Irrational Beliefs Test, creado por Jones (1969) este fue tomado del texto técnicas de autocontrol emocional⁵³ donde la prueba se denomina registro de opiniones; este en su versión original contiene 100 preguntas y mide 10 ideas irracionales, siendo 10 ítems para cada idea. (Ver Anexo A).

El módulo uno, fue denominado test de ideas irracionales y contiene 70 preguntas (seleccionadas estas de las 100 que conforman el Irrational Beliefs Test), correspondiendo 7 ítems para cada idea irracional; el módulo contiene además, 12 preguntas correspondientes a los datos personales de cada deportista.

El módulo dos, se cataloga con el nombre de mini inventario de destrezas psicológicas. Los 20 ítems que evalúan la primera de estas destrezas (relajación) fueron tomados del cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (1994) denominada en la prueba como control del estrés.

Las otras tres destrezas evaluadas en este módulo (control de la atención, activación y ensayo mental) fueron tomadas del inventario psicológico de rendimiento deportivo de Loerh (1982) cada una de estas habilidades esta contenida en 6 ítems, como aparece en su versión original.

⁵³ DAVIS Martha, MCKAY Matthew y otros, Técnicas de Autocontrol Emocional, Martinez Roca, pag 103-111 de 219

El modulo tres, titulado competitividad, corresponde al cuestionario de competitividad realizado por José Lorenzo González en 1993 y evalúa la destreza de competitividad.

Los instrumentos utilizados para la medición de la condición física fueron el Yoyo Test para la medición de la resistencia y la test de fuerza máxima para la medición de la fuerza. Ambos test fueron aplicados por personas especialistas quienes conocen y dominan adecuadamente tanto la forma de aplicación como de calificación.

El Yoyo test es una prueba que permite evaluar la habilidad de trabajar continuamente por un largo periodo de tiempo (resistencia), el test da la posibilidad de medir la capacidad de consumo de VO₂ máximo (volumen de oxígeno) de los deportistas, esta conversión tiene como base científica una serie de experimentos que permiten medir indirectamente el consumo de oxígeno tal como lo indica el propio test.

Para aplicar el test se deben colocar dos marcas a una distancia de 20 mts, los individuos empiezan a correr hacia adelante al escuchar la primera señal, un giro es realizado al llegar a la siguiente marca y el jugador vuelve a iniciar el recorrido tan pronto como el cassette indique. La velocidad de las señales aumenta progresivamente, el test finaliza cuando no se es capaz de seguir el ritmo de la señal.

El resultado obtenido (en nivel de velocidad) debe ser convertido en consumo máximo de oxígeno utilizando la tabla que proporciona el test. Este consumo nos indica el umbral anaeróbico del deportista. (Ver Anexo B).

El test de fuerza máxima se emplea como su nombre lo indica para evaluar la capacidad de fuerza máxima del voleibolista, la medición se da en kilogramos y el instrumento usado tanto para la evaluación como para el entrenamiento son las pesas. (Ver Anexo C).

Esta medición sirve para la planificación del entrenamiento de cada deportista, pues indica el comportamiento de la capacidad de fuerza del jugador y el peso máximo sobre el cual se debe lograr un oportuno dominio. En esta investigación se tomo el promedio de la fuerza, obtenido de la fuerza máxima de los hombros, bíceps, tríceps, sentadilla, espalda, tijera y peso muerto, usándose este valor como indicador de la fuerza máxima total de los jugadores.

Los instrumentos empleados para la medición de las variables en la presente investigación, han sido debidamente validados. El inventario psicológico de rendimiento deportivo, de Loehr, cuenta con la confiabilidad y validez dada por el autor en la creación del instrumento; junto con esto se debe resaltar que dicho inventario ya ha sido aplicado en el Huila, en la investigación realizada por la Docente Piedad Gooding, titulada “evaluación de la influencia de variables psicológicas sobre el rendimiento deportivo en deportistas de alto rendimiento de diferentes disciplinas deportivas de las ligas de deporte del Huila”.

El test de ideas irracionales fue validado para Colombia en la investigación “Adaptación validación y estandarización de la prueba (Irrational Beliefs Test) para evaluar pensamientos irracionales en deportistas (de disciplinas de conjunto o individual) de las ligas de deporte de Bogotá” realizada en la ciudad de Bogotá en 1988 y posteriormente usada en la tesis Estudio descriptivo sobre los pensamientos irracionales en voleibolistas Universitarios del 2003.

El cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo es una investigación realizada por J.M Buceta, F Gimeno y MC Pérez Llantada 1994 en donde se valida este test, con el fin de lograr una medición más exacta de cinco destrezas psicológicas, de las cuales se retoma para la presente investigación los ítems relacionados con el control del estrés.

En cuanto a la prueba motivación al éxito extraída del cuestionario de competitividad, fue validada por José Lorenzo González y es igualmente usada en otras investigaciones (según este mismo autor).

Para los test de la condición física se utilizaron la prueba de fuerza máxima y el yo-yo test (de Jeans Bangsbo), ambos instrumentos ampliamente sugeridos por la literatura del rendimiento físico y los cuales han sido aplicados a los voleibolistas desde hace algunos años.

Para garantizar la confiabilidad del instrumento se procedió a aplicar una prueba piloto realizada con tres deportistas de la Universidad Surcolombiana de diferentes deportes. Esta prueba permitió reconocer debilidades y fortalezas en el instrumento inicial, coherencia interna, el nivel de comprensión de las preguntas y forma de aplicación de la batería.

Anexo a esto, la batería fue revisada por dos expertos* quienes efectuaron los cambios que consideraron pertinentes para lograr que fuera acorde a los

* Uno en el área física, profesor titular de la Universidad Surcolombiana, actual entrenador del equipo de voleibol masculino de la misma Universidad y uno en el área psicológica, profesor catedrático en el programa de psicología y de amplio reconocimiento en psicología deportiva.

objetivos de la investigación. En cuanto a los test físicos fueron supervisados por el entrenador del equipo y realizados por una persona experta.

Según lo enunciado en los párrafos anteriores, con esto se logra que el instrumento mida cada uno de los aspectos relacionados con la concreción de la pregunta de investigación y de los objetivos tanto general, como los específicos.

Por ultimo se debe destacar que los aspectos éticos que se tuvieron en cuenta en el transcurso de la presente investigación fueron:

- Las personas participaron voluntariamente.
- La información que se recogió fue exclusivamente utilizada para lograr los objetivos de la investigación.
- Se respetó la privacidad de los participantes, no se mencionó nombre ni ningún dato personal.
- Los participantes tuvieron claros desde el inicio los objetivos y la metodología usada en la investigación.

Siendo además importante tener presente que el fin de la investigación es, obtener conocimientos verídicos para la psicología (y para la ciencia) por tal motivo los anteriores criterios éticos se sustentan en la declaración de Tokio establecida por la asociación médica mundial (1.975). Según Omar Franca Tarrago:⁵⁴, algunos de los criterios psicoéticos mas relevantes son:

1. La investigación debe ser hecha por personas científicamente calificadas para ello;
2. Todo protocolo de investigación debe remitirse a un comité independiente para su consideración, observación y aprobación;
3. El protocolo debe contener una mención explícita a las consideraciones éticas dadas al caso, y debe indicar si se cumplen las exigencias éticas establecidas;
4. La preocupación por los intereses éticos de los individuos debe tener prioridad sobre los intereses de la ciencia o de la sociedad;

⁵⁴ FRANCA Tarrago Omar Ética Para psicólogos. Editorial Biblioteca de psicología. Descleé De Brouwer 1996 Uruguay Pág. 99 de 315

5. Los beneficios deben ser razonablemente proporcionados en relación a los riesgos posibles;
6. El consentimiento informado de los individuos debe requerirse siempre (salvo casos específicamente justificables);
7. El sujeto debe saber que puede abandonar la investigación en cualquier momento sin recibir represalias por ello.

8. ANÁLISIS DE DATOS

Para cumplir el objetivo general propuesto en la investigación, el cual pretende determinar la correlación existente entre las Capacidades psíquicas y las Condiciones físicas de los voleibolistas de la universidad Surcolombiana, se elaboraron los cálculos representados en tablas y gráficos que a continuación se presentan y mediante los cuales se exponen los valores obtenidos según el Coeficiente de Correlación de Spearman

Como convenciones utilizadas en las respectivas mediciones elaboradas fueron consignadas las siguientes:

A : Activación. CA :Control de la atención. PI : Presencia de ideas irracionales. E.M : Ensayo mental. F :Fuerza ME :Motivación al éxito. R :Relajación. Ra : Resistencia. EF: Entrenamiento físico
EFP: Entrenamiento físico y psicologico

De igual forma, cada uno de los jugadores ha sido codificado mediante una letra y un número. En el grupo de voleibolistas que recibían entrenamiento físico y psicológico, que para el presente trabajo ha sido denominado grupo condición uno, pertenecen los jugadores D1, D2, D3, D4 y D5 y para el grupo de voleibolistas que entrenaban en la condición física llamados en este estudio grupo condición dos pertenecen los jugadores D6, D7, D8, D9 y D10. Los valores en bruto obtenidos en la medición realizada dio los siguientes resultados:

Cuadro 1. Puntuación Individual obtenida en el grupo de voleibolistas que recibían entrenamiento Físico y Psicológico.

GRUPO 1										
CAPACIDADES PSÍQUICAS								CONDICIÓN FÍSICA	CONDICIÓN DEL ENTRENAMIENTO	
Sujetos	EM	PI	R	CA	A	ME	Ra	F	EF	EFP
D1	18	29	54	26	22	19	59.2	69	NO	SI
D2	29	33	59	26	26	19	59.2	74.57	NO	SI
D3	25	20	72	29	26	21	59.2	63.57	NO	SI
D4	26	28	72	25	29	20	59.2	58.57	NO	SI
D5	27	30	36	21	24	18	59	58.14	NO	SI

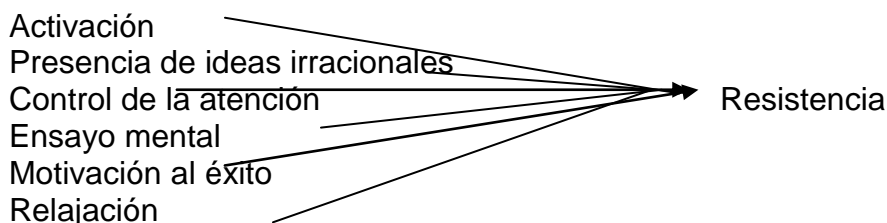
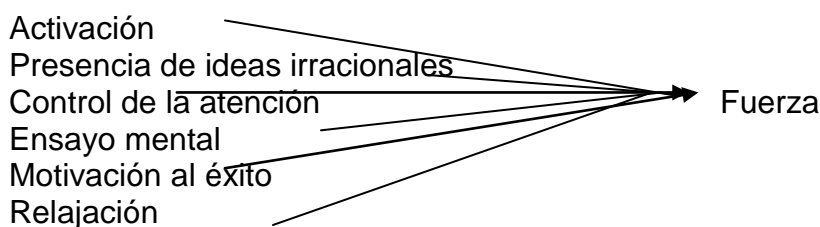
Fuente: Batería de Rendimiento psicológico; Yo-yo test y, Test de fuerza máxima aplicada a los voleibolistas de la Universidad Surcolombiana.

Cuadro 2. Puntuación Individual obtenida en el grupo de voleibolistas que recibían entrenamiento Físico.

GRUPO 2										
CAPACIDADES PSÍQUICAS								CONDICIÓN FÍSICA	CONDICIÓN DEL ENTRENAMIENTO	
Sujetos	EM	PI	R	CA	A	ME	Ra	F	EF	EFP
D1	30	28	49	21	22	19	59.2	79.85	SI	NO
D2	28	29	46	20	24	17	59.2	59.14	SI	NO
D3	30	29	71	24	27	19	58.7	59.42	SI	NO
D4	29	32	62	25	21	17	45	71.28	SI	NO
D5	20	41	55	18	20	13	43.9	47.71	SI	NO

Fuente: Batería de Rendimiento psicológico; Yo-yo test y, Test de fuerza máxima aplicada a los voleibolistas de la Universidad Surcolombiana

En segunda instancia, se exponen los Valores obtenidos en la correlación de las Capacidades Psíquicas y, las Condiciones Físicas, reconocidas como Fuerza y Resistencia.



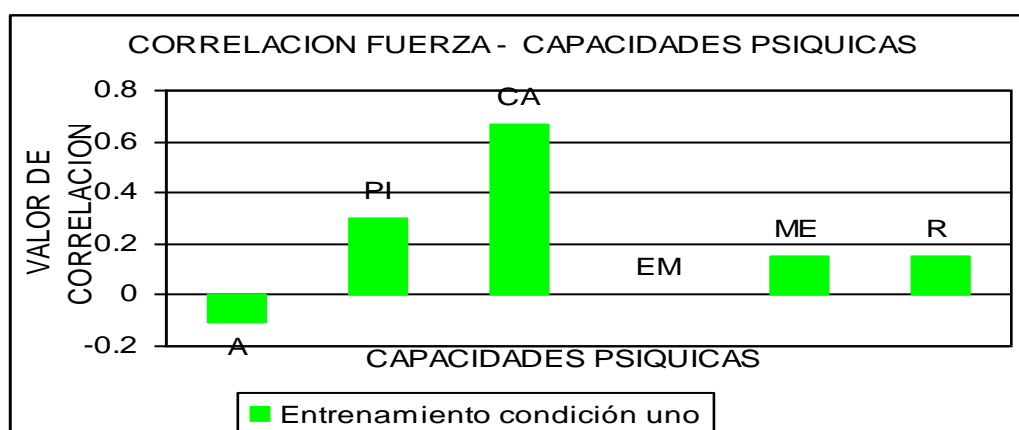
De las correlaciones realizadas entre las Capacidades psíquicas y la Condición física, Fuerza, en el grupo de voleibolistas bajo las dos condiciones de entrenamiento se pudo obtener los siguientes resultados:

Cuadro 3. Correlación Capacidades Psíquicas – Condición Física (Fuerza) en el grupo que recibe entrenamiento físico y psicológico. Condición uno.

GRUPO CONDICIÓN 1 (entrenamiento físico y psicológico)	
CAPACIDADES PSÍQUICAS	CONDICIÓN FÍSICA - Fuerza
Activación	-0.11
Presencia de ideas irracionales	0.3
Control de la atención	0.67
Ensayo mental	0
Motivación al éxito	0.15
Relajación	0.15

Fuente: Batería de Rendimiento psicológico; Yo-yo test y Test de fuerza máxima aplicada a voleibolistas de la Universidad Surcolombiana

Gráfico 1. Distribución de la Correlación entre la Fuerza y las capacidades psíquicas en el grupo que recibió entrenamiento físico y psicológico



En este cuadro sobresalen resultados como los obtenidos en cuatro de las seis Capacidades psíquicas las que presentan una correlación débil (presencia de ideas irracionales, relajación, motivación y activación); una, se encuentra, en una categoría de correlación nula (ensayo mental) y la otra en la de correlación media (control de la atención).

- La correlación en la que se obtuvo una mayor fuerza de asociación fue la correspondiente a Control de la atención, cuyo valor fue de 0.67,

alineación positiva. Lo que indica que las variables cambian en una misma dirección, es decir, al incrementar la Fuerza, ésta destreza psíquica aumenta o viceversa, dichos cambios aunque son los mas fuertes solo alcanzan un nivel medio de asociación.

Al respecto Eberspacher considera que *“La atención tiene el valor de un proceso dirigido, consciente e intenso de la percepción. En el deporte su significado es muy importante porque para poder actuar de forma adecuada en cada situación, es necesario que la atención este cambiando permanentemente”*⁵⁵.

En otras palabras, si existe un adecuado uso de la Atención el jugador podrá potencializar su rendimiento, mejorar la condición física y elevar su nivel; en el caso de los voleibolistas un adecuado uso permite que los jugadores utilicen esta destreza para el beneficio de su rendimiento físico, tal como ocurre en el presente grupo.

- El valor observado al correlacionar la Fuerza con el Presencia de ideas irracionales es de 0.3, asociación débil, esto significa que el 30% de los cambios que se presentan en la fuerza están asociados con cambios en la presencia de las ideas irracionales, en ambos casos cambian en una misma dirección.

*“En el caso de los deportistas es frecuente que un pensamiento inadecuado provoque emociones inadecuadas y que de ello se derive una actuación deportiva también inadecuada”*⁵⁶. Es decir que la dirección positiva indica que esta destreza impide el buen desempeño deportivo, aunque dicha asociación sea mínima.

- Del grupo de destrezas que se correlacionan débilmente, la Relajación y la Motivación al éxito lo hacen con una fuerza de asociación de 0.15; lo que indica que al variar una de estas capacidades psíquicas el cambio en la condición física es mínima.

Este valor indica, además, que el aumento en las variables psíquicas se esta dando directamente proporcional al aumento de la Fuerza, cabe en este punto recordar que, por tener estas destrezas una fuerza de asociación tan baja, el uso que posiblemente le están dando los deportista a la motivación para mejorar su nivel de fuerza es nulo.

⁵⁵ EBERSPACHER Hans, Op. Cit. pag 46 de 118.

⁵⁶ Ibid pag 30 de 118

- La variable Activación, al correlacionarse con la Fuerza presenta un valor de -0.1, lo que indica que mientras ésta destreza aumenta o disminuye, la Fuerza se comporta en dirección contraria.

Lo mismo se puede deducir en la correlación realizada con la activación, pues los cambios en la condición física están asociados tan solo en un 10 % a cambios observados en la activación, es decir, la fuerza de asociación entre las variables es mínima, muy cercana a la nula.

- La tabla muestra además que el valor de la correlación entre la Fuerza y el Ensayo Mental, es cero, lo que indica que no existe grado de correlación alguna.

Lo anterior demuestra que, no es suficiente con desarrollar una habilidad psíquica, es necesario poderla llevar a la practica deportiva, solo así se puede hallar una utilidad en la optimización del rendimiento.

Frente al posible beneficio que aporta la imaginación al rendimiento del deportista, Eberspacher afirma que *“cuando la imaginación es adecuada con las exigencias y con la situación, puede servir para estructurar y elaborar un plan de acción y eventualmente mejorar la condición de la conducción”*⁵⁷

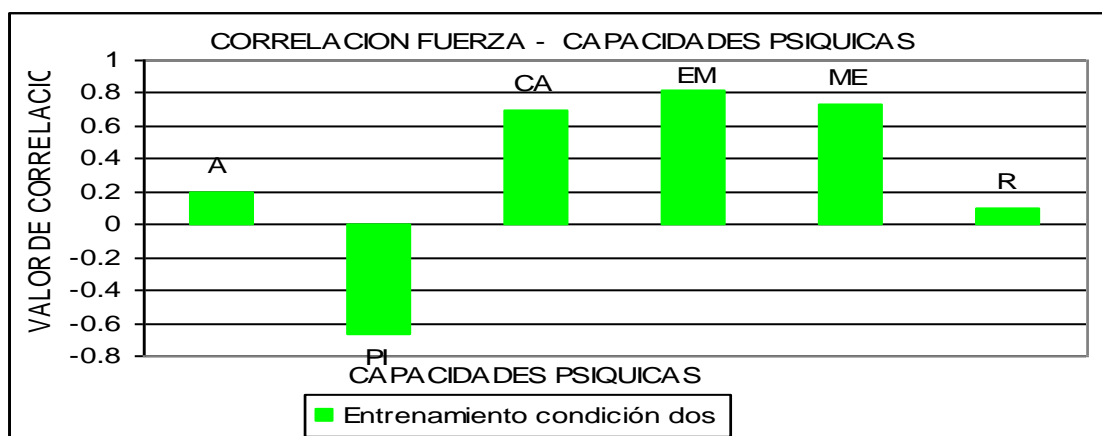
Cuadro 4. Correlación Capacidades Psíquicas – Condición Física (Fuerza) en el grupo que recibió entrenamiento físico. Condición dos

GRUPO CONDICIÓN No 2 (entrenamiento físico)	
CAPACIDADES PSÍQUICAS	CONDICIÓN FISICA - Fuerza
Activación	0.2
Presencia de ideas irracionales	-0.67
Control de la atención	0.7
Ensayo mental	0.82
Motivación al éxito	0.74
Relajación	0.1

Fuente: Batería de Rendimiento psicológico; Yo-yo test y Test de fuerza máxima aplicada a voleibolistas de la Universidad Surcolombiana

⁵⁷ Ibid. pag 80 de 118

Gráfico 2. Comportamiento de la correlación entre la fuerza y las capacidades psíquicas en el grupo que recibe entrenamiento físico. Condición dos



- El valor de correlación más alto se obtuvo entre los valores de la capacidad psíquica de Ensayo mental y la fuerza, dicho valor es de 0.82. Este valor indica que 82% de los cambios observados en la fuerza están asociados a cambios en el ensayo mental, al mismo tiempo evidencia que cada vez que esta capacidad psíquica aumenta o disminuye lo mismo ocurre con la condición física.

El valor de correlación muestra que los deportistas hacen un adecuado uso de esta capacidad psíquica en los ejercicios de fuerza, lo cual es beneficioso para lograr un más alto nivel en esta condición física.

- Al asociar la Motivación al éxito y la fuerza, se obtuvo una correlación positiva media, dicho valor es 0.74. Es decir que mientras la motivación aumenta o disminuye, la fuerza cambia en la misma dirección. Del mismo modo este valor indica que los jugadores están empleando en un 74 % de los cambios en la fuerza, la motivación al éxito

Este hecho confirma lo señalado por Harris y Harris al enunciar que “*debemos determinar previamente nuestros objetivos y contar con la motivación o el estímulo necesario, a fin de generar la conducta adecuada para alcanzar el propósito perseguido*”⁵⁸ En el presente grupo los objetivos que a nivel competitivo los jugadores se han propuesto cumplir, están acompañados de la motivación que a su vez beneficia el rendimiento físico de fuerza..

⁵⁸ HARRIS Dorothy y HARRIS Bette. Op Cit pag 151 de 237

- Del mismo modo el Control de la atención se encuentra en una asociación media; esta capacidad psíquica muestra un valor de correlación de 0.70. Resultado que señala que, para esta medición, ambas variables se comportan en una misma dirección y que sus cambios se asocian en igual grado.

Al respecto es posible citar a Eberspacher quien afirma que al optimizar la destreza del Control de la atención, se le posibilita al jugador mejorar su rendimiento. En el presente caso el adecuado uso de esta capacidad psíquica permite que las demás se comporten en una misma dirección.

Además, enuncia el autor que *“cuan importante es formularse como objetivo en el aprendizaje y entrenamiento, el saber y el poder conectar – desconectar nuestras diferentes formas de atención, según la situación que se nos plantee, para poder actuar así de forma eficaz”*⁵⁹.

- La correlación resultante entre el Presencia de ideas irracionales y la fuerza es de -0.67; este valor manifiesta que 67% de los cambios observados en la presencia de ideas irracionales están asociados a cambios en la fuerza, y además que, mientras esta capacidad psíquica aumente o disminuya la fuerza cambia en dirección opuesta. Por lo tanto, si el jugador no logra un control de sus ideas irracionales difícilmente lograra optimizar su rendimiento deportivo.
- Las restantes dos correlaciones obtenidas correspondieron a las capacidades psíquicas de Activación (0.2) y Relajación (0.1). Ambas asociaciones se encuentra en la categoría de débiles, en ambos casos mientras que la capacidad psíquica aumenta o disminuye la fuerza cambia en la misma, aunque tan solo se asocian en un 20% y 10% respectivamente, de los cambios observados en las destrezas psíquicas.

La cercanía de estos valores a la nulidad de asociación permiten suponer que los deportistas no logran utilizar estas destrezas psíquicas en beneficio del nivel de fuerza.

De las correlaciones realizadas entre las Capacidades psíquicas y la Condición física, resistencia, en el grupo de voleibolistas bajo las dos condiciones de entrenamiento se pudo obtener los siguientes resultados:

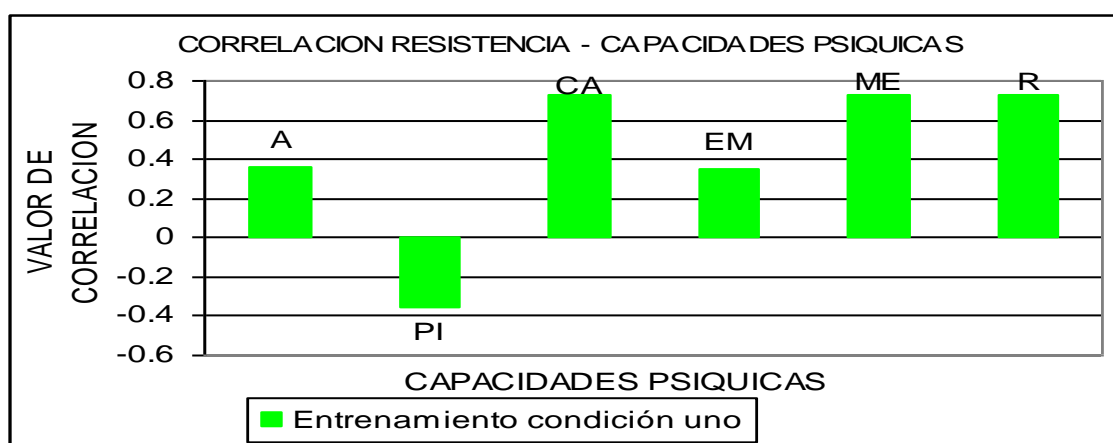
⁵⁹ EBERSPACHER Hans. Op. Cit. pag 49 de 118.

Cuadro 5. Correlación Capacidades Psíquicas – Condición Física (Resistencia) en el grupo que recibió entrenamiento físico y psicológico. Condición uno

GRUPO CONDICION 1 (entrenamiento físico y psicológico)	
CAPACIDADES PSÍQUICAS	CONDICIÓN FÍSICA - Resistencia
Activación	0.36
Presencia de ideas irracionales	-0.35
Control de la atención	0.73
Ensayo mental	0.35
Motivación al éxito	0.73
Relajación	0.73

Fuente: Batería de Rendimiento psicológico; Yo-yo test y Test de fuerza máxima aplicada a voleibolistas de la Universidad Surcolombiana

Gráfico 3. Distribución de la Correlación entre la resistencia y las capacidades psíquicas en el grupo que recibe entrenamiento físico y psicológico. Condición uno



El cuadro numero cinco presenta los valores obtenidos en la correlación entre las variables psíquicas denominadas ensayo mental, presencia de ideas irracionales, relajación, control de la atención, activación, motivación al éxito y la condición física de resistencia en el grupo de voleibolistas que recibió entrenamiento físico y psicológico.

En el cuadro se puede observar que cinco de las capacidades psíquicas se correlacionan positivamente con la resistencia (motivación al éxito, relajación,

control de la atención, activación y ensayo mental) y solo una en forma negativa (la presencia de ideas irracionales).

- Sobresalen igualmente los valores de correlación que muestran la relajación (0.73), el control de la atención (0.73) y la motivación al éxito (0.73), pues estos valores indican que las variables están directamente asociadas con una fuerza de correlación media y por lo tanto, al incrementar o disminuir la condición física de resistencia las capacidades psicológicas también aumentan o disminuyen. Para los tres casos el 73% de los cambios se encuentran asociados.

La asociación entre la relajación y la resistencia es entendida por muchos autores como necesaria pues cuando dicha capacidad no esta desarrollada el desgaste físico del jugador es mayor.

Para aclarar esta idea Roales y Delgado citan el ejemplo de un corredor de 1000 mts, para quien, *"La tensión de los músculos de la cara le es del todo innecesaria y no puede conducirle mas que a la fatiga de los mismos, por lo que es deseable la supresión de toda esa tensión inútil que se esta generando en esos músculos no implicados en su actuación deportiva"*⁶⁰ En el presente grupo el valor obtenido en la correlación permite deducir que los jugadores logran controlar la tensión y disponer esta capacidad psíquica para los ejercicios de resistencia.

- Del mismo modo la motivación al éxito al correlacionarse con la resistencia presenta una fuerza de asociación del 73%, lo que le permite que, al aumentar la motivación el jugador se mantenga mas tiempo sin que llegue la fatiga. En el presente grupo este valor manifiesta que los jugadores logran hacer un correcto uso de esta destreza.
- En cuanto al control de la atención, un grado de asociación del 0.73 implica que al igual que las dos destrezas nombradas anteriormente, esta capacidad psíquica se asocia positivamente con la resistencia, es decir que al aumentar o disminuir esta destreza psicológica la condición física se comporta en la misma dirección.

*"Cuanto mayor es nuestra capacidad de prestar atención a lo que queremos, mejores son también la reacción y el rendimiento"*⁶¹ En el presente caso el control de la atención esta dirigida correctamente, motivo este que permite visualizar un adecuado uso de esta capacidad psíquica.

⁶⁰ GIL ROALES Jesus y DELGADO Miguel Psicología y pedagogia de la atividad física y el deporte. Ed. Siglo XXI editoress España. 1994. Pag 94 de 183

⁶¹ HARRIS Dorothy y HARRIS Bette Op. Cit.Pag 86 de 237

- **La activación**, según se observa en el cuadro presenta un valor de correlación de 0.36, lo que sugiere que esta variable está débilmente asociada con la resistencia.

El valor de la correlación indica que el 36 % de los cambios que se presentan en la resistencia están asociados con cambios en la activación y que ambos cambian en una misma dirección. La debilidad de esta asociación indica que los jugadores no hacen un óptimo uso de esta destreza.

La importancia de optimizar la activación del jugador es expresada por Eberspacher, este autor afirma que *“para superar en forma óptima cualquier exigencia se debe alcanzar un nivel de activación determinado para la tarea”*⁶²

- El valor obtenido en la correlación entre el ensayo mental y la resistencia es 0.35, lo que indica que la fuerza de asociación de las variables es débil y que estas dos variables están directamente asociadas.

Harris y Harris afirman que *“debido a que literalmente “pensamos con nuestros músculos”, necesitamos contar con una percepción de este hecho”*⁶³ así es factible lograr un mejor aprovechamiento de esta destreza psíquica.

- La correlación obtenida entre la presencia de ideas irracionales y la resistencia es de -0.35 lo que indica que la fuerza de asociación es débil, con dirección negativa. Por lo tanto se sostiene que al incrementar el control de la atención la resistencia disminuye o viceversa.

⁶² EBERSPACHER Hans .Op. Cit Pag 62 de 118.

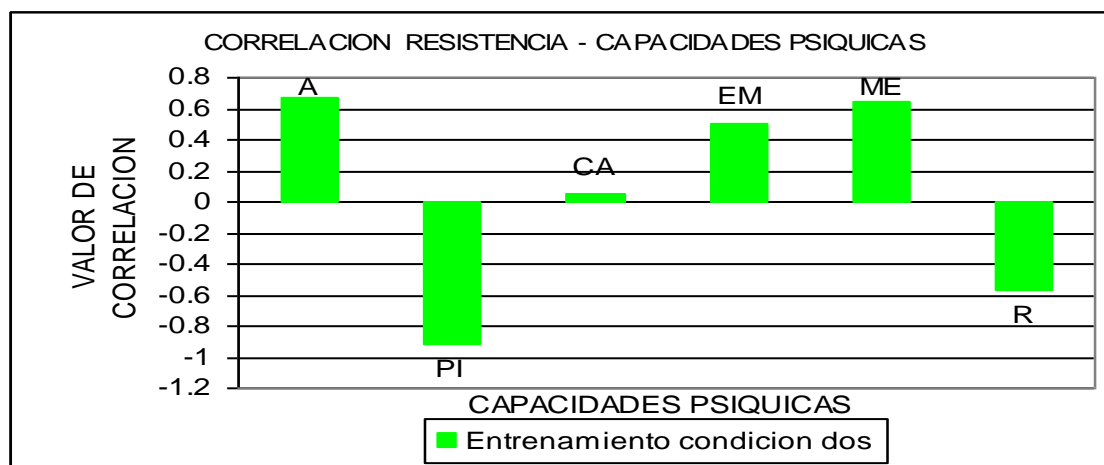
⁶³ HARRIS Dorothy y HARRIS Bette Op. Cit.Pag 110 de 237

Cuadro 6. Correlación capacidades psíquicas – Condición Física (Resistencia) en el grupo que recibió entrenamiento físico. Condición dos

GRUPO CONDICIÓN 2 (entrenamiento físico)	
CAPACIDADES PSÍQUICAS	CONDICIÓN FÍSICA - Resistencia
Activación	0.67
Presencia de ideas irracionales	-0.92
Control de la atención	0.05
Ensayo mental	0.5
Motivación al éxito	0.65
Relajación	-0.56

Fuente: Bateria de Rendimiento psicológico; Yo-yo test y Test de fuerza máxima aplicada a voleibolistas de la Universidad Surcolombiana

Gráfico 4 Distribución de la Correlación entre la resistencia y las capacidades psíquicas en el grupo que recibió entrenamiento físico. Condición dos



En el cuadro numero seis se observan las correlaciones realizadas entre las variables psíquicas denominadas ensayo mental, presencia de ideas irracionales, relajación, control de la atención, activación, motivación al éxito y la condición física de resistencia en el grupo de voleibolistas que recibió solamente entrenamiento físico.

- Del total de correlaciones sobresale la obtenida entre la presencia de ideas irracionales y la resistencia, pues esta se encuentra en el grupo de correlaciones fuertes; el valor de asociación es de -0.92 y su dirección es negativa. Esto indica que mientras la habilidad psíquica aumenta o disminuye la resistencia varía en dirección opuesta, y que los cambios en una de las variables está asociado al 92% de los cambios de la otra variable.

González, al respecto opina que los pensamientos irracionales deben estar en dirección opuesta a la actividad física, pues de lo contrario dificultaría su óptimo rendimiento. El autor afirma que *“Como es conocido experimentalmente en psicología, virtualmente todas las cogniciones y pensamientos inadecuados tienden a traducirse en comportamientos externos no deseados”*⁶⁴. La ausencia de ideas irracionales, desde lo teórico, se puede explicar como un elemento positivo en la obtención de comportamientos deseados.

- El valor observado en la correlación de la activación y la resistencia es 0.67, este se encuentra en la asociación media positiva, esta correlación indica que si la activación aumenta o disminuye la resistencia también tenderá a incrementarse o disminuirse. Del mismo modo el valor indica que en el 67% de los cambios estas dos variables se asocian.
- La asociación entre la motivación al éxito y la resistencia presenta un valor de 0.65. Según esta asociación la correlación es media y positiva; y los cambios en ambas variables aumentan o disminuyen en una misma dirección. Es decir que las variaciones en la capacidad psíquica están asociadas en el 67% a cambios en la condición física.

De acuerdo con Harris y Harris *“Un atleta que se halle motivado para alcanzar un adecuado nivel de rendimiento puede vencer, de un modo u otro, la mayoría de obstáculos”*⁶⁵ Cuando se tiene asociación positiva entre estas dos variables es posible pensar que la mayoría de los obstáculos durante la competencia se verán como sobrepasables, permitiendo una mayor resistencia.

- La destreza psíquica de relajación al correlacionarse con la resistencia muestra un valor de -0.56, lo que indica que estas variables presentan una asociación media e inversa.

Entonces, es correcto afirmar que cuando la relajación se eleva la resistencia tiende a disminuir, o en caso contrario si la resistencia aumenta la relajación

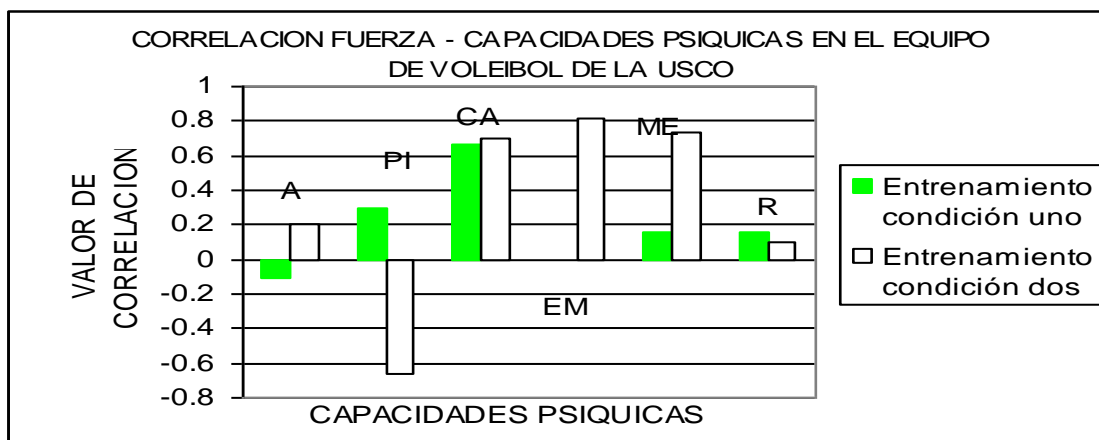
⁶⁴ GONZALEZ José Lorenzo, Psicología y Deporte Op Cit pag. 160 219

⁶⁵ HARRIS Dorothy y HARRIS Bette Op Cit pag 165 de 237

disminuye. Desde lo teórico Roales y Delgado explican la importancia de la relajación en la actividad física de resistencia, pues sustentan que esta capacidad psíquica debe ser proporcional con toda actividad que exija largos periodos de dedicación.

- El valor obtenido en la correlación entre el ensayo mental y la resistencia es 0.5, lo que indica que la fuerza de asociación de las variables es media y que se encuentran directamente asociadas. Esto indica que los jugadores logran aprovechar en un 50% esta capacidad psíquica para potencializar su resistencia
- La tabla muestra además que el valor de la correlación entre la resistencia y el control de la atención es de 0.05, lo cual indica que la asociación entre las variables es débil y muy cercano a la correlación nula. Lo que demuestra que el presente grupo de voleibolistas no utiliza el control de la atención en beneficio del rendimiento obtenido en la resistencia.

Gráfico 5. Valores de la correlación entre la condición física, fuerza, y las capacidades psíquicas en dos condiciones de entrenamiento.



El gráfico numero cinco muestra los valores de la correlación entre las capacidades psíquicas señaladas con anterioridad (Ensayo mental, presencia de ideas irracionales, relajación, control de la atención, activación y motivación al éxito) y, la condición física, fuerza, en el equipo de voleibol de la Universidad Surcolombiana que estaban siendo entrenados tanto en la condición uno (destrezas físicas y psíquicas) como en la condición dos ((destrezas físicas) en el momento en que se hizo la medición de fuerza máxima.

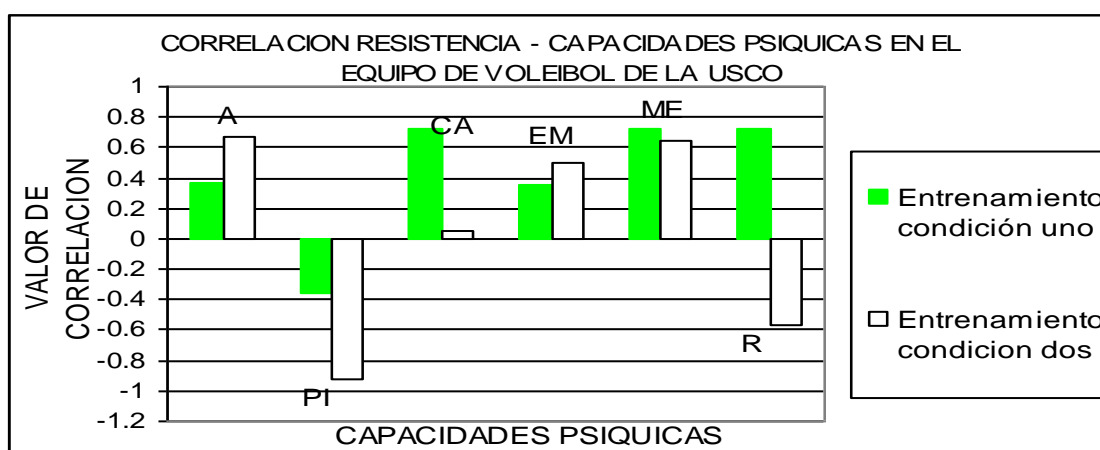
Al analizar de forma global ambas condiciones de entrenamiento, se evidencia una serie de diferencias en las asociaciones que pueden ser descritas. La más

notoria se presenta al observar la fuerza de asociación de variables como el ensayo mental, la motivación al éxito y la presencia de ideas irracionales. Mientras que dichas variables presentan en el grupo que entreno en la condición uno una asociación débil en el grupo condición dos se observa una asociación media llegando incluso, en el ensayo mental, a alcanzar una asociación considerable de 0.82, en este ultimo.

En el grupo que entreno en la condición uno la variable psicológica que mayor fuerza de asociación presenta con la fuerza es el control de la atención con un valor del 0.67. En este mismo se observa que el ensayo mental no presenta asociación con esta condición física, presentando un valor de asociación de 0. En tanto, en el grupo que entrenaba en la condición dos, cuatro de las seis destrezas obtuvieron un valor de asociación media por encima de 0.67 y tan solo dos de las destrezas (activación y relajación) se observaron débiles con esta condición física, con valores de 0.2 y 0.1 respectivamente.

Una diferencia importante a tener en cuenta es la dirección de las asociaciones. Mientras en el grupo que entreno en la condición uno la única destreza que se asocia negativamente con la fuerza es la activación, con un valor de -0.11 , en el grupo dos la destreza denominada presencia de ideas irracionales es la única que se asocia negativamente con esta condición física, con un valor de -0.67 .

Gráfico 6. Valores de la correlación entre la condición física, Resistencia, y las capacidades psíquicas en dos condiciones de entrenamiento.



El gráfico numero seis muestra el valor que se obtuvo al correlacionar las destrezas psíquicas con la condición física denominada resistencia, en el grupo que era entrenado en el componente físico y psicológico, así como en el grupo de voleibolistas que era entrenado únicamente en el área física

Las destrezas que mayor diferencia en la fuerza de asociación presentan al observar ambos grupos es la presencia de ideas irracionales, pues mientras en el grupo condición dos esta destreza alcanza una asociación de -0.92 , correlación muy fuerte, en el grupo condición uno el valor de asociación es de -0.35 es decir, es una correlación débil.

La única destreza que en el equipo se asocia en dirección opuesta es la relajación, en el grupo de la condición uno esta capacidad psíquica tiene un valor de asociación de 0.73 , positivo, en el grupo entrenado en la condición dos el valor obtenido es 0.56 , pero en este caso con dirección negativa.

De todas las correlaciones realizadas con la condición física, resistencia, el control de la atención en el grupo entrenado solo en el área física no presenta asociación alguna (0.05), mientras que en el grupo que entrenaba en la condición uno, esta destreza se correlacionan positivamente, obteniéndose un valor de 0.73 , es decir que en este grupo las destrezas se asocian en un 73% de los cambios observados.

En términos generales, se puede mencionar que en el grupo de la condición uno se observa que tres de las correlaciones son débiles (activación, 0.36 , presencia de ideas irracionales, -0.35 y ensayo mental, 0.35) y las tres restantes con una fuerza de asociación de 0.73 (control de la atención, motivación al éxito y relajación) a la condición física de resistencia. En el grupo condición dos tan solo una de las correlaciones es nula (control de la atención, 0.05), cuatro se encuentran en un rango de correlación media (activación, 0.67 , ensayo mental, 0.5 , motivación al éxito, 0.65 y relajación -0.56) y una es muy fuerte, la presencia de ideas irracionales (-0.92). Observándose como mayor diferencia entre los dos grupos, que en el de la condición dos existe mayor fuerza de asociación entre las capacidades psíquicas y la condición física.

9. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Las correlaciones realizadas al grupo de voleibolistas de la Universidad Surcolombiana que entrenan física y psicológicamente, así como al grupo que solo entrena en el aspecto físico, permiten identificar una serie de datos que desde la teoría dan explicación a la asociación que establecen las Capacidades psíquicas y la Condición física.

Del mismo modo, el tiempo durante el cual se llevo a cabo el presente estudio y se evaluó el estado de la correlación, estuvo caracterizado por una serie de eventos que es necesario entrelazar para el entendimiento de los resultados obtenidos, pues bien, todo proceso investigativo demanda la necesidad de traducir dichos datos a un significado práctico, en donde se referencie el contexto bajo el cual se realizó la investigación, y lograr así una interpretación más próxima a lo real.

En primera medida se realizará una discusión sobre cada conjunto de correlaciones teniendo como referencia la condición del entrenamiento, tal como se hizo en el análisis de datos. Posterior a esto se hará un análisis de las diferencias observadas en ambos grupos.

El análisis de los diferentes valores observados en las correlaciones entre la fuerza y las capacidades psíquicas en el grupo que entrena en la condición física y psicológica, indica que el rendimiento obtenido por el grupo de voleibolistas, tiene como habilidad psicológica central, para la optimización de la condición física de fuerza, el Control de la Atención, pues es esta destreza la que mayor valor de correlación positiva presenta.

ψ En el presente caso tal correlación permite concluir que, si bien existe en el jugador una asociación positiva entre la fuerza y la presencia de Ideas Irracionales o una correlación negativa con la Activación, el uso que el jugador le da a la concentración, le posibilita apoyarse en esta destreza para minimizar los errores durante la actuación.

Para Harris y Harris la atención es *“el requisito previo para alcanzar un rendimiento óptimo, o para trabajar al máximo de nuestra capacidad en cualquier cosa que hagamos, y resulta ciertamente esencial para maximizar nuestra actuación deportiva”*⁶⁶.

⁶⁶ Ibid pag 90 de 237.

En el grupo de voleibolistas que entreno en la condición uno, la fuerza de asociación entre la presencia de ideas irracionales y esta condición física es positiva y aunque débil, *“Se ha demostrado que los pensamientos negativos producen una reacción fisiológica importante; el cuerpo se tensa y manifiesta ansiedad, somatizando, cuando surgen pensamientos acongojados. Esto, como es obvio, desequilibra la actuación”*⁶⁷. El valor de correlación indica que en el presente grupo dicha interferencia si se da aunque sea en baja proporción.

La anterior afirmación coincide con los valores obtenidos en las demás correlaciones realizadas: por un lado, se encuentra una asociación muy débil entre la Motivación al éxito y la fuerza y, aunque positivo, este valor demuestra que el voleibolista poco emplea esta capacidad psíquica en beneficio de su actividad deportiva.

Lo mismo acontece con otras destrezas psíquicas como la Activación, la Relajación y el Ensayo mental, en donde la ausencia de asociación muestra una inadecuada utilización de estas destrezas.

ψ En cuanto al grupo de voleibolistas que entrenan solo en la condición física, se observa que las capacidades psíquicas que más fuerte se correlacionan con la fuerza son el Ensayo mental, la Motivación, el Control de la atención y la Presencia de ideas irracionales.

Para las primeras tres, la correlación es positiva, lo que evidencia que el jugador se encuentra haciendo un adecuado uso de esta habilidad psíquica ya que el rendimiento obtenido en la condición física se asocia en 82, 74 y 70 por ciento con los cambios observados en el ensayo mental, la motivación y el control de la atención, respectivamente.

La necesidad de optimizar el rendimiento deportivo implica un adecuado uso de las capacidades psíquicas, pues si un jugador utiliza correctamente las destrezas, tal como lo hacen los voleibolistas que entrenaban en la condición uno, según lo mencionado en el párrafo anterior, podrá mejorar tanto su actuación deportiva como su rendimiento físico.

⁶⁷ Ibid pag 138 de 237.

“Rendir con el máximo nivel día tras día exige dos cosas: la primera es, buena técnica y preparación física, y la segunda son las buenas habilidades mentales.”⁶⁸

Del mismo modo, el valor de correlación negativo obtenido en el control que el jugador hace de sus Ideas irracionales, manifiesta que, este tipo de pensamientos poco afecta el nivel deportivo que el jugador alcanza en la condición física de fuerza.

“Cuando se logra tal estado de control sobre nuestros pensamientos irracionales quedamos implicados, centrados y concentrados adecuadamente para mantener un elevado nivel de actuación. Con este control, jamás nos sentimos aburridos, desvinculados, faltos de interés o “fuera de juego”. Si así ocurriera, podemos centrarnos de nuevo rápidamente y entrar otra vez en acción”⁶⁹

Lo anterior se sustenta con el valor correlacionado entre la activación y la fuerza, aunque para el presente grupo tan solo fue del 20% de los cambios, las variables se asocian y, su direccionalidad positiva muestra que el grupo utiliza dicha destreza de una forma adecuada aunque con poca fuerza.

Al hablar del nivel óptimo de activación, se debe tener presente que esta capacidad psíquica *“propicia el estado de alerta más conveniente para recibir y asimilar lo mejor posible la información más relevante, tomar las decisiones más oportunas y enviar, con la mayor rapidez y presión, las ordenes más pertinentes a cada parte del cuerpo implicada en la ejecución”⁷⁰*

En cuanto a la capacidad psíquica de Relajación, su débil asociación manifiesta que esta destreza no es usada correctamente en los ejercicios de fuerza, pues un inadecuado control de la destreza de relajación lleva al deportista a un nivel de poca activación, perjudicial para la actividad de fuerza máxima.

ψ Para la condición física de resistencia es importante destacar que en el grupo que entrena bajo la condición uno, las destrezas que positivamente más se asocian son la relajación, el control de la atención y la motivación al éxito; todas estas contribuyen a optimizar el rendimiento de esta condición física en los jugadores de voleibol pertenecientes a este grupo. Para Harris Dorothy y Bette la condición de conectar correctamente la mente y el cuerpo es beneficiosa para optimizar el rendimiento del jugador, pues de no ser así se pierde el control sobre la actuación deportiva.

⁶⁸ EBERSPACHER Hans Op. Cit. pag 27 de 118.

⁶⁹ HARRIS Dorothy y HARRIS Bette. Op cit pag 136 de 237

⁷⁰ GIL ROALES Jesus y DELGADO Miguel Op. Cit. Pag. 69-70 de 183

Para estas autoras *“La practica de un deporte debe considerarse desde una perspectiva global para integrar lo que se conoce como “pensar con nuestros músculos”, y que resulta necesario para alcanzar unos niveles potenciales de actuación.”*⁷¹

Para el presente grupo la destreza de relajación, permite que el jugador mantenga durante mayor tiempo su estado físico sin llegar al cansancio, al mismo tiempo esta destreza incide positivamente en capacidades psíquicas como el control de la atención.

*“Un atleta que este relajado y confiado puede dejar que las cosas simplemente ocurran, prescindiendo de todo, salvo de los indicios relevantes”*⁷².

Además, un adecuado control de la atención facilita un mejor rendimiento en esta condición física. Para Harris y Harris *“Cualquier rendimiento máximo en deporte requiere una atención concentrada con exclusión de cualquier otro estímulo que sea irrelevante para la situación”*⁷³

Es importante destacar además, que de las tres destrezas nombradas anteriormente, la fuerza de asociación entre el control de ideas irracionales y la resistencia, pues esta correlación, aunque media, manifiesta que este tipo de pensamientos no esta afectando negativamente el rendimiento en los jugadores. Davis, Mckay y Eshelman sustentan esta idea relacionando el efecto que sobre el estrés puede tener el control de este tipo de pensamientos. Según los autores *“se ha comprobado que los pensamientos negativos y de miedo preceden invariablemente a emociones del mismo tipo Si se puede controlar los pensamientos, los niveles de estrés, en general, pueden reducirse de forma importante”*⁷⁴.

En otras palabras, es posible afirmar que si el jugador muestra una asociación negativa entre esta condición física y la presencia de ideas irracionales y a la vez, una asociación positiva entre el control de la atención, motivación al éxito, relajación y la resistencia, es porque el deportista hace un correcto control de sus pensamientos negativos, permitiéndose así mismo, potencializar el uso de las demás capacidades psíquicas.

⁷¹ HARRIS Dorrothy y HARRIS Bette Op. Cit pag 26 de 237

⁷² Ibid pag 94 de 237

⁷³ Ibid pag 93 de 237

⁷⁴ DAVIS Martha Op. Cit pag 95 de 219

Por ultimo, se destaca las correlaciones entre resistencia y las destrezas psíquicas de activación y ensayo mental. En dichas asociaciones se observa que los voleibolistas aprovechan estas capacidades cuando deben realizar actividad física de resistencia, pues su correlación, aunque débil, posee la direccionalidad esperada.

Es importante destacar que las destrezas de activación como ensayo mental y control sobre la presencia de ideas irracionales son capacidades psicológicas que pueden ser mejor utilizadas para optimizar el rendimiento en el jugador. Para las Doctoras Harris si *“una persona o equipo pierde impulso o lo adquiere, el cambio deriva de unos factores psicológicos”*⁷⁵

ψ En cuanto a los voleibolistas que pertenecen al grupo de la condición dos, presentan en la correlación entre la presencia de ideas irracionales y la resistencia un fuerte grado de asociación negativa, lo que indica que dichos jugadores asocian de forma adecuada la presencia de este tipo de pensamientos. Cuando esta no se da, el jugador conecta su actividad deportiva a pensamientos que le imposibilitan potencializar su rendimiento y con ello disminuye el efecto que sobre la actividad deportiva tienen las demás destrezas psíquicas ya nombradas.

Para Castiblanco y Delgado cuando un jugador tiene una alta presencia de ideas irracionales *“presenta pensamientos que bloquean o disminuyen su rendimiento, pensamientos tales como: “no puedo” “ese fue un error estúpido” “tengo miedo de hacer el ridículo”*⁷⁶. Por el contrario, cuando la presencia de ideas irracionales es baja, el deportista logra hacer una correcta asociación entre esta destreza y el componente físico del rendimiento.

Del mismo modo, las Doctoras Harris⁷⁷ opinan que el efecto que tiene la presencia de ideas irracionales sobre el rendimiento en general se evidencia en el estado de las demás capacidades psíquicas pues la percepción afecta no solo el estado de tensión, sino también la memoria, la imaginación y demás.

Igualmente, el valor obtenido en la correlación entre la resistencia y la motivación al éxito, muestra una asociación media positiva lo que indica que esta destreza es utilizada como fuente de energía para que los jugadores se mantengan durante mayor tiempo en la competencia sin sentirse fatigados. Pues *“las percepciones de competencia son mediadores importantes, tanto de la ejecución, como de la persistencia en el dominio deportivo”*⁷⁸.

⁷⁵ HARRIS Dorothy y HARRIS Bette Op. Cit. Pag 18 de 237.

⁷⁶ CASTIBLANCO Jose y DELGADO Paola Op. Cit pag 34 de 77

⁷⁷ HARRIS Dorrothy y HARRIS Bette Op. Cit pag 185 de 237

⁷⁸ CLYN C Roberth Op Cit pag 101 de 295.

Del mismo modo, se asocia a este fin el ensayo mental, su componente funcional queda manifiesto en el valor correlacional obtenido, pues este aunque bajo denota que el grupo de voleibolistas si hace una correcta asociación logrando que esta capacidad psíquica sea beneficiosa para su rendimiento físico.

“La visualización es una de las estrategias mas poderosas que se ha descubierto hasta ahora para traducir los deseos mentales en un rendimiento físico”⁷⁹

En el presente grupo a pesar de que los voleibolistas logran una adecuada detención de los pensamientos negativos la asociación entre destrezas como la relajación o el control de la atención (con la resistencia) no es desde lo teórico la esperada. En cuanto al control de la atención, según el valor obtenido no existe fuerza de asociación significativa que denote que se le da un adecuado uso a esta capacidad psíquica; en tanto a la relajación la correlación media negativa muestra una incorrecta utilización de esta habilidad en lo relacionado con la condición física de resistencia.

Para la condición física de resistencia, la relajación denota vital importancia en la medida en la que permite al jugador un mayor control sobre sus agentes estresores; *“en caso de que la tensión de ese músculo no sea necesaria para la tarea concreta que se esta llevando a cabo o bien cuando la tensión de ese músculo aun siendo necesaria para la tarea es excesiva”⁸⁰*. Si como en el presente caso dicha asociación no se da, posiblemente sea, porque el jugador no esta haciendo un correcto uso de esta destreza para retardar la fatiga.

En lo relacionado con la activación, se observa que los voleibolistas hacen un uso de esta habilidad psicológica cuando deben realizar actividad física de resistencia, el grado de asociación media positiva muestra que los jugadores asocian correctamente estas variables. Para Eberspacher *“existe una relación de dependencia entre activación y rendimiento”⁸¹*.

Al discutir los resultados obtenidos se debe tener en cuenta que las correlaciones responden además de los datos estadísticos, a unas variaciones en el medio, las cuales deben ser fusionadas con los datos, para lograr así, un mejor acercamiento al entendimiento de lo que representan los números allí expuestos.

⁷⁹ EBERSPACHER Hans Op. Cit. Pag 46 de 118

⁸⁰ HARRIS Dorothy HARRIS Bette Op. Cit. pag 94 de 237

⁸¹ EBERSPACHER Hans Op Cit pag 62 de 118

ψ Entre los resultados obtenidos reza que, el grupo de voleibolistas que entrenan en el área física y psicológica, tuvo un rendimiento físico influenciado por el escaso control que ejercían sobre sus ideas irracionales. Su correlación positiva evidencia un erróneo uso de dicha capacidad, ya que si un jugador piensa que debe ser perfecto, o que nunca se puede equivocar, es posible que pierda el control sobre la atención, la activación o el ensayo mental. La presencia de pensamientos irracionales no le permiten al deportista mantener el control sobre la situación deportiva, induciéndolo a cometer errores.

La presencia de Ideas Irracionales en el jugador, reitera lo dicho por autores como Castiblanco y Delgado, quienes afirman que este tipo de pensamientos, si afectan el óptimo rendimiento físico y no permite un adecuado uso de la psiquis del jugador. Al parecer, esto sucede en el presente caso, pues al comparar la condición uno y dos de entrenamiento, se observa que en aquellas asociaciones donde la presencia de ideas irracionales tiene un alto valor de correlación negativa, las otras destrezas presentan una mayor asociación positiva; ocurre lo contrario cuando la presencia de ideas irracionales se asocia positivamente a la condición física.

En la condición dos existieron factores motivacionales importantes para que se presentaran mayores asociaciones entre las variables. Entre los hechos que incidieron para que éste grupo mostrara una asociación mas fuerte con la condición física y que según lo expuesto permitió un mejor uso de las capacidades psíquicas, es posible destacar la presencia de tres miembros quienes tenían la última oportunidad de asistir a dicho campeonato; es de aclarar que de estos últimos, ninguno poseía impedimentos reglamentales para hacer parte del equipo de voleibol oficial de la Universidad, mientras en el grupo número uno un alto porcentaje no sabía si podía ir al campeonato por no cumplir con los requisitos necesarios como lo era el de poseer un promedio académico de 3.5.

Los resultados en la variable relajación permiten visualizar que los voleibolistas que entrenaron en la condición uno hace un correcto uso de dicha capacidad en la optimización del rendimiento de la resistencia. Para autores como Roales y Delgado *“los ejercicios dirigidos a mejorar la respiración [y por ende la relajación] han mostrado ser útiles en la reducción de la ansiedad, la irritabilidad, la tensión muscular y la fatiga”*⁸².

Según lo anterior, el grupo de la condición dos no hace un correcto uso de esta variable psicológica, por lo que no logra asociarla positivamente con ninguna de las condiciones físicas.

⁸² GIL ROALES Jesus y DELGADO Miguel OP. Cit pag 95 de 183

Lo dicho en los párrafos anteriores nos permite entender que es necesario que el jugador diferencie el uso que se les da a las destrezas psíquicas en cada una de las variables físicas, pues una misma destreza es usada de forma diferente cuando se planifican objetivos diferentes, según lo ameriten las características propias del deporte.

En el presente grupo de voleibolistas el ensayo mental alcanza un valor de 0.82 en la asociación con la fuerza para el segundo grupo, mientras que en el primer grupo no sobrepasa la asociación media, por lo que es factible suponer que esta destreza puede optimizar el rendimiento físico de los jugadores de voleibol si se particulariza adecuadamente a las necesidades que requiere la condición física; cosa que al parecer no se realiza en la actualidad para los voleibolistas que entrenaron en la condición uno.

Para Hans Eberspacher, la imaginación puede ser utilizada para diversas funciones, así como: *“en entrenamientos donde la carga física o psíquica es muy elevada, o el volumen del mismo es muy prolongado”*⁸³

En la comparación hecha en el análisis de resultados se observa que la resistencia, es de las dos variables de la condición física, la que más fuerza de asociación tiene con las capacidades psíquicas, esto anexo a las características del deporte (grupales, con largos periodos de trabajo físico, de cortas y rápidas reacciones y cambios repentinos de velocidad, entre otras características) dan base para suponer que ésta condición física es la que más responde a las cualidades específicas de la disciplina deportiva, y por ende, la presencia de dichas asociaciones.

Al finalizar el estudio es factible discernir que, el rendimiento deportivo debe, no solo responder a los resultados observados durante la actuación deportiva, ni a la medición individual de las capacidades psíquicas o de la condición física, sino que debe revelar la dinámica correlacional que entre dichos componentes se da, esto dado que el ser humano es un ser integral.

⁸³ EBERSPACHER Hans Op. Cit pag 82 de 118

10. CONCLUSIONES

De la presente investigación se puede concluir que:

- El entrenamiento en la condición física y psicológica no provocó una fuerza de asociación mayor que el provocado por el entrenamiento solo físico en los jugadores de la Universidad Surcolombiana.
- El estado de correlación establecido entre Capacidades psíquicas y las variables de la Condición física, se encuentran en su gran mayoría, medianamente asociadas; hecho que se explica por el escaso uso que se le dan a las capacidades psíquicas en la optimización del rendimiento físico establecido
- En el grupo que entrenaba en el aspecto físico y psicológico la mayoría de las destrezas que se asocian con la Fuerza presentan correlación débil, mientras que ante la resistencia, llegan incluso a asociaciones con una fuerza considerable, lo que indica que las destrezas, o no se usan, o se usan incorrectamente en la condición física de fuerza.
- Según las características del voleibol se esperaría una mejor asociación entre la resistencia y las capacidades psíquicas, lo cual es acorde a los resultados obtenidos en el presente estudio.
- En el grupo que realizó entrenamiento bajo la condición dos, la fuerza de asociación entre las capacidades psíquicas y la condición física es mayor que el grupo que entrenó bajo la condición uno, por lo que se hace necesario redireccionar el entrenamiento psicológico, esto si se pretende optimizar el aspecto físico.
- La comparación total de las mediciones permite concluir que, la presencia de Ideas Irracionales en el equipo de voleibol de la USCO afecta significativamente el aporte de las demás destrezas psíquicas; cuando dicha presencia es mínima, el deportista tiene la posibilidad de controlar adecuadamente las demás capacidades psíquicas y en tal sentido cualificar su rendimiento deportivo.
- Las Capacidades Psíquicas con mayor Correlación positiva frente a la Condición Física – Fuerza, fueron: el ensayo mental, la motivación al éxito y

control de la atención. lo que significa, para el proceso investigativo un alto nivel de aprovechamiento en pro del rendimiento físico esperado.

- Las Capacidades Psíquicas, con menor correlación frente a la Condición física – Fuerza, fueron: Relajación y activación lo que significa, que su ausencia o insuficiencia están afectando el rendimiento deportivo.
- Las Capacidades Psíquicas con mayor correlación frente a la Condición Física – Resistencia fueron: Relajación, motivación al éxito y el control de ideas irracionales lo que significa, para el proceso investigativo un alto nivel de aprovechamiento en pro del rendimiento físico esperado.
- La Capacidad Psíquica, con menor correlación frente a la Condición física – Resistencia, fue: el control de la atención, lo que significa, que su ausencia o insuficiencia podrían determinar el estado del rendimiento deportivo.
- Un adecuado programa de entrenamiento psicológico, amerita un diagnóstico y conocimiento del estado de asociación de las capacidades psíquicas y los demás componentes del rendimiento deportivo, del deportista, pues el que un jugador desarrolle las capacidades psíquicas no significa que las aproveche para obtener un mejor rendimiento en su respectivo deporte.

11. RECOMENDACIONES

Para la replica de este estudio o la aplicación de los conocimientos aquí deducidos es necesario tener en cuenta las sugerencias que se generan una vez finalizada la investigación y entre las cuales resalta:

- Convalidar los resultados de esta investigación por medio de la aplicación de este estudio en jugadores universitarios de otras disciplinas deportivas grupales e individuales.
- Replicar esta investigación asociando las capacidades psíquicas a otros aspectos del rendimiento deportivo como el nivel de aplicación de la técnicas o las tácticas.
- Realizar un estudio que pretenda estos mismos objetivos en una muestra de mayor tamaño (paramétrica) y con una metodología experimental
- Es necesario crear programas de entrenamiento psicológico en donde se tenga en cuenta un previo diagnostico de la asociación entre las destrezas psicológicas y la condición física para lograr mayor eficiencia en el objetivo perseguido.
- En un programa de entrenamiento psicológico es necesario favorecer las destrezas psíquicas que según el diagnostico correlacional y los objetivos de la tarea, ameriten prioridad para lograr optimizar en menor tiempo el rendimiento de los jugadores.
- Se recomienda que en los jugadores de voleibol de la universidad Surcolombiana se lleve el entrenamiento psicológico a la cancha, pues este permite que cada destreza se contextualice de forma concreta a las características que tiene cada condición física.
- Es oportuno que los voleibolistas que participaron en la investigación conozcan los resultados del estudio y, junto a la ayuda de un experto, planifiquen un programa de entrenamiento psicológico .

- Se debe promover nuevas investigaciones que desde otros modelos indaguen sobre los principios culturales bajo los cuales el deportista de la Universidad Surcolombiana fundamenta su practica deportiva.

BIBLIOGRAFIA

BRIONES Guillermo. Metodología de la investigación cuantitativa de las ciencias sociales. 2002 Santa fe de Bogotá Colombia ARFO Editores 217p.

CASTIBLANCO Jose Y DELGADO Paola. Estudio Descriptivo sobre los Pensamientos Irracionales en Voleibolistas Universitarios. Santa fe de Bogotá. 2003. Tesis (psicólogo) Universidad Nacional de Colombiana. Facultad de Ciencias Humanas. Departamento de Psicología

DAVIS Martha, MCKAY Matthew y otros, Técnicas de Autocontrol Emocional, Martinez Roca, 219p.

EBERSPACHER Hans. Entrenamiento Mental, Editorial Inde Publicaciones. España, 1995 118p.

FRANCA Tarrago Omar Ética Para psicólogos. Editorial Biblioteca de psicología Descleé De Brouwer 1996 Uruguay 315p.

GARCIA Juan Manuel y otros. Pruebas Para la valoración de la Capacidad Motriz En El Deporte. Gymnos Editorial Deportiva. Madrid. 1996. 272p.

GIL ROALES Jesús y DELGADO Miguel, Psicología y Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte, Ed. siglo XXI editores España, 1994 183p.

GLYNN C. Roberts, Motivación en el deporte y el ejercicio. Bilbao; Desclee de Brouwer. 1995. 295p.

GONZALEZ, Jose Lorenzo. El entrenamiento Psicológico en los deportes, Madrid 1995. 196p.

_____. Psicología y Deporte. Biblioteca Nueva, Madrid. 1992. 269p.

GOODING Piedad y otros. Evaluación de la Influencia de Variables Psicológicas Sobre el Rendimiento Deportivo en deportista de alto rendimiento de diferentes disciplinas deportivas de las ligas del Huila 2002-2003. Neiva

(Huila).2003. Tesis (psicólogo) Universidad Surcolombiana. Facultad de Salud. Programa de psicología.

GUTIERREZ Hugo. Los Elementos de la Investigación. Santa Fe de Bogotá. 1991 701p.

HARRIS Dorithy y HARRIS Bette. Psicología Del Deporte, Colección Herakles. Editorial Hispano Europea.1992. 237p.

HERNANDEZ Roberto, FERNANDEZ Carlos y BAPTISTA Pilar, Metodología de la investigación, MacGraw Hill, México 1995, 501p.

LOEHR J.E (test) Inventario Psicológico de Rendimiento Deportivo. 1982

MANNO Renato. Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Editorial Paidós Tribo. 1994 300p.

MIETHE Albert y otros. Entrenamiento deportivo. Editorial XYZ Cali. 1982. 380p.

POLIT Denise y HUNGLER Bernadette. Investigación Científica en Ciencias de la salud. Mexico.1997 M Graw-hill 691p.

SIEGEL Sidney. Estadística no Paramétrica. México. 2001Trillas. 437Paginas

SOLER Luis Arturo, Efectos de un Programa de Preparación Psicológica sobre el Rendimiento Deportivo de Niños Deportistas de la Disciplina de Judo. Santa Fe de Bogotá, 1997 Tesis (psicólogo) Universidad Nacional de Colombia. Facultad de Ciencias Humanas. Departamento de Psicología.

VALDEZ Casal Hiram. Personalidad, actividad física y deporte. Editorial Kinesis. 1996. 208p.

VARGAS Ricardo. La Preparación Física en Voleibol. Editorial Augusto E. Pila Teleña. 1980. 256p.

YUBELY Sandra Psicología Deportiva (online) google (colombia) 1990 (Cited 10 marzo; 2002). [http:// www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com) / Psicología Deportiva.

anexos

ANEXO A. Batería de rendimiento deportivo.

BATERIA DE RENDIMIENTO DEPORTIVO

INTRODUCCIÓN

Las destrezas psicológicas han sido motivo de estudio desde el inicio mismo de la psicología aplicada al deporte, diferentes autores han dado, de igual forma, clasificaciones pertinentes en las cuales se recogen las habilidades que todo deportista debe desarrollar para lograr optimizar su rendimiento.

Estas investigaciones han dado como resultado diferentes instrumentos, que en su momento, han sido utilizados para determinar el estado de una de las habilidades psicológicas específicas. La presente batería esta dividida en tres módulos que contienen un total de 127 ítems, en las cuales se evalúa el estado de las siguientes destrezas: Ensayo mental, Presencia de ideas irracionales, Relajación, Control de la atención, Activación y Motivación al éxito.

2. DESCRIPCION DE LA BATERIA

Del total de preguntas (127) tomadas para la creación de la presente, 70 ítems corresponden al modulo uno, 38 ítems al modulo numero dos y 19 ítems al modulo tres. Las pruebas de donde se tomaron las preguntas que conforman la batería son el Inventario psicológico de Rendimiento deportivo de Loerh (1982), cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (1994), el cuestionario de competitividad de José Lorenzo González (1993) y el Irrational Beliefs Test, creado por Jones (1969) este ultimo fue tomado del texto técnicas de autocontrol emocional⁸⁴ donde la prueba se denomina registro de opiniones; este en su versión original contiene 100 preguntas y mide 10 ideas irracionales, siendo 10 ítems para cada idea.

⁸⁴ DAIVIS Martha, Mckay Matthew y otros, Técnicas de autocontrol emocional, Martinez Roca, pag 103-111 de 219

El modulo uno, test de ideas irracionales; contiene 70 preguntas (seleccionadas estas de las 100 que conforman el Irrational Beliefs test), correspondiendo 7 ítems para cada idea irracional. La destreza que evalúa este test se definen:

PRESENCIA DE IDEAS IRRACIONALES (Ideas Irracionales)[§]: La habilidad para intensificar los pensamientos que favorecen y para erradicar los que deterioran el rendimiento deportivo.

El modulo dos, mini inventario de Destrezas Psicológicas, mide cuatro habilidades; la Relajación, el Control de la atención, Activación y Ensayo mental; los 20 ítems que evalúan la primera de estas destrezas fueron tomados del cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (1994), denominada en la prueba como control del estrés, y entendido este como:

RELAJACIÓN (control del estrés): se entiende como la disminución de respuestas de ansiedad que el deportista presenta frente a las demandas del entrenamiento y la competición. Igualmente, ante las situaciones potencialmente estresantes que pueden provocar estrés y en cuya presencia es necesario el control.

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.

Las tres destrezas evaluadas en este modulo, fueron tomadas del inventario psicológico de rendimiento deportivo de Loerh (1982) cada una de estas habilidades esta contenida en 6 ítems, como aparece en su versión original. Estas destrezas son entendidas de la siguiente manera:

CONTROL DE LA ATENCIÓN (Concentración): Es la habilidad de mantener la concentración de forma continua, focalizando la atención en los factores relevantes para la ejecución de la habilidad deportiva. Generalmente esta variable psicológica es conceptualizada como un proceso cognitivo que consiste en la percepción estimular selectiva y dirigida.

[§] EL nombre que aparece entre paréntesis corresponde al nombre original de la habilidades según cada test.

ENSAYO MENTAL (Control de la Visualización y las Imágenes): Es una de las estrategias del entrenamiento mental más poderoso. La habilidad de visualizar muy vívidamente y con detalles es esencial en el área del rendimiento, ya que facilita el aprendizaje y mejora de destrezas físicas, practicar estrategias de ataque y defensa, control de variables psicológicas y fisiológicas, recuerdo y control de emociones, mejora de la concentración, establecimiento de metas y apoyo terapéutico en la mejora de lesiones deportivas.

ACTIVACION (energía Positiva): Es la habilidad de energetizarse por medio de fuentes como la diversión, la alegría, la determinación y el positivismo. Permite que un atleta logre altos niveles de activación mientras experimenta simultáneamente sensaciones de calma, baja tensión muscular y control de la atención.

El modulo tres, Competitividad, fue tomado de la versión original del cuestionario de competitividad realizado por José Lorenzo González en 1993, la cual se encuentra dividida en dos dimensiones, el miedo al fracaso Y la motivación al éxito; de esta prueba se retoman aquellos ítems que evalúan la motivación al éxito:

MOTIVACION AL EXITO: Deseo de conseguir la excelencia y el éxito deportivo, esta asociada a la motivación de conseguir objetivo.

CORRESPONDENCIA DE ITEMS

Las 70 preguntas que corresponden al modulo uno evalúan diez ideas irracionales y se encuentran relacionadas de la siguiente manera:

Relación entre el numero del ítem y las dimensiones de la capacidad psíquica de presencia de ideas irracionales que evalúa

ITEMS	IDEA IRRACIONAL
1, 11,21,31,41,51,61	<i>Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos.</i>
2,12,22,32,42,52,62	<i>Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende.</i>
3,13,23,33,43,53,63	<i>Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas.</i>
4,14,24,34,44,54,64	<i>Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran.</i>
5,15,25,35,45,55,65	<i>Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según como los acontecimientos inciden sobre sus emociones.</i>
6,16,26,36,46,56,66	<i>Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida incierta o potencialmente peligrosa</i>
7,17,27,37,47,57,67	<i>Es mas fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente.</i>
8,18,28,38,48,58,68	<i>Se necesita contar con algo mas grande y mas fuerte que uno mismo.</i>
9,19,29,39,49,59,69	<i>El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente</i>
10,20,30,40,50,60,70	<i>La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido</i>

Fuente: Test de ideas irracionales de Jones (1969)

El modulo dos, evalúa un total de cuatro destrezas psicológicas; control de la atención, ensayo mental, activación y relajación. Contenidas estas en el siguiente orden de ítems:

Relación entre el numero del ítem y las capacidades psíquicas de Control de la atención, Activación Ensayo mental y Relajación que evalúa

ITEMS	DESTREZA
1,5,9,13,17,22	Control de la atención.
2,6,10,14,18,24	Ensayo mental.
3,7,11,15,19,25	Activación .
4,8,12,16,20,21,23,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38.	Relajación.

Fuente: el Inventario psicológico de Rendimiento deportivo de Loerh (1982), cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (1994)

Para el modulo tres “competitividad”, los ítems contienen dos subcategorías; Los ítems de Control (para le presente batería se ha retomado aquellos ítems que evalúan miedo al fracaso como indicadores de control) y los ítems que evalúan la Motivación al éxito, los cuales se encuentran relacionados de la siguiente forma:

Relación entre el numero del ítem y las dimensiones de la capacidad psíquica de motivación al éxito

ITEMS	DIMENSION
1,5,12,16,18, 4,7,8,10,11,15,17	Ítems de control
2,3,6,9,13,14,19	Motivación al éxito

Fuente: Test de Competitividad de José Lorenzo González

CONDICIONES GENERALES DE APLICACIÓN

La aplicación de la batería debe realizarse en un sitio que cuente con:

- Buena iluminación; Sillas y mesas; Ausencia de distractores; Además es importante dividir la aplicación de la batería en dos secciones, esto debido a la cantidad de ítems que el deportista debe responder.

APLICACIÓN Y FORMA DE CORRECCIÓN

Los módulos deben ser contestados de forma individual. El deportista debe frente a cada proposición señalar la opción que considere pertinente.

Previa a la aplicación se debe aclarar a los deportistas que no hay respuestas buenas ni malas, que no deben quedar proposiciones sin marcar e insista además en el que cada quien marque lo que realmente piensa y no lo que cree que debería pensar. Para el modulo uno el deportista debe marcar en cada enunciado, si esta o no de acuerdo.

La puntuación se asignará de la siguiente forma:

Si responde “estoy de acuerdo” a los ítems 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 18, 19, 21, 23, 24, 26, 27, 28, 33, 34, 38, 42, 46, 47, 49, 50, 51, 53, 55, 62, 63, 66, 67, 69, 70. Se calificara con un punto; si marca en estos ítems “no estoy de acuerdo” se califica con cero.

Si responde “no estoy de acuerdo” a los ítems 4, 5, 11, 14, 15, 16, 17, 20, 22, 25, 29, 30, 31, 32, 35, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 48, 52, 54, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 64, 65, 68. Se calificara con un punto. si marca en estos ítems “estoy de acuerdo” se califica con cero.

Para la calificación se deberá tener en cuenta el cuadro de relación entre el numero del ítem y las dimensiones de la capacidad psíquica de presencia de ideas irracionales que evalúa. La puntuación total es de 70 puntos siendo para cada idea irracional un máximo de siete puntos; cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada mayor es la conformidad del deportista con la idea irracional.

En el modulo dos, el deportista debe responder a cada proposición dependiendo de la frecuencia con la que experimenta las situaciones que se plantean en cada uno de los ítems. Las posibles respuestas son: casi siempre, a menudo, alguna vez, rara vez, casi nunca. Cada una de estas corresponde a un valor numérico dado según la pregunta.

Para la calificación se tendrá en cuenta el valor asignado a cada respuesta y luego se deberá sumar la puntuación de los ítems que pertenecen a cada destreza. esto según la relación descrita en el siguiente cuadro.

Plantilla de calificación para el test que evalúa la presencia ideas irracionales.

Nº item	Casi siempre	A menudo	Alguna vez	Rara vez	Casi nunca
1	1	2	3	4	5
2	5	4	3	2	1
3	5	4	3	2	1
4	0	1	2	3	4
5	1	2	3	4	5
6	5	4	3	1	2
7	5	4	3	2	1
8	4	3	2	1	0
9	5	4	3	2	1
10	5	4	3	2	1
11	5	4	3	2	1
12	4	3	2	1	0
13	1	2	3	4	5
14	5	4	3	2	1
15	5	4	3	2	1
16	4	3	2	1	0
17	1	2	3	4	5
18	5	4	3	2	1
19	5	4	3	2	1
20	0	1	2	3	4
21	0	1	2	3	4
22	1	2	3	4	5
23	0	1	2	3	4
24	5	4	3	2	1
25	5	4	3	2	1
26	0	1	2	3	4
27	0	1	2	3	4
28	0	1	2	3	4
29	0	1	2	3	4
30	0	1	2	3	4
31	4	3	2	1	0
32	0	1	2	3	4
33	4	3	2	1	0
34	4	3	2	1	0
35	0	1	2	3	4
36	0	1	2	3	4
37	4	3	2	1	0
38	4	3	2	1	0

Fuente: Inventario psicológico de Rendimiento deportivo de Loerh (1982), La puntuación máxima para las destrezas denominadas control de la atención, ensayo mental y activación es de treinta puntos; para la destreza de relajación es de 80 puntos.

Para calificar el módulo tres, sume los ítems correspondientes a motivación al éxito. Un valor importante a favor de la puntuación de motivación por el éxito nos dará un alto nivel de competitividad; este resultado puede alcanzar un valor máximo de 21 y mínimo de 7. La puntuación de cada ítem varía de uno a tres. Se califica uno cuando la respuesta es casi nunca (A), dos si elige algunas veces (B) y tres si elige a menudo (C).

BATERIA DE RENDIMIENTO DEPORTIVO

DATOS PERSONALES

1er APELLIDO: _____ NOMBRE: _____

2º APELLIDO: _____ SEXO (Masc. ó Fem.): _____

FECHA DE NACIMIENTO: ____/____/1.9____ FECHA ACTUAL: ____/____/2.____

DEPORTE: _____

MÁXIMA CATEGORÍA EN LA QUE HA COMPETIDO: _____

NÚMERO DE AÑOS DURANTE LOS QUE HA PERMANECIDO EN LA MÁXIMA CATEGORÍA: ____ NÚMERO DE AÑOS QUE, DE FORMA CONTINUADA, VIENE USTED PRACTICANDO SU DEPORTE: _____

¿CUÁLES HAN SIDO LOS MAYORES ÉXITOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS QUE HA CONSEGUIDO?

MODULO 1 REGISTRO DE IDEAS IRRACIONALES

No es necesario que piense mucho rato en cada ítem. Escriba rápidamente la respuesta y pase al siguiente.

Asegúrese de que contesta lo que usted realmente piensa, no lo que cree que debería ser.

NO ESTOY SI ESTOY
DE ACUERDO

1. Es importante recibir la aprobación de los demás.
2. Es odioso equivocarse en algo
3. La gente que se equivoca, logra lo que se merece.
4. Generalmente, se acepta los acontecimientos con filosofía.
5. Si una persona quiere, puede ser feliz en cualquier circunstancia.
6. Se teme a las cosas que, a menudo, resultan objeto de preocupación.
7. Normalmente, se aplazan las decisiones importantes.

NO ESTOY SI ESTOY
DE ACUERDO

8. Todo el mundo necesita de alguien a quien recurrir en busca de ayuda.
9. Una cebra no puede cambiar sus rayas.
10. Sobre todas las cosas, se ha de pasar el tiempo libre de una forma tranquila.
11. Se espera que los demás muestren respeto, pero yo no tengo por que manifestar respeto a nadie.
12. Se ha de evitar las cosas que no se pueden hacer bien.
13. Hay demasiadas personas que escapan del castigo del infierno.
14. Las frustraciones no distorsionan.
15. A la gente no le trastornan los acontecimientos sino la imagen que tiene de ellos.
16. Producen poca ansiedad los peligros inesperados o los acontecimientos futuros.
17. Se ha de afrontar los trabajos fastidiosos y hacerlos cuanto antes.
18. En las decisiones importantes, consultese con una autoridad al respecto.
19. Es casi imposible superar la influencia del pasado.
20. Se debe disponer de muchos recursos.
21. Para todo hemos de gustar a todo el mundo.
22. No es sano competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo.
23. Aquellos que se equivocan, merecen cargar con la culpa.
24. Las cosas deberían ser distintas a como son.
25. Es común generar mal humor.

NO ESTOY SI ESTOY
DE ACUERDO

26. A menudo, no es fácil quitarse algún asunto incomodo de la cabeza.
27. Evitar enfrentarse a los problemas, es una alternativa.
28. Todo el mundo necesita tener fuera de si mismo una fuente de energía.
29. Solo porque una vez algo afectó la vida de forma importante, no quiere decir que tenga que ser igual en el futuro.
30. Se siente mas satisfacción cuando se tiene muchas cosas que hacer.
31. El gustarse a sí mismo, aun cuando no guste a los demás, es otra opción.
32. El querer triunfar en algo, no debe implicar que deba hacerlo
33. La inmoralidad debería castigarse severamente.
34. A menudo el sentirse trastornado por situaciones que no gustan a los demás, es preocupante.
35. Las personas desgraciadas, normalmente, se deben este estado a si mismas.
36. No es adecuado preocuparse por no poder evitar que algo ocurra
37. Normalmente, es útil tomar decisiones tan pronto como se pueda.
38. Hay determinadas personas de las que se depende mucho.
39. La gente sobrevalora la influencia del pasado.
40. Lo que más divierte es realizar algún proyecto creativo.
41. El no gustarle a los demás, es problemas de todos.
42. Debe ser muy importante alcanzar el éxito en todo lo que hago.

NO ESTOY SI ESTOY
DE ACUERDO

- 43 Pocas veces ha de culparse a la gente de sus errores.
44. Normalmente las cosas como son, aunque no nos gusten
45. Nadie esta mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos quiera estarlo.
46. No es fácil soportar el correr el riesgos.
47. La vida es demasiado corta para pasarla haciendo cosas que a uno no le gustan.
48. Es satisfactorio valerse por si mismo
49. El haber vivido experiencias distintas, puede ser lo que a uno mas le guste.
50. Es suficiente jubilarme y apartarse totalmente del trabajo
51. Pienso que es duro ir en contra de lo que piensan los demás.
52. Se ha de disfrutar de las actividades por si mismas, al margen de lo bueno o malo que sea en ellas.
53. El miedo al castigo es lo que hace a la gente ser buena.
- 54 Si las cosas desagradan se ha de optar por ignorarlas.
- 55.Cuanto mas problemas tiene una persona, menos feliz es
56. Realmente se siente ansioso al pensar en el futuro.
57. Raramente se deben aplazar las cosas.
58. Uno es el único que realmente puede entender y solucionar sus problemas.
59. Normalmente, no se debe pensar que las experiencias pasadas afectan la actualidad.

NO ESTOY SI ESTOY
DE ACUERDO

- 60 Tener demasiado tiempo libre resulta aburridor.
61. Aunque es de gusto recibir la aprobación de los demás, no hay necesidad real de ello.
62. Fastidia que los demás sean mejores que uno en algo.
63. Todo el mundo es esencialmente, bueno.
64. Todo lo que se hace por conseguir lo que se quiere, una vez conseguido deja de preocuparnos.
65. Nada es intrínsecamente perturbador, si lo es, se debe al modo que lo interpretamos.
66. Preocupan mucho determinadas cosas del futuro.
- 67 Resulta difícil hacer las tareas desagradables.
68. Es desagradable que los demás tomen decisiones por uno.
69. Somos esclavos de nuestro pasado.
70. A veces es desagradable estar en una isla tropical y tenderse en la playa, sin hacer nada mas.

POR FAVOR, COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS PREGUNTAS ANTERIORES CON UNA SOLA RESPUESTA.

GRACIAS POR SU COLABORACION.

**BATERIA DE RENDIMIENTO DEPORTIVO
MODULO 2 MINI INVENTARIO DE DESTREZAS PSICOLOGICAS**

NOMBRE : _____ **APELLIDO:** _____

Conteste por favor a cada una de las siguientes cuestiones indicando en que medida se encuentra de acuerdo con ellas.

Elija la opción 1, 2, 3, 4 o 5.

1. Yo llego a distraerme y perder mi concentración durante la competición.

1. Casi siempre 2. a menudo 3. Alguna vez 4. Rara vez 5. Casi nunca

2. Antes de la competición, yo me imagino a mí mismo ejecutando mis acciones y rindiendo perfectamente.

1. Casi siempre 2. a menudo 3. Alguna vez 4. Rara vez 5. Casi nunca

3. Yo puedo mantener emociones positivas durante la competición.

1. Casi siempre 2. a menudo 3. Alguna vez 4. Rara vez 5. Casi nunca

4. Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.

1. Casi siempre 2. a menudo 3. Alguna vez 4. Rara vez 5. Casi nunca

5. En los momentos difíciles de la competición, me da la impresión de que mi mente comienza a correr a más de cien kilómetros por hora

1. Casi siempre 2. a menudo 3. Alguna vez 4. Rara vez 5. Casi nunca

6. Yo practico habitualmente mis habilidades físicas

1. Casi siempre 2. a menudo 3. Alguna vez 4. Rara vez 5. Casi nunca

7. Yo disfruto de la competición aunque me encuentre con dificultades.

1. Casi siempre 2. a menudo 3. Alguna vez 4. Rara vez 5. Casi nunca

8. Tengo una gran confianza en mi técnica.

1. Casi siempre 2. a menudo 3. Alguna vez 4. Rara vez 5. Casi nunca

9. Yo puedo intervenir rápidamente sobre mis emociones y recuperar mi concentración.

1. Casi siempre 2. a menudo 3. Alguna vez 4. Rara vez 5. Casi nunca

10. Me resulta fácil imaginarme realizando mi deporte.

1. Casi siempre 2. a menudo 3. Alguna vez 4. Rara vez 5. Casi nunca

11. Yo tiendo a desinflarme emocionalmente cuando las cosas se vuelven contra mí durante la competición.

1. Casi siempre 2. a menudo 3. Alguna vez 4. Rara vez 5. Casi nunca

12. Rara vez me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera Negativamente en mi rendimiento.

1. Casi siempre 2. a menudo 3. Alguna vez 4. Rara vez 5. Casi nunca

13. Yo me distraigo durante la competición.

1. Casi siempre 2. a menudo 3. Alguna vez 4. Rara vez 5. Casi nunca

14. Antes de la competición yo me visualizo superando situaciones difíciles y ejecutando acciones complejas

1. Casi siempre 2. a menudo 3. Alguna vez 4. Rara vez 5. Casi nunca

15. Yo entreno con una intensidad superior y positiva.

1. Casi siempre 2. a menudo 3. Alguna vez 4. Rara vez 5. Casi nunca

16. En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío en que lo haré bien.

1. Casi siempre 2. a menudo 3. Alguna vez 4. Rara vez 5. Casi nunca

17. Durante la competición pienso en errores pasados o en oportunidades perdidas.

1. Casi siempre 2. a menudo 3. Alguna vez 4. Rara vez 5. Casi nunca

18. Durante la competición utilizo imágenes que me ayudan a rendir mejor.

1. Casi siempre 2. a menudo 3. Alguna vez 4. Rara vez 5. Casi nunca

19. Las situaciones difíciles para mí suponen un desafío y me inspiran.

1. Casi siempre 2. a menudo 3. Alguna vez 4. Rara vez 5. Casi nunca

20. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a).

1. Casi siempre 2. a menudo 3. Alguna vez 4. Rara vez 5. Casi nunca

21. A menudo estoy "muerto(a) de miedo" en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o en un partido).

1. Casi siempre 2. a menudo 3. Alguna vez 4. Rara vez 5. Casi nunca

22. Mi concentración se rompe fácilmente.

1. Casi siempre 2. a menudo 3. Alguna vez 4. Rara vez 5. Casi nunca

23. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.

1. Casi siempre 2. a menudo 3. Alguna vez 4. Rara vez 5. Casi nunca

24. Cuando yo me imagino a mí mismo compitiendo o entrenando, yo puedo ver y sentir las cosas de forma muy clara.

1. Casi siempre 2. a menudo 3. Alguna vez 4. Rara vez | 5. Casi nunca

25. Practicar este deporte me hace disfrutar y sentirme realizado.

1. Casi siempre 2. a menudo 3. Alguna vez 4. Rara vez 5. Casi nunca

26. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo(a).

1. Casi siempre 2. a menudo 3. Alguna vez 4. Rara vez 5. Casi nunca

27. 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.

1. Casi siempre 2. a menudo 3. Alguna vez 4. Rara vez 5. Casi nunca

28. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido).

1. Casi siempre 2. a menudo 3. Alguna vez 4. Rara vez 5. Casi nunca

29. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición (o un partido).

1. Casi siempre 2. a menudo 3. Alguna vez 4. Rara vez 5. Casi nunca

30. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.

1. Casi siempre 2. a menudo 3. Alguna vez 4. Rara vez 5. Casi nunca

31. Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.

1. Casi siempre 2. a menudo 3. Alguna vez 4. Rara vez 5. Casi nunca

32. Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable.

1. Casi siempre 2. a menudo 3. Alguna vez 4. Rara vez 5. Casi nunca

33. Soy eficaz controlando mi tensión.

1. Casi siempre 2. a menudo 3. Alguna vez 4. Rara vez 5. Casi nunca

34. Tengo fe en mí mismo(a).

1. Casi siempre 2. a menudo 3. Alguna vez 4. Rara vez 5. Casi nunca

35. El día anterior a una competición (o un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a).

1. Casi siempre 2. a menudo 3. Alguna vez 4. Rara vez 5. Casi nunca

36. A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o pensar en el resultado final.

1. Casi siempre 2. a menudo 3. Alguna vez 4. Rara vez 5. Casi nunca

37. Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido).

1. Casi siempre 2. a menudo 3. Alguna vez 4. Rara vez 5. Casi nunca

38. Suelo confiar en mí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido).

1. Casi siempre 2. a menudo 3. Alguna vez 4. Rara vez 5. Casi nunca

POR FAVOR, COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS PREGUNTAS ANTERIORES CON UNA SOLA RESPUESTA.

GRACIAS POR SU COLABORACION.

MODULO 3 COMPETITIVIDAD

NOMBRE : _____ **APELLIDO:** _____

A continuación encontraras algunas frases que indican vivencias que los deportistas pueden experimentar cuando compiten.

Lee cada frase y decide si “ casi nunca”, algunas veces “ o “ a menudo” sientes eso cuando compites. Si eliges la opción *casi nunca* rodea con un circulo la A, si eliges *algunas veces* rodea la B, si eliges la opción *a menudo* rodea la C.

A : CASI NUNCA.

B: ALGUNAS VECES

C: A MENUDO.

No existen respuestas correctas o incorrectas. No tardes mucho tiempo en contestar al cuestionario, ni te detengas en ninguna frase. Recuerda, elige la opción que describa mejor como te sientes cuando compites.

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. Me gustaría ser tan hábil como otros deportistas. | A B C |
| 2. Me siento con ganas de competir | A B C |
| 3. Deseo ser el mejor cada vez que compito | A B C |
| 4. Aborrezco perder. | A B C |
| 5. No puedo evitar sentirme incomodo cada vez que tengo que viajar para competir | A B C |
| 6. Soy más competitivo cuando intento conseguir metas personales | A B C |
| 7. Detesto perder en la competición | A B C |
| 8. Los errores durante la competición me hacen sentir y pensar negativamente acerca de mí | A B C |
| 9. Me siento motivado para dar lo mejor de mí en la competición | A B C |
| 10. Me siento mas a gusto y pienso que | |

rindo mas en los entrenamientos que en la competición.	A B C
11. Me preocupa lo que otros puedan pensar de mi actuación	ABC
12. Cuando me uno a un nuevo equipo o grupo me parece que encajo fácilmente	ABC
13. Cuando más difícil es el reto mejor actúo	ABC
14. Disfruto más durante la competición que entrenando para participar en ella	ABC
15. Cuando cometo un error durante la competición experimento disgusto y dificultad	ABC
16. No puedo pasar largos periodos de tiempo sin hacer nada cuando no entreno compito	ABC
17. Si personas importantes me observan durante la competición me preocupa y prefiero que no asistan	ABC
18. Me aburre el ver siempre las mismas caras en las Competiciones y me quita motivación de competir.	ABC
19. El gusto por competir hace que me importe menos el temor a perder	ABC

POR FAVOR, COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS PREGUNTAS ANTERIORES CON UNA SOLA RESPUESTA.

GRACIAS POR SU COLABORACION.

ANEXO B. Test de resistencia “yo- yo Test”

YOYO - TEST

El Yoyo test es una prueba que permite evaluar la capacidad de trabajar continuamente por un largo periodo de tiempo (resistencia); Para aplicar el test se deben colocar dos marcas a una distancia de 20 mts, los individuos empiezan a correr hacia adelante al escuchar la primera señal, un giro es realizado al llegar a la siguiente marca y el jugador vuelve a iniciar el recorrido tan pronto como el cassette lo indique. La velocidad de las señales aumenta progresivamente, el test finaliza cuando no se es capaz de seguir el ritmo de la señal.

El resultado obtenido (en nivel de velocidad) debe ser convertido en consumo máximo de oxígeno utilizando la tabla que proporciona el test. Este consumo nos indica el umbral anaeróbico del deportista, tal como lo indica Jens Bangsbo.

El test contiene un manual de instrucciones, hoja de calificación, tres grabaciones con los test yoyo de resistencia, de resistencia intermitente y resistencia de recuperación intermitente, tabla de conversión para cada uno de los niveles. Tal como se puede visualizar en las siguientes paginas:

ANEXO C. Test de fuerza máxima

TEST DE FUERZA MAXIMA

El test de fuerza máxima se emplea para evaluar la mayor capacidad que tiene un individuo, en este caso un voleibolista, de elevar un determinado kilaje una sola vez; la herramienta usada tanto para la evaluación como para el entrenamiento son las pesas.

Las instrucciones para su medición son simples, se debe empezar levantando un peso regular e irlo aumentando progresivamente hasta alcanzar el umbral de los diferentes músculos, existe una oportunidad para levantar cada peso y el propio jugador debe indicar el kilaje máximo que es capaz de levantar.

Para medir la fuerza de los músculos de la parte superior del cuerpo los jugadores del equipo de voleibol trabajan entre otros los hombros, los biceps, los triceps y la espalda; del mismo modo para la parte inferior del cuerpo se realizan las sentadilla, las tijeras y el peso muerto. Los resultados obtenidos en estos ejercicios son los indicadores del nivel alcanzado por los jugadores en esta destreza.

Este tipo de procedimiento ha sido validado para la medición de la fuerza en deportistas desde ya hace bastante tiempo para autores como Ricardo Vargas⁸⁵, y mas actualmente para autores como Juan Manuel Garcia⁸⁶ y Renato Manno⁸⁷.

⁸⁵VARGAS Ricardo. La Preparación Física en Voleibol. Editorial Augusto E. Pila Teleña 1980 pag 29 de 256

⁸⁶ GARCIA Juan Manuel y otros. Pruebas Para la valoración de la Capacidad Motriz En El Deporte Gymmos Editorial Deportiva. Madrid. 1996. 272 Pags.

⁸⁷ MANNO Renato. Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Editorial Paidós tribu. 1994 pag 119 de 300.