

**RENDIMIENTO PSICOLÓGICO DEPORTIVO DE LOS ADOLESCENTES
PERTENECIENTES AL CLUB DE BALONCESTO MAES SPORT CAUCA**



**FUNDACIÓN
UNIVERSITARIA DE POPAYÁN
35 ANIVERSARIO**

**BASTIDAS GUERRERO DAVID FERNANDO
CHAMORRO SUAREZ BERCENIO ADRIAM
GARCIA ORDOÑEZ JUAN SEBASTIAN**

**PROGRAMA DE PSICOLOGIA
POPAYAN, FEBRERO, 2019**

**RENDIMIENTO PSICOLÓGICO DEPORTIVO DE LOS ADOLESCENTES
PERTENECIENTES AL CLUB DE BALONCESTO MAES SPORT CAUCA**

BASTIDAS GUERRERO DAVID FERNANDO
CHAMORRO SUAREZ BERCENIO ADRIAM
GARCIA ORDOÑEZ JUAN SEBASTIAN
Trabajo de grado para obtener el título de Psicólogo(a)

Asesora

María Alejandra Ceballos Casas

Psicóloga candidata a Magister



FUNDACIÓN
UNIVERSITARIA DE POPAYÁN
35 ANIVERSARIO

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

POPAYÁN, FEBRERO, 2019

Agradecimientos y dedicatorias

Dedicado a la fuente de inspiración de todas mis metas, a mi abuelo Jaime que desde el cielo me guía.

Agradecemos en primer lugar a nuestra asesora María Alejandra Ceballos por su dedicación, esfuerzo y guía durante todo el proceso de trabajo de grado.

De igual forma a los docentes que a lo largo de estos cinco años de estudio aportaron sus conocimientos para nuestra formación como profesionales.

Al psicólogo Rodolfo Salas por su disponibilidad y voluntad de acompañar este proceso por medio de asesorías externas, aportando su conocimiento en el área de pruebas psicométricas.

A Carlos Fernando Erazo, presidente y entrenador del club de baloncesto Maes Sport Cauca por su disposición, colaboración e interés frente al desarrollo de este proyecto, por permitirnos ingresar a su equipo y dar la libertad del tiempo necesario para trabajar.

A nuestros familiares y compañeros de estudio que fueron motivadores desde el inicio de la carrera, siendo siempre fuente de buenos deseos y apoyo en los momentos de dificultad.

NOTA DE ACEPTACIÓN

La mesa de jurados del proyecto de investigación "Rendimiento psicológico deportivo de los adolescentes pertenecientes al club de baloncesto MAES Sport Cauca", presentado por David Fernando Bastidas Guerrero, Bercenio Adriam Chamorro Suarez y Juan Sebastián García Ordoñez. Una vez revisado el informe final y aprobado su sustentación, dan fe que éste trabajo cumple con los requisitos estipulados como opción de grado para la obtención del título de Psicólogo(a).

Valoración del trabajo

ACEPTABLE:

BUENO:

SOBRESALIENTE:



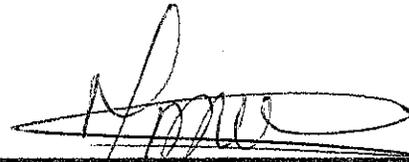
MARIA ALEJANDRA CEBALLOS CASAS

Asesora



ELEONORA CASTELLANOS JARAMILLO

Jurado



MARIA DEL MAR OSORIO ARIAS

Presidente del Jurado

Popayán, 19 de febrero de 2019

Resumen

El deporte y la psicología son dos profesiones que, aunque parecen distantes, van muy ligadas cuando se trata de practicantes de una determinada disciplina de forma competitiva o de alto rendimiento. El baloncesto, uno de los deportes más practicados del mundo exige distintas destrezas individuales y un importante rol de juego en equipo.

En la ciudad de Popayán, aunque existen varias escuelas y clubes de baloncesto, existe también la necesidad de realizar un acompañamiento psicológico a los adolescentes que hacen parte de estas, con el fin de contribuir al desarrollo de conductas y hábitos que favorezcan el rendimiento deportivo.

En este trabajo se presentan las habilidades psicológicas descritas por James Loehr (Citado por Bautista y Caicedo, 2011) en la prueba de rendimiento psicológico deportivo, la aplicación de este en un grupo de adolescentes basquetbolistas de la ciudad y los resultados obtenidos que dan cuenta de lo necesario que es la implementación del acompañamiento psicológico para los deportistas de forma tal que puedan obtener un mejor rendimiento y mejores resultados a nivel individual y grupal.

Palabras clave: Adolescentes, Deporte, Rendimiento, Competencia, Habilidades psicológicas

Abstract

Sport and psychology are two professions that, although seem distant, are closely linked when it comes to practitioners of a particular discipline in a competitive or high-performance manner. Basketball, one of the most practiced sports in the world, requires different individual skills and an important role in team play.

In the city of Popayán, although there are several schools and basketball clubs, there is also the need to perform a psychological accompaniment to teenagers who are part of these, in order to contribute to the development of behaviors and habits that favor sports performance.

In this paper we present the psychological skills described by James Loehr in the test of athletic performance, the application of this in a group of teenagers basketball players of the city and the results obtained that realize what is necessary and the implementation of psychological accompaniment for athletes in such a way that they can obtain better performance and better results at individual and group level.

Keywords: Teenagers, Sports, Performance, Competition, Psychology skills

Línea de investigación

Este proyecto de investigación se encuentra delimitado por la línea de investigación Desarrollo Humano y Social de la Fundación Universitaria de Popayán.

Esta línea de investigación se articula a este proyecto en la medida que se comprende, se identifica y se contribuye a las necesidades psicosociales de una población, aportando en la comprensión del ser humano y contribuyendo a los procesos de cambio, abordando a las personas en diferentes dimensiones sociales, culturales, o emocionales que favorezcan su bienestar. Cabe mencionar que la línea de investigación alimenta los marcos epistemológicos, teóricos y metodológicos propuestos posteriormente en este proyecto, además de que este mismo brinda una retroalimentación frente a la justificación de esta línea a través del debido procedimiento investigativo (Fundación Universitaria de Popayán [F.U.P], 2018).

Para este proyecto, la línea de investigación ocupará el campo temático: la salud desde una perspectiva clínica y social. Con lo anterior mencionado, se pretende comprender uno de los fenómenos que se exponen en el transcurso del documento, más específicamente al concepto de rendimiento psicológico deportivo, atribuido como la variable fundamental con el fin de aclarar y determinar las diferentes formas de fomentar la importancia de habilidades psicológicas inmersas en el deporte competitivo mediante la evaluación de las habilidades mencionadas anteriormente (Fundación Universitaria de Popayán [F.U.P], 2018).

Índice

Introducción,	1
Planteamiento del problema,	2
Formulación del problema,	4
Antecedentes,	4
Contextualización,	7
Justificación,	8
Objetivos,	9
Objetivo General,	9
Objetivos específicos,	9
Referente conceptual,	10
Deporte y competencia,	11
Rendimiento Psicológico Deportivo,	12
Metodología,	14
Método,	14
Enfoque,	14
Técnicas e instrumentos,	15
Validez,	15
Población,	15

Aspectos éticos,	16
Resultados,	17
Discusión,	22
Conclusiones,	28
Recomendaciones,	29
Referencias,	30

Lista de anexos

Anexo 1. Consentimiento informado,	32
Anexo 2. Test Loehr,	32
Anexo 3. Procesamiento de la información,	32

Lista de figuras o gráficos

Gráfica 1. Resultados Generales del instrumento por individuo,	17
Gráfica 2. Autoconfianza,	17
Gráfica 3. Control de la energía negativa,	18
Gráfica 4. Control de la atención,	19
Gráfica 5. Control de la visualización y de las imágenes,	19
Gráfica 6. Nivel motivacional,	20
Gráfica 7. Energía positiva,	21
Gráfica 8. Control de Actitudes,	21
Gráfica 9. Puntuación media de ítems arrojados por la prueba,	22

Introducción

El baloncesto ha sido una disciplina deportiva que desde el momento de su nacimiento en 1891 captó la atención de muchos lugares en el mundo, hasta llegar a ser considerado hoy en día como el segundo deporte más practicado y más visto a nivel mundial, solamente superado por el Fútbol; se trata de un deporte de contacto donde predomina la táctica sobre la fuerza física.

Por la popularidad de este deporte y su alcance a nivel mundial, se logra apreciar que las personas que lo practican se encuentran en un rango que comprende desde edades muy tempranas hasta unas muy avanzadas, fomentando el aprovechamiento del tiempo libre, la adquisición de habilidades sociales, aportando hábitos de vida saludables y generando factores protectores o preventivos, que por lo general impactan positivamente en la población infantil y adolescente, que son la mayoría que practican este deporte, quienes a su vez son los más vulnerables a caer en temas de consumo de drogas, vandalismo, síntomas depresivos o trastornos de la salud en general.

El baloncesto se concibe como un deporte en el cual prima sobre todo el trabajo en equipo, sin embargo, las características individuales forman parte importante dentro de la posición y el rol que cada jugador desempeña, provocando una dinámica de sinergia y funcionalidad de este ejercicio, por esta razón si alguna de dichas características falla, habrá discrepancias o malos entendidos, generando un efecto de bola de nieve negativo

En Colombia, este deporte está avalado por la Federación Colombiana de Baloncesto (FCB), quien, a su vez pertenece a la Federación Internacional de Baloncesto Asociado (FIBA), cuyo puesto en el ranking mundial es el de 78 para la categoría masculina, y 35 para la femenina. Ambas se encargan de promocionar, gestionar, y coordinar las actividades relacionadas con este deporte, cuentan con ligas deportivas, jugadores federados que compiten y representan a su región o institución y cuyo objetivo es tener un mínimo de participantes que abarquen el 1% de la población colombiana (FCB, 2018).

Dentro de este proyecto se hará énfasis en primer lugar, en el ámbito competitivo o semiprofesional donde la población involucrada serán jóvenes deportistas pertenecientes al club

de baloncesto Maes Sport Cauca de la ciudad de Popayán y en segundo lugar se tendrá en cuenta la manera en que dentro del rendimiento deportivo obtiene gran importancia el ámbito psicológico y como las habilidades abarcadas en el test LOEHR de rendimiento psicológico inciden en los jugadores, en su totalidad adolescentes, dentro de su formación, entrenamiento y al enfrentarse competitivamente.

De acuerdo con lo anterior es importante entender que para un adolescente que pasa por una etapa de su vida con cambios físicos y hormonales, existen diferentes factores que pueden afectar o implicar cambios en sus actividades cotidianas, como es el caso de los que practican un deporte de forma competitiva, esto debido a que el rendimiento psicológico deportivo tiene la tendencia de ser fluctuante; los cambios de estado emocional pueden afectar la disposición que tengan hacia la práctica deportiva y de la misma manera el óptimo rendimiento del deportista. Teniendo en cuenta estas circunstancias, en esta investigación es importante conocer cuál es las puntuaciones de los ítems que pretende medir el test LOEHR como lo son la autoconfianza, control de la energía negativa, control de la atención, control de la visualización y las imágenes, nivel motivacional, energía positiva y control de actitudes y su influencia directa sobre el rendimiento psicológico deportivo.

Planteamiento del problema

En la actualidad la psicología desempeña un papel importante en el ámbito deportivo, abarcando aspectos diferentes del deporte como recreación y pasatiempo. Es así que, dentro del rendimiento psicológico deportivo, se proyectan objetivos que amplían los horizontes del atleta en competencia; Dosil (como se citó en Lima, 2014) considera que desde una perspectiva psicológica el rendimiento deportivo está relacionado a la adhesión, implementación, desarrollo y mejora de ciertas conductas, hábitos, actitudes entre otros, que son importantes para la realización de gestos técnicos y que favorecen el rendimiento.

De acuerdo a Buceta (citado por Lima, 2014) las habilidades psicológicas deben ser consideradas en los deportistas como una parte fundamental de la preparación global dentro de una disciplina, en congruencia con la formación del acondicionamiento físico. Es así como surge la necesidad de estudiar la incidencia del aspecto psicológico en el rendimiento deportivo dentro de la escena competitiva. De acuerdo a lo anterior esta necesidad investigativa también forma parte de la problemática entre los deportistas de alto rendimiento colombianos, en específico a los jugadores de baloncesto, debido a que este deporte presenta un gran apogeo, en donde se incluyen diversas categorías con participantes de diferentes edades y género. Según la FIBA (2018) la selección masculina y femenina de baloncesto colombiano sub 15, ocupa el puesto 58 dentro del ranking mundial, que de acuerdo a los resultados del campeonato sudamericano ha perdido cuatro de cinco partidos correspondientes, siendo esto un indicador del actual rendimiento deportivo de los atletas que representan a esta selección.

Debido a la carencia de resultados fructíferos mencionados anteriormente, surge la necesidad de indagar dentro del departamento del Cauca, más específicamente en la ciudad de Popayán el estado del rendimiento psicológico deportivo, sin restarle importancia al entrenamiento estratégico y técnico, dentro del club Maes Sport Cauca con el fin de examinar aspectos de relevancia en el desarrollo de las jornadas de entreno. La importancia de este club radica en ser considerados un exponente del baloncesto en el cauca, por liderar el ámbito competitivo local, y a nivel nacional con la participación en la copa Maes, cuyo evento atrae a clubes de diferentes locaciones de Colombia, lo que genera a futuro un interés investigativo desde el campo psicológico y deportivo con el fin de contribuir al desarrollo académico de futuras investigaciones que estén orientadas a evaluar el rendimiento psicológico deportivo como un aspecto fundamental que se debe tener en cuenta para ampliar el campo de acción a nivel interventivo e investigativo.

Formulación del problema

¿Cómo se determina el rendimiento deportivo de acuerdo a las habilidades psicológicas de los adolescentes pertenecientes al club de baloncesto Maes Sport Cauca?

Antecedentes

Existen diversos estudios que dan cuenta de lo importante que puede ser para un deportista el rendimiento psicológico durante la actividad física como complemento de las habilidades o aptitudes que se tenga en determinado deporte. Arias, Cardoso, Aguirre, Y Arenas, (2016) en su investigación sobre características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto, con una participación de 205 deportistas, (87 mujeres y 118 varones) de Quindío – Colombia, con el objetivo de Identificar las diferencias de las características psicológicas relacionadas con el rendimiento en deportes de conjunto, en donde se encontró que los varones presentan promedios superiores para el control de estrés y habilidad mental, mientras que en las mujeres fueron superiores en motivación y trabajo en equipo, además sugieren que al momento de realizar programas de intervención psicológica en deportes de conjunto, estos deben estar en concordancia con el género y las exigencias que tengan los equipos en sus entrenamientos y competencias en las diversas disciplinas.

Por otro lado, Bautista y Caicedo (2011) realizaron una investigación descriptiva con el objetivo de identificar las características psicológicas para el rendimiento deportivo de jugadoras de Voleibol en las categorías menores de la Liga Risaraldense. En este caso se encontró que las deportistas atravesaban por una situación de conflicto interno, lo cual de acuerdo con los resultados obtenidos de no ser manejado de buena forma podría recaer en un bajón motivacional y de autoconfianza para el equipo en general. Para evitar esta situación se debe implementar mediante el entrenamiento psicológico la habilidad de control de afrontamiento negativo con el fin de que

el deportista esté más calmado y pueda concentrarse en una situación bajo presión. Otra afirmación que este antecedente permite tener en cuenta es el hecho de saber en primera instancia si los deportistas conocen o no la importancia de las habilidades que maneja y pretende medir el test LOEHR para el rendimiento psicológico deportivo.

Cazorla, Mendo, Garrido, y Sánchez (2014) en su estudio examinaron las relaciones entre el autoconcepto y el perfil psicológico en triatletas, donde la población se constituye por 88 triatletas con edades entre 20 a 55, Descubriendo que los análisis de correlación pusieron de manifiesto que a partir de los diferentes factores de autoconcepto se obtuvo un mejor valor de predicción de la autoconfianza, el afrontamiento negativo y positivo, al igual que del control actitudinal de los deportistas.

Como complemento a la investigación anteriormente mencionada se toma como referencia el trabajo sobre la influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición de Gimeno, Buceta y Pérez (2007) en donde se realizó un estudio con similares condiciones, direccionado a 3 poblaciones diferentes, cuyos hallazgos afirman la importancia de la continuidad deportiva para cumplir con las habilidades que potencian el rendimiento deportivo desde la psicología, además los análisis evidenciaron asociaciones que fueron significativas entre la percepción, el control del manejo del estrés, la autoconfianza, y la obtención de éxito. Con lo anterior mencionado, los resultados proponen la importancia del entrenamiento de las habilidades psicológicas para favorecer el rendimiento deportivo.

Para la realización de estudios en la psicología deportiva, se debe tener en cuenta también con qué tipo de equipo se está trabajando, si son atletas de nivel medio – alto o deportistas de elite, esta comparación del comportamiento diferencial entre los dos casos la toman en cuenta Rascado,

Boubeta, Folgar, y Fernández (2014) en su trabajo acerca de los niveles de rendimiento y factores psicológicos en deportistas en formación, analizando el desempeño de 57 deportistas con el fin de entender la exigencia psicológica del alto rendimiento. De esta manera se encontró que en el caso de los deportistas de elite se presentan mayores niveles de depresión y tensión frente a la actividad física, debido a que ellos se preparan de manera más fuerte para buscar las victorias a nivel profesional, llegando con esto a la conclusión que estos deportistas necesitan de un mayor acompañamiento psicológico en su carrera.

Sánchez, Márquez y Lopa (2010) en su evaluación y análisis de habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en gimnastas, destacada por la muestra que comprende 89 gimnastas de categoría femenina, con edades comprendidas entre los 8 a 17 años, este trabajo ofrece datos, las habilidades psicológicas, indicando diferencias importantes entre gimnastas de éxito y no éxito. Señalando de igual forma aquellas discrepancias entre los atletas de elite y aquellos que no, donde los resultados resaltan que aquellos deportistas que tienen un nivel más competitivo, aunque están expuestos a mayores niveles de estrés, pueden desarrollar un mejor control del mismo, así como gran capacidad para evaluar su rendimiento y mayor habilidad mental.

En otro de los estudios preliminares sobre el rendimiento psicológico deportivo, se encuentra un programa de entrenamiento en habilidades psicológicas aplicado en deportistas de alto rendimiento aplicado por Bossio, Raimundi y Correa (2012) en este caso se utilizó únicamente el test LOEHR en una muestra de 15 deportistas entre los 13 y 16 años, características muy similares a las de la investigación que se pretende realizar. Este estudio encontró diferencias estadísticas significativas entre la energía negativa, con un puntaje menor; la autoconfianza y control de atención con respecto a los puntajes de las áreas de visualización, motivación y actitud y energía positiva, en las cuales los promedios mostraron un incremento, aunque no tan

significativo como en el caso de los que estaban por debajo de la media. Estas estadísticas no menores, son de gran importancia para tener en cuenta en la investigación, dadas las similitudes con la población y objetivos a los que se quiere llegar en este proyecto.

La psicología aplicada al deporte, es un área de interés investigativo que se ha ido orientando a dar respuesta a todas aquellas necesidades que se han evidenciado en los deportistas de diferentes disciplinas respecto a la dificultad de canalizar y enfocar sus capacidades que repercuten en el rendimiento deportivo, es así que el test de Loehr funciona como una herramienta que permite evaluar el rendimiento deportivo respecto a ciertas habilidades psicológicas que son requeridas al momento de la competencia, y que podrían estar afectando el desempeño del atleta, causando conflictos internos y a su vez afectando la dinámica del equipo.

Contextualización

El club de baloncesto Maes Sport Cauca fue fundado en año 2008 por su presidente y entrenador Fernando Erazo, hijo del reconocido entrenador de baloncesto Manuel Erazo, presidente de la Liga de Baloncesto del Quindío y del club Maes Sport Armenia. Actualmente el club se encuentra afiliado a la Liga de Baloncesto del Cauca y la Federación Colombiana de Baloncesto, cuenta con las categorías de Mini baloncesto, Pasarela, Infantil, Junior y Pre juvenil, con un número de quince miembros por cada equipo para un total de setenta y cinco jugadores entre las edades de once a diecisiete años.

Los entrenos de los equipos se realizan en el polideportivo del barrio Palace, ubicado en la Calle 27N #623 en el norte de la ciudad, las prácticas son realizadas en horas de la tarde de lunes a sábado. Anualmente son los organizadores de la Copa Inter Clubes Maes Sport Cauca, que cuenta con ocho versiones realizadas y en la cual compiten equipos de todo el país.

El club cuenta actualmente con un total de 75 jugadores en todas las categorías de formación de divisiones inferiores como son pre-mini, mini baloncesto, pasarela, infantil, junior y pre-juvenil abarcando las edades de 8 a 17 años, en cada categoría los jugadores se mezclan entre aquellos de nivel avanzado y los principiantes en los entrenamientos, así como las ramas masculina y femenina. En promedio los jugadores tienen un tiempo de preparación deportiva de dos años de forma consecutiva; han asistido a varios torneos nacionales y algunos de ellos estudian juntos y hacen parte también del equipo del colegio, donde son dirigidos por el mismo entrenador, lo cual significa una gran ventaja en la constitución como equipo y la compenetración necesaria para lograr una buena dinámica grupal (Jackson, 2013).

Justificación

En la actualidad, el rendimiento psicológico deportivo, se obtiene a través de la asociación de las capacidades físicas, y habilidades psicológicas, lo cual está presente en el deporte influenciando en el desarrollo del atleta, y a su vez la conducta de este mismo. De esta manera se puede ver que las emociones y sentimientos también repercuten en el rendimiento tanto individual como colectivo, ya que son la base de los estados de ánimo y cambios de humor que condicionan, y a su vez son condicionados por la afectividad. Muchas de las veces los obstáculos más grandes que encuentra un deportista para lograr sus metas son las barreras mentales que se pone a sí mismo (Lima, 2014).

Actualmente el baloncesto como deporte presenta lineamientos en el trabajo práctico que se realiza con los jóvenes deportistas de la ciudad de Popayán, el cual ha sido enfocado solamente al manejo físico (entendido este como, trabajo de esquemas, aumento del estado físico, resistencia, entre otros aspectos) ignorando aspectos de gran importancia para el proceso de entrenamiento y el aumento del rendimiento deportivo, como lo es el entrenamiento en habilidades psicológicas.

Para ello este proyecto pretende evaluar la percepción del rendimiento psicológico, en los jóvenes deportistas del club de baloncesto Maes Sport Cauca.

Es importante preguntarse de qué manera afecta el desarrollo de las habilidades psicológicas en el rendimiento deportivo de los atletas, en primer lugar, para optimizar el desempeño en la competencia, en segundo lugar, complementar la preparación física, técnica y táctica del proceso de formación deportiva. De igual manera se da pie a descubrir un campo poco explorado y que podría ser de útil referencia a la psicología inmersa en un contexto deportivo lo que favorece a la ubicación de protocolos de abordaje interventivo e investigativo que permitan la apertura de este ámbito, ampliando los campos de conocimiento y entendimiento hacia la relación del ser humano dentro del deporte competitivo.

Objetivos

Objetivo General

Determinar el rendimiento deportivo basado en las habilidades psicológicas en los adolescentes pertenecientes al club de baloncesto Maes Sport Cauca.

Objetivos específicos

Establecer la valoración psicológica individual respecto al rendimiento deportivo de los miembros del club de baloncesto Maes Sport Cauca

Identificar el nivel de las habilidades psicológicas que se precisan dentro del rendimiento deportivo en los adolescentes del club de baloncesto Maes Sport Cauca

Definir el nivel de rendimiento deportivo grupal, mediante la valoración de las habilidades psicológicas en los adolescentes del club de baloncesto Maes Sport Cauca

Referente conceptual

Para el desarrollo de este proyecto se han tenido en cuenta algunos conceptos relacionados con el baloncesto como un deporte competitivo, en ejercicio del rendimiento psicológico deportivo, el cual presenta una serie de beneficios para el desempeño del jugador dentro de la competencia.

Psicología del deporte

La psicología es una ciencia que abarca distintos aspectos del ser humano como una disciplina científica y aplicada, que con el paso del tiempo ha tenido gran desarrollo, permitiendo así que sea reconocida y aceptada como complemento a otros campos de la ciencia y distintas profesiones existentes. Este es el caso de la psicología del deporte, rama que ha sido aprobada e implementada por directivos, técnicos deportivos y los mismos jugadores (Weinberg y Gould, 1996).

La psicología del deporte es definida técnicamente por Weinberg y Gould (Citados por Cantón, 2010): la Psicología del Deporte es un área de la psicología aplicada que se centra en el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física. De esta manera, se puede entender una diferencia clara entre la psicología deportiva y los demás campos de acción de esta profesión (Cantón, 2010).

Rol del psicólogo deportivo

De acuerdo con el planteamiento de Cox (Citado por Garcia, 2010) el psicólogo del deporte es un especialista de los aspectos psicológicos que intervienen en el rendimiento deportivo, entiéndase estos aspectos como el bienestar, la motivación, concentración y confianza entre otros, que llega a tener un deportista dentro de la práctica de su disciplina.

La función del psicólogo deportivo esta directamente relacionada con la preparación para la competencia que tienen los deportistas, interviniendo en el asesoramiento tanto individual de cada jugador, como con el colectivo grupal que conforma un equipo, incluyendo también en su función a los organizadores de eventos deportivos, directivos, familiares y personas cercanas a la practica deportiva. Sumado a estos roles, según Weinberg y Gould (Citados por Moreno, 2015) se encuentra también la realización de estudios de investigación sobre variables psicológicas que inciden en diferentes factores dentro de la practica actividad física, el deporte y competencia.

Deporte y competencia

El deporte tomado como una disciplina desligada de la recreación o el ocio, requiere de habilidades técnicas o motrices caracterizadas por tener precisión en la ejecución. El papel que el deporte cumple, no se limita a la fisiología de un sujeto, sino que en la práctica competitiva existen aspectos que trascienden lo físico, cuestiones como la voluntad, el autoconocimiento y la valoración del esfuerzo para apreciar los logros son complementos asociados con el deporte que afectan la salud y el bienestar (Lima, 2014).

Dentro del deporte como competición es fundamental que el deportista adquiera conductas regladas y normatizadas, establecidas por cada deporte en particular. La competición supone una exigencia en el momento de rendir al máximo nivel, por lo que el deportista requiere utilizar recursos emocionales, o un repertorio de habilidades psicológicas para afrontar la presión al instante de la competencia, con el objetivo de elevar el esfuerzo al máximo (Valdés, citado por Lima, 2014).

Para el deportista ejercer habilidades específicas para una disciplina, durante el desarrollo de una competencia, conlleva un proceso de entrenamiento y preparación que le permite mostrar

resultados frente a su rendimiento deportivo, así a continuación se explica con mayor detalle este concepto.

Rendimiento Psicológico Deportivo

El rendimiento Psicológico visto desde Sánchez (citado por Bautista y Caicedo, 2011) se entiende como un sistema de influencias que se orienta hacia la obtención de experiencias, habilidades y destrezas mentales que son necesarias para el incremento en el rendimiento deportivo durante el enfrentamiento de diversos escenarios de entrenamiento y de competencia, de igual forma, son requeridas para el crecimiento como ser humano. Es así que Loehr (citado por Bautista y Caicedo, 2011) divide el rendimiento Psicológico en siete Variables; en primer lugar, se establece la autoconfianza como la sensación y el saber del lograr los objetivos, direccionados al rendimiento y el éxito. Esta variable es un componente indispensable para la creencia en sí mismo y en la percepción del éxito. La acumulación de registro de fracaso es el camino más seguro en la disminución de la autoconfianza, donde sin importar el talento, capacidad y habilidad física, el rendimiento es afectado puesto que se ha perdido la confianza en sí mismo.

En segundo lugar, en Loehr (citado por Bautista y Caicedo, 2011) se encuentra el control de energía negativa, entendida como la regulación de las emociones negativas: miedo, enojo, envidia, frustración, rabia, malgenio y resentimiento, de modo que la regulación de las emociones negativas es necesaria para el éxito competitivo, y produciendo así un estado de calma, relajación y concentración; aumentando la ejecución de pensamiento alternativos que promueven la motivación, con el fin de incrementar la habilidad de controlar dicha energía negativa al máximo.

En tercer lugar, Loehr, (citado por Bautista, y Caicedo, 2011) se aprecia el control de la atención como “la habilidad de mantener una concentración continua en lo que se está haciendo

es tan fundamental para el buen rendimiento que no es necesario hacer hincapié en ello.” (p.16). Lo que consiste en la capacidad de reconocer aquellas situaciones importantes y necesarias para la competencia, al mismo tiempo que se desechan aquellas que no son de relevancia.

En cuarto lugar, Loehr (citado por Bautista, y Caicedo, 2011) menciona que el control visual de la imagen consiste en que el éxito de los atletas parte del desarrollo habilidades relacionadas al control de la visualización de imágenes, logrando que los atletas pueden visualizar imágenes en lugar de palabras y tienen la habilidad de controlar el flujo de imágenes mentales en direcciones positivas y constructivas. Para el rendimiento psicológico es necesario que el deportista adquiera la capacidad de desplazarse desde un pensamiento instintivo y deliberado, hacia uno más flexible, libre, alternativo, lo que permite una mayor velocidad de procesamiento de la información durante el entreno y/o competencia.

En quinto lugar, Loehr (citado por Bautista y Caicedo, 2011) observa el nivel motivacional, entendida como la habilidad para conservar altos niveles de automotivación. Son elementos necesarios para establecer anhelos, logros y metas direccionados hacia el rendimiento psicológico.

En sexto lugar, Loehr (citado por Bautista y Caicedo, 2011) se refiere al control de afrontamiento positivo como “una habilidad adquirida. Esencialmente es la habilidad de afrontar, por medio de fuentes, como: la diversión, la alegría, la determinación, el positivismo y el espíritu de equipo. La energía positiva hace posible el rendimiento óptimo” (p 17). Esto permite que el deportista adquiera habilidades competitivas con el fin de mejorar su rendimiento psicológico.

Por último, Loehr (citado por Bautista y Caicedo, 2011) menciona que el control de la actitud es una manifestación del hábito de pensamiento del atleta. La actitud correcta provoca la sensación de control emocional y equilibrio competitivo. Los atletas que poseen un positivo

control de la actitud son pensadores cuidadosos. Lo anterior, refiere que los pensamientos negativos que presenta el deportista afectan significativamente en el control de su actitud ante, durante y después de la competencia.

Metodología

Método

La presente investigación tiene un corte metodológico no experimental transversal, por lo tanto, se hace una descripción de las variables, de acuerdo con Sampieri, Collado y Lucio (2014) se trata de investigar sin alterar intencionalmente las variables, observando el fenómeno tal como se expresa en su contexto. De igual forma, la recolección de información se realiza en un solo momento, con el propósito de describir variables y analizar su incidencia en un instante dado.

Enfoque

Cuantitativo, de acuerdo con Gomes (2006) este enfoque se caracteriza por utilizar recolección y análisis de datos, con el fin de contestar preguntas de investigación previamente establecidas, permitiendo así el desarrollo de la investigación. Para Unrau, Grinnell y Williams (citados por Sampieri *et al.* 2014) consideran que la investigación cuantitativa no debe afectar la dinámica de los fenómenos observados o medidos por el investigador quien deberá evitar que sus creencias o deseos influyan en los resultados del estudio.

En este estudio se recopilan datos sociodemográficos de los participantes como su edad, nivel de estudios, tiempo de entrenamiento, tiempo de pertenencia al club deportivo actual y categoría a la que pertenecen.

Técnicas e instrumentos

Para el desarrollo de este proyecto investigativo, se aplicará el test Loehr de tipo likert (Ver anexo 2) que consta de 42 ítems con un formato de respuesta de 5 puntos, su ejecución se realiza de forma individual y auto aplicada, este test evalúa 7 habilidades psicológicas relacionadas con la práctica deportiva caracterizándolas en tres calificaciones principales que son: habilidad excelente (de 26 a 30); mejorar y perfeccionar (de 20 a 25); y atención especial (19 o menos).

Validez.

Una investigación se encargó de evaluar la validez del test de Loehr, contó con la participación de 400 participantes, con una edad aproximada de 24 años, se aplicó en 8 deportes diferentes de característica profesional, tales como patinaje artístico, baloncesto, canotaje, golf, liga de rugby, la unión de rugby, fútbol y natación, los cuales tienen una incidencia competitiva a nivel nacional e internacional. Los deportistas resolvieron los 42 ítems del test, durante sus entrenamientos. El inventario de rendimiento psicológico deportivo dispone de cualidades psicométricas satisfactorias, demostrando una fiabilidad idónea (Bautista y Caicedo, 2011).

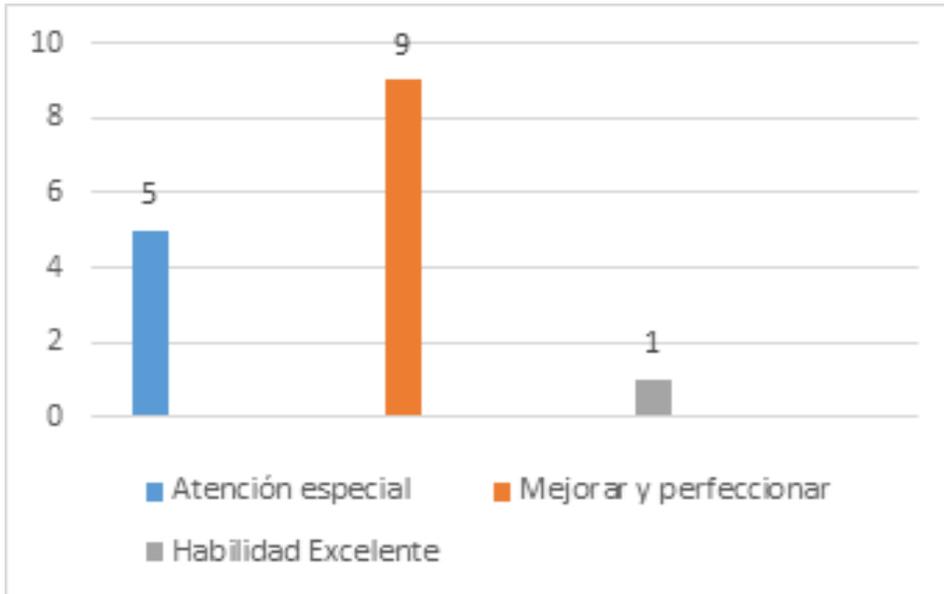
Población

La población, comprende a los deportistas pertenecientes al club de baloncesto Maes Sport Cauca de la ciudad de Popayán, la muestra abarca 15 adolescentes del Club mencionado anteriormente pertenecientes a la categoría Junior – pre juvenil, de nivel avanzado en competencia, con edades comprendidas entre 13 y 18 años, con un grado de escolaridad de educación media, y básica secundaria, con la participación de 12 hombres y 3 mujeres la investigación se determinó por muestreo intencional u Opinático (Arias, 2012)

Aspectos éticos

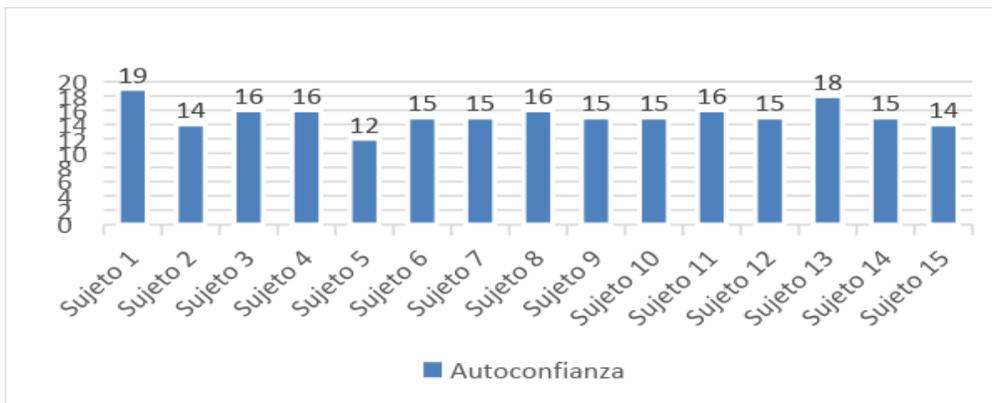
Este proyecto de grado tendrá en cuenta, como aspectos éticos, todos aquellos relacionados con la ley 1090 de 2006, por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología y se dicta el Código Deontológico y Bioético, así se manifiesta en el artículo 2° de los principios generales para el ejercicio profesional del psicólogo: la responsabilidad, de competencia, de confidencialidad, bienestar del usuario, de relaciones profesionales y el principio de investigación con participantes humanos, con el fin de contribuir al desarrollo profesional de la psicología y el bienestar humano, fomentando el fortalecimiento de las competencias humanas en diferentes contextos sociales, además de estos requisitos necesarios para ejercer la profesión en Colombia, será aplicado también el reglamento de la Fundación Universitaria de Popayán, junto con el del programa de psicología, respetando completamente el derecho a la confidencialidad e informando de las actividades y resultados que se obtengan no solamente a los directivos del Club Maes Sport Cauca, sino también a los padres de familia, los cuales deberán firmar un consentimiento informado (ver Anexo 1) que será entregado en la primera actividad, debido a que la población es de menores de edad.

Resultados



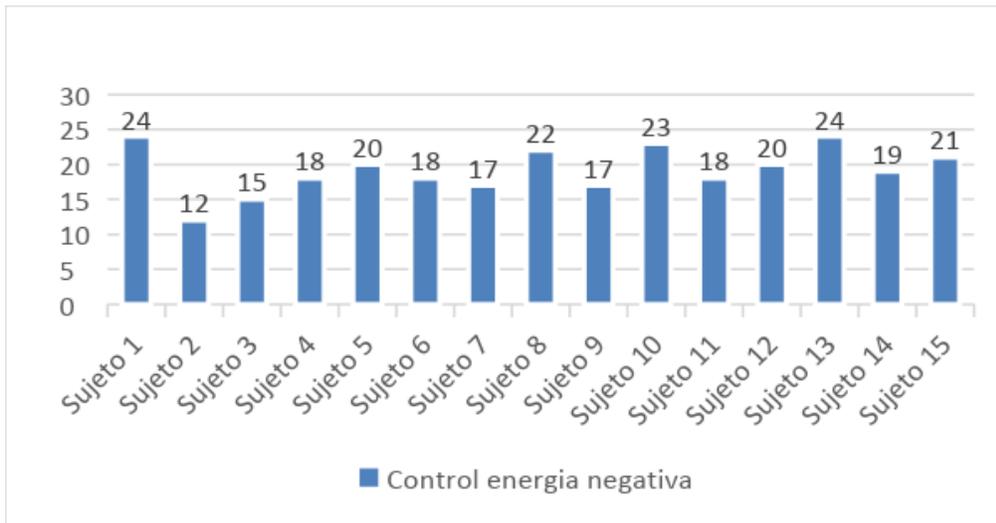
Gráfica 1. Resultados Generales del instrumento por individuo

La aplicación de la prueba LOEHR dio como resultados generales, donde la información fue procesada a través del software desarrollado en Excel (Ver anexo 3) donde 15 sujetos tomados como población a evaluar, el 33.33% de la población evidencia la necesidad de atención especial, el 60% de la población necesita mejorar y perfeccionar algunas habilidades frente a su rendimiento deportivo, y el 6.66% presenta habilidad excelente.



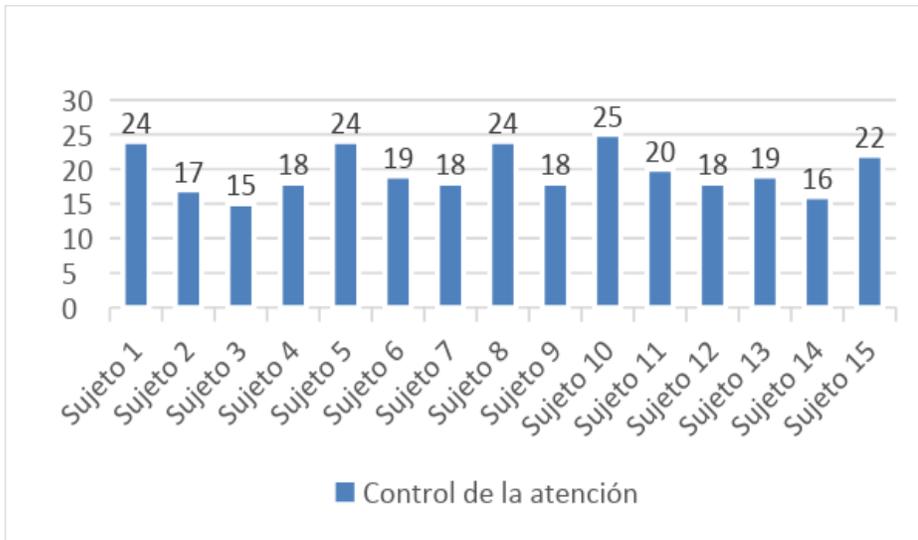
Gráfica 2. Autoconfianza

De acuerdo con las puntuaciones presentes en la gráfica 2, la puntuación media es de 15,4 lo que ubica al equipo en la categoría de atención especial respecto a este sólo ítem. De manera individual, se evidencia en la gráfica que el puntaje más alto es 19 que corresponde al sujeto 1, seguido de una puntuación de 18 perteneciente al sujeto 13; ambas puntuaciones figuran el 13.3 % de la población. El puntaje que más se repite es 15, el cual equivale a un 40 %, seguido por la puntuación 16 que corresponde a un 26.6 % de la población.



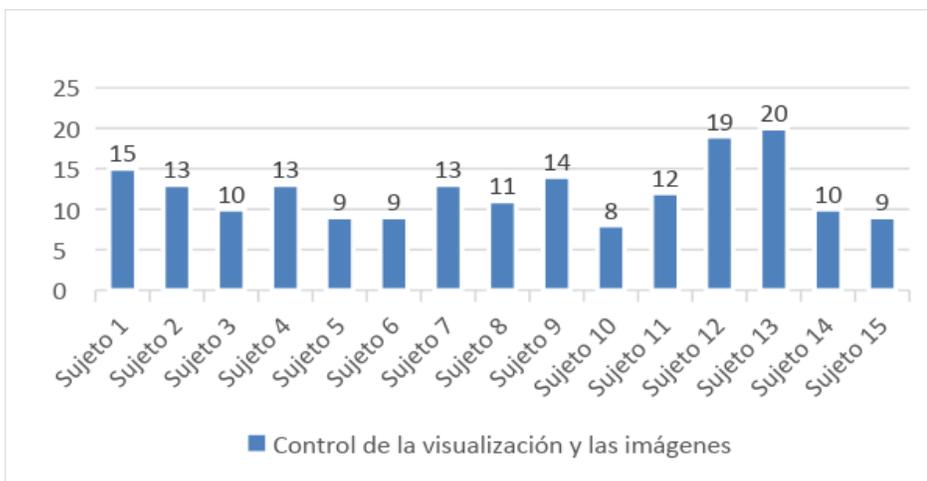
Gráfica 3. Control de la energía negativa

En cuanto al control de energía negativa mostrado en la gráfica 3, la puntuación media es de 19.2, lo que conlleva al equipo a ubicarse en la clasificación de mejorar y perfeccionar respecto a este sólo ítem. Las puntuaciones más elevadas son 24, 23 y 22; cada uno representa un 6.7% de la población, sin embargo, el puntaje que más se repite en este concepto es 18, correspondiente a un 20 % del total de la población.



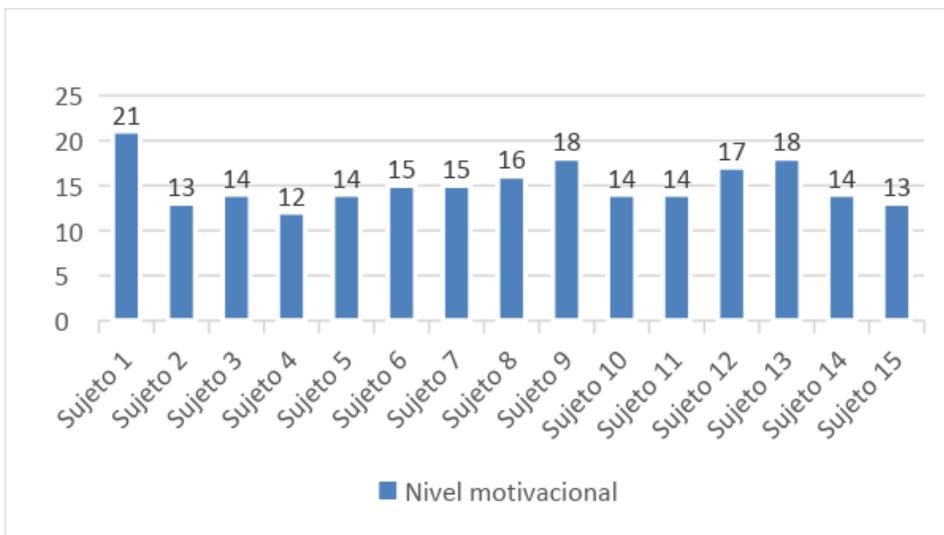
Gráfica 4. Control de la atención

En lo concerniente al ítem control de la atención, se evidencia en la gráfica 4 una puntuación media de 19,8, siendo el puntaje más alto respecto a los demás ítems, sin embargo, esto clasifica al equipo en la categoría de mejorar y perfeccionar. A nivel individual la puntuación más alta fue 25 perteneciente al sujeto 10, la más común fue 18 que representa un 26.6 %, seguida por 24 que equivale a un 20%.



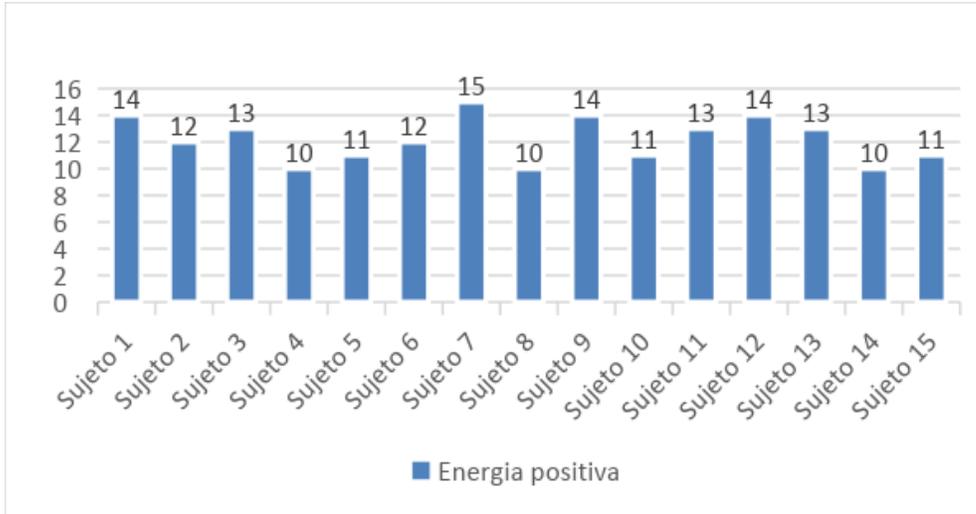
Gráfica 5. Control de la visualización y de las imágenes.

En la gráfica 5, principalmente se obtiene una puntuación media de 12.3 puntos, siendo uno de los puntajes menos elevados, lo que ubica al equipo frente a la clasificación de atención especial. A nivel individual, se observa que el sujeto 13 obtuvo una puntuación de 20 siendo esta la más elevada en este ítem, seguida por la puntuación del sujeto 12, con 19 puntos, estas dos puntuaciones corresponden a un 13 % de la población, aunque, las puntuaciones que más se repiten son 13 y 9, comprendiendo un 40 % de la población.



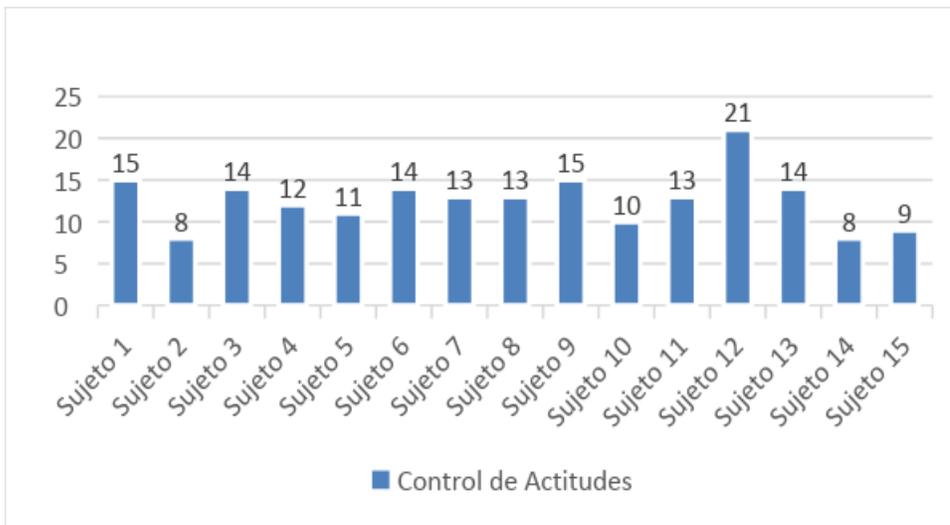
Gráfica 6. Nivel motivacional

El nivel motivacional de los jóvenes mostrado en la gráfica 6, presenta una puntuación media de 15,2, lo que equivale a la clasificación de atención especial en este sólo ítem. A nivel individual, presenta un 33.3% en la puntuación de 14. No obstante, se encontraron puntuaciones superiores a 15 equivalentes al 46.6% de la muestra.



Gráfica 7. Energía positiva

La gráfica 7 comprende una puntuación media de 12,2 puntos, ubicándose en la clasificación de atención especial además de ser el ítem con la puntuación más baja observada. A nivel individual se observa que el puntaje de mayor valor es 15, correspondiente al sujeto 7, la cual representa a un 6.6%; los puntajes que más se repiten en la población son: 10, 11 y 12, cada una representa un 20% de la población para un total de 60%.



Gráfica 8. Control de Actitudes

Los resultados de la prueba en este ítem (grafica 8), tienen como puntuación media 12,6, lo que ubica al equipo en la clasificación de atención especial. A nivel individual, se observa que 21 es la puntuación más alta, perteneciente al sujeto 12 que equivale al 6.6%; se aprecia que las puntuaciones 13 y 14 son las que más se repiten, correspondiendo un 20 % por cada una, sobre el total de los jóvenes deportistas del Club Maes Sport Cauca.



Gráfica 9. Puntuación media de ítems arrojados por la prueba.

Finalmente, la gráfica 9, representa la puntuación media de cada ítem que la prueba LOEHR evalúa, teniendo como menor puntaje el criterio de *energía positiva*, con 12,2 puntos, y como ítem de mayor puntaje el de *control de la atención*, con 19,8 puntos. En general la clasificación y puntuación de estos resultados es de 15,2 lo que ubica al equipo en atención especial.

Discusión

En el Inventario de Rendimiento Psicológico deportivo LOEHR, se obtienen tres resultados posibles: *atención especial* (de 0 a 19 puntos), *mejorar y perfeccionar* (de 20 a 25 puntos) y

habilidad excelente (de 26 a 30 puntos), lo que evidencia el nivel de las habilidades específicas referidas en el cuestionario.

El propósito principal de este estudio, es de determinar el rendimiento deportivo basado en las habilidades psicológicas, haciendo hincapié en la importancia de estas habilidades, en conjunto con el entrenamiento físico y técnico, siendo el atleta un sujeto concebido como una totalidad entre cuerpo y mente, es así que en la aplicación del Inventario de Rendimiento Psicológico deportivo LOEHR, el 60% de los adolescentes del Club Maes Sport Cauca, individualmente se ubican de acuerdo a la *Gráfica 1* en mejorar y perfeccionar, lo que implica que de manera individual, los deportistas cuentan con cierto nivel de control sobre sus habilidades psicológicas, sin embargo, es posible inferir que al momento de la competencia, estos no logran poner en práctica sus habilidades, debido a que evidentemente el test de Loehr arroja que la puntuación obtenida, ubica los resultados en atención especial, resaltando particularmente el control de la visualización de las imágenes (*Grafica 5*) y energía positiva (*Grafica 7*).

Se podría destacar la similitud dentro del estudio realizado por Bautista y Caicedo (2011) donde buscaban identificar las características psicológicas para el rendimiento deportivo, de las jugadoras de la liga Risaraldense de Voleibol, en donde se evidenció que las jugadoras desconocen la importancia de las habilidades de visualización e imaginación, por ende, no son usadas como estrategia para aumentar su rendimiento deportivo.

De acuerdo a los resultados en la *Gráfica 2*, que corresponde a los puntajes de autoconfianza, cuya media es de 15,4 ubica a los deportistas del club en atención especial, según el test de Loehr. Lo anterior da paso a afirmar que independientemente de la habilidad física y el talento que se evidencie, la acumulación de registro de fracaso influye en la confianza del deportista sobre sí mismo, impidiendo alcanzar un rendimiento deportivo adecuado (Loehr, Citado

por Bautista y Caicedo, 2011). Por consiguiente, Gimeno *et al.* (2007) en su trabajo relacionado con la Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición, resalta la importancia del entrenamiento de la autoconfianza como habilidad psicológica, lo que permite favorecer la proyección de los deportistas hacia futuros éxitos competitivos. De igual manera permite que a nivel grupal, durante el ejercicio de la competencia, los deportistas reconozcan la importancia de la compenetración y la confianza entre cada una de sus partes, siendo un aspecto sustancial para mejorar como equipo.

Según los resultados expuestos en la *Gráfica 3*, se encuentra que los adolescentes del club Maes Sport Cauca, respecto al control de la energía negativa, se califica en Atención especial con un puntaje de 19.2, correspondiente a la media del equipo, lo que desempeña un rol importante en la obtención de logros competitivos y como indicador del estado del rendimiento psicológico deportivo. Según Loehr (Citado por Bautista y Caicedo, 2011) se entiende que el equipo tiene falencias en el control de la energía negativa, lo que repercute en la incidencia de emociones como enojo, miedo o frustración. De acuerdo a la idea anterior, Lima (2014) alude que las habilidades psicológicas se encuentran conectadas entre sí, por lo que existe cierta afección direccionada entre ellas, en el instante que una se encuentre perjudicada, o sin un control adecuado, lo que resultará directamente en la aparición de emociones negativas, afectando el rendimiento. De esta manera es como el indicador posicionado en atención especial infiere que el control emocional no es el adecuado, lo que indica la necesidad de entrenamiento en técnicas de adecuada expresión emocional con el fin de fortalecer esta habilidad psicológica, y aumentar el rendimiento deportivo.

El control de la atención, adquiere un papel esencial en la evolución del rendimiento deportivo, siendo una habilidad psicológica que permite sincronizar lo que es importante y desechar aquello que es irrelevante para la ejecución de un objetivo (Loehr, Citado por Bautista y

Caicedo, 2011). De acuerdo a lo anterior, y en relación a la *Grafica 4*, la puntuación media es de 19.8, aproximado a 20, ubicando a los adolescentes del club Maes Sport Cauca en la calificación de mejorar y perfeccionar, dando a entender que el control que poseen de esta habilidad permite inhibir ciertos distractores que se presentan durante el ejercicio competitivo, otorgándole a los atletas elementos que les permitan tener el control sobre esta habilidad y por ende una aproximación mayor al rendimiento deportivo. Es necesario resaltar que Bossio *et al.* (2012) en su estudio, encontraron que esta habilidad psicológica, obtuvo un resultado de 14 puntos en el Test de Loehr, ubicándolos en Atención Especial. Por ese motivo, ejecutaron la aplicación de un programa de mejoramiento de estas habilidades, obteniendo como resultado una mejora del tiempo de concentración, proporcionando un control de la atención más efectivo durante la competencia.

El control de la visualización y de las imágenes, implica que el jugador piense en imágenes en lugar de palabras, con el fin de controlar el tránsito de las imágenes mentales y direccionarlas en objetivos positivos, se observa en la *Grafica 5*, que el resultado de los adolescentes del club Maes Sport Cauca es de 12.3, calificando esta habilidad psicológica en atención especial, siendo la puntuación más baja, por lo que se infiere que el pensamiento de los deportistas permanece en una postura lógica y rígida impidiendo la creación de un pensamiento espontáneo o libre (Loehr, citado por Bautista y Caicedo, 2011).

El nivel motivacional según Loehr (Citado por Bautista y Caicedo, 2011) es un componente fundamental de la motivación al momento de fijarse metas con sentido, tal como el programar continuos éxitos diarios en pro a la competencia, con el fin de tener un buen manejo del fracaso, según lo anterior mencionado, se evidencia en la *Gráfica 6*, que el puntaje medio es de 15.2, ubicando esta habilidad en atención especial referido a la motivación del equipo frente a los continuos encuentros competitivos que han presentado durante las temporadas de juego, lo que

advierte que no se ha realizado un manejo adecuado del fracaso, generando un indicador negativo trayendo como consecuencia la dificultad que tienen los atletas para usar el fracaso como método de aprendizaje y facilitar la automotivación, por el contrario se transforma en un factor fatalista que impide el éxito competitivo.

Respecto a la *Grafica 7*, energía positiva, se observa un puntaje medio de 12.2, indicado como el puntaje más bajo registrado con la calificación de atención especial, señalando que los adolescentes del Club de baloncesto Maes Sport Cauca, se les dificulta poner en práctica esta habilidad psicológica, debido a la falta de aspectos como la inclusión de la diversión y alegría en el momento de la competencia, infiriendo que los atletas llegan a generar niveles de tensión, por lo tanto impiden producir un espacio que también sea propicio para la recreación y el disfrute del deporte, de acuerdo con Loehr (Citado por Bautista y Caicedo, 2011) lo anterior mencionado son aspectos fundamentales para un óptimo rendimiento deportivo. Retomando la línea anterior, Arias *et al.* (2016) conciben la energía positiva como la ejecución de la autoevaluación y la autorregulación del nivel de activación, como destrezas psicológicas presentes en los deportistas las cuales pueden ser generadoras de foco atencional, y control de cogniciones disfuncionales, necesarias para el establecimiento y ejecución de objetivos competitivos.

Los resultados mostrados en la *Grafica 8*, correspondientes al control de actitudes muestran un puntaje de 12.6 lo que ubica a los atletas en atención especial, por lo tanto, se evidencia que presentan dificultad en el manejo de esta habilidad psicológica, reflejando el hábito del pensamiento del deportista, impidiendo así un control y equilibrio sobre las emociones, afectando el movimiento de la energía positiva (Loehr, Citado por Bautista y Caicedo, 2011). En la medida que el pensamiento condiciona la actitud que los deportistas toman, se infiere que, según el puntaje observado anteriormente, los adolescentes del club Maes Sport Cauca podrían presentar diversas

dificultades en la manera cómo perciben la realidad y las experiencias en la competencia, viéndose afectado de manera significativa el rendimiento deportivo.

Los resultados obtenidos en las siete habilidades psicológicas, indican que los deportistas no han recibido formación o entrenamiento en el control y manejo de estas, impidiendo que los jugadores alcancen un estado óptimo de rendimiento deportivo antes y durante la competencia, estas falencias se pueden presentar en circunstancias de juego como por ejemplo el equipo se vea por debajo en el marcador o al perder un partido importante, es aquí donde las falencias encontradas en las habilidades psicológicas conllevan a discusiones entre los jugadores y una baja compenetración en la dinámica de equipo y los roles que cada deportista tiene asignado. Por otro lado, es necesario resaltar que la preparación y acondicionamiento físico, estratégico y técnico es el adecuado para ejercer este deporte de forma competitiva.

Según lo evidenciado en la *Grafica 9*, donde la puntuación media corresponde a la calificación del equipo en general, ubicándolos en Atención especial, se aprecia esta puntuación y se logra demostrar que la población evaluada probablemente no logra llegar a sentir satisfacción al momento de la competencia, lo que provoca el decaimiento de su rendimiento deportivo en ciertos momentos, poniendo en el foco de atención más preocupación, ansiedad y posible pérdida de control. Sánchez *et al.* (2010) manifiestan que el rendimiento deportivo se ve como la obtención de las habilidades, experiencias y destrezas mentales; las cuales no se logran ejecutar por parte de los deportistas durante la competencia.

De igual manera, en el trabajo realizado por Gimeno *et al.* (2007) donde buscan identificar la influencia de variables psicológicas en el deporte de competición, se encuentra una necesidad de formar a los deportistas en habilidades psicológicas, tales como el control de estrés, atención, autoconfianza, y nivel de activación, definiendo objetivos de competencia como aspectos

importantes que favorecen el rendimiento deportivo; relacionándose con lo expuesto anteriormente, donde se observa que los adolescentes del club Maes Sport Cauca presentan dificultades significativas dentro de sus habilidades psicológicas, mencionando que estas son más evidentes en el trabajo de equipo.

Conclusiones

De acuerdo a los resultados obtenidos, en relación al nivel de las habilidades psicológicas, se observa que 6 de las 7 habilidades se encuentran en ubicadas en atención especial, mientras que la habilidad de control de atención se posiciona en mejorar y perfeccionar, entendiéndose que estas calificaciones son de utilidad para el inicio de un proceso interventivo con el objetivo de aumentar el nivel de rendimiento deportivo de los deportistas, mediante el entrenamiento o potencialización de las falencias encontradas en este proyecto.

Según los resultados obtenidos sobre la valoración psicológica individual, se logra concluir que, en la evaluación, el 60% de la muestra se ubica en mejorar y perfeccionar, lo que indica la necesidad de potencializar ciertas habilidades que los deportistas ya poseen con el objetivo de fortalecer sus habilidades previas y acercarlos hacia una habilidad excelente, sin embargo, el 33.3% de la muestra que se ubica en atención especial, podría ser un índice significativo de la disminución del rendimiento deportivo para todo el equipo.

Con respecto al rendimiento deportivo grupal, se concluye que, al ignorar el aspecto psicológico dentro de los entrenamientos regulares, los deportistas tienden a no generar un nivel competitivo lo suficientemente alto, actualmente la calificación en atención especial, resume que existen ciertos aspectos que afectan el desempeño del equipo, repercutiendo en la falta de confianza en el otro, o problemas de comunicación entre el entrenador y deportistas; la necesidad

de abarcar aspectos psicológicos dentro del entrenamiento está siendo desaprovechada lo que podría resultar en la obtención de logros, individuales y grupales.

Recomendaciones

La primera recomendación para el club de baloncesto Maes Sport Cauca, su presidente y entrenador es la realización de actividades de integración con todo el plantel del equipo donde el objetivo principal no sea el de jugar baloncesto, si no pasar momentos de esparcimiento con el fin de que los deportistas puedan conocerse más unos a otros de forma personal, esto contribuirá a tener una mejor dinámica y acoplamiento grupal, mejorar la comunicación y los niveles de confianza que tienen el uno al otro, así como lo sugieren los resultados de las habilidades de energía positiva y control de visualización de imágenes.

En consecuencia, con los resultados obtenidos en este trabajo se recomienda en segunda instancia al club, buscar un acompañamiento psicológico constante para el plantel de jugadores, ya sea de un especialista en psicología deportiva o un psicólogo clínico que permita establecer un plan para conocer a profundidad, apropiarse y así poder potenciar las habilidades psicológicas que lo necesitan de acuerdo con los resultados de la prueba, esto con el fin de que el rendimiento del equipo tenga una mejoría.

Teniendo en cuenta que el baloncesto es un deporte donde el trabajo en equipo es de suma importancia, sin restarle prioridad a los factores técnicos, estratégicos y psicológicos entendido como las habilidades psicológicas que se requieren para el ejercicio de la competencia deportiva, se observa que es necesario el entrenamiento de estas habilidades con el fin de fortalecer en primera instancia las necesidades individuales de cada deportista, además de fomentar el trabajo en equipo y a su vez aumentar el rendimiento deportivo.

Referencias

- Arias, G. (2012). *El Proyecto de Investigación Introducción a la metodología científica*. Caracas, República Bolivariana de Venezuela: Episteme.
- Arias, I. Cardoso, T. Aguirre, H. Arenas, J. (2016). *Características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto. Psicogente. 19(35), 25-36*. Recuperado de: <http://doi.org/10.17081/psico.19.35.1206>.
- Bautista, M. Caicedo, J. (2011). *Características psicológicas para el rendimiento deportivo en las jugadoras de la Liga Risaraldense de voleibol categoría menores 2010*. Universidad Tecnológica de Pereira.
- Bossio, M. Raimundi, M. Correa, L. (2012). Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento. *Cuadernos de psicología del deporte, 12(1)*. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232012000100001
- Cazorla, R. Mendo, A. Garrido, R. Sánchez, U. (2014). Relaciones entre el autoconcepto y el perfil psicológico deportivo en triatletas. *Cuadernos de psicología del deporte, 15(2), 95-102*.
- Congreso de la República de Colombia. (2006). *Ley 1090 del 6 de septiembre de 2006 por la cual Se reglamenta el ejercicio profesional psicológico, se dicta el código deontológico y bioético*. Bogotá D.C.: Congreso de la República de Colombia.
- Federación Colombiana de Baloncesto. (2018). *Noticias*. Bogotá, Colombia.: FEDERACION COLOMBIANA DE BALONCESTO. Recuperado de: <https://www.fecolcesto.com/noticias-chi3>

- Fundación Universitaria de Popayán. (2018). Diseños no experimentales de investigación. *En Metodología de investigación*, Popayán, Cauca.
- Gimeno, F. Buceta, J. Pérez, M. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19(4), 667-672.
- Gomes, M. (2006). Introducción a la metodología de investigación científica. Córdoba Argentina: editorial Brujas.
- Harpo Studios Super Soul Sunday, LLC (productor). (2013). *SuperSoul Sunday, How NBA Coach Phil Jackson Taught His Teams Mindfulness*. [Youtube]. De <https://www.youtube.com/watch?v=aqz7R-QalqY>
- International Basketball Federation. (2018). *Fiba world ranking, presentado por Nike*. Mies, Suiza.: FIBA COPYRIGHT. Recuperado de <http://www.fiba.basketball/es/rankingmen>
- Lima, V. (2014). *Habilidades psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo* (Tesis). Universidad de la Republica, Montevideo, Uruguay.
- Rascado, S. Boubeta, A. Folgar, M. Fernández, D. (2014). Niveles de rendimiento y factores psicológicos en deportistas en formación. Reflexiones para entender la exigencia psicológica del alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 353-368.
- Sánchez, J. Márquez, J. Lopa, E. (2010). Evaluación y análisis de habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en gimnastas de rítmica. *Revista de iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 5(1).15-28.

Anexos

Anexo 1. Consentimiento informado

Título de la Investigación:

Grupo No.

Ciudad y Fecha:

Yo, _____ padre, madre o tutor del adolescente
 _____ una vez informado/a sobre los propósitos, objetivos,
 procedimientos de intervención y evaluación que se llevarán a cabo en esta investigación y los posibles riesgos que se
 puedan generar de ella, autorizo a Bercenio Adriam Chamorro, David Fernando Bastidas, Juan Sebastián García y
 María Alejandra Ceballos, estudiantes y asesor/a de la Fundación Universitaria de Popayán, para la realización de los
 siguientes procedimientos:

1. Observación de los entrenos y partidos del club
2. Realización de entrevistas y actividades dentro de los horarios de entrenamiento.

Adicionalmente se me informó que:

- La participación de mi hijo en esta investigación es completamente libre y voluntaria, estamos en libertad de retirarnos de ella en cualquier momento.
- No recibiré beneficio personal de ninguna clase por la participación de mi hijo en este proyecto de investigación. Sin embargo, se espera que los resultados obtenidos permitirán mejorar los procesos de evaluación de personas con condiciones similares a las suyas.
- Toda la información obtenida y los resultados de la investigación serán tratados confidencialmente. Esta información será archivada en papel y medio electrónico. El archivo del estudio se guardará en la Fundación Universitaria de Popayán y en archivos de los investigadores.
- Puesto que toda la información en este proyecto de investigación es llevada al anonimato, los resultados personales no pueden estar disponibles para terceras personas como empleadores, organizaciones gubernamentales, compañías de seguros u otras instituciones educativas. Esto también se aplica a mi cónyuge, a otros miembros de mi familia. Hago constar que el presente documento ha sido leído y entendido por mí en su integridad de manera libre y espontánea.

Firma

Documento de identidad _____ No. _____ de _____

Anexo 2. Test Loehr

Adjunto en formato digital (Excel)

Anexo 3. Procesamiento de la información

Adjunto en formato digital (Excel)