



UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS

Facultad de Educación Social y Desarrollo Humano

Escuela de Desarrollo Humano

Trabajo de grado para optar por el título de Licenciado (a)

en

Psicología con Énfasis en Educativa

Tesis

Habilidades psicológicas que intervienen en el rendimiento deportivo en jugadoras de Flag Football del equipo Dragonflies

Presentado por:

Pinto Villarreal, Karismel Katusca 8-890-501

Asesor:

Mgtr. Dunia C. De Sánchez

Panamá, 2019

DEDICATORIA

A Dios por darme la oportunidad de conocerlo y de vivir esta experiencia, dándome la claridad para las decisiones tomadas, culminando mis estudios con gran satisfacción.

Dedico especialmente este trabajo a mi madre, que constantemente me brinda palabras de amor y aliento, siempre ha estado a mi lado para alentarme en los momentos difíciles de este proceso, por el esfuerzo que día a día hacía al trabajar por los recursos para que yo pudiera seguir estudiando; y sobre todo por continuar velando por mi bienestar y mi seguridad. A mi padre quien físicamente no está; estoy segura de que estuviera feliz de verme en esta linda etapa de mi vida. A mis hermanos: Jasel, Roberto y Jasbeth por su apoyo. A mis sobrinos: Carlos, Kael, Kamila y Joshua. Especialmente a Carlos Gael, quien me alegraba cada vez que me veía triste.

A los profesores que aportaron sus conocimientos para que yo pudiera cumplir con una parte de mi formación como profesional de la Psicología. A mis compañeras; con quienes he compartido momentos y risas gratificantes durante este tiempo.

Karismel Katusca Pinto Villarreal

AGRADECIMIENTO

Primeramente, quiero darle gracias a Dios por su amor y su bondad, por mantenerme en este momento con bien, por ser mi guía, mi sustento, y por darme la oportunidad de alcanzar una de mis metas, siendo esta el resultado de su ayuda.

Estoy grandemente agradecida con mi madre Cecilia Villarreal Justiniani, ya que fue mi aliento, mi motivación y mi apoyo en todo el proceso de estudio. Gracias por ser mi amiga incondicional y estar siempre dispuesta a dar lo mejor de ti. “Te amo”. Gracias a mis tres hermanos: Jasel Rogers, Roberto Rogers y Jasbeth Rogers, quienes indirectamente me ayudaron en los momentos de dificultad. De igual manera a Jhonny Cortés y Laritza Salazar por brindarme su apoyo. También quiero agradecerles a mis compañeras de grupo por su amistad y su apoyo moral. Agradezco a las jugadoras del equipo Dragonflies por su participación activa en este estudio, a los profesores que me brindaron sus conocimientos durante la carrera y a todas las personas que de una u otra manera fueron fuente de motivación, seguridad y apoyo para culminar este trabajo con excelencia. A todas aquellas personas que durante este proceso estuvieron a mi lado dándome fuerzas para alcanzar una de mis metas. A todos, gracias.

Karismel Katusca Pinto Villarreal

ÍNDICE

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I: ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN 13

1.1 Planteamiento del problema de investigación	13
1.1.1 Problema de investigación	27
1.2 Justificación	28
1.3 Hipótesis.....	32
Hipótesis Metodológica.....	32
Hipótesis Estadística	32
1.4 Objetivos	32
Objetivo general	32
Objetivos específicos	32

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO 35

2.1 Habilidades psicológicas	35
2.1.1 Motivación	37
2.1.1.1 Teoría de jerarquía de necesidades de Maslow	39
2.1.1.2 Teoría de la autodeterminación	40
2.1.1.3 Teoría de la evaluación cognitiva	44
2.1.1.4 Teoría de la necesidad de logro por David McClelland	45
2.1.1.5 Orientaciones hacia metas	46
2.1.1.6 Teoría de las metas de logro	47
2.1.1.7 Teoría de la atribución.....	49
2.1.2 Autoconfianza.....	50

2.1.2.1 Teoría de la autoeficacia de Bandura	52
2.1.2.2 Modelo conceptual de confianza en el deporte de Vealey.....	55
2.1.2.3 La autoconfianza y el rendimiento deportivo	55
2.1.3 Nivel de activación.....	56
2.1.3.1 Teoría de la U invertida	57
2.1.3.2 Teoría del impulso o Drive	58
2.1.4 Control de estrés	59
2.1.4.1 Zona individual del funcionamiento óptimo.....	63
2.1.4.2 Teoría multidimensional de la ansiedad	64
2.1.4.3 Modelo de catástrofe de Hardy.....	65
2.2 Rendimiento deportivo.....	66
2.2.1 Capacidades físicas básicas	69
2.2.1.1 Capacidades físicas en el deporte de Flag Football	71
2.2.2 Capacidades psicológicas	72
2.2.3 Capacidades técnico- táctico.....	73
2.2.4 Características del Flag Football	75
2.2.4.1 Posiciones del Flag Football 8 vs 8	75
2.2.4.2 Reglas básicas del Flag Football.....	75
2.2.4.3 Modalidad del juego.....	76
2.2.5 Evaluación del rendimiento.....	76
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	79
3.1 Diseño de investigación	79
3.1.1 Tipo de estudio.....	79
3.2 Selección y descripción del escenario	80
3.2.1 Población.....	80
3.2.2 Grupo de estudio.....	80
3.2.3 Tipo de muestra estadística.....	80
3.3 Variables.....	81

3.4 Instrumentos y técnicas de recolección de datos	83
3.5 Procedimiento.....	83
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE RESULTADOS	87
CONCLUSIONES.....	106
LIMITACIONES.....	111
RECOMENDACIONES	113
REFERENCIAS.....	115

ANEXOS

ÍNDICE DE CUADROS, GRÁFICAS y FIGURAS

RESUMEN

Tomando en cuenta el aspecto psicológico en el rendimiento deportivo este trabajo tiene como objetivo: analizar, describir y determinar que habilidades psicológicas (motivación, autoconfianza, control de estrés y nivel de activación) intervienen en el rendimiento deportivo en jugadoras de Flag Football del equipo Dragonflies. De igual manera se busca conocer la valoración que dan los entrenadores y las jugadoras sobre el rendimiento de las mismas. Esta investigación contó con la participación de 21 jugadoras del equipo Dragonflies en edades entre 18 y 40 años. Para evaluar las habilidades psicológicas se creó un cuestionario que contempla 4 dimensiones: motivación, autoconfianza, control del estrés y nivel de activación; los análisis realizados indican que no existe una relación entre las habilidades psicológicas y el rendimiento deportivo de estas jugadoras, aunque se haya encontrado una correlación mínima, pero no significativa entre la motivación, el nivel de activación y el rendimiento deportivo. Se recomienda realizar estudios con una muestra mayor, con instrumentos específicos para cada habilidad, o estudios longitudinales. También se muestran datos relativamente pequeños en comparación con las otras dos habilidades, en la autoconfianza (Sig. Lateral 0.197) y en el control de estrés (Sig. Lateral 0.455) que nos dice: que a pesar de no existir una interferencia, estas deben ser trabajadas; al igual que la activación ya que los datos por separado resultaron en un rango regular. Las predominantes son la motivación y la autoconfianza. En cuanto al rendimiento, los resultados mostraron que tanto para los entrenadores como para las jugadoras, este fue bueno.

Palabras claves: Habilidades psicológicas, rendimiento deportivo, motivación, autoconfianza, control de estrés y nivel de activación.

ABSTRACT

Taking in consideration the psychological aspect in sports performance; this work aims to analyze, describe and determine what psychological skills (motivation, self-confidence, stress control and activation level), intervenes in the player's sporting performance of the Flag Football team Dragonflies. Similarly, we seek to know the assessment given by coaches and players on their performance. This investigation counted with the participation of 21 players of the Dragonflies team, (with ages between 18 and 40 years). To evaluate psychological skills, a questionnaire was created that includes four dimensions: motivation, self-confidence, stress control and activation level; The results indicate that there is no relationship between psychological skills and sports performance of these players, although a minimal, but not significant, correlation has been found in motivation, activation level and athletic performance. It is recommended to conduct studies with a larger sample, with specific instruments for each skill, or longitudinal studies. Relatively small data are also shown compared to the other two skills, in self-confidence (Sig lateral 0.197) and in the control of stress (Sig lateral 0.455) that tells us that, despite not existing an interference, these must be worked; as the activation, because the data separately resulted in a regular range. Those that show high levels are motivation and self-confidence. Regarding the performance, the results showed that, for both coaches and players, this was good.

Keywords: psychological abilities, athletic performance, motivation, self-confidence, stress control and level of arousal.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años el deporte ha estado en constante desarrollo al igual que el interés por conocer las habilidades psicológicas que intervienen en el rendimiento deportivo. La psicología aplicada al deporte es la encargada de orientar y entrenar al atleta para que este pueda optimizar sus capacidades mentales y que, por medio de estas, pueda cumplir las metas tanto personales como colectivas.

El deportista generalmente siempre está en busca del éxito, el propósito de cualquier individuo que practique algún deporte es llegar a obtener el máximo potencial para expresarlo en cada participación, en fin lograr ser un atleta con un rendimiento deportivo óptimo. Este éxito puede definirse de muchas maneras una de ellas puede ser la obtención de los primeros puestos dentro de una temporada de competencia, acompañado de una buena participación. Es mucho el trabajo y el esfuerzo que debe hacer un atleta para conseguir su máximo rendimiento y este no depende únicamente del entrenamiento físico, sino que también van a influir la técnica, la táctica y las habilidades psicológicas. Este último elemento juega un papel muy importante al momento de participar en una competencia o de realizar cualquier actividad física. Por ende, el entrenador y el atleta deben tomar en cuenta la preparación continua del mismo.

Como se mencionó anteriormente la parte psicológica y el deporte están estrechamente ligados; las habilidades mentales son aquellos recursos que el deportista obtiene por medio de la práctica constante para conseguir el éxito. Cabe mencionar que estos no solamente mejoran el rendimiento de un atleta en competencia, sino que también promueven el desarrollo a nivel personal del individuo.

Si esta no es entrenada el desempeño de ella en un juego puede ser crítico, ya que, son muchas las habilidades relacionadas al rendimiento deportivo; entre estas se pueden mencionar la motivación, útil para permanecer incansable a los problemas que puedan surgir en cualquier momento. La autoconfianza es clave ya que el deportista mantiene seguridad en sí mismo y en sus capacidades incluso si comete algún error, el control de estrés como la capacidad para controlar las emociones provocadas por las diversas situaciones que rodean al individuo y el nivel de activación que es el grado de intensidad que el deportista expresa en cada competencia o entrenamiento.

Cada deporte tiene su propia exigencia física por lo tanto psicológicamente hablando es muy importante realizar investigaciones acerca de las habilidades específicas que más influencia tienen en el rendimiento del atleta, ya que son muchos los países en donde la participación de más y más personas se está observando en todo tipo de modalidad deportiva. En Panamá actualmente son muchas las mujeres que están formando parte del deporte. Por esta razón se considera de gran importancia obtener las fuentes para trabajar en estas, y que la participación de las mismas siga en constante desarrollo. Cada deporte presenta su tipo de exigencia, tanto física como psicológica, estas se pueden trabajar en favor del atleta por medio del entrenamiento y de las prácticas.

Actualmente son escasos los estudios dirigidos a las habilidades psicológicas de las jugadoras de Flag Football, esta investigación busca analizar las habilidades psicológicas que intervienen en el rendimiento deportivo, esclareciendo cuáles de estas predominan en las jugadoras del equipo Dragonflies.

En el capítulo I: Se detallan los antecedentes teóricos y la situación actual que sustentan el problema planteado tomando como referencia diferentes aportes de autores que contribuyen al desarrollo de esta investigación. De igual manera se justifica la importancia de desarrollar estudios en base a este tipo de temas.

También se expresa por medio de los objetivos lo que se quiere lograr con la investigación tanto globalmente como específicamente.

El capítulo II: Está conformado por el marco teórico; en donde se van a definir los conceptos de las variables a estudiar. Se analizarán teorías que servirán como fundamento explicando los antecedentes.

El capítulo III: Está compuesto al inicio por el diseño de la investigación y el tipo de estudio, al igual que por cuatro fases, en la primera se describe la población, el grupo de estudio y el tipo de muestra estadística que fue elegida para la investigación. En la segunda fase se definen y se describen las variables a medir. La tercera fase describe los instrumentos y las técnicas de recolección de datos. Y en la cuarta fase se describirá el procedimiento de lo realizado en la investigación.

En el capítulo IV: Se explica el análisis de los datos y los resultados que se obtuvieron de la investigación.

Posteriormente se harán las recomendaciones, las conclusiones, la bibliografía y los anexos.

CAPÍTULO I

CAPÍTULO I: ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento del problema de investigación

La psicología deportiva es una ciencia que se basa en los fundamentos de la psicología y estos se aplican al medio donde se promueva cualquier actividad física, habitualmente son utilizados para optimizar el rendimiento de un atleta. El psicólogo deportivo se dedica a orientar al atleta o a la persona que se dedique a una actividad física para que llegue a su máximo potencial, por medio del desarrollo de habilidades como: el autocontrol y el manejo de las variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo; así como la autoconfianza para obtener como resultado el máximo rendimiento al momento de una competición deportiva. A la psicología deportiva le interesa que por medio del desarrollo de estas habilidades, el deportista experimente situaciones que eleven su motivación y alcancen el logro de sus metas. Cada deporte tiene objetivos, uno de estos es enseñar al deportista a desarrollar, y a perfeccionar todas las capacidades, las habilidades y las técnicas que en el proceso le permitan conseguir un mejor rendimiento en competición (Cox, 2009). El entrenamiento psicológico tiene como objetivo el desarrollo de técnicas y estrategias que contribuyen a que el deportista logre el control de sí mismo y que de esta manera pueda mejorar su rendimiento.

Según la asociación de Psicólogos Americanos (APA) (como se citó en Sánchez, y León, 2012), la psicología del deporte y de la actividad física es la responsable de realizar los estudios científicos sobre los aspectos psicológicos relacionados con la participación y el desempeño en la acción, el deporte o cualquier tipo de actividad que sea física, dentro de esto pueden formar parte niños, adultos y ancianos mayores. Esto quiere decir que la psicología de la actividad física y del deporte estudia aquellos aspectos psicológicos que forman parte del proceso de la actividad, siendo dirigida a conseguir un óptimo rendimiento, y el bienestar

tanto fisiológico como psicológico. Para Núñez, 2005 (como se citó en Sánchez, A. y León, H., 2012) esta se encarga del estudio científico del individuo y su comportamiento en el ámbito deportivo; buscando dos tipos de objetivos el primero, que se dirige al aprendizaje de los factores y la manera cómo influyen en el rendimiento físico de la persona, y el segundo, dirigido a la comprensión de como la inclusión en el deporte o cualquiera actividad física, pueden favorecer el desarrollo, el bienestar personal y la salud (p.191).

La psicología del deporte dio inicio a finales del siglo XIX en el primer laboratorio en Leipzig en 1868 con Wundt y a principios del siglo XX. Cada estudio realizado durante los primeros años de esta disciplina ha colaborado con el desarrollo y el crecimiento de la misma. En esta época los profesores y los psicólogos del deporte iniciaron sus indagaciones sobre el aspecto psicológico y el aprendizaje de las habilidades motoras. Estudiaban la manera como las personas desarrollan las habilidades y como el deporte influía en la formación de la personalidad y del carácter. Los primeros hechos destacados se refieren al aspecto psicológico y social, análisis sobre la psicología del juego, la relación de la atención, las habilidades y las reacciones motoras con el deporte. En la década de 1960 las investigaciones seguían adelante; se comenzó a estudiar de qué forma la angustia, la autoestima y la personalidad intervenían en el rendimiento de las habilidades atléticas y motrices. De allí en adelante se realizaron más estudios, experimentos e investigaciones sobre distintos aspectos de la psicología relacionada al deporte, hasta convertirse alrededor de los años 2000 en una especialidad individual ya que era estudiada junto a especialidades de aprendizaje de control y el desarrollo motor relacionado al deporte. Observado desde una perspectiva psicológica (Weinberg y Gould, 2010).

Los aspectos psicológicos relacionados al deporte muchas veces suelen ser ignorados o dejados a un lado. Sin embargo, es importante tomarlos en cuenta ya que su participación suele ser esencial para el rendimiento, por lo tanto, el

entrenamiento psicológico de un sujeto es igual de necesario que el desarrollo físico, táctico y técnico (Ruiz y Lorenzo, 2008 como se citó en Ruiz y Lorenzo, 2008).

Cabe señalar que en muchos estudios ha salido a relucir, que el rendimiento deportivo está determinado en base a los aspectos psicológicos. Las habilidades que se han relacionado a este son: la motivación, la autoestima, el estrés y la autoconfianza. Por lo tanto, en cada tipo de deporte es importante conocer cuáles de estas son las más influyentes, para que el psicólogo, el entrenador y el atleta puedan trabajar sobre ellas y conseguir un óptimo rendimiento (Harvey y Janelle, 2012 como se citó en Molina, Chorot, Valiente y Sandín, 2014).

Por otro lado, Rodríguez, Andrade y Arce, 2006 (Como se citó en Gómez, Granero y Isorna, 2013) mencionan que, en el momento de una competencia van a intervenir factores que son importantes y determinantes para el óptimo rendimiento, ellos consideran que psicológicamente los que más prevalecen en el deportista son: la motivación, la autoconfianza, el estrés o autocontrol. Si se tiene conocimiento de la importancia de estas en el deporte, cualquier persona que inicie una actividad física o deportiva debe considerar que la preparación psicológica debe estar presente en todo el proceso deportivo, de esta manera el atleta podrá potenciar aquellos aspectos positivos y controlar los negativos.

Ruiz y Lorenzo (2008) mencionan que la exigencia que debe tener un deportista puede ser alta, por ello la importancia de desarrollar recursos para que este pueda hacer frente a cualquier dificultad al momento de participar en una competencia. Este tipo de escenario pone a prueba las aptitudes y los recursos que posee el deportista en cuanto a las cualidades físicas (afrontamiento, resistencia), cualidades fisiológicas y en las habilidades cognitivas, en donde la cantidad de estímulos se hacen presentes en todas las situaciones, llevando al atleta hacia un bajo rendimiento, reflejándose tanto en los entrenamientos como en los partidos (p.185). Por lo tanto, a nivel mental se necesitan habilidades

cognitivas como la activación, la concentración y la visualización (Weinberg y Gould, 2010). Lo que quiere decir, que para que un atleta tenga un buen rendimiento no solo es necesario entrenar las exigencias técnicas, tácticas o físicas, también es importante que el atleta trabaje el funcionamiento psicológico que son determinantes del rendimiento y así la participación deportiva será excelente.

Como se mencionó anteriormente, los aspectos psicológicos en el deporte son importantes para determinar el cumplimiento o no de los objetivos de un atleta, junto a una buena participación al momento de una competición. Godoy, Vélez y Pradas (2009) mencionan que el rendimiento deportivo en cualquier tipo de deporte está compuesto por tres capacidades, como lo son las técnicas (dominio del deporte), las físicas (resistencia), las estratégicas (decisiones tácticas) y las habilidades psicológicas (capacidad de concentración, para autorregular los niveles de activación) del atleta. Para que el deportista pueda expresar en una competición, el buen nivel o control que tiene sobre sus capacidades, este necesitará un entrenamiento continuo de las mismas. Este tendrá como finalidad aumentar el éxito del deportista durante un partido. También, se espera que la práctica (entrenamiento deportivo) y las experiencias mejoren estas capacidades, aunque el atleta no haya tenido una atención por medio de un profesional.

Williams y James, 2001 (Como se citó en García, 2010) indican que el rendimiento y el logro de un atleta a nivel deportivo es multifactorial. Y que el triunfo o fracaso de estos a nivel individual o grupal no depende únicamente de un solo aspecto, sino de la combinación de habilidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas.

Loehr, 1986 (Como se citó en Martínez, 2016) estableció que un deportista para poder obtener fortaleza mental, debe contar con un grupo de habilidades psicológicas. Considera dentro de las más necesarias la autoconfianza, un alto

nivel motivacional, un estado positivo, poseer un buen control emocional, estar relajado, pero con energías, autodeterminación, estar atento, concentrado, ser responsable y tener confianza. La fortaleza mental puede relacionarse con el control psicológico, siendo de la misma manera un requisito necesario para un óptimo rendimiento.

Con respecto a lo anteriormente expuesto se puede decir que las habilidades psicológicas son un factor determinante para obtener el óptimo rendimiento en cualquier persona que practique alguna actividad física o deporte, estas forman parte importante del atleta. El bienestar psicológico y el buen rendimiento deportivo es el objetivo de cualquier deportista, tomando en cuenta el aspecto psicológico en definitiva como el elemento fundamental de la preparación general de un deportista. Conocer las habilidades mentales específicas del deporte, con el objetivo de contribuir al éxito del atleta se considera necesario para que este pueda identificar cuál de estas se convierte en un factor que le impida cumplir con sus objetivos, ya que con el conocimiento de las mismas el propio sujeto, el entrenador o el profesional en psicología buscará los recursos para desarrollarlas o trabajarlas. Y así poder evitar la deserción y otros aspectos negativos para el mismo (García, 2010).

Hoy día existe una mínima cantidad de investigaciones en donde el objeto de estudio sean jugadoras de Flag Football. Aunque hay estudios que evalúan las características psicológicas y las consecuencias en el rendimiento deportivo de diferentes tipos de deportes, cabe mencionar que hay un vacío con respecto a qué habilidades psicológicas intervienen en el rendimiento en jugadoras de esta modalidad deportiva. El análisis de estas, se puede realizar siguiendo varios estudios. De esta manera se tomará como referencia estudios sobre las variables, factores o habilidades psicológicas que se relacionan al rendimiento en deportes individuales y colectivos.

Desde sus inicios, la psicología y el deporte se han encargado de realizar estudios sobre las habilidades psicológicas que determinan si un deportista conseguirá o no el logro de un óptimo rendimiento. Es decir que esta se ha encargado de buscar cual es el perfil psicológico relacionado al rendimiento de un atleta, siendo este el resultado de la participación de las habilidades y de los rasgos que cada deportista individualmente posee, haciéndose protagonista en las situaciones donde el atleta ha dado una buena participación. Identificar el nivel actual de las habilidades mentales para desarrollar programas que promuevan el entrenamiento de las mismas es imprescindible para el trabajo del psicólogo, ya que estas son las fuentes principales de aportación en cuanto al logro de un máximo potencial a nivel de rendimiento (Mahl y Vasconcelos, 2007 como se citó en Reyes, Raimundi y Gómez, 2012).

Pacheco y Gómez (2005) realizaron un estudio sobre las características psicológicas y el rendimiento deportivo en jugadores de fútbol profesional en Bolivia. El objetivo era conocer si el rendimiento de un jugador de futbol profesional se relacionaba a un estado elevado o bajo de sus características psicológicas. Para conseguir los resultados se aplicó un cuestionario que evalúa las características psicológicas que se relacionan al rendimiento deportivo. Mencionan que el jugador que tenga un entrenamiento psicológico adecuado, tendrá un rendimiento superior al jugador que no tenga una buena preparación psicológica. En conclusión, se explica que en una situación deportiva o competencia el rendimiento general de un jugador de fútbol va a depender en un 50% de la preparación a nivel psicológico y el otro 50% de la preparación de las capacidades físicas como: la resistencia, las características del puesto, el planteamiento táctico, la velocidad y la agilidad (aspecto técnico, táctico y físico).

Ruiz y Lorenzo (2008) realizaron un estudio en España sobre las Características psicológicas. Los participantes fueron jugadores a nivel internacional de Padel. En cuanto a los objetivos; el primero dirigido a describir las habilidades psicológicas de deportistas pertenecientes al deporte de Pádel a nivel

internacional; el segundo; el análisis de la existencia de posibles diferencias entre las categorías de género; y el tercero, establecer comparaciones con muestras de otros deportistas. Con respecto a los resultados se concluye que entre hombres y mujeres las demandas o exigencias a nivel psicológico de cada entrenamiento y competencia son muy parecidas, ambos géneros mostraron puntuaciones altas en el control del estrés y la motivación. En cuanto a la comparación con otros deportes, los jugadores del estudio mencionado disponen de altos niveles de motivación y control del estrés. Lo que quiere decir que mientras más alto sea el nivel de rendimiento obtenido, el deportista cuenta con mayores habilidades mentales.

En la actualidad se han realizado más estudios acerca de las habilidades psicológicas y su relación con el rendimiento deportivo. Cabe mencionar que los investigadores continúan realizando revisiones y dando conclusiones sobre cuál de estas determinan el rendimiento en una actividad física y en los distintos tipos de deportes, individuales y colectivos.

En un análisis de información sobre los indicadores del rendimiento en el fútbol, Gómez y Hernández (2012) realizan un estudio y determinan por medio de distintos autores que los aspectos psicológicos están unidos estrechamente a los aspectos sociales que rodean al deportista, consideran que estos juegan un papel importante en la carrera de cada atleta. Según Tapia, 2010 (Como se citó en Gómez y Hernández, 2012) todo equipo deportivo debe contar con un nivel alto en cohesión de equipo y una actitud positiva, moral y ánimo para que se logre conseguir la victoria. Por lo tanto los estados de ánimos antes de cada competencia y en el transcurso de la temporada se relacionan con los aspectos sociales, el lugar del partido, el terreno de juego, los aficionados es decir todos estos aspectos sociales influirán sobre los aspectos psicológicos los cuales determinarán el rendimiento.

Abalde y Pino (2016) realizaron un estudio, en España para comprobar si las personas con un nivel alto de autoeficacia percibida y autoestima, tienen resultados positivos en el deporte (rendimiento deportivo). En cuanto a los resultados, se obtuvo una correlación positiva entre los dos términos y el rendimiento deportivo, y concluyeron que mientras más alto sea el nivel de autoeficacia y la autoestima mejores resultados deportivos tendrá el sujeto, por ende recomiendan la importancia de trabajar el aspecto psicológico en el deporte.

García y Remor (2010) en un estudio realizado en España, con el fin de relacionar el rasgo de competitividad y el rendimiento deportivo, se utilizaron variables como: la motivación de éxito, la motivación para evitar el fracaso, la edad, la categoría deportiva, la competitividad y el rasgo. Los resultados indicaron que los futbolistas con más edad, mostraban un mejor rendimiento, las tres variables estudiadas, fueron relacionadas con el rendimiento deportivo, variando según la categoría deportiva.

Según González et al. (2015) se han realizado diversos estudios, sobre el control de estrés, y se ha concluido que los niveles bajos de este, puede llevar al sujeto a lesionarse (Olmedilla, Andreu y Blas, 2005 como se citó en González, et al., 2015), y que el control de estrés, puede variar según la posición, (Pacheco y Gómez, 2005 como se citó en González, et al., 2015). Los sujetos con un alto grado del control de este, tienden a continuar en su actividad y evitar la deserción, (Gimeno, Buceta y Pérez, 2007 como se citó en González, et al., 2015, p.99).

Díaz y Mora (2013) realizaron un estudio en España, sobre la relación entre el rendimiento deportivo y el nivel de activación, en el deporte de atletismo, la muestra participó en una intervención, en donde se les explicó la manera de autocontrol y la importancia de conseguir un nivel óptimo en cuanto a la activación. En cuanto a los resultados se observaron relaciones positivas, ya que

el rendimiento en competencia mejoró, con el ajuste en nivel de activación óptimo. Esto quiere decir que con el entrenamiento y la búsqueda de un nivel óptimo, el rendimiento va a ser positivo.

Gómez et al. (2013) realizaron un estudio analizando qué factores psicológicos son los que afectan a los piragüistas en el alto rendimiento. Consideran que para poder investigar la influencia de la intervención de un programa psicológico, necesitan saber que variables psicológicas son las que intervienen en el óptimo rendimiento. Por esta razón el objetivo del estudio fue dirigido a conocer cuáles son las fortalezas y las debilidades psicológicas, competitivas de los piragüistas de aguas tranquilas, en cuanto al sexo, la edad y la cantidad de entrenamientos por semana. Por parte de los resultados, la puntuación mas alta corresponde a la variable psicológica del nivel motivacional, que se caracteriza por ser un factor positivo que determina en qué modalidad deportiva la persona quiere participar, la intensidad que ponga en cada practica, la constancia o el abandono de la misma por último y no menos importante, el rendimiento en competencia; en la edad los resultados demuestran que los piragüistas mayores de 35 (mayor experiencia) poseen la facilidad de controlar las emociones negativas y lograr la activación experimentando la calma. Y por último, la cantidad de entrenamientos por semana, las puntuaciones más altas corresponden al nivel motivacional, relacionando estas con los deportistas que entrenan más de tres veces por semana.

Molina et al. (2014) realizaron un estudio en España. El objetivo fue el de explorar el miedo a la evaluación y a la autoestima como posibles determinantes del choking conocido como la caída del rendimiento deportivo asociado a la presión psicológica. Los resultados obtenidos en el estudio afirman que la evaluación negativa en un deportista modula a un nivel bajo el rendimiento, ya que los participantes en el estudio que presentaron miedo con respecto a está, mostraron una disminución del mismo, en el momento que sentían una alta presión. Por otro lado la variable autoestima se relacionó con un alto nivel en el

rendimiento, con respecto a los puntos conseguidos en un set. En otras palabras el miedo a la evaluación negativa lo disminuye, en las situaciones donde el sujeto experimenta una alta presión, aumenta el rendimiento si hay una presión baja. Por lo general el efecto negativo se refleja mucho más que el positivo sobre el rendimiento. Los autores consideran que el miedo trabaja como estímulo para facilitar y motivar la conducta en niveles mínimos (Arent y Landers, 2003 como se citó en Molina et al., 2014, p.59).

Por otro lado, Arias, Cardoso, Aguirre y Arenas (2016) realizaron un estudio en Colombia, con el fin de identificar las diferencias que hay con respecto a las características psicológicas que están relacionadas al rendimiento deportivo en deportes como: el fútbol, baloncesto, voleibol, fútbol-sala, y género. Los resultados obtenidos en cuanto al género demostraron que hay diferencias entre el género y el tipo de deporte (fútbol, voleibol y fútbol-sala), esto se refiere a que los hombres muestran puntajes altos en las habilidades como el control del estrés, (características vistas en fútbol-sala), en cuanto a las mujeres los puntajes superiores se establecieron en la motivación. Los resultados en cuanto a la modalidad deportiva mostraron diferencias significativas en cuanto al rendimiento entre hombres y mujeres. Esto quiere decir que cada deporte tiene características psicológicas específicas relacionadas al rendimiento. Cabe destacar que la habilidad con mayor puntaje tanto para hombres como para mujeres fue la motivación. Weinberg, 2009 (como se citó en Arias et al., 2016) se refiere a esta como factor fundamental para los deportes colectivos, que cobra relevancia cuando se toma como un aspecto importante en el rendimiento de una competencia y el logro de los objetivos (p.31).

Según La Estrella de Panamá (2017) los expertos en psicología deportiva piensan que el 90% de la preparación de un atleta o de un equipo depende mucho de la preparación mental, la psicológica, la auto motivación, su nivel de concentración, la capacidad de resiliencia frente a la dificultad y la autoconfianza

personal. La psicología en el deporte realiza un refuerzo emocional promoviendo una motivación extrínseca al deportista para que este cumpla sus metas.

Por otro lado, la American Psychological Association, 2009 (Como se citó en La Prensa, 2017) consideran que la psicología dirigida a la actividad física y al deporte es aquella que potencia el comportamiento del atleta y que es la disciplina que se encarga de estudiar los factores psicológicos que están relacionados al rendimiento dentro de las prácticas deportivas y en competencia. Sayavedra (2017) hace referencia al trabajo que debe hacer el psicólogo dentro del deporte para que el atleta logre alcanzar sus objetivos de una manera satisfactoria. Se menciona que para llegar a estos objetivos debe haber un entrenamiento en las habilidades mentales, la concentración, la atención antes y durante la realización del deporte, la motivación, el desarrollo de la autoconfianza y el trabajo en equipo. Todos estos son elementos que se hacen importantes para el buen desarrollo de la formación y el rendimiento de los deportistas.

El Flag Football tuvo sus orígenes finalizando la década de los años 30, iniciando la del 40, cuando los militares de Estados Unidos se preparaban para la segunda guerra mundial. Esta modalidad deportiva inicio como una actividad recreativa, ya que si los soldados jugaban el fútbol americano podían ocasionarse lesiones debido al contacto que se tenía en el deporte. El Flag Football en Panamá se introdujo por los estadounidenses residentes de la antigua Zona del Canal, en este deporte participaban veteranos y jubilados. La idea de que las mujeres participaran en el deporte nació de jugadores que pertenecían a la liga mayor de Football Americano en Panamá (AFAP), realizando la primera liga a nivel nacional en la Universidad Santa María la Antigua (USMA), luego como se vio mucho interés por parte del género femenino se organizó la primera liga interuniversitaria de Flag Football Americano. El Flag Football comenzó a tener mucha más participación y decidieron independizarse. A finales de 2009 se crea la LIFFF, y para el 2012 ya

se contaba con el aval de Pandeportes. El objetivo de esta liga es promover y desarrollar el Flag Football como un deporte recreativo, contar con la participación tanto nacional como internacionalmente, promoviendo la competencia sana y el alto rendimiento, en las jugadoras (LIFFF Panamá, 2016).

El equipo Dragonflies fue fundado en el año 2010, contaba con alrededor de 25 jugadoras estas eran jugadoras experimentadas en el deporte. Por medio de la inclusión de varios equipos la liga fue creciendo las Dragonflies han participado durante 7 años consecutivos en la liga mayor de Flag Football Femenino de Panamá, hasta el momento no han conseguido ganar ningún campeonato.

Muchos son los estudios realizados sobre las distintas habilidades que debe tener o desarrollar un deportista para cumplir con sus objetivos o metas, estas se han relacionado estrechamente con el rendimiento, por consiguiente, se debe trabajar en ellas durante todo el proceso del deporte, desde las prácticas, los descansos y hasta en competencia, ya que el aspecto psicológico se ha considerado como predictor del óptimo o mal rendimiento. Dentro de las más estudiadas por distintos autores se pueden mencionar la motivación, la autoconfianza, el control de estrés y el nivel de activación.

Algunos autores utilizan los términos autoconfianza y la auto eficacia como si fueran sinónimos. Carrascosa, 2003 (Como se citó en González, Valdivia, Zagalaz y Romero, 2015) dice que en un entrenamiento deportivo se deben planificar objetivos con un alto nivel de exigencia y que estos vayan dirigidos a reforzar el desarrollo de la autoconfianza. Este autor afirma que el sujeto que practique cualquier actividad física, experimenta una gran cantidad de errores o fracasos seguidos, la autopercepción de seguridad se verá afectada, generando un bajón en el rendimiento.

Siguiendo lo anterior Telletxea, 2007 (Como se citó en González et al., 2015) dice que luego de varios errores una persona puede generar dudas sobre si

misma, algunas pueden recobrar el sentido de eficacia, pero otras pueden perder la seguridad de sus capacidades. Bandura, 1986 (Como se citó en González, C. et al., 2015) define el concepto de autoeficacia, como aquella que encierra la idea que cada persona tiene de sus capacidades, y que por medio de estas organizará y ejecutará las acciones que le faciliten alcanzar el rendimiento que desea (p.97).

Buceta, 2012 (Como se citó en González, 2012) explica que tanto la autoconfianza individual como la colectiva, suelen ser los determinantes del óptimo rendimiento en el deporte. Por otro lado también considera que el exceso de confianza puede hacer que el sujeto se sienta cómodo y descender el nivel de rendimiento, en este caso el éxito podría estar en riesgo.

López y Pérez, 2002 (Como se citó en Espejo, 2015) por otro lado el nivel de activación y el estrés junto con la ansiedad, son considerados predictores, relacionándose notablemente con el rendimiento deportivo.

Núñez y García (2017) mencionan que una competencia suele ser generadora de una activación física y psicológica, y en varias situaciones también de estrés. El rendimiento de un atleta en medio de una práctica rutinaria, no estará sometido a los mismos estímulos que el rendimiento durante una competencia. Gutiérrez, Estévez, García y Pérez, 1997 (Como se citó en Núñez y García, 2017) dicen que el rendimiento en una competencia va a estar determinado por medio de la autoestima, el valor social, o la economía del equipo al que pertenece. Por lo tanto, una competencia es considerada como un conjunto de amenazas y desafíos, en donde los niveles de ansiedad pueden manifestarse, dejando consecuencias tanto para el rendimiento como para el partido (p.172).

Se han realizado diversos estudios en donde el rendimiento ha sido evaluado por medio de la autovaloración del propio deportista o la valoración del equipo técnico, dentro de los que se pueden mencionar están:

Giménez, Olmedilla y Ortega (2008) realizaron un estudio en España, evaluando la percepción subjetiva de los jugadores de baloncesto, los entrenadores observaron un vídeo de pretemporada, en donde decidieron los objetivos que cada jugador debía alcanzar. Se utilizó una hoja de registro dirigida a los errores que normalmente se cometen, a partir de este se creó una planilla para la autovaloración perceptiva (0= muy mal, hasta 10= excelente), utilizada al finalizar cada partido, junto con una hoja de registro sobre la eficacia. En cuanto a los resultados, indican que observar sus propias acciones en juego mejora la percepción, aclarando las acciones positivas y negativas, que a su vez eleva el desempeño individual y colectivo.

García, L (2008) estudio longitudinal, realizado en España, sobre la motivación, autoconfianza, la activación física y mental, relacionada con el rendimiento deportivo. Para la evaluación de este, se utilizó la valoración auto y heteropercibido, de cada competencia y durante la misma se valoró el rendimiento por medio de las pérdidas y recuperadas del balón. Al jugador se le realizaron preguntas sobre: su evaluación, la eficacia de las tareas asignadas para el juego, su evaluación sobre la contribución individual para el rendimiento obtenido por el equipo ¿Cómo evalúa su satisfacción personal con el resultado obtenido?

Al entrenador se le preguntó su evaluación sobre la eficacia de cada jugador, al igual que las tareas asignadas para el juego. En cuanto a los resultados, no fueron contundentes y concluyen que es difícil explicar el rendimiento, ya que es un aspecto bastante complejo en relación a las variables psicológicas por su difícil control durante un partido.

Bohórquez, Delgado y Fernández (2017) realizaron un estudio en España, utilizando 1 ítem evaluado por jueces expertos, este correspondió a: La clasificación de sus jugadores en función del rendimiento deportivo individual en

3 niveles, como: alto, medio o bajo. A los jugadores se les preguntó: En qué rango se ubicaban de forma individual, dentro del equipo en función de su rendimiento deportivo, igualmente con los 3 niveles. Las conclusiones fueron; que no hay relación directa del rendimiento individual y la cohesión de equipo.

Ureña, Blanco, Sánchez y Salas (2015) realizaron un estudio en Costa Rica, sobre las características psicológicas y la autovaloración del rendimiento, utilizando una escala de clasificación del rendimiento, que consta de 10 ítems, evaluados con una escala tipo Likert, donde 1 era totalmente falso y 5, totalmente verdadero. En cuanto a los resultados del rendimiento, los valores altos correspondieron a la valoración del propio potencial, capacidades de concentración y la evaluación del propio rendimiento.

Adanis y Segura (2017) en un estudio realizado en Costa Rica, sobre la autoeficacia, la ansiedad y la percepción del rendimiento, se utilizó una autoevaluación subjetiva, conformada por una escala de 1 (valor más bajo) a 10 (valor más alto), esta evaluaba lo capaz que se sintió cada jugador, sobre las acciones propias en el fútbol. Los resultados obtenidos describen que los jugadores de la categoría sub-17, perciben su rendimiento mejor que la categoría juvenil.

1.1.1 Problema de investigación

Todo lo anteriormente expuesto, puede llevar a decir que en un partido intervienen habilidades que pueden influir en el desempeño de las jugadoras, tanto positiva como negativamente para el rendimiento, por lo que nos hacemos las siguientes preguntas como problema de esta investigación.

- ¿Existe una relación significativa entre las habilidades psicológicas y el rendimiento deportivo de las jugadoras de Flag Football del equipo Dragonflies?

- ¿Cuáles son las habilidades psicológicas que intervienen en el rendimiento deportivo de las jugadoras de Flag Football del equipo Dragonflies?
- ¿Qué habilidades psicológicas según los entrenadores predominan en las jugadoras de Flag Football del equipo Dragonflies?
- ¿Cómo autovaloran el rendimiento deportivo las jugadoras de Flag Football del equipo Dragonflies?
- ¿Cómo valoran los entrenadores el rendimiento deportivo de las jugadoras de Flag Football del equipo Dragonflies?

1.2 Justificación

Existen muchos estudios en donde se concluye que para un óptimo rendimiento un atleta debe contar con habilidades psicológicas y que sin estas el desempeño puede disminuir, por ende, es determinante para el desarrollo grupal y/o individual. Todas las personas tienen capacidades o habilidades cognitivas, favoreciendo o no su rendimiento.

La psicología deportiva es la disciplina que está encargada de trabajar los aspectos psicológicos que están presentes en un sujeto ya sea que realice una actividad física o un deporte. Es importante que estos sean trabajados desde el inicio de la práctica deportiva, en el transcurso y hasta el momento en que esta culmine. Ya que estos serán elementos determinantes para el rendimiento óptimo del deportista.

Muchas veces cuando un deportista percibe que sus aptitudes no están de acuerdo con la exigencia del deporte, este puede presentar niveles de ansiedad, haciendo que el atleta disminuya el rendimiento, por la falta de autoconfianza o motivación. Este tipo de situaciones interfieren en la rutina del atleta y por ende como se mencionó anteriormente, puede llevarlo a una disminución en el rendimiento, o incluso optar por la deserción. De esta manera es importante que

el deportista entrene el aspecto mental para desarrollar nuevas habilidades y que así pueda cumplir con una buena ejecución las tareas asignadas y alcanzar los logros deseados.

La psicología deportiva desde sus inicios se ha encargado de buscar el perfil psicológico de un deportista, o las características específicas para cada tipo de deporte. En la actividad física, no solamente se debe tomar en cuenta el nivel técnico, táctico o físico; El aspecto psicológico, también determina el éxito o el fracaso al igual que los antes mencionados.

Muchos deportistas manejan fácilmente la parte física, técnica o táctica y dejan a un lado el aspecto psicológico. Al terminar una competición deportiva se escucha por parte de los jugadores, los entrenadores y los aficionados (términos psicológicos para referirse a los resultados obtenidos al final de la competencia). El entrenamiento en las habilidades psicológicas se hace indispensable para todo tipo de modalidad deportiva ya que con este el atleta podrá conseguir su máximo rendimiento.

Reconocer en el atleta el estado actual de estas habilidades es muy importante ya que de estas dependerá si el deportista alcanzará o no sus metas. Por lo tanto, tomando en cuenta el poder del aspecto mental y su influencia sobre el rendimiento, para que el atleta obtenga el éxito, se considera necesario reconocer cuáles son las que están relacionadas al rendimiento deportivo y que posteriormente se realice un entrenamiento en las mismas.

El Flag Football (Fútbol Bandera) es una modalidad deportiva basada en el fútbol americano. Durante los últimos años este deporte ha cautivado a un gran número de personas incluyendo tanto a hombres como a mujeres. En Panamá el Flag Football Femenino tiene más de una década de estar practicándose y se ha mantenido en constante evolución. En Panamá se creó la liga mayor femenina de Flag Football (LIFFF) en donde participan alrededor de 20 equipos con un

máximo de 30 jugadoras. Panamá actualmente es el sub-campeón de Flag Football Femenino a nivel mundial.

Cabe mencionar, que son casi nulos los estudios relacionados a esta modalidad deportiva. Esta investigación tiene como finalidad analizar cuáles son aquellas habilidades psicológicas que intervienen en el rendimiento de las atletas que practiquen este deporte. Por la ausencia de información, esta investigación servirá de guía, para futuras investigaciones y se podrá tomar en cuenta para el desarrollo de programas que promuevan el entrenamiento de éstas y que por éste medio el deporte femenino pueda seguir dando frutos como lo ha hecho hasta la actualidad.

Con este tipo de investigaciones se busca dar importancia al entrenamiento de las habilidades psicológicas. Como lo han expresado muchas investigaciones, estas influyen en el camino al éxito de la persona que realice alguna actividad deportiva. Todo ser humano posee capacidades o habilidades psicológicas que, si no son fortalecidas, pueden convertirse en factores determinantes y causar un bajo rendimiento, ya que el atleta constantemente está rodeado de presiones psicológicas que pueden derivar de cualquier situación que experimente y todo lo que le rodee (aspecto social). El estudio toma en cuenta un tipo de modalidad deportiva que en los últimos años en Panamá se ha mantenido en constante crecimiento, el Flag Football, no tiene ningún estudio a nivel psicológico. Por lo tanto, será guardado como fuente de información para futuras investigaciones, y servirá de apoyo, tanto al deportista como al psicólogo para cumplir poco a poco con sus objetivos. De igual manera, esta investigación dará a conocer, algunas características psicológicas y si se relacionan o no con este tipo de deporte, al igual que la autovaloración global que dan las jugadoras sobre su rendimiento, durante la temporada de competencia.

En este estudio se tomarán en cuenta 4 variables, consideradas de mucha importancia, según los estudios revisados, para el óptimo desempeño dentro de

una competencia o simplemente para el cumplimiento de los objetivos o las metas propuestas, tanto a nivel personal como colectivo. Se estudiará: la motivación, la autoconfianza, el control de estrés y el nivel de activación.

Los resultados de esta investigación beneficiarán a muchas mujeres deportistas que forman parte del deporte femenino en Panamá, promoverá el entrenamiento de las habilidades mentales, dándole mucha importancia a la presencia del aspecto psicológico y del profesional en psicología dentro de la formación del deportista. De igual manera, colaborará con el trabajo del psicólogo siéndole útil para saber a qué características deben ir dirigidas las estrategias o los programas que se pueden desarrollar para mejorar el rendimiento en este deporte y así trabajar desde los entrenamientos, los descansos, durante la competencia y al finalizar las mismas. Para fortalecer a las jugadoras panameñas en todos los aspectos, de manera que su rendimiento sea óptimo.

Con la creación y la aplicación del instrumento se podrán obtener los resultados en la investigación planteada, de igual manera ayudará a identificar las variables psicológicas (motivación, autoconfianza, control del estrés o nivel de activación) que intervienen en el rendimiento deportivo. Para futuros estudios a realizar sobre el Flag Football a nivel psicológico se sugiere que las investigaciones cuenten con un número muestral mayor. Se propone desarrollar estudios sobre las diferencias en las características psicológicas comparando ambos sexos y definir cuáles de estas son significativas para los mismos en cuanto al rendimiento deportivo. Con este tipo de investigaciones se podrán realizar programas que vayan dirigidos tanto a hombres como a mujeres que practiquen esta modalidad deportiva y que sirvan para la preparación psicológica de los mismos.

1.3 Hipótesis

Hipótesis Metodológica:

Ho: No existe una relación significativa entre las habilidades psicológicas y el rendimiento deportivo de las jugadoras de Flag Football del equipo Dragonflies.

H1: Existe una relación significativa entre las habilidades psicológicas y el rendimiento deportivo de las jugadoras de Flag Football del equipo Dragonflies.

Hipótesis Estadística:

Ho: HP  RD

H1: HP  RD

1.4 Objetivos

Objetivo general

- Analizar las habilidades psicológicas que intervienen en el rendimiento deportivo de las jugadoras de Flag Football del equipo Dragonflies.

Objetivos específicos

- Diseñar y validar un instrumento que mida las habilidades psicológicas de las jugadoras de Flag Football del equipo Dragonflies.
- Diseñar y validar un instrumento que mida el rendimiento deportivo de las jugadoras de Flag Football del equipo Dragonflies.

- Describir las habilidades psicológicas de las jugadoras de Flag Football del equipo Dragonflies.
- Determinar las habilidades psicológicas que predominan en las jugadoras según los entrenadores de Flag Football del equipo Dragonflies.
- Identificar la autovaloración del rendimiento deportivo de las jugadoras de Flag Football del equipo Dragonflies.
- Definir la valoración de los entrenadores sobre el rendimiento deportivo de las jugadoras de Flag Football del equipo Dragonflies.

CAPÍTULO II

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Habilidades psicológicas

Según Ramírez (2015) “La psicología es aquella ciencia encargada del estudio de la conducta del hombre por medio de los procesos mentales (procesos psicológicos) estos procesos (memoria, aprendizaje, motivación, pensamientos, emociones, etc...) son los encargados de hacer que el individuo perciba, procese, escoja información, tome decisiones, se idee expectativas, reaccione y forme una calidad de vida. El deporte al formar parte de la vida del ser humano, tiende a reunirlos, dedicándoles un espacio específico y transformando estos procesos en variables psicológicas” (p. 28).

Una variable puede ser según su naturaleza un estímulo, siendo este cualquier aspecto del entorno social y físico que intervenga en la conducta del sujeto (el comportamiento del entrenador y del público) las exigencias en un partido o en los entrenamientos. Existen de igual manera, variables orgánicas que incluyen aspectos biológicos, fisiológicos y en el caso de esta investigación psicológicos. Estas se pueden observar o medir únicamente por la manifestación de los deportistas, entrenadores o el público (Ramírez, 2015, p. 28 y 29). Por consiguiente los aspectos cognitivos que inciden en las acciones de un individuo, pueden evaluarse por medio de las capacidades expresadas por el sujeto al momento de realizar algo, a estas capacidades se les puede denominar habilidades psicológicas.

Una habilidad es el contenido que posee un sujeto a partir de las experiencias o el saber. Desde el punto de vista psicológico las habilidades son un conjunto de operaciones mentales y de reacciones conductuales que domina el individuo para responder a un estímulo (Carlos Álvarez de Zayas, como se citó en Corona, y Fonseca, 2009). Como se ha observado por medio de la revisión de los

distintos estudios realizados sobre las habilidades psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo, se podría mencionar que la participación de estas en el deporte es necesaria, ya que según los autores el aspecto psicológico representa un alto porcentaje en cuanto al alcance de las metas deportivas.

Conde, Novoa, Guardiola, Hernández y Hernández (2012) definen el término habilidad como la capacidad que desarrolla una persona para utilizar sus conocimientos, durante una actividad tanto práctica como teórica. En otras palabras, estas son puestas en práctica durante la actividad implicando el control de las formas de realizar la tarea, tanto a nivel cognitivo como práctico, es decir el conocimiento puesto en acción. También se define como un conjunto de acciones que promueven la realización de forma exitosa de una tarea. En cuanto al término psicológico pueden ser definidas como aquellas capacidades a nivel mental que promueven en el individuo procesos como el conocimiento o el aprendizaje de los recursos para que por medio de estos se pueda reaccionar de una forma positiva ante las situaciones y actividades que se hacen parte del entorno del atleta.

Weinberg y Gould, 1996 (Como se citó en López, 2011) “Afirman que las situaciones con dificultad o problemáticas que continuamente forman parte del entorno del deportista están relacionadas muy estrechamente con el estrés y la fatiga, presentadas usualmente al momento de competir, ya que en este tipo de escenario, el sujeto debe desarrollar esquemas mentales, como el mantenimiento de la motivación, la concentración, y el aumento de la seguridad para así conseguir los resultados que se esperan. De igual manera la interacción del deportista con la familia, los amigos; la comunicación con los compañeros del grupo y los entrenadores, los medios de comunicación y el afrontamiento de lesiones, pueden ser tomados en cuenta como parte del ambiente del atleta” (p.69). Para que la persona pueda mantener el equilibrio en un partido se hace necesario entrenar las habilidades, desarrollándolas y así utilizarlas como el recurso para el control de las situaciones exigentes del medio.

Cabe mencionar, la importancia de identificar cuáles son las habilidades psicológicas necesarias para conseguir el éxito independientemente de las exigencias que se presenten tanto en el entrenamiento como en un partido. Muchos autores se han encargado del estudio de estas y concluyen en que todas tienen un nivel de importancia; para esta investigación se escogieron algunas consideradas como imprescindibles, como: la motivación, la autoconfianza, el nivel de activación y el control del estrés.

2.1.1 Motivación

Según Cox (2009) “La motivación puede ser interna derivada de un deseo como el éxito, independientemente de las recompensas del exterior, o también puede ser externa como el deseo de ganar fama. Los primeros trabajos acerca de la motivación realizados por Hull, 1951 y Spence, 1956 (Como se citó en Cox, 2009) Formularon la teoría del impulso, que sostiene que la motivación está relacionada con el deseo de satisfacer o disminuir un impulso proveniente del interior; ellos demostraron que un animal puede recorrer largas distancias para satisfacer un impulso externo (hambre). Por parte del deporte este podría ser, llegar a convertirse en titular para su equipo. Sin embargo en el deporte o en cualquier actividad física, la motivación no solamente corresponde a un impulso innato, sino que esta puede desarrollarse y ser aprendida. Es decir que cuando hay ausencia de esta se le puede motivar al atleta para que este pueda cumplir con sus asignaciones (p. 80).

Para Buceta (Como se citó en Ramírez, 2015) la motivación es el nivel de interés que tiene un deportista o atleta por el deporte que práctica o por los resultados que se obtiene de este. Esta suele ser una de las variables determinantes para el rendimiento ya que influye en el nivel de compromiso que se tiene por la actividad y junto con esto su comportamiento de persistencia y tolerancia a los problemas. Esta tiende a intervenir en el nivel de activación y en

aquellos procesos mentales (cognitivos o de pensamiento) que afectan las emociones de la persona (p.34).

Según Jara, Vives y Garcés de los Fayos (2009) consideran que: “La motivación es un proceso complejo realizado individualmente por cada persona. Esta se relaciona con otras variables como (el nivel de activación, autoconfianza y concentración). En el ámbito deportivo esta puede explicar el comportamiento de un atleta” (p.178).

Según Arias et al. (2016) en el deporte, esta hace referencia al establecimiento de metas y al alcance de los objetivos propuestos (el interés de la persona al momento de entrenar, para poder superarse continuamente o la importancia que este le dé al deporte comparada con las demás situaciones o actividades que forman parte de la vida del deportista) (p.26).

Como se mencionó anteriormente se podría decir que la motivación es el proceso que realiza cada persona individualmente, este generalmente es el resultado de los aspectos del medio social, personal y el ambiente que rodea al atleta, determinando en gran manera el alcance de las metas, refiriéndose a esta como el motor para el cumplimiento de los objetivos grupales o individuales, la participación en un deporte de preferencia, incluso en la intensidad con que realiza las actividades o los entrenamientos del deporte etc... Por lo tanto esta habilidad es determinante para la práctica de cualquier deporte y del rendimiento.

Woollfolk (2014) define en términos generales: “La motivación como aquel estado proveniente del interior de una persona que se activa, dirigiendo y manteniendo la conducta del individuo” (P.430). Es decir que se genera en el interior del sujeto, guiando y determinando las acciones que este realice.

2.1.1.1 Teoría de Jerarquía de las necesidades de Maslow

Woolfolk (2014) las primeras teorías sobre la motivación en psicología, consideraban a esta como necesidades, de las cuales 3 (poder, logro y afiliación) hoy estaban incluidas en la jerarquía de las necesidades de Maslow.

Maslow, 1970 (Como se citó en Woolfolk, 2014) consideró que el ser humano posee una escala de necesidades. En orden ascendente la primera corresponde a la supervivencia, luego seguridad, pertenencia y autoestima, a estas las llamo necesidades por deficiencia o por carencia, si estas se satisfacen, la búsqueda de satisfacerlas disminuirá. Al nivel más alto les llamo necesidades de ser, que incluían: el logro intelectual, apreciación estética y la autorrealización, cuando estas son satisfechas la motivación del sujeto no termina sino que sigue en la búsqueda de una realización mayor.

Monroy y Sáez (2012) mencionan que el ser humano siempre necesita conseguir algo, la importancia que el sujeto dé para cubrir cada necesidad va a variar en todo momento, ya que algunas de estas serán deseadas con una fuerza especial. Según Maslow, un individuo busca satisfacer 5 necesidades, para este autor la necesidad inferior debe estar cubierta para que la siguiente actúe como motivador.

Jerarquía de las necesidades de Maslow:

- Necesidad fisiológica: relacionadas a la supervivencia como: hambre, sed, descanso, sexo, respiración.
- Necesidad de seguridad: protección contra amenazas, sentimientos de seguridad o protección, un hogar, un empleo.
- Necesidad social: necesidad de afecto, amistad, aceptación con otras personas.

- Necesidad de estima: autorreconocimiento y que también sea externo, confianza, respeto, prestigio.
- Necesidad de autorrealización: cumplimiento de objetivos, desarrollo personal, auto superación.

Decir y Ryan, 2002 (Como se citó en Woolfolk, 2014) el modelo más reciente de la motivación es la teoría de la autodeterminación, ya que está basada en las necesidades del ser humano (p. 435).

2.1.1.2 Teoría de la Autodeterminación

Ryan y Deci, 2002 (Como se citó en Balaguer, Castillo y Duda, 2008) dicen que la teoría de la Autodeterminación considera a un individuo como un organismo activo, con una disposición natural al crecimiento como persona y a su inclusión eficaz en el entorno donde habita, esto quiere decir que si una persona está motivada, es por la necesidad innata de crecer y obtener satisfacción. Esta teoría defiende que si el individuo al momento de interactuar con el medio, regula la conducta de manera voluntaria, su inclusión será beneficiosa para el mismo. Pero si el entorno se comporta de forma controladora, esta orientación natural se verá frustrada, generándose un malestar. Por otro lado, esta teoría postula que cuando un individuo interactúa con el medio tiende a necesitar sentirse un ser competente, autónomo y a relacionarse con las personas de su alrededor como el deseo de interactuar eficazmente, actuar con decisión propia y de sentirse conectado y respetado por los demás. Se considera necesaria la satisfacción de estas necesidades para el desarrollo de la motivación auto determina el bienestar psicológico (p.124).

Stover, Bruno, Uriel y Fernández (2017) de acuerdo con esta teoría, la conducta del individuo es generada por la búsqueda de satisfacer estas necesidades básicas:

- Autonomía: necesidad del sujeto de sentir que puede escoger y llevar a cabo sus propias conductas teniendo el control del resultado de las mismas.
- Competente: necesidad de sentir efectividad cuando el sujeto se responsabiliza por desafíos óptimos teniendo la habilidad para desarrollar un impacto en el ambiente.
- Vinculación o relacionarse con los demás: está representada por las buenas relaciones sociales. Es decir, el sujeto busca involucrarse interactuando con otras personas, conectándose con vínculos de: apego, cuidado, cariño o pertenencia entre ambos (Faye y Sharpe, 2008 como se citó en Stover, Bruno, Uriel y Fernández, 2017, p. 108).

Duda, Cumming y Balaguer, 2005 (Como se citó en Balaguer et al., 2008) consideran que el medio social es protagonista de la satisfacción o de la frustración de las necesidades antes mencionadas y más el ambiente motivacional generado por las figuras de autoridad que rodean al individuo. Cuando estas figuras se muestran controladoras, autoritarias o ejerciendo presión, las necesidades se ven frustradas, impidiéndole ser autónomo, competente y relacionarse, por otro lado, estas son favorecidas cuando su autonomía es apoyada, ofreciendo libertad para la toma de decisión. La teoría también defiende que el desarrollo de las necesidades psicológicas va a estar favorecida por el ambiente motivacional, este igualmente le facilitará al individuo implicarse de manera auto determinada e intrínseca en sus actividades, favoreciendo su bienestar.

Decir y Ryan, 2000 (Como se citó en Moreno, Conte, Borges y González, 2008) mencionan que la teoría considera a estas necesidades, elementos esenciales, para facilitar en la persona el crecimiento a nivel psicológico, el funcionamiento positivo, el bienestar a nivel personal y el desarrollo en el ámbito social. En el contexto deportivo o la práctica de cualquier actividad física, si estas necesidades se satisfacen, el sujeto experimentará una motivación interna, caracterizada por la búsqueda de satisfacción durante la práctica, pero si estas

necesidades son frustradas se podría generar una mayor motivación proveniente del exterior, haciendo que la actividad deportiva solo sea un canal para conseguir algo, también puede llevar a la desmotivación del individuo. Por lo tanto, un ambiente que promueva relaciones sociales positivas, libertad y derecho de elección, ayudará a generar una motivación proveniente del interior del individuo (p.306).

Decir y Ryan, 2000 (Como se citó en Stover et al., 2017, p.107) dice que la motivación está influenciada por factores del entorno social a través de mediadores compuestos por la autonomía, la competencia y las relaciones con otras personas. Para satisfacer estas necesidades se da la existencia de distintos tipos de motivación:

- Motivación intrínseca: Anderman y Anderman 2010 (Como se citó en Woolfolk, 2014) dicen que es la tendencia innata del hombre a la búsqueda y a la conquista de retos, a perseguir intereses personales y al mismo tiempo entrenar sus capacidades. En esta motivación el sujeto no necesita de ningún incentivo o castigo ya que la tarea o actividad es gratificante. Vallerand, 2007 (Como se citó en Moreno et al., 2008) considera que esta en el aspecto deportivo promueve patrones positivos en lo afectivo, lo cognitivo y en lo conductual como el interés, total en las prácticas constantes; el placer, el esfuerzo y las buenas ejecuciones (p.306). (Weinberg y Gould, 2010) especifican 3 tipos de motivaciones, como: la de conocimiento, la satisfacción de solo aprender algo que es nuevo; el logro, el sentimiento de placer cuando se domina algo considerado como difícil; y la estimulación, en donde se experimenta el placer, solo por diversión o excitación (p.139).

- Motivación extrínseca: Woolfolk (2014), esta se refiere al comportamiento realizado para obtener o evitar algo poco agradable, o por cualquier otro propósito que tenga poco que ver con la tarea. El sujeto no está interesado en la actividad, solo le importa el fin. (Weinberg y Gould, 2010) mencionan que dentro

de esta hay diferentes subtipos, como: la regulación integrada, aquí la tarea es importante por el valor que se obtiene de los resultados y no por la propia actividad; la regulación identificada, se refiere a que el comportamiento es aceptado, valorado y juzgado por el sujeto, si la tarea no le da placer, igualmente la realizará de forma voluntaria; la regulación introyectada, el sujeto se motiva por algún estímulo interno o presión, pero la acción no se toma como autodeterminada porque es mediada por algo externo; la regulación externa, aquí el comportamiento es controlado por fuentes del exterior, como limitaciones o premios; y por último la desmotivación, en esta no se tiene ningún tipo de motivación, se experimentan sentimientos de incapacidad o poco control (p. 140).

- Locus de causalidad: Reeve y Jang, 2006 (Como se citó en Woolfolk, 2014) considerado como la localización interna o externa de la causa de una conducta. Si una persona elige practicar fútbol tal vez tomó esa decisión en busca de un beneficio personal (locus interno de causalidad\ motivación intrínseca) o porque algo o alguien externo le influye (locus externo de causalidad\ motivación extrínseca).

Otros autores han determinado que en el deporte existen otros tipos de motivaciones, dentro de ellas se pueden mencionar dos; Buceta, 1996, Moreno y Cervelló, 2010 (Como se citó en Fradejas y Espada, 2018).

- Motivación básica- competitiva (M.B.C): se refiere al grado de compromiso o interés que tenga o sienta el deportista por la propia actividad (deporte); los beneficios que pueda conseguir o el costo que esté dispuesto a pagar. En deportes donde se debe competir, se refiere al interés por el resultado deportivo, el rendimiento y los resultados benéficos de ambos.

- Motivación cotidiana-específica (M.C.E): dirigida al interés y al disfrute inmediato que siente el deportista cada vez que realiza un entrenamiento, la participación en una competencia o cualquier actividad física.

Buceta, 1996 (Como se citó en Fradejas y Espada, 2018) ambos tipos están ligados entre sí, y se complementan el uno al otro, lo que quiere decir que si un sujeto tiene un nivel alto de M.B.C. Este tendrá una disposición de carácter positivo hacia la tarea o actividad, facilitando de esta manera el desarrollo de la M.C.E. Sí el interés de la persona por la tarea pasa por alguna crisis o dificultad, contar con la M. C. E. Puede ser fuente de apoyo para que este pueda superar la situación. Por otro lado, cuando las situaciones no generen la satisfacción del individuo en la tarea inmediata, es probable que este se esfuerce más si su interés o su compromiso por el deporte está elevado (p.28).

2.1.1.3 Teoría de la evaluación cognitiva

Decir y Ryan, 1990 (Como se citó en Stover et al., 2017) la motivación intrínseca es aquella que genera la tendencia de un individuo dirigida por el aprendizaje, a ser creativo, innovador, explorar, haciéndose necesaria para el desarrollo cognitivo y social. Con esta el ser humano tiende a comprometerse con sus intereses personales, entrenando sus capacidades y buscando al mismo tiempo concretar desafíos de manera excelente. Esta surge por tendencias internas, motivando una acción sin obtener alguna recompensa externa o el control del ambiente.

Decir y Ryan, 2002 (Como se citó en Woolfolk, 2014) explica que la experiencia de una persona (recompensas, recibir alguna crítica o elogio) podría influir en su motivación interna afectando el sentido de competencia y de autodeterminación (p.436). Esto quiere decir que, si un sujeto realiza una tarea motivado

intrínsecamente y por medio de este recibe una recompensa, le conllevará a una disminución de la motivación interna.

Para esta teoría todo acontecimiento tiene dos aspectos:

- De control: si la situación es de alto control, es decir si presiona al sujeto a sentir o comportarse de alguna manera, entonces, el individuo experimentará menos control y la motivación intrínseca disminuiría, afectando su autodeterminación.
- De información: si el suceso le brinda información al sujeto para que aumente la sensación de competencia, entonces, se incrementará la motivación intrínseca. Pintrich, 2003 (Como se citó en Woolfolk, 2014) menciona que, si la información hace que el sujeto se sienta incompetente, cabe la probabilidad de que la motivación disminuya (p.436).

Deci y Ryan, 1991 (Como se citó en Moran y Toner, 2018) mencionan que esta teoría propone que valorar cómo los estímulos externos son percibidos por el sujeto, es necesario e importante, ya que dependiendo de cómo este los perciba, la motivación interna del individuo podría aumentar o reducirse. Si el estímulo es percibido de control la motivación intrínseca disminuirá, pero si se percibe como de información esta puede elevarse, (si un jugador considera que sus acciones, son controladas por recompensas externas, la motivación intrínseca podría disminuir, pero si se consideran como una retroalimentación, esta podría crecer).

2.1.1.4 Teoría de la necesidad de logro por David McClelland

Chang (2010) menciona que esta teoría inició con estudios en el área laboral. Ha sido utilizada en diversas investigaciones acerca de la motivación. Para el autor las necesidades son adquiridas o aprendidas en la infancia son proyectadas en

la etapa adulta, dependerán de lo que se haya vivido y serán buscadas unas más que otras con más intensidad.

Esta se divide en 3 categorías:

- Necesidad de logro o realización: se refiere al deseo de trabajar para lograr el alcance del éxito. Si esta predomina en un sujeto, generalmente buscara tareas que le generen retos, ni básicos ni muy complejos, se hacen responsables sobre el logro o las derrotas que obtengan. Una recompensa externa no lo insta a buscar la excelencia, la satisfacción será generada por el logro y la realización.
- Necesidad de poder: esta se refiere al deseo de un individuo por tener el control del medio que le dé la facilidad de dirigir, influir y dominar a otros, esta necesidad se relaciona con las personas con carácter autoritario.
- Necesidad de afiliación: considera que todo individuo tiene la necesidad de relacionarse con otros, y formar parte de un grupo o equipo. Tiende a preocuparse y a buscar ayuda de otros.

Para Monroy y Sáe (2012) estas se relacionan con el deporte, en el momento en donde se cumplan estas necesidades. Pueden ser el medio para que un atleta pueda lograr el alcance de sus objetivos, superando los desafíos personales o al momento de enfrentarse a un contrincante, y al mismo tiempo, relacionarse con los demás, pudiendo ser influencia para que consigan un comportamiento distinto al general.

2.1.1.5 Orientaciones hacia metas

Locke y Latham, 2002 (Como se citó en Woolfolk, 2014) definen el termino meta como la lucha que hace una persona por tener un resultado o conseguir algún

logro. Si se busca conseguir algo un sujeto es consciente de la condición real (donde está) de alguna condición ideal (donde desea estar) y la discrepancia entre la circunstancia real y la ideal. Las metas son motivadoras del comportamiento, disminuyendo la disconformidad que pueda haber entre donde está el sujeto y donde quiere estar. En otras palabras, estas promueven las acciones constantes que llevarán al cumplimiento o al alcance de algo. Existen razones para creer que establecerse metas tiende a mejorar el rendimiento, ya que estas focalizan la atención a la actividad y dejan a un lado las distracciones, movilizan los esfuerzos, aumentan la constancia y promueven la adquisición de nuevos conocimientos sobre técnicas, cuando las antes utilizadas ya no tienen el mismo efecto (p.438). El tipo de meta que se fija una persona va a influir en el nivel de motivación que se va a tener para conseguirlo. Una meta que sea específica y detallada va a brindar un esquema claro para la evaluación del rendimiento, si no es el adecuado se buscará conseguir el que se quiere, las de dificultad moderada, representan desafíos, racionales, y las que se consiguen con rapidez tienden a aumentar la motivación y la persistencia (Schunk, Pintrich y Meece, 2008, como se citó en Woolfolk, 2014).

2.1.1.6 Teoría de las metas de logro

Moran y Toner (2018) dicen que una meta de logro hace referencia a la finalidad o intención de una acción dirigida al logro de algo, definiéndose esta como, la conducta dirigida a la exhibición o desarrollo de una competencia alta y no baja, demostrando sus habilidades Nicholls, 1984, (como se citó en Moran y Toner, 2018). El fin de esta teoría, es comprender las respuestas adaptativas y desadaptativas para superar tareas difíciles. Identificando dos tipos de metas:

- Metas de tarea o de dominio: conocida también como la orientación a la tarea o a la maestría: objetivo dirigido a obtener destrezas en una determinada habilidad. Es decir, la búsqueda para el perfeccionamiento de una habilidad.

- Metas del yo o del rendimiento: conocida también como la orientación al ego o al resultado: importancia de mostrar las destrezas y tener una mejor actuación que los demás.

Esta teoría se conoce como; la teoría de la orientación a la meta dirigida a como un sujeto percibe el logro exitoso y el concepto que este le atribuya. Por ende la consideración del éxito o del fracaso que le dé el atleta a su participación en una tarea va a depender del concepto que este tenga acerca de estos (Weinberg, 2009 como se citó en Moran y Toner, 2018).

Partiendo de la teoría de las metas de logro Ames, 1995 (Como se citó en Fradejas y Espada 2018) definió el clima motivacional como señales claras que el sujeto percibe del ambiente, y por medio de este se pueden determinar las claves del éxito o el fracaso. Se pueden distinguir dos tipos de climas:

- Clima motivacional y su implicación a la tarea: aquí, la persona le da valor al esfuerzo, a aquellos errores que le sirvan de aprendizaje, a la mejora a nivel personal. Con esto el sujeto desarrolla seguridad en sí mismo, elevación de autoestima, favoreciendo el rendimiento, la participación continua en el deporte, también la motivación intrínseca es desarrollada (Jaakkola, Ntoumanis y Liukkonen, 2016, como se citó en Fradejas y Espada, 2018, p.28).
- Clima motivacional de implicación al ego: se le da valor e importancia al resultado, los errores suelen ser castigados, la persona se compara con los demás, y se promueve la rivalidad dentro del equipo, la motivación extrínseca se desarrolla, hay poca salud mental, ansiedad y poca satisfacción en el entorno deportivo (Balaguer, Duda y Crespo, 1999, como se citó en Fradejas y Espada, 2018, p.28).

2.1.1.7 Teoría de la atribución

Woolfolk (2014) explica que esta teoría se refiere a como la motivación del ser humano puede iniciar en su intento de buscar explicaciones a cada acción o conducta que realice, incluyendo el de las demás personas, cuestionándose ¿por qué? para así comprender a qué se debe el éxito o el fracaso de un sujeto. Es decir que a estos últimos mencionados se les puede atribuir, por ejemplo, a la suerte, ayuda de otra persona, al estado de ánimo, al interés, la interferencia de los demás. Al éxito o al fracaso de los demás se puede expresar que es debido a su inteligencia, lo afortunados que son o el intenso trabajo que realizan, entre otras cosas (p.444).

Anderman y Anderman, 2010 (Como se citó en Woolfolk, 2014) afirman que para esta teoría las excusas o justificaciones de un individuo sobre sí mismo y sobre otros, van a influir notablemente en la motivación.

Weiner, 2010 (Como se citó en Woolfolk, 2014) mencionó tres dimensiones caracterizadas, por las causas que se atribuyen al fracaso o al éxito. Estas son:

- Locus: esta puede provenir de una causa o explicación interna o externa (un excelente catch, puede ser el resultado de un trabajo arduo o el propio talento; o externa como que este se pudo dar por la enseñanza de un excelente entrenador)
- Estabilidad: esta se refiere a que la explicación o causa, que se le dé a la conducta puede permanecer igual con el paso del tiempo, mientras que el esfuerzo puede variar.
- Carácter controlable: el control de la causa por parte del individuo. Por ejemplo: la constancia en buscar a un buen entrenador puede ser controlada, pero el talento natural no.

2.1.2 Autoconfianza

Dosil, 2004 (Como se citó en González, Valdivia, Zagalaz y Romero, 2015) define la autoconfianza como el nivel de seguridad que tiene el deportista, a partir de las experiencias vividas, con respecto a su capacidad o habilidad para conseguir el éxito o logro de una actividad. En otras palabras, se considera a esta como, la creencia de poder cumplir o hacer realidad la conducta que el sujeto desea.

Nicolás, 2009 (Como se citó en González et al., 2015) basándose en un contexto deportivo considera que la autoconfianza permite evaluar el grado de seguridad que percibe una persona de sí misma para referirse a la capacidad que esta tiene de hacer frente a una determinada tarea.

Tsopani, Dallas y Skordilis, 2011 (Como se citó en Montero, Moreno, González y Cervelló, 2013) la confianza ha sido estudiada desde los inicios, y se ha considerado como la percepción que tiene una persona de sentirse capacitado y listo para realizar la tarea ante cualquier situación.

Por su parte, Vealey, 1986 (Como se citó en León, Fuentes y Calvo, 2011) explica que la autoconfianza engloba una serie de factores psicológicos, físicos y conductuales, determinantes para el nivel de certeza que experimenta una persona sobre su habilidad y la acción a ejecutar para conseguir el éxito.

La autoconfianza y la autoeficacia han sido utilizadas como sinónimos. (Carrascosa, 2003, como se citó en González et al., 2015) lo lleva al deporte afirmando que para promover el desarrollo de la confianza en sí mismo las exigencias de los entrenamientos deben ser altas para ser reforzadas, también menciona que errores sucesivos afectaran a la autoconfianza, haciendo que el rendimiento disminuya. (Tellextea, 2007, como se citó en González et al., 2015) menciona que luego de que un sujeto experimente algunos fracasos, se podrán

generar dudas sobre sí mismo, algunas personas pueden conseguir nuevamente el sentido de eficacia; pero otras pueden perder las ideas positivas que tenían acerca de sus destrezas (p. 97).

Con lo anteriormente expuesto se concluye, que a pesar de las dificultades lo importante es que la persona recupere su sentido de eficacia, aunque su seguridad sea disminuida en situaciones específicas (dificultades, crisis, fracasos). Como resultado de esto se puede mencionar el término resiliencia, definido por (Grotberg, 1993, como se citó en González, 2012) como la capacidad del hombre para enfrentar las dificultades de la vida, superándolas o que estas puedan transformarle. Con respecto al deporte (Dramisino, 2007, como se citó en González, 2012) afirma que un atleta está rodeado de situaciones que pueden influir en su mente, por ende, contar con esta capacidad es imprescindible ya que; dentro del deporte hay muchas ansiedades, presiones, inquietudes que ponen a la persona vulnerable (p.27-28).

Para Buceta, 1995 (Como se citó en González, 2012) esta es la seguridad de la persona sobre los recursos que posee para enfrentarse a las situaciones de crisis que forman parte de la actividad deportiva, esta dependerá de su idea de auto eficacia cuando perciben que su aporte ha influido para los éxitos obtenidos (p.25).

Urdampilleta, Martínez y Cejuela, 2012 (Como se citó en Cortegaza y Luong, 2015) es importante mencionar la diferencia entre eficacia y eficiencia. La primera se refiere a la calidad del resultado obtenido en relación con los objetivos predichos, independientemente de la exigencia o el costo que se debió hacer para alcanzarlos. Mientras que la segunda se refiere al coste de la tarea en relación con el nivel conseguido en los resultados.

Bandura, en 1986 (Como se citó en González, 2012) define la auto eficacia percibida como la creencia que tiene un sujeto sobre su capacidad para realizar

la acción que le permita conseguir los resultados esperados (p.25). Bandura, 1995 (Como se citó en Olivari y Urra, 2007) menciona que este término proviene de la teoría social cognitiva, para esta, la motivación del ser humano y el comportamiento son regulados por los pensamientos, en donde tres tipos de expectativas se involucran: las de resultados: que se refiere a la idea de que un comportamiento va a dar ciertos resultados; las de la situación: esta se refiere a que las consecuencias, serán generadas por situaciones ambientales separadas de la acción personal y las expectativas de eficacia: que se refiere a la idea de poseer capacidades para desarrollar conductas que le lleven a conseguir resultados exitosos o esperados.

2.1.2.1 Teoría de la autoeficacia de Bandura

Bandura, 1987 (Como se citó en Aguirre y Naranjo, 2016) el concepto autoeficacia es definido como el juicio que cada ser humano tiene acerca de sus capacidades, y que por medio de este, organiza y elabora acciones para que pueda conseguir el rendimiento deseado. Hay que recalcar que esto se refiere a la opinión que tenga la persona sobre lo que puede hacer con los recursos que posee (Pavon y Zariello, 2011, como se citó en Aguirre y Naranjo, 2016).

Bandura 1977, citado por Amenábar, 2002 (Como se citó en González, 2012) Propone 3 dimensiones para esta teoría:

- El nivel: que se refiere al alcance que espera la persona o la cantidad de actividades que puede realizar para conseguir los objetivos, por medio de su ejecución.
- La fuerza: esta se refiere al nivel de convencimiento que tiene el individuo de completar con éxito las tareas que quiere conseguir.

- La generalidad: la cantidad de experiencias en donde la persona tuvo el dominio sobre la actividad, y con estas podrá reaccionar igual ante otras situaciones similares. (p.26)

Terry (2008) menciona que la creencia de una persona acerca su autoeficacia es generada por medio de cuatro fuentes:

- Los logros de ejecución: esta se refiere a evaluación de las consecuencias de las conducta, la interpretación de estas promueven la auto eficacia con respecto a la acción realizada. Esta aumenta si los resultados son interpretados como exitosos por el contrario, si no lo son, disminuye y más si se dan al principio de la tarea. Esta se hace importante para mejorar el rendimiento, los entrenadores pueden fomentar la idea de eficacia de un atleta, promoviendo las ideas positivas de sus competencias como deportistas, diseñando estrategias que permitan adquirir confianza (Pajares, 2002, como se citó en Terry, 2008).
- Las experiencias vicarias: el aprendizaje por observación, aquí las expectativas de autoeficacia de la persona es influenciada cuando ve la conducta de otros, la observación de sus capacidades, las consecuencias de sus acciones; esto quiere decir que es posible que la autopercepción de eficacia aumente, por medio de la idea de que igualmente cuenta con las habilidades aptas para tener el dominio de la tarea. por el contrario si se observa el fracaso a pesar del esfuerzo, se podría disminuir el concepto del observador sobre su capacidad. Cabe mencionar que también va a depender de la semejanza de la otra persona, la cantidad y la variedad de modelos, lo que perciba del control de este y la similitud de las dificultades.
- La persuasión verbal: en esta el concepto de eficacia se eleva cuando es retroalimentado por personas que le rodean (ej.: puedes hacerlo, lo vas a lograr). Es decir se le induce sobre la idea de que sus capacidades tienen el nivel necesario para conseguir lo que desea. Este aumento de eficacia puede ser

temporal. Si la persona no llega a conseguir lo que esperaba, a pesar del esfuerzo realizado; Maddux, 1995 (como se citó en Canto y Rodríguez, 2011) esta depende de un factor importante como qué tan especializada, confiada o atractiva se vea la persona que intenta persuadir.

- Los estados fisiológicos: se dan por las reacciones fisiológicas resultantes de la realización de una actividad específica. (ej.: estrés, ansiedad) influyen sobre los pensamientos, ya que es interpretado por el individuo como vulnerabilidad. Si el sujeto experimenta miedo, por sus capacidades, se podría desarrollar estrés, y otras reacciones físicas como: sudoración, y agitación, esto puede dar como resultado la idea, de que lo que se teme, es lo que se obtendrá (Pajares, 2002, como se citó en Terry, 2008).

Bandura, 1986 (Como se citó en Canto y Rodríguez, 2011) estas fuentes no tienen una influencia automática sobre el individuo, este necesita ser apreciado a nivel cognitivo. Para valorar la eficacia debe combinar lo que se percibe de su capacidad, las actividades exigentes, el nivel de esfuerzo, la cantidad de apoyo externo, la cantidad y las características de las experiencias donde obtuvo éxito o fracasó, la igualdad de los modelos y la credibilidad de la persona que le persuade (Schunk 1995, como se citó en Canto y Rodríguez, 2011) .

Aguirre y Naranjo (2016) el sentido de auto eficacia puede ser aprendido o mejorado, haciendose importante para el desarrollo personal, ya que causan un gran impacto sobre las emociones, las conductas y las ideas, es decir, que la percepción individual de este, se hace indispensable para alcanzar objetivos y metas.

2.1.2.2 Modelo conceptual de confianza en el deporte de Vealey

Para Vealey, 1986 (Como se citó en García, 2008) la autoconfianza es la idea o la certeza, que un deportista tiene sobre la capacidad que tiene de realizar una actividad deportiva, obteniendo resultados positivos. Según este modelo, la autoconfianza se divide en dos componentes: la confianza rasgo y la confianza estado; la primera se refiere a la idea o al nivel de seguridad que se tiene sobre la habilidad de conseguir el éxito en el deporte, esta va a mediar la conducta relacionándose directamente con el rendimiento y la ejecución; el segundo se refiere a la creencia o el nivel de confianza que se posee sobre la habilidad para salir victorioso(a) en una actividad deportiva específica. De acuerdo con este modelo las diferencias entre cada atleta, sobre la autoconfianza y los objetivos competitivos, preparan al sujeto a reaccionar ante la circunstancia en la competencia con determinados grados de seguridad, influyendo en el comportamiento y en las respuestas competitivas.

2.1.2.3 La autoconfianza y el rendimiento deportivo

Como ya se ha mencionado en el rendimiento deportivo intervienen diversos aspectos, como la autoestima, la autoconfianza, la capacidad que tiene una persona para creerse capaz de realizar actividades específicas (Dosil, 2008, como se citó en Abalde y Pino, 2016). La autoeficacia percibida se puede relacionar con el termino autoconfianza. Bandura, 1987 (Como se citó en Abalde y Pino 2016) se dirige a está como el juicio que una persona tiene sobre sus capacidades y que por medio de este ordenará y realizará acciones que le permitan conseguir el rendimiento esperado, relacionándose todo esto con la seguridad que posee el sujeto, sobre sus aptitudes. Diversos estudios han relacionado el termino autoeficacia, con el éxito deportivo (Nicholls, Polman y Levi, 2010, como se citó en Abalde y Pino, 2016).

López (2011) menciona que cada atleta posee un nivel óptimo de seguridad acerca de sus capacidades, si este se encuentra fuera del nivel óptimo, el rendimiento puede disminuir. En otras maneras, el exceso o un mínimo grado de confianza puede ser perjudicial para la actuación de la persona. Se pueden mencionar cuatro niveles: la falta de confianza (deportista con recursos pero no los utilizan, por la poca confianza, ante circunstancias con alta presión por parte del entorno); exceso de confianza (deportista que tiene la idea de que no debe prepararse); falsa confianza (actitud hacia los demás, reflejando seguridad, cuando en realidad en su interior siente preocupación o desconfianza); y la confianza óptima (es la ideal, la que cree el deportista, que va a rendir a un buen nivel de acuerdo a su preparación, fijándose objetivos reales).

2.1.3 Nivel de activación

Núñez y García (2017) dice que: “ La activación o arousal es definida como el nivel de energía del cuerpo, que favorece en el sujeto las funciones tales como: atención, emoción y los procesos a nivel cognitivo. Básicamente es considerado como un estado activo hacia la acción”.

Para Weinberg y Gould (2010) este termino es una mezcla de las actividades físicas y psicológicas de un sujeto, basándose en el nivel de motivación en una situación específica. El nivel de activación en la persona va desde el profundo sueño o la falta total de este, hasta una completa activación (Gould, Greenleaf y Krane, 2002 como se citó en Weinberg y Gould, 2010). El individuo que se encuentre sobre el más alto nivel de este, estará generalmente activado a nivel físico y psicológico, presentando un aumento en el ritmo cardíaco, el sudor y la respiración. Una persona puede experimentar el mismo nivel de activación, aunque la situación sea placentera o desagradable (un atleta puede experimentar de una situación una activación intensa al enterarse de que será

titular, como también puede mostrarse igual al saber que no jugará ningún partido de la temporada por alguna lesión).

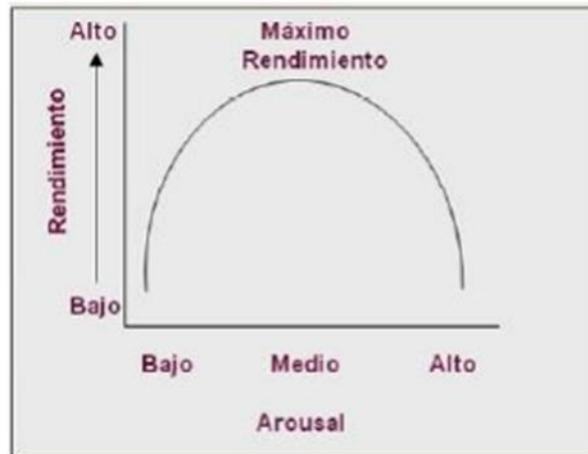
Martens, 1987 (Como se citó en García, 2008) define este término como la energía e intensidad con la que trabaja la mente de una persona. Un atleta con una activación alta no solamente lo está mentalmente, sino que físicamente experimentará condiciones como: sudores, respiración rápida (Weinberg y Gould, 2003 como se citó en García, 2008, p.32). En otras palabras, este se basa en el grado de energía que experimente un individuo, sí mentalmente está muy activado, físicamente también podría expresar dicha condición.

Se han realizado modelos para poder explicar la relación entre el nivel de activación y el rendimiento deportivo. Dentro de estos se pueden mencionar:

2.1.3.1 Teoría de la U invertida

Williams, 1993 (Como se citó en Espejo, 2015) con el propósito de explicar la correlación entre la activación y el rendimiento, realizaron diversos estudios y mencionan que la teoría dice que si el arousal se eleva, el rendimiento también va a aumentar y se podrá conseguir una buena actuación sobre las tareas a realizar. Pero si la activación sigue en aumento se podrá obtener una baja en el rendimiento deportivo. Existen condiciones que causan una disminución del nivel óptimo de activación, como: la dificultad de la actividad y de la técnica utilizada. También influye la personalidad del sujeto y la ansiedad tipo rasgo, la persona que tenga un aumento en esta, tendrá un aumento a nivel fisiológico, y pueden perder la concentración, la atención, el sentir amenazas por lo tanto una disminución del rendimiento.

Figura 1. Teoría de la U invertida Yarques y Dodson 1908, tomado de Espejo (2015).



2.1.3.2 Teoría del impulso o Drive

Desarrollada por Hull 1943, y modificada por Spence y Spence 1966, (como se citó en García, 2008).

Para esta teoría la relación entre arousal y el rendimiento deportivo es de tipo directo, en otras palabras, si la activación aumenta, el rendimiento también va a aumentar (Spence y Spence, 1966 como se citó en Espejo, 2015, p.44).

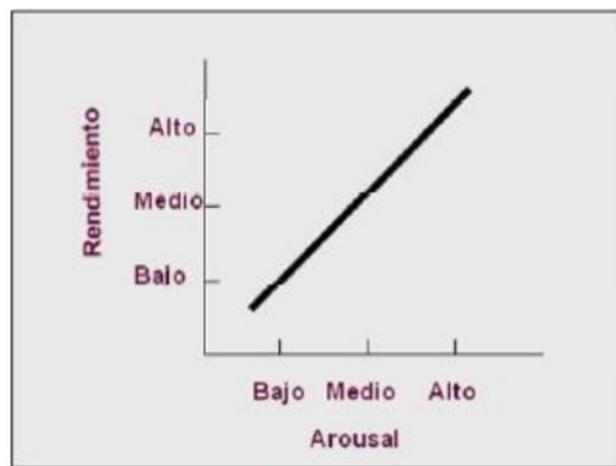
Para Oxedine, 1984 (Como se citó en Espejo, 2015) la relación lineal entre estos dos elementos, se desarrollan en deportes o actividades físicas que tienen tareas en donde se necesite la resistencia, la fuerza y la velocidad (atletismo).

Cruz, 1996 (Como se citó en García, 2008) explica que la elevación en el arousal de un individuo, se debe al aumento de reacciones o comportamientos que generalmente son las dominantes en las respuestas del atleta. Se postuló la creencia de que un alto nivel de activación tiende a favorecer un óptimo rendimiento (conductas bien aprendidas, o en tareas sin dificultad, en donde las respuestas correctas son las dominantes), mientras que, si las reacciones que domina el sujeto son incorrectas, un aumento en el arousal podría ser perjudicial

para el desempeño, (cuando se comenten fallas al inicio de cualquier práctica deportiva, las respuestas que domina la persona, pueden ser las incorrectas).

Según Espejo (2015) esta teoría no tiene sustento a nivel práctico, y lo explica mencionando que existen casos de deportistas con un excelente desempeño en la parte técnica y táctica, y a pesar de esto, a medida que se acrecienta el nivel de activación, también disminuye el rendimiento.

Figura II. Teoría del impulso por Spence y Spence 1966 tomado de Espejo (2015).



2.1.4 Control de estrés

González et al., (2015) afirman que saber canalizar una situación que genere estrés es un recurso determinante para un deportista. Una habilidad psicológica necesaria en cualquier individuo que practique deporte, es el control de los estímulos estresantes, ya que estos pueden incapacitar a la persona afectando de forma negativa su desempeño.

Para poder ampliar el concepto de control de estrés, se podría diferenciar este de la ansiedad. El estrés es definido por Selye en 1950 (como se citó en González, 2012) como una reacción fisiológica que desarrolla en el individuo un síndrome general de adaptación, compuesto por 3 fases: reacción de alarma, aquí el cuerpo reacciona por medio de mecanismos defensores, pueden ser

fisiológicos y psicológicos (ansiedad); Fase de resistencia, se refiere a la adaptación de la situación estresora; y, por último, el agotamiento, que se da cuando la fase anterior es ineficaz. Este autor considera que el estrés positivo se le puede denominar eustrés y al negativo, distrés. Lazarus, 1966 (como se citó en González, 2012) considera que este es el resultado de una correlación entre el sujeto y el ambiente, siendo el segundo mencionado, evaluado como amenaza poniendo en peligro el bienestar del individuo. Para este autor es muy importante la actividad mental del sujeto, ya que este va a mediar en la respuesta de afrontamiento siendo estas exitosas o llevándolo al fracaso.

El estrés positivo según Ferreira, Valdés y Arroyo, 2002 (Como se citó en González, 2012) es el que prepara al organismo para la situación demandante, apoyando al deportista a mantener su foco atencional, la motivación y el entusiasmo como actitudes positivas ante las situaciones exigentes, esto quiere decir que el deportista estará preparado para un nivel de rendimiento más elevado.

Gómez (2015) considera el estrés en un proceso psicobiológico que está formado por elementos como, el estresor (los aficionados, el contrincante, el marcador favoreciendo al rival, las competiciones importantes, etc...) la percepción o la evaluación de peligro (p.e. amenaza); y la respuesta emocional. Para Spielberger, 1989 (como se citó en Gómez, 2015) si el estresor se considera peligroso se genera una respuesta emocional como ansiedad. Esta influencia se le puede denominar estrés negativo o distrés. Si el sujeto se encuentra frente a un fuerte estrés, se puede producir una disminución en el rendimiento, la ejecución que se debe realizar se vuelve borrosa, se disminuye la concentración, el tiempo de reacción se amplía y su consecuencia es una reacción lenta comparada con la normal.

En cualquier actividad física existen un sinnúmero de situaciones que podrían ser percibidas como una amenaza, y muchas de estas fuentes pueden ser generadoras de ansiedad o estrés. McGrath, 1970 (como se citó en Weinberg y

Gould, 2010) define el estrés: “Como un desbalance de lo que la persona exprese físicamente o piense y la capacidad de este para reaccionar (capacidad de respuesta) a las exigencias de su entorno, en condiciones donde las consecuencias se deben a la incapacidad de responder de forma positiva ante las demandas. El autor lo considera como una secuencia de eventos, y explica cuatro etapas:

- La demanda ambiental: Puede ser tanto física (cuando una jugadora de fútbol debe mostrar una técnica recién aprendida), como psicológica (cuando presionan a un jugador para que haga una anotación).
- La demanda subjetiva: Todas las personas perciben las demandas de diferentes formas. Aquí se puede mencionar el nivel de angustia rasgo que va a intervenir en la manera cómo percibe lo que le rodea, este se define como, la disposición que antepone a un sujeto a considerar una situación como peligrosa, aunque desde un punto de vista objetivo no lo sea lo que conlleva a responder con niveles altos de angustia estado, como sensación de nervio, preocupación, etc... Las personas con un grado elevado en angustia perciben un rasgo en la mayoría de las circunstancias como amenazantes (las evaluativas o competencias), que las que tienen un grado bajo en el rasgo de angustia.
- Respuesta de estrés: es la respuesta del sujeto ante la situación, tal y como la aprecie. Si el individuo se siente incapaz ante la exigencia de la situación y su capacidad, este experimentará un nivel alto de angustia estado (cambios en sensaciones como nerviosismo, preocupación, y temor relacionado con la activación física, como, mayor tensión muscular o modificación en la capacidad de concentración), y como este se podrían generar más preocupaciones como: angustia, estado, cognitiva (cambios en los pensamientos negativos y preocupaciones) y angustia estado somática (activación fisiológica).

- Consecuencias conductuales: acción concreta del individuo experimentando la situación estresante. Esta etapa alimenta a la demanda ambiental (primera etapa) siempre que exista una evaluación social negativa, ya que, si una persona se siente amenazada y su rendimiento es bajo, esta será otra demanda sobre la persona y luego el proceso del estrés será convertido en un ciclo.

Con respecto a la ansiedad, en el Diccionario de Psicología de Saz 2000, (como se citó en González et al., 2015) está definido como un estado emocional de miedo intenso o nervios, reflejados como síntomas somáticos como inquietud, temblores, sudor, ritmo cardíaco acelerado entre otros; y los síntomas cognitivos, como pérdida de concentración, inquietud mental, distorsiones cognitivas, etc... El Diccionario Oxford de Medicina y Ciencias del Deporte de Kent, 2003 (como se citó en González et al., 2015) considera que un nivel elevado de ansiedad, disminuye el rendimiento, ya que la atención es afectada y la actuación del individuo. La ansiedad es dividida en 3 tipos: la cognitiva, que se refiere al pensamiento de la persona; la conductual, que se expresa en la conducta; y la somática, expresada en las respuestas del organismo (p.98).

Spielberger, 1989 (Como se citó en Ries, Castañeda, Campos y Andrés, 2012) menciona dos tipos de ansiedades, en 1972, este autor define la ansiedad-estado, como un estado emocional que se da inmediatamente, que se modifica en el tiempo, y se caracteriza por un conjunto de cambios a nivel fisiológico junto con sentimientos como: tensión, nervios, pensamientos pesados y preocupaciones. Por otro lado, la ansiedad rasgo, se refiere a la tendencia del sujeto de reaccionar de manera ansiosa, es decir la predisposición de la persona a reaccionar de forma ansiosa ante situaciones consideradas como peligro o amenaza.

Ries et al. (2012) mencionan que los individuos con un elevado nivel de ansiedad- rasgo, perciben la mayoría de las situaciones como amenazas y están inclinadas a padecer de ansiedad-estado, continuamente y con más intensidad.

Un elevado rango de ansiedad- estado es considerado como molesto, si un sujeto le cuesta evitar el estrés que lo causa, utilizará sus habilidades de afrontamiento contra la demanda de la circunstancia, si esta, es muy elevada, puede generar un proceso de defensa para reducir este estado emocional incómodo. Un mecanismo de defensa influye a nivel psicofisiológico, alterando la percepción que se tiene de la situación, si estos consiguen el éxito, el escenario será considerado como menos peligroso.

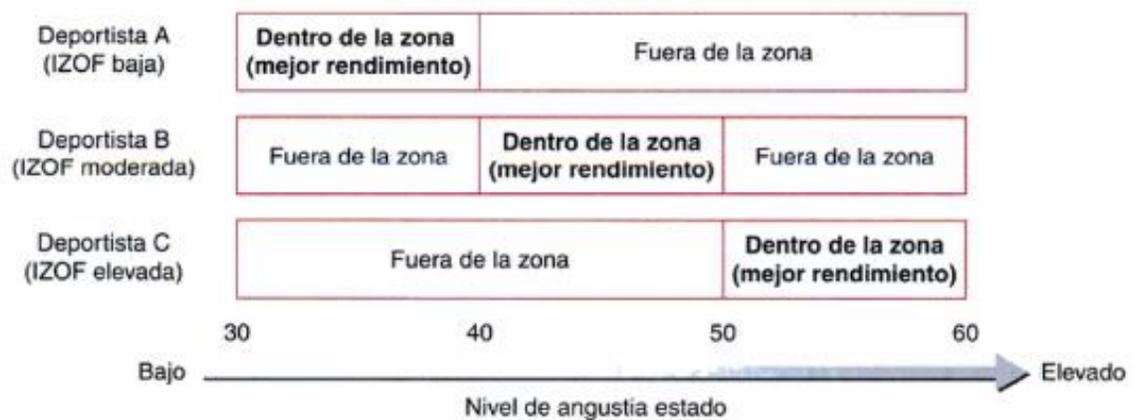
Regresando a las diferencias Fernández, Abascal, 1997 (Como se citó en González, 2012) define la ansiedad como una emoción negativa que se genera frente a determinadas situaciones, mientras que el estrés lo considera un proceso adaptativo, que desarrolla emociones, pero no es una emoción, este se puede dar en cualquier circunstancia en donde la rutina del día a día sea alterada. Se puede concluir, por medio de la definición de Gonzalo, 2007 (como se citó en González, 2012) como una circunstancia que está rodeada de diferentes estímulos que generan ansiedad, provocando reacciones tanto fisiológicas como psicológicas (p.38-39).

2.1.4.1 Zona individual de funcionamiento óptimo

Modelo propuesto por Yuri Hanin, 1986 (Como se citó en Díaz, Rubio, García y Luceño, 2008). Descubrió que los deportistas de alto nivel, poseen una zona óptima de ansiedad, en donde consiguen un buen rendimiento, fuera de este su rendimiento es inferior. Weinberg y Gould (2010) el enfoque de este difiere de la teoría de la U invertida. Considera que el grado óptimo de angustia Estado (A.E.) que son cambios sucesivos en sensación de nervios, preocupaciones, entre otros, no está siempre ubicado en el medio, sino que varía en cada sujeto. Con respecto a lo expuesto anteriormente se considera que para mejorar el rendimiento el entrenador debe colaborar con el deportista para llegar a la zona óptima de (A.E.) (p.89).

Esta teoría propone que el rendimiento de un deportista va a aumentar en el momento en que su ansiedad o angustia precompetitiva del mismo se encuentre dentro de la zona que requiera cada modalidad deportiva, esta va a ser diferente para cada atleta, dependiendo de sus características, comenzará desde muy bajo hasta muy alto o viceversa (Espejo, 2015, p.45).

Figura III. Zona individual de funcionamiento óptimo, tomado de Weinberg y Gould, (2010).



2.1.4.2 Teoría multidimensional de la ansiedad

Para Jones y Hardy, 1990 (Como se citó en Espejo, 2015, p.45) para esta teoría consideraron que la ansiedad (preocupación), está relacionada de forma negativa con el rendimiento a nivel deportivo; en otras palabras, esta preocupación promueve una baja en la ejecución del atleta, por ende, si el tipo somático se eleva el rendimiento se reducirá (p.47).

Este modelo se basa en que la ansiedad cognitiva y somática se presentan en un sujeto por separado. Martens et al. 1990 (como se citó en Checa Esquivá, 2012) realizaron investigaciones y se concluyó que, el aumento de ambas dimensiones no siempre estaba en el mismo nivel, ya que la cognitiva podía

mantenerse fija en el mismo grado, mientras que la somática podía elevarse antes de una competencia. (p. 86).

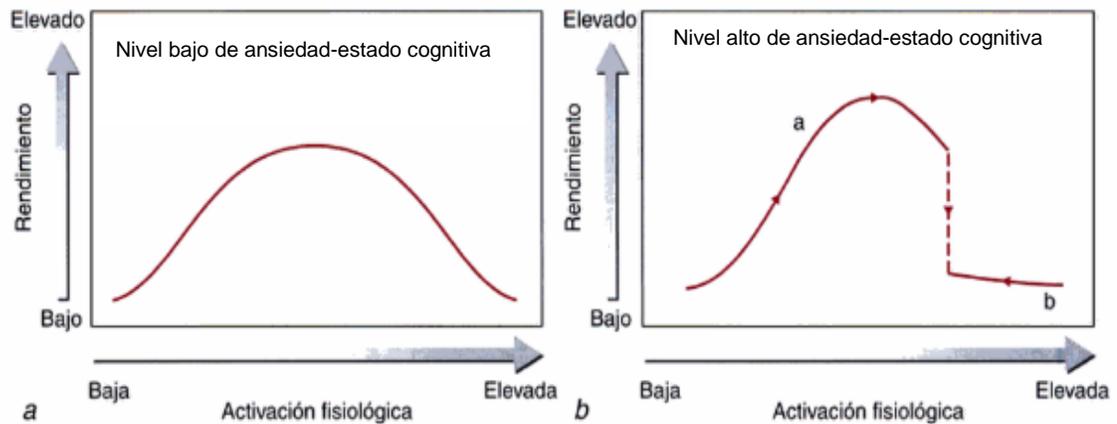
Para Gould y Krane, 1992 (Como se citó en Díaz et al., 2008) esta teoría predice que la ansiedad estado cognitiva (pensamientos negativos), se relaciona de manera negativa con el rendimiento, pero también considera que el estado somático de esta (manifestaciones fisiológicas) se relacionan con el rendimiento, como se mencionó anteriormente, a través de la U invertida, dándose una elevación de este estado, facilitando la acción hasta conseguir un óptimo nivel, a medida que este se eleva el rendimiento disminuirá. Esto quiere decir que el estado de ansiedad es de tipo multidimensional, en cuanto a sus componentes se considera que influyen de una manera distinta sobre el rendimiento (p.28).

2.1.4.3 Modelo de catástrofe de Hardy

Hardy, 1990 (Como se citó en Díaz et al., 2008) considera que para este modelo la acción de una persona va a depender de la activación o arousal y la interacción con la ansiedad tipo cognitiva. Este modelo predice que la activación fisiológica se relaciona con el rendimiento en función de la U invertida, siempre y cuando el atleta no esté preocupado o muestre un bajo estado de ansiedad cognitiva (p.28).

Por otro lado, según Espejo (2015) si la ansiedad cognitiva se encuentra en un alto nivel, la activación fisiológica, se dará en el justo instante, luego de sobrepasar el máximo nivel, y es en este espacio donde disminuirá el rendimiento; a esto el autor lo denomina Catástrofe (p.47).

Figura IV. Teoría de la catástrofe, tomada y modificada de Weinberg y Gould (2010).



- A) Relación entre activación y rendimiento con un bajo nivel de ansiedad estado cognitivo.
- B) Relación entre activación y rendimiento con un alto nivel de ansiedad estado cognitivo.

Según Weinberg y Gould (2010) para conseguir un óptimo rendimiento es igual de necesario tener el manejo de las preocupaciones, alcanzar el nivel ideal de la activación o arousal.

2.2 Rendimiento deportivo

Pardo, 2010 (Como se citó en Cortegaza y Luong, 2015) lo define como la capacidad que posee cualquier persona que practique alguna actividad física, poniendo en práctica todos sus recursos ante situaciones determinadas. El Instituto Europeo Campus Stellae. Apuntes de cátedra, 2012 (como se citó en Cortegaza y Luong, 2015), se refiere al rendimiento como movimientos motores, cuya acción es dirigida y determinada por las reglas fijadas por la modalidad

deportiva, permitiendo mostrar las aptitudes tanto físicas como mentales del atleta.

Según Billat, 2000 (Como se citó en Fernández, 2012) el rendimiento deportivo es definido en términos como: cumplir, ejecutar. Por ende, este se puede definir como la acción motora, en donde el atleta expresa, muestra sus capacidades o habilidades tanto físicas como psicológicas. Se puede referir al rendimiento deportivo en el momento en donde un atleta ejecute una buena acción, resultando está a partir de las capacidades físicas y la tarea que debe realizar.

Según Cortegaza y Luong (2015) el rendimiento deportivo es el grado de eficiencia de un sujeto en cualquier situación deportiva o actividad física, puede expresarse por medio de los objetivos o metas que se quieren alcanzar, dentro de un periodo de tiempo específico. Durante este, el sujeto puede trabajar para tener un control y así poder comprobar el nivel en el que se encuentra.

Martin, 2001 (Como se citó en Bohórquez et al., 2017) menciona que es aquello que deriva de cualquier actividad física; en las competencias deportivas, el nivel de este se definirá por medio de la magnitud de la acción realizada por el sujeto a partir de las reglas pre-establecidas, es decir que este va a resultar de la tarea a realizar, el tipo de deporte, y la ejecución (p.103).

Para Buceta, 1998 (Como se citó en Núñez y García, 2017) este término debe comprenderse de una manera global, ya que la preparación física, táctica, técnica y psicológica, son considerados factores que le anteceden (p.172). En otras palabras, estos factores trabajan en conjunto para dar como resultado el nivel de rendimiento.

Para Guillen (2007) cualquier actividad física o deportiva le exige al practicante, condiciones de gran importancia como el aspecto motor y el psicológico, estos pueden ser desarrollados en los entrenamientos o en las fases en donde se esté iniciando con la fundamentación de la modalidad deportiva.

El rendimiento juega un papel fundamental en la mayoría de las situaciones en donde la actividad este dirigida al ámbito deportivo. La efectividad de este se hace indispensable en cualquier tipo de deporte en donde el sujeto busque conseguir algún logro deportivo.

García y Remor (2010) menciona que el fracaso o el éxito de un deportista, deriva de un grupo de elementos, combinados como las capacidades, físicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad), técnica-táctica y psicológicas (auto confianza).

Según la cantidad de estudios realizados sobre el rendimiento y su máximo nivel en cada deporte, hay que destacar que cada modalidad tiene su grado de exigencia, por ende, para realizar la tarea o actividad los jugadores necesitan contar con ciertas habilidades que le permitan cumplir con los objetivos propuestos.

Dentro de estas habilidades o capacidades se pueden mencionar el físico, el psicológico y el táctico, técnico. Muñoz (2009) menciona que contar con condiciones físicas, en la actualidad se ha vuelto muy importante, por la necesidad de gozar de una buena salud o simplemente por la satisfacción de practicar deporte o una actividad física, para esto es necesario desarrollar habilidades físicas o cualidades motoras. Dentro de las capacidades físicas básicas para la actividad, se pueden mencionar, la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad; y por parte de las cualidades están la coordinación y el equilibrio. Todas estas, antes mencionadas tienden a mejorar por medio del constante entrenamiento. Los estudios han confirmado que las condiciones básicas son necesarias para poder alcanzar un rendimiento óptimo. Es importante desarrollarlas ya que pueden favorecer a los demás factores indicadores del rendimiento.

Es importante diferenciar los términos capacidad, cualidad y habilidad. Fleishman define capacidad motriz, como la capacidad de desarrollar las propias potencialidades; la cualidad motriz, es el afinamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la agilidad, ligadas a las respuestas eficientes de rendimiento; y la habilidad motriz, como un movimiento natural que lleva al movimiento del cuerpo en un nivel general. Según Manno, las capacidades físicas básicas son condiciones que a partir de ellas el sujeto desarrollará las destrezas técnicas (Diez, 2010, p.11-12).

2.2.1 Capacidades Físicas Básicas

Cuadro N°1

Capacidades Físicas Básicas

C.F.B	DEFINICIONES		
La fuerza	La define Porta (como se citó en Muñoz, 2009) como la capacidad del ser humano para generar tensión entre los músculos.	Según Siff y Verkhoshansky, 2000, citados por Juárez, 2008 (como se citó en Díaz y González, 2013) la fuerza es la capacidad que tiene un músculo o un conjunto de estos para desarrollar una elevada fuerza muscular, bajo situaciones específicas (p.95).	
La Resistencia	Manno y Grosser (como se citó en Diez, 2010) define como la capacidad del sujeto para realizar un	Porta 1988 (como se citó en Muñoz, 2009) dice que esta es la capacidad de realizar una tarea, de forma eficiente, durante el mayor tiempo posible.	Para Zintl, 1991 (como se citó en Jiménez et al., 2013) esta es la capacidad para resistir ante el cansancio, fatiga;

<p>esfuerzo ya sea con una intensidad media o baja para rendir durante el mayor tiempo posible (p.18).</p>	<p>en otras palabras, tolerar, manteniendo la intensidad en la tarea que se realiza (p.95).</p>
--	---

<p>La Flexibilidad</p>	<p>Para Muñoz, 2003, (como se citó en Jiménez, et al., 2013) esta se refiere a la extensión de las articulaciones que un individuo es capaz de hacer ante un movimiento. Carvalho, 2009, (como se citó en Jiménez et al., 2013) menciona que los ejercicios que se realizan en base a la flexibilidad, son utilizados para preparar al sujeto tanto física como mental, para el</p>	<p>Para Muñoz (2009) esta es la capacidad de los músculos de tener movimientos y elasticidad, permitiendo que las articulaciones se muevan en diversas posiciones, y que así el atleta realice acciones que sea necesario para la agilidad y destreza.</p>	<p>Para Rodríguez 1998 (como se citó en Antúnez y García, 2008) es la que permite el alargamiento de los músculos y ligamentos con respecto a la movilidad de las articulaciones y la extensión de los músculos.</p>
------------------------	---	--	--

rendimiento.

La Velocidad	Según Padiá 1996 (como se citó en Antúnez y García, 2008) es aquella capacidad de ejecutar varios movimientos en el menor tiempo posible (p.9)	De la misma manera, Ramírez, 2009 (como se citó en Jiménez et al., 2013) la define como la capacidad de recorrer una distancia, o realizar cualquier movimiento en el mínimo tiempo posible.
--------------	--	--

Fuente: Elaboración propia

2.2.1.1 Capacidades físicas en el deporte de Flag Football

Estas establecer, que condición física tiene el atleta. A través de estas se realizan los ejercicios físicos. Muñoz (2009) estas se suman en conjunto para que la jugadora pueda, en su totalidad realizar movimientos físicos deportivos. Se caracterizan por determinar la condición física de la persona, promueven la intervención entre grupos musculares, se relacionan con la técnica y la habilidad motora.

Andrade (2015) dice que la velocidad determinará la acción, que realice la jugadora en cuanto a las decisiones del juego, tales como: lanzamientos, paradas o saltos, este es un tipo de deportes en donde se experimentan gran cantidad de estímulos, y gran cantidad de situaciones donde se deben tomar decisiones (p.9). Por ende, su análisis debe ser en tiempos muy cortos. Son necesarios los niveles de fuerza para realizar la acción motora específica para cada posición dentro del cuadro, como los lanzamientos, los pases, el pitch,

entre otros (p.8). Igualmente se requiere de una movilidad dinámica definida como la extensión de un movimiento para ejecutar una acción motora específica, dentro del deporte, se requieren saltos, desplazamientos, estiramiento de los brazos para quitar las banderas, etc... (p.9); de la misma forma en la que las otras capacidades son necesarias, es importante contar con resistencia, ya que, cada partido está compuesto por un tiempo de 50 minutos, dividido en dos, en donde el atleta debe controlar la fatiga, realizar largas trayectorias en el terreno de juego.

2.2.2 Capacidades psicológicas

Contar con estas, se hace importante en cualquier tipo de deporte, ya sea individual o colectivo, aunque los estudios expresan que, cada deporte es específico, tiende a requerir más del entrenamiento de algunas habilidades más que de otras. Andrade (2015) considera que a nivel básico se requiere una buena toma de decisión, para esto es necesario que el individuo enfoque su atención, evalúe el resultado, y vuelva a focalizar su atención a la nueva situación, es necesario el mantenimiento de la seguridad sobre las habilidades individuales y del grupo en general, igualmente la voluntad, el coste de la tarea que se realice para superar situaciones, el control de cualquier tipo de pensamientos negativos generados por situaciones externas, siempre recordando que es solo un juego. Igualmente, a nivel específico se requiere la concentración sobre los objetivos y en el competitivo, la forma de reaccionar ante situaciones diferentes (p.10-11).

A partir de la cantidad de estímulos que rodean a un deportista, Causas 2001 (como se citó en Sánchez y León, 2012) considera que el entrenamiento mental para un sujeto, en el ámbito deportivo, es imprescindible, para un óptimo rendimiento. En muchos países, en donde el deporte ha avanzado, el entrenamiento psicológico se encuentra integrado en la mayoría de las

actividades multidisciplinarias que recibe un atleta, ya sea en práctica o en competencia. Esta puede ser desarrollada por el entrenador del equipo (coach), que haya sido entrenado, o por medio del psicólogo deportivo. Aunque este aspecto sea considerado como importante, son pocos los que se interesan por mejorarlo, el psicólogo deportivo, se ha encargado de utilizar técnicas psicológicas, utilizadas en otras áreas de psicología, para enfocarlas al ámbito deportivo, fomentando de esta manera la creación de programas dirigidos a la optimización del rendimiento deportivo. Este entrenamiento se realiza con el fin de dotar al individuo de estrategias psicológicas para la adquisición de las habilidades que le permitan afrontar cada práctica o partido de la mejor manera posible, en otras palabras, busca aumentar el rendimiento, favoreciendo de igual manera el bienestar del mismo (p.193).

2.2.3 Capacidades técnico- táctico

El éxito alcanzado o el que puede conseguir un atleta, está vinculado al rendimiento deportivo. Para su desarrollo positivo, el deportista debe tener una buena condición para así explotar al máximo su potencial. Para Matveev, 2001 (Como se citó en Sáez, Ruano, Gutiérrez y Aguila, 2018) en cualquier periodo de competencia, un sujeto puede llegar a su nivel más alto a través del entrenamiento, a esto se le denomina forma deportiva. Para conseguir la optimización de esta, se debe contar con un conjunto de elementos de preparación, siendo el componente técnico y el táctico los que influyen significativamente en el éxito deportivo (González, Serra, Pastor y Da Costa, 2015 como se citó en Sáez et al., 2018).

Paulas y Echevarria, citado en Col Aut, 2004 (como se citó en Calero, Fernández y Fernández (2008) mencionan que el rendimiento en el aspecto técnico y táctico, es un factor indispensable, es importante su control ya que la técnica puede ser entendida como la capacidad del individuo de realizar una acción

motora, y la táctica como la toma de decisiones por medio del conocimiento para optar por la mejor técnica en función de la circunstancia específica donde se desarrolla el partido. Por ende, trabajar en ellas durante los entrenamientos es fundamental, para conseguir los logros deportivos.

La técnica en el deporte es una secuencia de movimientos organizados eficazmente para conseguir un objetivo. Grosser y Neumaier, 1986 (Como se citó en Bermejo, 2013) dicen que es un componente importante y determinante en el deporte o de cualquier actividad que sea física, para conseguir el desarrollo de un óptimo rendimiento. Es necesario buscar el perfeccionamiento de esta a través del entrenamiento. Bermejo (2013) la técnica puede definirse como una secuencia de movimientos realizados en un espacio y en un tiempo. Está dirigida a resolver una tarea de tipo motor, compuesta por una parte fija, como la mecánica del deporte que se practique y la susceptible, que se puede adaptar a las características del atleta. Se establece por los conocimientos previos de experiencias y prácticas, su objetivo es la búsqueda del máximo potencial en cuanto al rendimiento (p.48).

La táctica la define Sampedro, 1999 (Como se citó en Pensado y Russell, 2014) como una conducta racional y regulada, sobre la capacidad de rendimiento del atleta, utilizando de una forma inteligente las habilidades motoras, individuales o colectivamente. En otras palabras, es utilizar las habilidades o los recursos técnicos, adecuados ajustandolos a la circunstancia que experimenta. Para que esta capacidad sea utilizada por el deportista, es muy importante tomar en cuenta el aspecto teórico de la modalidad deportiva, para que de esta manera, pueda dominar lo que se requiere y tener un buen desempeño en la actividad.

2.2.4 Características del Flag Football

Andrade (2015) este deporte es conocido como, Fútbol de Bandera. Este es una modalidad del fútbol americano o rugby solo que, con poco contacto físico, debido a esto el deporte no tiene un alto nivel de lesiones. La persona que posee el balón no es tirada al suelo por el jugador contrario, para detener la jugada, el grupo defensivo la detiene retirando cualquiera de los dos banderines que se cuelgan de un cinturón, que utiliza quien lleva el balón hacia la zona de anotación. Se requiere usar instrumentos que sirvan de protección (protector bucal) (p.4).

2.2.4.1 Posiciones del Flag Football 8 vs 8

- La ofensiva: quarterback, wide receivers (receptores), running back (corredores), center (centro), línea ofensiva.
- La defensiva: línea defensiva, linebacker, cornerback, safety.

Cada posición tiene responsabilidades distintas que cumplir, dentro del terreno de juego.

2.2.4.2 Reglas básicas del Flag Football

- La cantidad de jugadoras varía dependiendo del reglamento de cada liga. Los equipos pueden contar con 8, 15, 20, 30 jugadoras.
- La duración de un partido es de 50 minutos, divididos en dos tiempos de 25 minutos. El campo de juego corresponde a 54 metros de largo y 27 metros de ancho. A las anotaciones se les llama touchdown, que equivale a 6 puntos cada uno, y el punto extra. Esta puede ser de 1 punto, colocando el balón en la yarda 5, antes de la zona de anotación, o de 2 puntos, igual, pero desde la yarda 12 (Hernández, 2014, como se citó en Andrade, 2015).

2.2.4.3 Modalidad del juego

Este deporte es jugado con banderas atadas a un cinturón, portado por cada jugador a excepción de las líneas defensivas y ofensivas, para detener el avance de la carrera, la defensiva debe remover una de las banderas, siempre y cuando sea de la persona que posee el balón, esta acción simula una tacleada. En este deporte, el contacto físico, arriba de la cintura no está permitido, tampoco golpear, ni bloquear excesivamente a otro jugador, ya que son considerados como faltas. El Flag Football, tiene distintas variaciones.

2.2.5 Evaluación del rendimiento

En cuanto a la evaluación del rendimiento Romero, 1984 (Como se citó en Cortegaza y Luong, 2015) considera que esta deriva de la ejecución y es el resultado de la acción. Esta puede ser evaluada por medio de diferentes procesos de valoración.

Se pueden mencionar dos tipos de percepciones sobre el nivel de rendimiento de un deportista o atleta, el rendimiento deportivo heteropercebido y el autopercebido. El primero García-Más y Bauzá, 2011 (como se citó en Bohórquez et al., 2017) lo define como la valoración que da el entrenador sobre la capacidad, habilidad o destreza de los jugadores con respecto al desarrollo dentro de un partido o entrenamiento. Y el segundo Viadé, 2003 (Como se citó en Bohórquez et al., 2017) lo define como la idea que tienen los propios jugadores de sí mismos. Por ende, el rendimiento puede ser valorado de una forma objetiva o subjetiva, por medio de observaciones, registros, valoraciones por parte del jugador y del equipo técnico.

Con respecto a lo anteriormente expuesto, se puede considerar al rendimiento deportivo como el resultado de un conjunto de elementos, que interaccionan

entre sí, ya sea positivo o negativo, para que este sea considerado óptimo, es importante el desarrollo de las capacidades antes mencionadas en: lo físico, la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad, en lo psicológico, el control de las emociones, las habilidades cognitivas, para que la persona pueda mantenerse mentalmente dentro del juego, entre otras; en lo técnico, el dominio de los movimientos requeridos con respecto a la modalidad deportiva y en lo táctico, el conocimiento de las estrategias a utilizar, la toma de decisión sobre la acción que debe realizar para cumplir con la actividad de una forma óptima. Por medio de estas, la ejecución en un partido, puede llevar a la consecución de las tareas pre-establecidas, de una forma satisfactoria, tanto individual, como colectivamente. Estas capacidades han sido estudiadas, y se han determinado como componentes del rendimiento. De igual manera cabe mencionar, que este puede ser evaluado de diferentes maneras, de una forma subjetiva, dependiendo de los objetivos pre-establecidos y alcanzados, por el jugador, los espectadores con experiencia en el deporte, de una manera objetivo por medio de la evaluación del equipo técnico, a través de registros.

CAPÍTULO III

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO.

3.1 Diseño de investigación

El diseño de esta investigación es no experimental transversal; es no experimental ya que se estudiarán las habilidades psicológicas que intervienen en el rendimiento deportivo en su entorno habitual, sin realizar alguna alteración, observando la situación en su ambiente natural, para analizarlas seguidamente; por otro lado, es transversal ya que los datos de la investigación se recolectarán en un solo momento, es decir en un tiempo único (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p.154).

3.1.1 Tipo de estudio

El tipo de estudio es descriptivo-correlacional; ya que se busca identificar y describir qué habilidades psicológicas son las que intervienen en el rendimiento deportivo en las jugadoras participantes de la investigación, correlacional porque busca relacionar las habilidades psicológicas con el rendimiento deportivo de las jugadoras de Flag Football del equipo Dragonflies. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p.155).

3.2 Selección y descripción del escenario

3.2.1 Población

La población de esta investigación estará conformada por las jugadoras y los entrenadores que pertenecen al equipo Dragonflies de la liga mayor de Flag Football Femenino de Panamá.

3.2.2 Grupo de estudio

Participarán 21 jugadoras, que oscilan entre las edades de 18 a 40 años, en cuanto a las características de inclusión solo se tomará en cuenta ser jugadora de Flag Football del equipo Dragonflies.

En cuanto a los entrenadores, participarán 3 y estos cuentan con más de 4 años de experiencia como jugadores y entrenadores de Flag Football.

3.2.3 Tipo de muestra estadística

El tipo de muestra de la investigación es no probabilística por conveniencia, debido a que la selección de las jugadoras no se hizo en base a probabilidad, tomando como objeto de estudio la cantidad total exacta de las jugadoras y los entrenadores que pertenecen al equipo Dragonflies de Flag Football, es en base a las características de la investigación (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p.176).

3.3 Variables

La definición conceptual y operacional de las variables de la investigación se muestran a continuación:

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional
V.I Habilidades Psicológicas	Una habilidad es el contenido que posee un sujeto a partir de las experiencias o el saber. Desde el punto de vista psicológico las habilidades son un conjunto de operaciones mentales que domina el individuo para responder a un estímulo (Carlos Álvarez de Zayas, como se citó en Corona y Fonseca, 2009).	Esta variable será medida mediante los componentes: <ul style="list-style-type: none">- Motivación.- Autoconfianza.- Control de estrés.- Nivel de activación.
V.D Rendimiento Deportivo	Según Billat, 2000 (Como se citó en Fernández, 2012) el rendimiento deportivo se puede definir como la acción en donde el atleta expresa o muestra sus capacidades o habilidades tanto físicas como psicológicas. Se puede referir al rendimiento deportivo en el momento en donde un atleta ejecute una buena acción, resultando está a partir de las capacidades físicas	Esta variable sera medida a través de una escala en donde las jugadoras harán una autovaloración de su rendimiento deportivo, y la valoración objetiva que el entrenador tiene sobre el rendimiento deportivo de sus jugadoras.

y la tarea que debe realizar.

Según Cortegaza y Luong (2015) el rendimiento deportivo, lo define, como el grado de eficiencia de una persona en cualquier actividad física o deportiva, puede ser determinado por medio de las metas y de los objetivos que se buscan conseguir, dentro de un periodo de tiempo específico.

Por otro lado, Bohórquez et al. (2017) considera que este puede ser valorado por medio de la percepción del mismo deportista Viadé, 2003, (Como se citó en Bohórquez et al., 2017) autopercebido o como García-Más y Bauzá, 2011 (Como se citó en Bohórquez et al., 2017) del entrenador heteropercebido. Sin embargo, para esta investigación se considera una modificación de estas, ya que no cumplen con la visión específica, de lo que se quiere medir, por lo tanto, se puede definir el rendimiento como el comportamiento en

donde el atleta expresa sus capacidades físicas y psicológicas, y el nivel de eficiencia con que realiza la tarea, en un periodo de tiempo determinado, y este puede ser valorado tanto por el jugador como por el entrenador.

3.4 Instrumentos y técnicas de recolección de datos

- Cuestionario de habilidades psicológicas y de rendimiento deportivo, para jugadoras, de autoría propia, conformado por 30 preguntas, con respuestas de opción múltiple, con en fin de evaluar las habilidades psicológicas por medio de 4 variables, motivación, autoconfianza, control de estrés y nivel de activación.
- Escala tipo Likert, de autoría propia, conformado por 2 preguntas, dirigido a cada jugadora, con opciones de respuesta, 5= excelente, 4= muy bueno, 3= bueno, 2= regular, y 1= malo, en busca de evaluar la autovaloración del rendimiento deportivo, global sobre dos temporadas de competencia.

3.5 Procedimiento

I Parte: Esta dio inicio con la selección del tema a estudiar, formulacion de los objetivos generales y los específicos. Posteriormente se creo el planteamiento del problema, y luego la selección de la muestra con respecto a las

características necesarias para cumplir con los objetivos de la investigación, conformada por las jugadoras del equipo Dragonflies de Flag Football.

II Parte: Se inició con la confección de las preguntas para los instrumentos que permitieron medir las habilidades a estudiar, junto con los items, para evaluar el rendimiento, luego se aplicó el cuadro para la validación del contenido por medio de jueces expertos, con los resultados de estos se hicieron modificaciones en las preguntas y en las respuestas. Posterior a esto se realizó el pilotaje, para validar los instrumentos de la investigación. Estos son:

- Cuestionario para jugadoras sobre: habilidades psicológicas que intervienen en el rendimiento deportivo, con opciones de respuestas múltiples para evaluar habilidades psicológicas como; motivación, autoconfianza, control de estrés y nivel de activación, (aplicado tanto a jugadoras como a entrenadores).
- Escala tipo Likert: conformada por dos items, con opciones de respuesta, 5= excelente, 4= muy bueno, 3= bueno, 2= regular, y 1= malo. Dirigido a las jugadoras para la autovaloración del rendimiento global, sobre el periodo de competencia, del año actual, y del anterior, (aplicado tanto a las jugadoras como a los entrenadores).

Los dos instrumentos fueron evaluados por personas expertas en el tema, en todo el proceso de elaboración y validación.

III Parte: Siguiendo el curso de la investigación, se contactó con el Head Coach del equipo Dragonflies, para pedir su colaboración en la investigación. Con la aprobación de este, se prosiguió a programar la primera cita informativa, con las jugadoras y los coaches, dándoles a conocer el objetivo de la investigación, y

una charla informativa sobre la importancia de las capacidades físicas y psicológicas en el ámbito deportivo, cuando se concluyó la reunión se procedió con la aplicación de los instrumentos, tanto a los entrenadores, como a las jugadoras. Ambos instrumentos, sobre las jugadoras, fueron aplicados a los entrenadores, con el fin de comparar los dos puntos de vista.

IV Parte: Se realizó la tabulación de los resultados obtenidos en la aplicación de los instrumentos, luego se prosiguió con el análisis de los mismos, para luego explicar los resultados, realizar las conclusiones, y las recomendaciones.

CAPÍTULO IV

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1 Análisis de datos

El siguiente análisis de datos busca dar respuesta a los objetivos y a las preguntas establecidas en la investigación, para esto se realizó un análisis en el programa SPSS para poder medir los resultados de los instrumentos. Se aplicó un instrumento que mide las habilidades psicológicas que intervienen en el rendimiento deportivo de las jugadoras de Flag Football del equipo Dragonflies.

Para dar respuesta al objetivo general que nos dice: Analizar las habilidades psicológicas que intervienen en el rendimiento deportivo de las jugadoras de Flag Football del equipo Dragonflies, se realizó lo siguiente:

Cuadro N°2: Correlación entre las habilidades psicológicas y el rendimiento deportivo

		Rendimiento Deportivo
Motivación	Correlación de	
	Pearson	.032
	Sig. (bilateral)	.890
	N	21
Autoconfianza	Correlación de	
	Pearson	-.293
	Sig. (bilateral)	.197
	N	21
Nivel de activación	Correlación de	
	Pearson	.029

	Sig. (bilateral)	.899
	N	21
Control de estrés	Correlación de Pearson	.172
	Sig. (bilateral)	.455
	N	21

Existe una correlación muy pequeña (R: 0.032, p: 0.890) en cuanto a la motivación y el rendimiento deportivo; de igual manera, entre la habilidad del nivel de activación y el rendimiento deportivo (R: 1.029, p: 0.899), por lo que no se puede afirmar que hay un tipo de relación entre las variables. Esto puede deberse a la pequeña cantidad de personas tomadas como muestra para el estudio, o el tiempo en que este fue realizado.

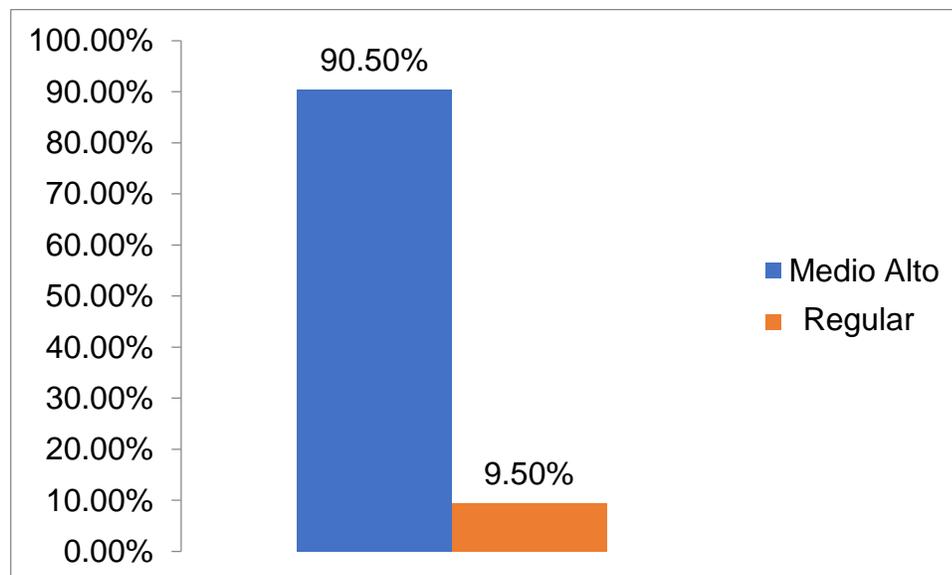
Al verificar la correlación entre las habilidades psicológicas y el rendimiento deportivo; ya que no se encuentra, que las habilidades psicológicas intervengan en el rendimiento deportivo de las jugadoras de este equipo, cabe destacar que se muestran datos relativamente pequeños en comparación con los otros en la autoconfianza (Sig. Lateral 0.197) y en el control de estrés (Sig. Lateral 0.455) que nos dice que, a pesar de no existir una interferencia, se debe trabajar en estas.

- En cuanto al objetivo específico que nos dice: Describir las habilidades psicológicas de las jugadoras de Flag Football del equipo Dragonflies, se realizó lo siguiente:

Cuadro N°3: Habilidades Psicológicas

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Medio alto	19	90.5%
	Regular	2	9.5%
	Total	21	100.0%

Gráfica N°1: Habilidades Psicológicas



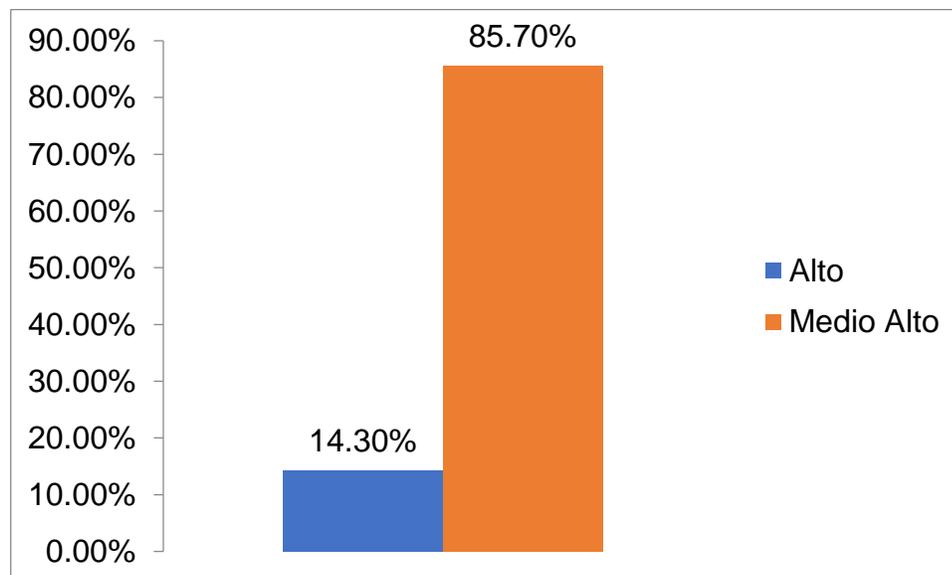
Fuente: Cuestionario de habilidades psicológicas y rendimiento deportivo.

Para la gráfica N°1 sobre las habilidades psicológicas, se encontró que el 90.50% de las jugadoras, se ubica en un rango medio alto, lo que nos dice que la mayoría tiende a conocer las habilidades psicológicas con las que cuenta; encontramos que un 9.50% está en un rango regular, lo que nos dice que estas jugadoras no están seguras si conocen o no sus habilidades psicológicas.

Cuadro N°4: Motivación

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Alto	3	14.3%
	Medio alto	18	85.7%
	Total	21	100.0%

Gráfica N°2: Motivación



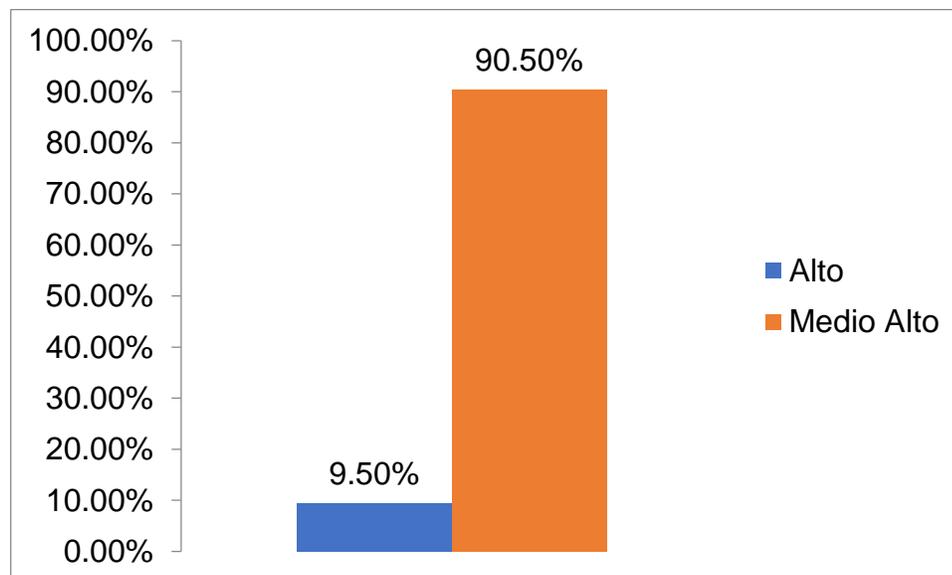
Fuente: Cuestionario de habilidades psicológicas y rendimiento deportivo.

En cuanto a la habilidad motivación, se observa a través de la gráfica N°2, que un grupo mínimo del total de las jugadoras, con un 14.30 % se ubica en un rango alto, lo que quiere decir que, presentan altos niveles de esta habilidad; mientras que la mayor cantidad de jugadoras, con un 85.70 %, se ubica en un rango medio alto, lo que nos dice que estas jugadoras cuentan con niveles de motivación más bajos. Se puede concluir que las jugadoras cuentan con motivaciones positivas con respecto al deporte.

Cuadro N°5: Autoconfianza

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Alto	2	9.5%
	Medio alto	19	90.5%
	Total	21	100.0%

Gráfica N°3: Autoconfianza



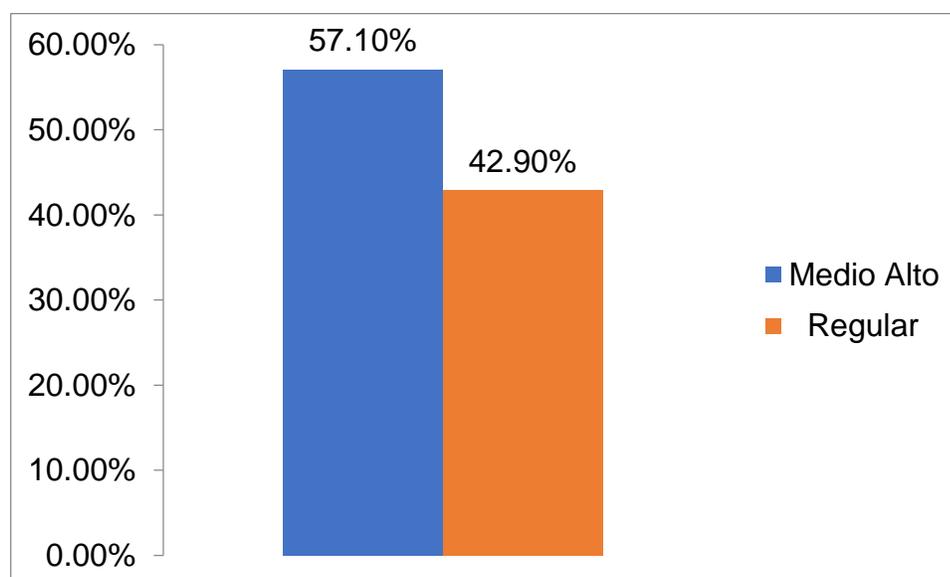
Fuente: Cuestionario de habilidades psicológicas y rendimiento deportivo.

El análisis de la gráfica N° 3, muestra que un 9.50 % de las jugadoras cuentan con un nivel alto de la habilidad de autoconfianza, esto permite concluir que un grupo minoritario es el que cuenta con la seguridad total de sus habilidades o capacidades; mientras que un 90.50% se encuentra en un nivel medio alto, lo que nos dice que la mayoría de las jugadoras no confían completamente en sus capacidades.

Cuadro N°6: Nivel de Activación

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Medio alto	12	57.1%
	Regular	9	42.9%
	Total	21	100.0%

Gráfica N°4: Nivel de Activación



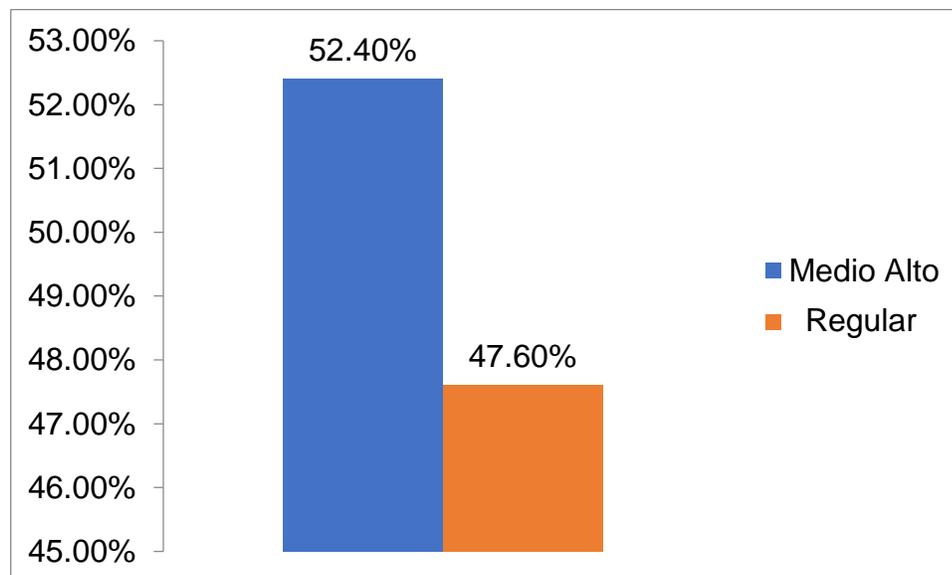
Fuente: Cuestionario de habilidades psicológicas y rendimiento deportivo.

El análisis de la gráfica N°4 muestra que el 57.10 % de las jugadoras se encuentran en un rango medio alto, con esto se puede decir que la mayor cantidad del equipo antes de un partido y en medio del mismo se encuentra activado, pero no a un nivel de alteración, ni de sueño; mientras que el 42.90%, se muestra en un rango regular, lo que indica, que una cantidad más pequeña no saben cómo o no buscan controlar sus niveles de activación.

Cuadro N°7: Control de Estrés

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Medio alto	11	52.4%
	Regular	10	47.6%
	Total	21	100.0%

Gráfica N°5: Control de Estrés



Fuente: Cuestionario de habilidades psicológicas y rendimiento deportivo.

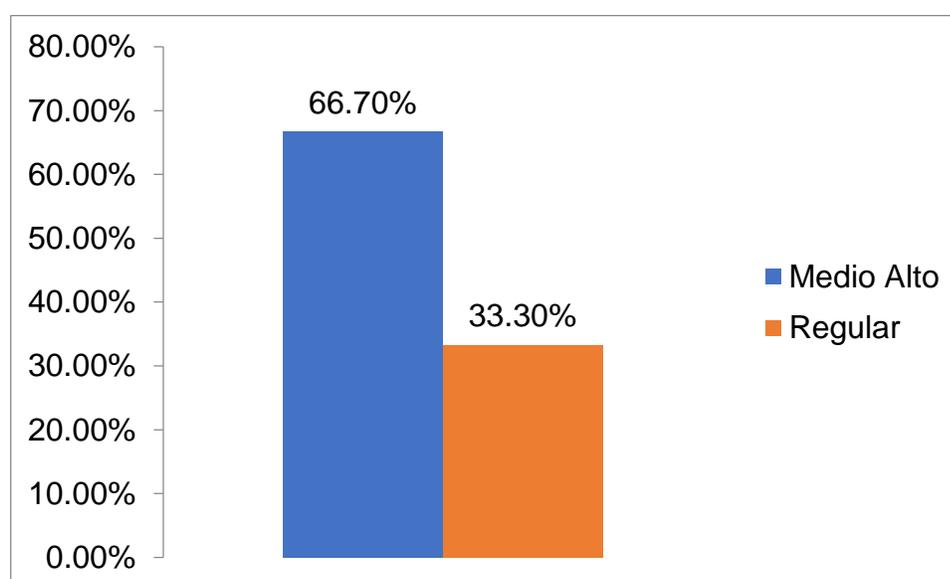
El análisis de la gráfica N°5 muestra que un 52.40 % de las jugadoras se ubicaron en un rango medio alto, esto quiere decir que la mayoría pueden controlar las situaciones o los estímulos estresantes, mientras que un 47.60 %, se ubica en un nivel regular, lo que indica, que tienen poco control de los mismos.

- Para el objetivo específico que nos dice: determinar las habilidades psicológicas que predominan en las jugadoras según los entrenadores de Flag Football del equipo Dragonflies:

Cuadro N°8: Habilidades Psicológicas Según el Entrenador

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Medio alto	2	66.7%
	Regular	1	33.3%
	Total	3	100.0%

Gráfica N°6: Habilidades Psicológicas Según el Entrenador



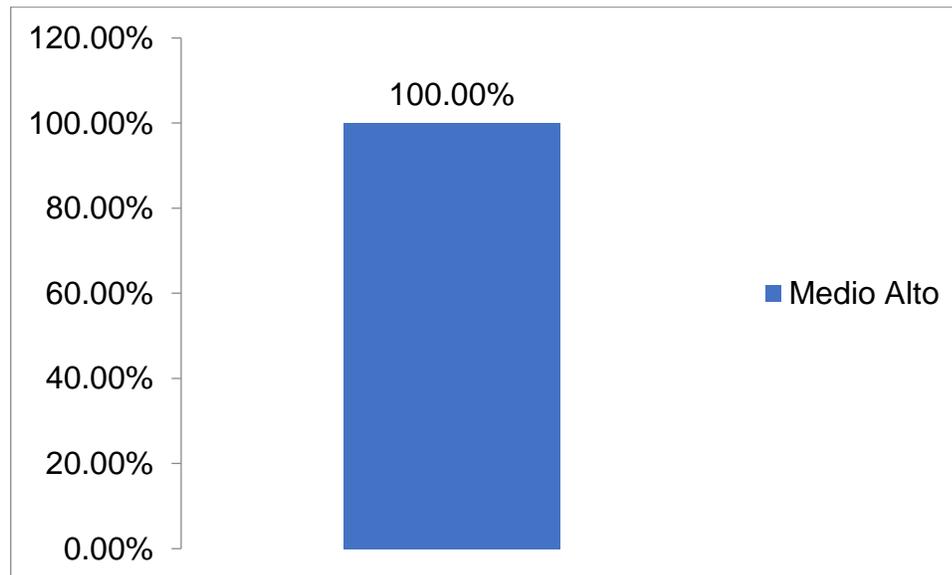
Fuente: Cuestionario de habilidades psicológicas y rendimiento deportivo.

En cuanto a la gráfica N°6, se puede decir, que la mayoría de los entrenadores (66.70%), consideran que las jugadoras del equipo Dragonflies, se ubican en un rango, medio alto con respecto a las habilidades psicológicas, con esto se puede decir que para ellos sus jugadoras muestran un buen desarrollo en cuanto a las habilidades; mientras que la minoría (33.30%) las ubica en un nivel regular, lo que puede significar que deben ser trabajadas, para desarrollarlas.

Cuadro N°9: Motivación Según el Entrenador

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Medio alto	3	100.0%

Gráfica N°7: Motivación Según el Entrenador



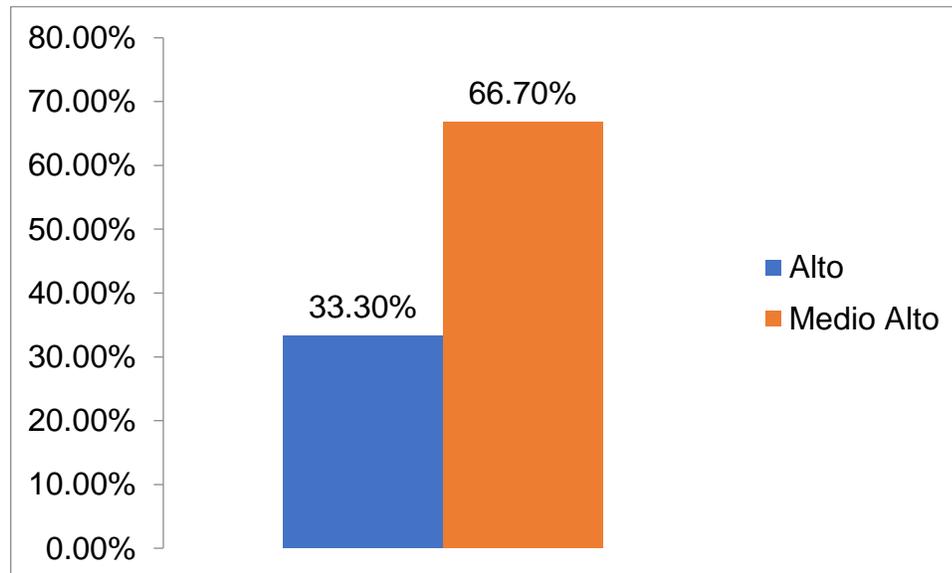
Fuente: Cuestionario de habilidades psicológicas y rendimiento deportivo.

La gráfica N°7, muestra que la cantidad total de entrenadores (100.00%), perciben la motivación de las jugadoras en un rango medio alto. Lo que quiere decir que, consideran que las mismas, poseen buenos niveles de habilidad.

Cuadro N°10: Autoconfianza Según el Entrenador

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Alto	1	33.3%
	Medio alto	2	66.7%
	Total	3	100.0%

Grafica N°8: Autoconfianza Según el Entrenador



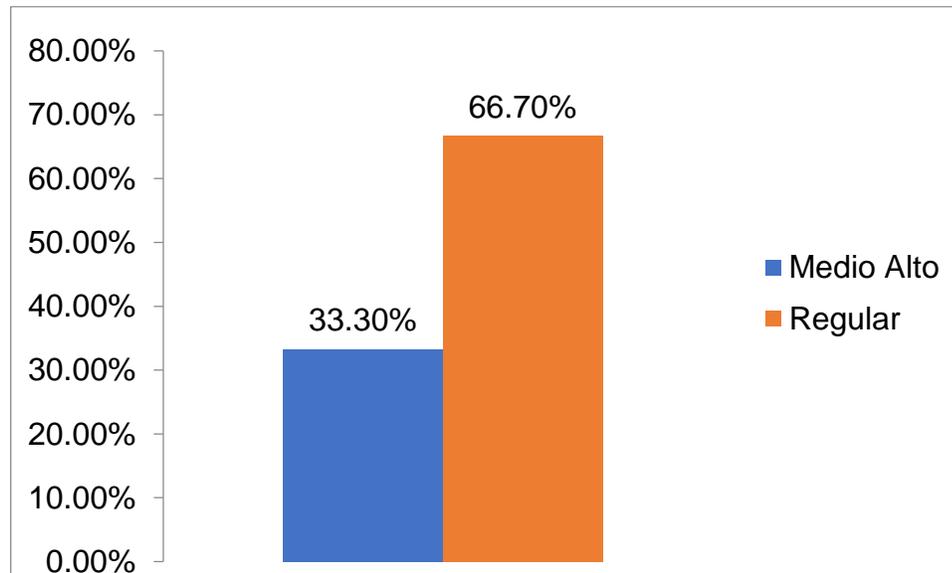
Fuente: Cuestionario de habilidades psicológicas y rendimiento deportivo.

La gráfica N°8, indica que una minoría de los entrenadores (33.30%), percibe que la autoconfianza de las jugadoras, se ubica en un rango alto, lo que quiere decir que, consideran que estas cuentan con buenos niveles de confianza en sus capacidades; mientras que la mayoría de los entrenadores (66.70%), consideran que el equipo muestra un nivel medio alto de confianza en sí mismas.

Cuadro N°11: Control de Estrés Según el Entrenador

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Medio alto	1	33.3%
	Regular	2	66.7%
	Total	3	100.0%

Grafica N°9: Control de Estrés Según el Entrenador



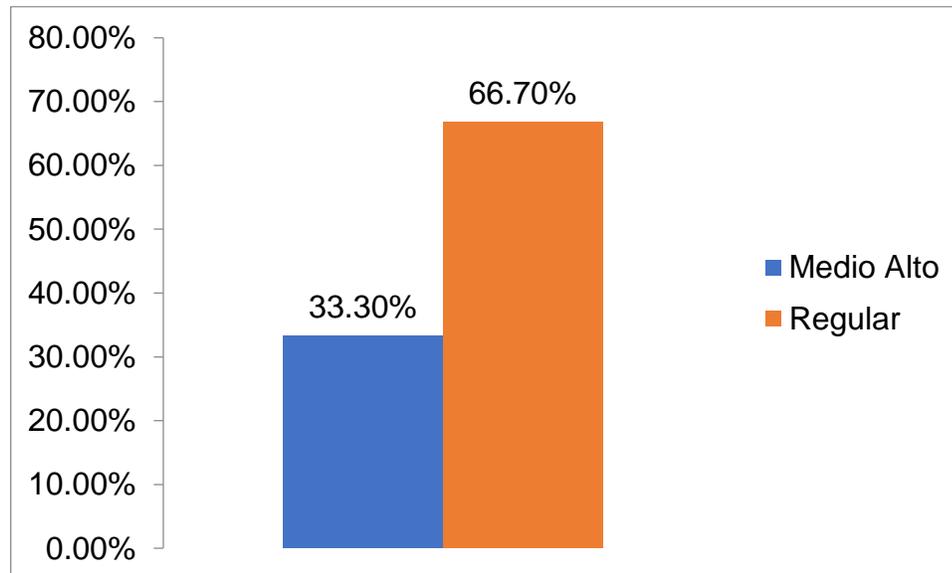
Fuente: Cuestionario de habilidades psicológicas y rendimiento deportivo.

En la gráfica N°9, se indica que la mayoría de los entrenadores (66.70%), percibe el control de las jugadoras en un rango regular, es decir que, consideran que las mismas no cuentan con buenos niveles en el control de los estímulos o situaciones estresantes. Mientras que la minoría (33.30%), las ubica en un rango medio alto, lo que indica que las situaciones son potencialmente estresantes.

Cuadro N°12: Nivel de Activación Según el Entrenador

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Medio alto	1	33.3%
	Regular	2	66.7%
	Total	3	100.0%

Gráfica N°10: Nivel de Activación Según el Entrenador



Fuente: Cuestionario de habilidades psicológicas y rendimiento deportivo.

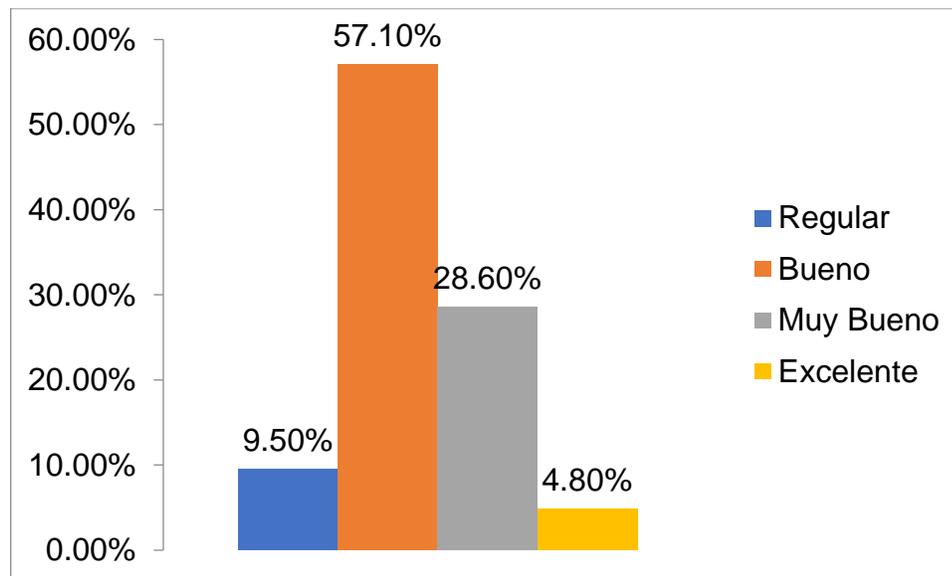
En la gráfica N°10, se indica que la mayoría de los entrenadores (66.70%), perciben a las jugadoras en un rango regular, es decir que, consideran que las mismas no pueden controlar su activación, ubicándose cerca de ambos extremos. Mientras que la minoría (33.30%), las ubica en un rango medio alto, se puede concluir que las jugadoras tienden a disminuir o aumentar el nivel de activación cuando está o muy alto o muy bajo.

- Para el objetivo específico que nos dice: Identificar la autovaloración del rendimiento deportivo de las jugadoras de Flag Football del equipo Dragonflies, se encontró lo siguiente:

Cuadro N°13: Autovaloración del Rendimiento Deportivo

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Regular	2	9.5%
	Bueno	12	57.1%
	Muy bueno	6	28.6%
	Excelente	1	4.8%
	Total	21	100.0%

Gráfica N°11: Autovaloración del Rendimiento Deportivo



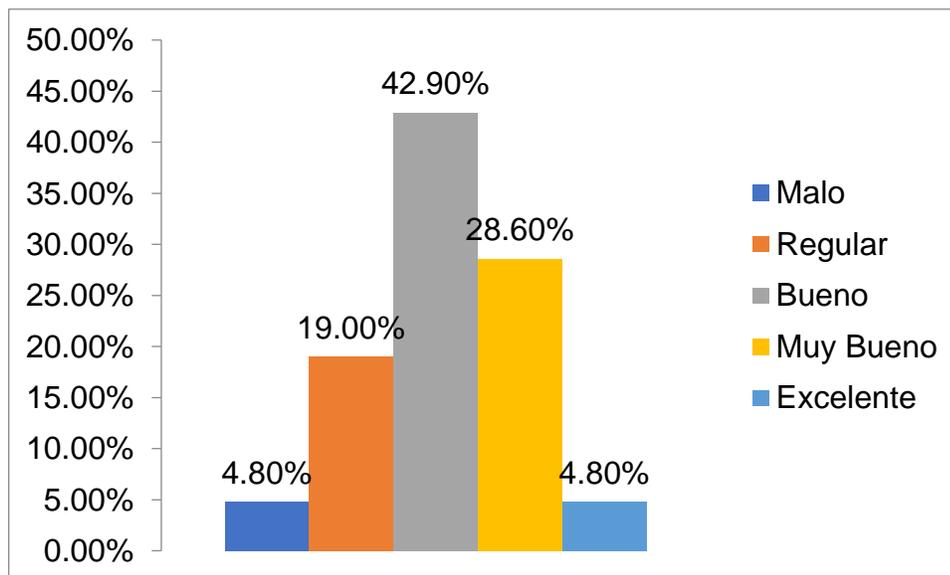
Fuente: Instrumento de rendimiento deportivo.

La gráfica N°11, indica que la mayoría de las jugadoras (57.10%) del equipo Dragonflies, valoran su rendimiento deportivo durante los dos últimos años de competencia como bueno; el 28.60%, lo valora como muy bueno; un 9.50% lo valora como regular; y una cantidad mínima (4.80%), lo considera como excelente. Esto quiere decir que la mayor cantidad de jugadoras a nivel individual tiene una evaluación buena sobre su rendimiento deportivo en cuanto a competencias.

Cuadro N°14: Autovaloración del Rendimiento en el Penúltimo Año de Competencia

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Malo	1	4.8%
	Regular	4	19.0%
	Bueno	9	42.9%
	Muy bueno	6	28.6%
	Excelente	1	4.8%
	Total	21	100.0%

Gráfica N°12: Autovaloración del Rendimiento en el Penúltimo Año de Competencia



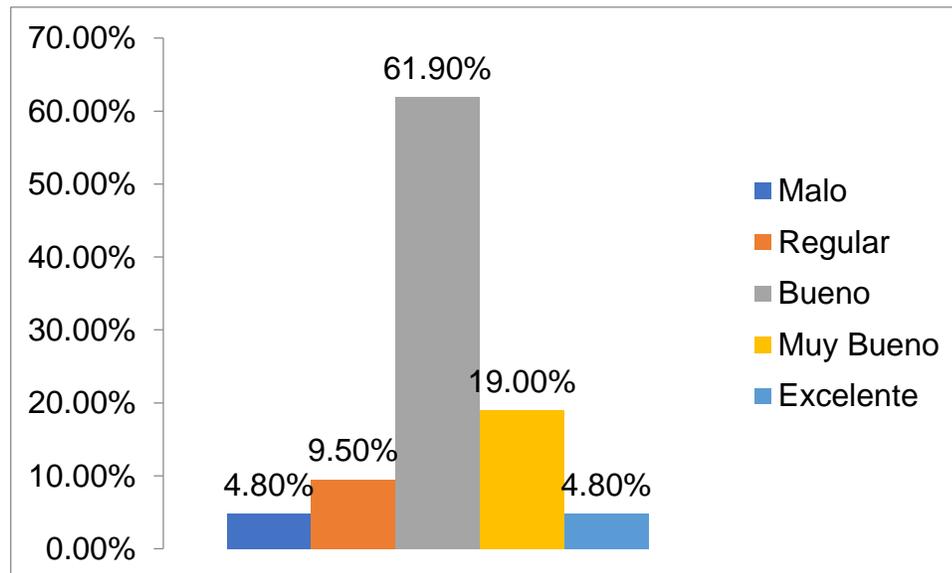
Fuente: Instrumento de rendimiento deportivo.

La gráfica N° 12, indica que en el penúltimo año de competencia la mayoría de las jugadoras (42.90%), valoró su rendimiento deportivo como bueno; el 28.60% como muy bueno; el 19.00% lo valora como regular; un 4.80% lo valora como malo; y un 4.80% como excelente.

Cuadro N°15: Autovaloración del Rendimiento en el Último año de Competencia

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Malo	1	4.8%
	Regular	2	9.5%
	Bueno	13	61.9%
	Muy bueno	4	19.0%
	Excelente	1	4.8%
	Total	21	100.0

Gráfica N°13: Autovaloración del Rendimiento en el Último año de Competencia



Fuente: Instrumento de rendimiento deportivo.

En la gráfica N°13, se observa que en el último año de competencia, la mayoría de las jugadoras (61.90%) valoran su rendimiento deportivo individual como bueno; el 19.00% lo valora como muy bueno; el 9.50% como regular; un 4.80% como malo; un 4.80% lo valora excelente. Al igual que la gráfica anterior, la

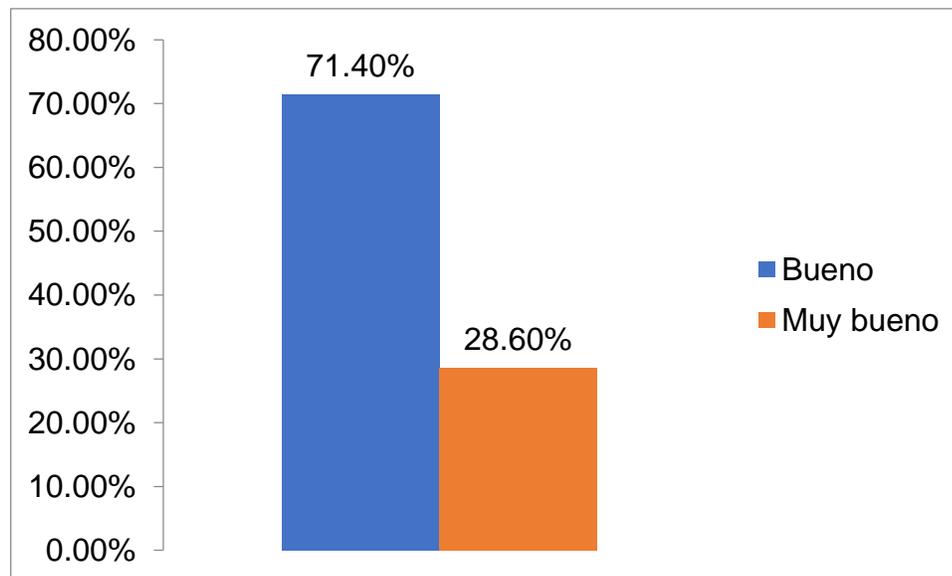
mayoría lo valora de forma positiva, mientras que una minoría como negativo. Por lo tanto, se puede decir que esto se puede deber a diversos factores que podrían haber influido en su rendimiento.

- Para el objetivo específico que nos dice: Definir la valoración de los entrenadores, sobre el rendimiento deportivo de las jugadoras de Flag Football del equipo Dragonflies, se encontró lo siguiente:

Cuadro N°16: Valoración de los Entrenadores sobre el Rendimiento Deportivo

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Bueno	15	71.4%
	Muy bueno	6	28.6%
	Total	21	100.0%

Gráfica N°14: Valoración de los Entrenadores sobre el Rendimiento Deportivo



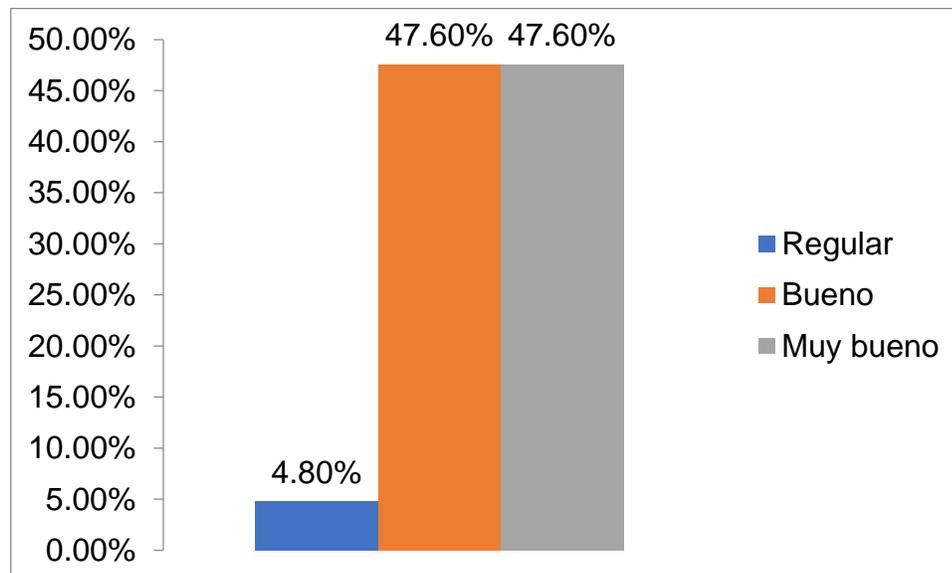
Fuente: Instrumento de rendimiento deportivo.

En la gráfica N°14, se indica que los entrenadores valoran el rendimiento deportivo individual de la mayoría de las jugadoras (71.40%) tomando en cuenta los dos años, como bueno; mientras que, al resto de las jugadoras, que es una cantidad menor (28.60%) como muy bueno. Con respecto a esto se puede mencionar que los entrenadores perciben, que las jugadoras lograron cumplir con sus responsabilidades.

Cuadro N°17: Valoración de los Entrenadores sobre el Rendimiento en el Penúltimo Año de Competencia

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Regular	1	4.8%
	Bueno	10	47.6%
	Muy bueno	10	47.6%
	Total	21	100.0%

Gráfica N°15: Valoración de los Entrenadores sobre el Rendimiento en el Penúltimo Año de Competencia



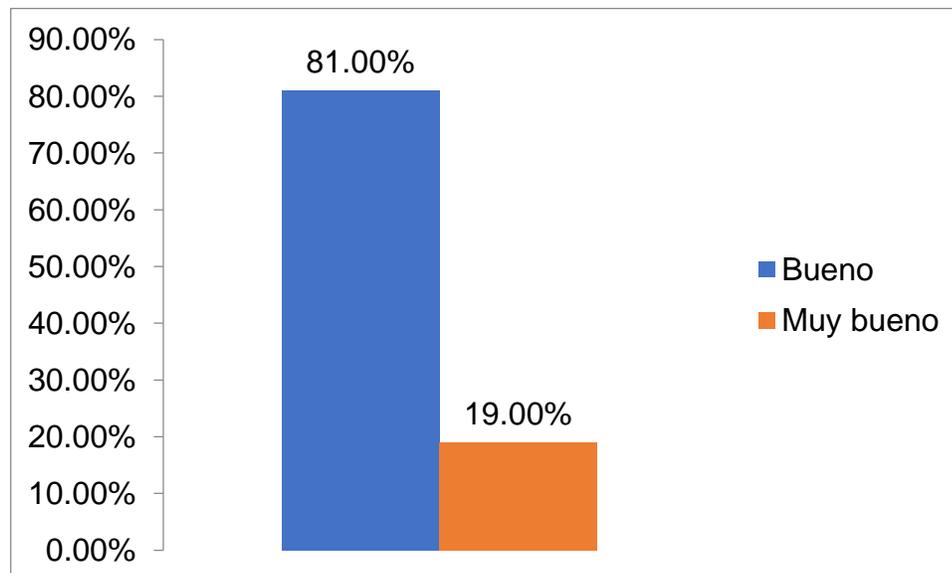
Fuente: Instrumento de rendimiento deportivo.

En la gráfica N°15, se observa que los entrenadores valoran el rendimiento deportivo individual en un 47.60% de las jugadoras durante el penúltimo año de competencia como muy bueno; el otro 47.60% como bueno; se observa que para una cantidad mínima (4.80%), se le valora como regular. Se puede decir que la mayoría de las jugadoras mostraron un buen desempeño dentro de los partidos

Cuadro N°18: Valoración de los Entrenadores sobre el Rendimiento en el Último Año de Competencia

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Bueno	17	81.0%
	Muy bueno	4	19.0%
	Total	21	100.0%

Gráfica N°16: Valoración de los Entrenadores sobre el Rendimiento en el Último Año de Competencia



Fuente: Instrumento de rendimiento deportivo.

En la gráfica N°16, se observa que los entrenadores valoran el rendimiento deportivo individual del 81.00% de las jugadoras durante el último año de competencia como bueno; el 19.00% como muy bueno. Se puede mencionar que las jugadoras cumplieron con sus responsabilidades. Comparando esta gráfica con la anterior, se puede decir que el rendimiento en el segundo año aumento, ya que los resultados fueron positivos.

CONCLUSIONES

- Las habilidades psicológicas dentro del deporte, son consideradas necesarias, ya que un atleta o deportista, generalmente se encuentra frente a situaciones que pueden influir tanto física como emocionalmente, y de esta manera afectar el desempeño en un entrenamiento o en competencia. Es necesario que las habilidades psicológicas sean entrenadas en todo momento de la actividad deportiva, ya que la falta de estas podría llevar a una persona a sufrir lesiones, a no cumplir sus objetivos, a tener un bajo rendimiento o abandonar el deporte. Contar con estas es importante ya que pueden traer beneficios positivos para el desempeño de las jugadoras.
- Las jugadoras tomadas como muestra de este estudio, conocían la importancia que tienen las habilidades psicológicas como motivación, autoconfianza y control del estrés sobre el rendimiento, mas no contaban con mucha información acerca del termino nivel de activación, por consiguiente, es importante que todo tipo de habilidad psicológica, que sirva para beneficio del jugador y del equipo sean trabajadas tanto teóricamente como prácticamente.
- Respondiendo a los objetivos, con el instrumento dirigido a las habilidades psicológicas (motivación, autoconfianza, control de estrés y nivel de activación), tomando en cuenta los resultados, según el programa estadístico SPSS, se descarta la hipótesis dirigida a la existencia de una relación significativa entre las habilidades psicológicas y el rendimiento deportivo de las jugadoras del equipo Dragonflies. Igualmente se encontró una correlación mínima entre la motivación, el nivel de activación y el rendimiento deportivo, pero no significativos, por lo que no se puede afirmar que hay una relación entre estas variables. Aunque estas habilidades no intervengan en el rendimiento deportivo de las jugadoras de este equipo cabe destacar que se muestran datos relativamente pequeños en comparación con las otras dos

habilidades, en la autoconfianza (Sig. Lateral 0.197) y en el control de estrés (Sig. Lateral 0.455) que nos dice que, a pesar de no existir una interferencia, se debe trabajar en estas. Cabe mencionar que esta falta de relación entre las variables de este estudio, puede deberse a la cantidad de la muestra escogida, o al tiempo en el que fueron aplicados los instrumentos, ya que las jugadoras no se encontraban en el calor de juego.

- Por parte de los resultados, tomando en cuenta las 4 habilidades, se puede concluir que las jugadoras han trabajado y desarrollado las mismas, ya que la mayoría se ubicó en un rango medio alto, por medio de esto se puede concluir que las jugadoras trabajan en sus habilidades. Aunque éstas no muestren interferencia en el rendimiento de las mismas, es importante entrenarlas para alcanzar su máximo nivel.
- En cuanto a la descripción de cada habilidad con respecto a las jugadoras de Flag Football del equipo Dragonflies, cabe destacar que los rangos oscilaron entre medio alto y alto para la mayoría de las jugadoras en las habilidades de motivación y autoconfianza; esto puede significar; como se mencionó anteriormente, que las jugadoras pueden contar con motivaciones que les lleven a cumplir con sus objetivos personales, u obtener recompensas, al igual que la confianza y la seguridad sobre sus capacidades. Por otro lado, para las habilidades de control de estrés y el nivel de activación, los resultados mostraron rangos: medio alto y regular, para casi la mitad del equipo. A través de esto se puede concluir, ya que gran parte del equipo se ubicó en un nivel regular, que a las mismas les cuesta controlar sus emociones o sus pensamientos, cuando se encuentran frente a estímulos estresantes, y por parte de la activación, se puede decir que el termino es poco conocido, (expresado por las jugadoras el día de la aplicación del instrumento), y por ende no saben cómo equilibrarlo, cuando hay niveles excesivos. Por lo tanto, las habilidades que más dominan las jugadoras del equipo son: la motivación y la autoconfianza. Sería de gran beneficio trabajar

en el control de estrés y en el nivel de activación, a través de programas o talleres que promuevan el desarrollo de las mismas.

- Para conocer que habilidades predominan en las jugadoras, según los entrenadores, se mostró que, para los mismos, las jugadoras del equipo Dragonflies, están en niveles entre regular y medio alto, con respecto a las 4 habilidades en conjunto. Siendo estos resultados, iguales a los de las jugadoras. Separando individualmente las habilidades los datos arrojaron que las predominantes en las jugadoras son la motivación y la autoconfianza ubicadas entre rangos medio alto y alto. En el nivel de activación y el control de estrés la mayoría de los entrenadores las ubicaron en rangos regulares. Por medio de esto se puede decir que para los mismos, estas dos últimas mencionadas no están muy desarrolladas por ende necesitan ser entrenadas para así aumentar el rendimiento ya sea en entrenamientos o en competencias.
- Comparando el penúltimo y el último año de competencia, se puede concluir, que una mínima cantidad de jugadoras consideran que su rendimiento aumentó (de regular a bueno) en el último año y otras que disminuyó (de muy bueno a bueno). Con respecto a la autovaloración del rendimiento global por parte de las jugadoras, durante los dos últimos años de competencia, la mayoría lo evaluó como bueno (57.10%) y muy bueno (28.60%). Se podría decir que estos valores pueden referirse al alcance de los objetivos propuestos individualmente. Por otro lado, el 9.50%, siendo esta una cantidad mínima de la muestra los valoró como regular, esto puede deberse a que en los dos últimos años de competencia no consiguieron los resultados esperados, no jugaron la posición en donde son más prácticas, por problemas dentro del equipo u otras circunstancias, (ejemplos expresados por las jugadoras, el día de la aplicación de los instrumentos). Se puede concluir que la mayoría de las jugadoras de este equipo valoran su rendimiento deportivo como bueno.

- Por parte de los entrenadores y los datos obtenidos, se puede concluir de manera global que; durante los últimos dos años de competencia, el rendimiento de las jugadoras, al igual que la autovaloración de ellas; los mismos perciben que el rendimiento fue entre bueno y muy bueno. Aunque para la mayoría el rendimiento fue bueno. Por medio de esto se podría decir que, para los entrenadores, individualmente, cada jugadora cumplió con sus responsabilidades en los partidos de las dos temporadas.
- Por otro lado, es importante mencionar, tomando en cuenta las opiniones realizadas por diversos autores como (Ruiz y Lorenzo, 2008 como se citó en Ruiz y Lorenzo, 2008), Weinberg y Gould, (2010), Godoy, Vélez y Pradas, (2009) sobre la importancia de las habilidades psicológicas en el rendimiento deportivo. Ya que los resultados de esta investigación arrojaron que las habilidades no se relacionan con el rendimiento deportivo de la muestra tomada para este estudio. Como se mencionó anteriormente, esto puede deberse a la cantidad de jugadoras tomadas como muestra, al tipo de instrumento, o el tiempo en que este fue aplicado. Cabe mencionar que para conocer la relación de estas sobre el rendimiento, se podría utilizar una muestra más grande de jugadoras de Flag Football, realizar otros instrumentos, dirigidos más a fondo a cada habilidad, o realizar el estudio de una forma longitudinal, tomando en cuenta el desempeño en cada partido.
- Por último, comparando los resultados en habilidades y la autovaloración del rendimiento; como la mayor cantidad de jugadoras que conforman el equipo, muestran niveles medio alto y alto en estas habilidades, por parte de los resultados en la autovaloración, considerado para la mayoría como bueno, se podría decir que esto se puede deber, a que cada jugadora pudo alcanzar los objetivos individuales, lo que puede ser considerado como un óptimo rendimiento para las mismas. Por lo tanto, si se cuenta con un buen desarrollo en las habilidades, esta puede predisponer a las jugadoras a

obtener el rendimiento deportivo esperado, a participar del deporte. Cabe mencionar que para estas jugadoras es necesario contar con un entrenamiento para el desarrollo de las mismas, y que así el rendimiento aumente, ya que la historia en temporadas del equipo no cuenta con campeonatos ganados, por ende, es importante que se tomen en cuenta otras habilidades que podrían influir en el logro de los objetivos a nivel colectivo. Por lo cual es necesario realizar estudios dirigidos a identificar el estado actual de las habilidades, para que de esta manera se puedan crear talleres de entrenamiento, de acuerdo a las necesidades del equipo. Cabe recalcar que para valorar el rendimiento se deben tomar en cuenta los objetivos de cada jugadora, ya que, al conseguirlos, individualmente la misma podría considerar que obtuvo un óptimo rendimiento.

LIMITACIONES

Tener el conocimiento acerca de la importancia del entrenamiento en las habilidades psicológicas es importante para cada: atleta, entrenador y psicólogo deportivo, se debe tomar en cuenta el significado de contar con este factor dentro del deporte. Para poder tener el conocimiento acerca de estas y su influencia, es importante contar con diversas fuentes de información, en el desarrollo de este estudio se contó con las siguientes limitantes:

- La psicología deportiva es un tema que se ha estudiado desde hace mucho tiempo atrás, independientemente de esto una limitante que afectó en gran manera la recolección de la información teórica para esta investigación, fue la poca cantidad de libros disponibles o accesibles sobre esta rama de la psicología.
- Las habilidades psicológicas son adquiridas o innatas, estas forman parte del ser humano, aportando positivamente, para cubrir las necesidades de cada uno. En el deporte, estas se hacen necesarias para cumplir con los objetivos, adquirir el conocimiento de estas, trabajarlas teóricamente es imprescindible. Una limitante en este aspecto fue, la poca información que las jugadoras tenían acerca de las diferentes formas en que estas pueden afectar al cumplimiento de sus objetivos y la ignorancia acerca del termino nivel de activación.
- En cuanto a la realización del trabajo, una limitante fue el poco recurso tecnológico, con el que contaba para la escritura del mismo.
- La falta de estudios realizados sobre deportes femeninos en Panamá. Sobre las habilidades psicológicas y su influencia en el rendimiento. Al igual que la ausencia de estos, dirigidos al Flag Football.

- Otro obstáculo, para lograr los objetivos de esta investigación, se debió a que la temporada de la liga mayor de Flag Football femenino de Panamá, es realizada durante los primeros meses del año. Por ende, al momento de realizar esta investigación las jugadoras no estaban inmersas en el calor de competencia. No se pudieron buscar resultados durante el rendimiento en competencia, y el control de las habilidades. Aunque ya para el tiempo de comenzar con la recolección de datos, sus prácticas para la temporada del año 2019, habían iniciado.

RECOMENDACIONES

Basándose en los resultados y las experiencias, durante el proceso de investigación, se puede mencionar que cada tipo de deporte en específico exige condiciones diferentes tanto a nivel colectivo e individual. Con respecto al Flag Football, es un deporte practicado desde hace mucho tiempo cuenta con una gran participación de personas durante los últimos años. Esta modalidad deportiva exige condiciones tanto: físicas, técnicas, tácticas y psicológicas para lograr un óptimo rendimiento. Con respecto a los estudios tomados en cuenta y las teorías, cabe destacar que la ausencia de las habilidades psicológicas podría llevar a la jugadora a tener resultados negativos, igual que el exceso de algunas. Debido a esto, a continuación, se plantean algunas recomendaciones para futuras investigaciones:

- Para las jugadoras de Flag Football, es necesario trabajar diariamente sobre todas las habilidades psicológicas que pueden ser de beneficio para el alcance de las metas. Por parte de las jugadoras del equipo Dragonflies, sería beneficioso entrenar más las habilidades de control del estrés y la autoconfianza, ya que esto podría ayudar a conseguir un rendimiento más elevado. De igual manera tomar en cuenta el nivel de activación, ya que el 42.9% de la muestra se ubica en un rango regular, lo que significa que más o menos la mitad del equipo no sabe o no controla óptimamente sus niveles.
- En cuanto a la consecución de los logros colectivos; es recomendable trabajar las habilidades que promuevan el trabajo en conjunto. Para las futuras investigaciones es importante tomar en cuenta cómo influyen la cohesión de equipo, en el rendimiento deportivo.
- Para los entrenadores es recomendable; el entrenamiento diario de las habilidades, tanto en prácticas como en competencias, ya que con un trabajo

constante se podrían conseguir los resultados que todo equipo en competencia espera.

- Para futuros investigadores; como esta modalidad deportiva no cuenta con estudios acerca de las habilidades psicológicas, se puede tomar en cuenta otro tipo de habilidades como la influencia de la evaluación en el rendimiento del atleta, la cohesión de equipo, la habilidad mental, la atención, la concentración, incluso la personalidad. Si los resultados de esta investigación son tomados como base para otra, se recomienda indagar de una forma más profunda sobre las habilidades, con una muestra más grande, y tomando como referencia para el rendimiento los resultados obtenidos en los partidos de alguna temporada.
- Para los demás profesionales en el deporte y en la psicología deportiva: promover la importancia de las habilidades sobre cualquier actividad física o competitiva. Realizar investigaciones dirigidas a esta modalidad deportiva, a nivel psicológico, orientado a conocer las consecuencias de la ausencia de esta variable; ya que es un deporte que en Panamá está dejando muchos frutos, y para continuar con eso, es importante conocer que elementos interfieren tanto positiva como negativamente.
- De igual manera para conocer la relación entre las habilidades psicológicas y el rendimiento en jugadoras de Flag Football se recomienda: realizar investigaciones más profundas, con una mayor cantidad de jugadoras, comparando habilidades entre equipos; investigaciones sobre las características de las jugadoras de este tipo de deporte; también, estudios longitudinales, dirigidos a evaluar de una forma más clara el rendimiento en competencia, realizar instrumentos más detallados y específicos sobre cada habilidad.

REFERENCIAS

- Abalde, A. N., y Pino, J. R., (2016). Evaluación de la autoeficacia y de la autoestima en el rendimiento deportivo en Judo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (29), 109-113. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5400854>
- Adanis, C. y Segura, C., (2017), *autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción del rendimiento en jugadores de fútbol categorías sub 17 y juvenil* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de Costa Rica, Hereida, Costa Rica. Recuperado de <https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/14045/Tesis%209194.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Aguirre, M. J., y Naranjo, C. E., (2016). “Bienestar y autoeficacia en adultos mayores que acuden a servicios sociales” (Tesis de pregrado), Universidad de Cuenca, Cuenca, Ecuador. Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/25698/1/Tesis.pdf>
- Andrade, L. E., (2015), *Conceptualización Teórica de Entrenamiento del Flag Football 7 vs 7*. (Tesis de Maestría). Universidad Autónoma de Nuevo León, San Nicolás de los Garza, Nuevo León. Recuperado de <http://eprints.uanl.mx/12766/1/conceptualizaci%C3%93n%20TE%C3%93RICA%20DE%20entrenamiento%20del%20flagfootball%207VS7.pdf>
- Antúnez, A. y García, P. M. (2008) La especificidad de la condición física del portero de balonmano. *E-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte*, 4(1), 5-12. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2942961.pdf>
- Arias, P. I., Cardoso, Q. T., Aguirre, L. H. y Arenas, J. (2016). Características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto. *Psicogente*, 19 (35), 25-36. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497555220010>

- Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de psicología del deporte*, 17(1), 123-139, Recuperado de <https://www.rpd-online.com/article/view/246/246>
- Bermejo, F. J., (2013) Revisión del concepto de técnica deportiva desde la perspectiva biomecánica del movimiento. *Revista Digital de educación física*, Año 5, Num, 25, Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4707702>
- Bohórquez, G., Delgado, V., y Fernández, G. (2017). Rendimientos deportivos auto y heteropercibidos y cohesión grupal: un estudio exploratorio. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (31), 103-106. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3457/345750049019.pdf>
- Calero, M. S., Fernández, L. A., y Fernández, C. R., (2008), Estudio de variables clave para el análisis del control del rendimiento técnico-táctico del voleibol de alto nivel. *Lecturas: Educación física y deportes*, año 13, N° 121, Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd121/control-del-rendimiento-tecnico-tactico-del-voleibol.htm>
- Canto, J. E. y Rodríguez, 2011. Autoeficacia y educación. *Educación y ciencia (ISSN 2448-525X)*, 2(18). Recuperado de <http://www.educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/142>
- Chang, Y. (2010). *Estudio de la motivación laboral y el conocimiento de la necesidad predominante según la teoría de las necesidades de McClelland, en los médicos del Hospital Nacional Arzobispo Loayza* (tesis de maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima- Perú. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/54215190.pdf>
- Checa Esquivá, I. (2012). *Bidimensionalidad de las emociones en el deporte: desarrollo y validación de un instrumento de evaluación*. (Tesis doctoral). Universidad de Valencia, Valencia. Recuperado de

<http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/24268/Tesis%20Irene%20Checa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Conde F. B., Novoa L. A, Guardiola B. R, Hernández B. E. y Hernández D. M. (2012). El proceso de desarrollo de las habilidades clínicas: instrumentación didáctica. *Gaceta Médica Espirituana*, 14(3), 7. Recuperado de <http://revgmespirituana.sld.cu/index.php/gme/article/view/190>
- Corona, M., y Fonseca, H., (2009). Aspectos didácticos acerca de las habilidades como contenido de aprendizaje: Una necesidad impostergable. *MediSur*, 7(3), 38-43. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2009000300006
- Cortegaza, F. L., y Luong, C. D., (2015). Bases teóricas del rendimiento deportivo. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos aires*, Año 20, N° 207. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd207/bases-teoricas-del-rendimiento-deportivo.htm>
- Cox, R. H. (2009). *Psicología del deporte, concepto y sus aplicaciones*. Recuperado de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Kd-gACAIW0IC&oi=fnd&pg=PA1&dq=psicologia+del+deporte+conceptos&ots=0EgmoVck28&sig=NS7n5O1uRPC6dWsVKafpVG0XSHY#v=onepage&q=psicologia%20del%20deporte%20conceptos&f=false>
- Díaz, O. J., y Mora, M. J. (2013). Relación entre nivel de activación y rendimiento en una muestra de atletas adolescentes en pruebas de velocidad. XIV Congreso Andaluz y Iº Internacional Luso-Andaluz de Psicología del Deporte y de la Actividad Física. *Repositorio institucional de la Universidad de Málaga*. Recuperado de <http://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/6604>
- Díaz, R. E., Rubio, V. S., García, J. M., y Luceño, M. L., (2008). Rendimiento deportivo en jugadoras de élite de hockey hierba: diferencias en ansiedad y estrategias cognitivas. *EduPsykhé: Revista de psicología y*

- psicopedagogía*, 7(1), 23-41. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2696649.pdf>
- Diez, M. C. (2010). *Capacidades Físicas Básicas en la Educación Secundaria Obligatoria*. Editorial Visión Libros. Recuperado de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=FfLdMsSaY8IC&oi=fnd&pg=PA9&dq=capacidades+fisicas+basicas+en+la+educaci%C3%B3n+secundaria&ots=ueAu4oBqUV&sig=qfoY2y1E6Cu5NTAZkkNYNcUTHes#v=onepage&q=capacidades%20fisicas%20basicas%20en%20la%20educaci%C3%B3n%20secundaria&f=false>
- Espejo, V., (2015). *Niveles de ansiedad y rendimiento deportivo* (tesis maestría). Universidad Católica del Ecuador. Ambato, Ecuador. Recuperado de <http://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1150/1/75683.pdf>
- Fernández, F. D., (2012). Usos metafóricos en el discurso sexual. *Revista Reflexiones*, 91 (2), 141-149. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/729/72923962010.pdf>
- Fradejas, M., y Espada, M. (2018). Evaluación de la motivación en adolescentes que practican deportes en edad escolar. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (33), 27-33. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6367719>
- García, L. P., (2008), *Variables psicológicas y rendimiento deportivo en el fútbol profesional*, (tesis doctoral), Universidad Nacional de Educación a Distancia, Madrid, España. Recuperado de <http://repositorio.ispa.pt/handle/10400.12/1833>
- García, N. A. (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. *Papeles del Psicólogo*, 31 (3), 259-268. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/778/77815136005/>
- García, N. A., y Remor, E., (2010). Motivación de logro, indicadores de competitividad y rendimiento en un equipo de jugadores de fútbol de competición varones entre 14 y 24 años. *Universitas Psychologica*, 10 (2), 477-487. Recuperado de <https://www.redalyc.org/html/647/64722451013/>

- Giménez, J. M., Olmedilla, A., y Ortega, E., (2008), Utilización del vídeo para la mejora de la percepción subjetiva de la eficacia competitiva y del rendimiento en jugadores de baloncesto, *Revista de psicología del deporte*, 17 (2), 279-290. Recuperado de <https://www.rpd-online.com/article/view/12/12>
- Godoy, I. D., Vélez, M., y Pradas, F. (2009). Nivel De Dominio De Las Habilidades Psicológicas En Jóvenes Jugadores de Tenis de Mesa, Bádminton y Fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 18 (1), 7-22. Recuperado de <https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v18n1/19885636v18n1p7.pdf>
- Gómez, A., y Hernández, A. (2012). Revisión de indicadores de rendimiento en fútbol. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 1 (1), 1-14. Recuperado de <https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/5371/alvaritomendo-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gómez, J. E. (2015). Entrenamiento en técnicas cognitivo-conductuales para la elevación de rendimiento en un equipo deportivo. *Revista Ciencia y Cultura*, 4(8) 113-122. Recuperado de <http://scielo.org.bo/pdf/rcc/n8/a14.pdf>
- Gómez, L. M., Granero, G. A., y Isorna, F. M. (2013). Análisis de los factores psicológicos que afectan a los piragüistas en el alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 1 (35), 57-76. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/4596/459645435004/>
- González, C. G., (2012). *Análisis de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en jugadores de un equipo de fútbol semiprofesional* (tesis doctoral). Universidad de Sevilla, España. Recuperado de https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/24077/K_D_Tesis-PROV60.pdf?sequence=-1

- González, C. G., Valdivia, M. P., Zagalaz, S. M., y Romero, G. S. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión de estudios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10 (1), 95-101. Recuperado de <https://idus.us.es/xmlui/handle/11441/32817>
- Guillen, R. N., (2007) Implicaciones de la Autoeficacia en el rendimiento deportivo. *Pensamiento Psicológico*, 3 (9), 21-32. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/801/80103903.pdf>
- Hernández, S., Fernández, C. y Baptista, L. (2014). *Metodología de la investigación*. Recuperado de https://periodicooficial.jalisco.gob.mx/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Jara, V., Vives, B. y Garcés de los Fayos (2009). Motivación para la práctica de actividad física y deportiva. En Márquez, R. y Garatachea, V. (Ed.), *Actividad Física y Salud*. España: Editorial Diaz De Santos. Recuperado en <http://www.editdiazdesantos.com/libros/marquez-rosa-sara-actividad-fisica-y-salud-C03009340101.html#contenido>
- Jiménez, G. L., Díaz, M. J., Díaz, H., y González, Y., (2013), Valoración de las capacidades físicas condicionales en escolares de básica secundaria y media del colegio distrital Gerardo Paredes de la localidad de Suba, *Movimiento científico*, 7(1), 93-104. Recuperado de <https://revistas.iberoamericana.edu.co/index.php/Rmcientifico/article/view/128/100>
- León, P., Fuentes, G., y Calvo, L. (2011). Ansiedad estado y autoconfianza precompetitiva en gimnastas. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, VII (23), 76-91. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/710/71017163002.pdf>
- LIFFF, Liga de Flag Football Femenino de Panamá. (2016). *Historia*. Recuperado de <http://www.liffpanama.com/historia/>
- López, L. I. 2011. *La evaluación de variables psicológicas relacionadas con el rendimiento en fútbol: habilidades psicológicas para competir y*

personalidad resistente. (Tesis doctoral), Universidad de Granada. Granada. España. Recuperado de <http://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/20542/20688568.pdf?sequence=1>

Martínez, M. A. (2016). Calidad del perfil motivacional en jugadores de balonmano. *Revista de Ciencias del Deporte*, 13 (1), 27-36. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6092463>

Molina, J., Chorot, P., Valiente, R. M., y Sandín, B. (2014). Miedo a la evaluación negativa, autoestima y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 57-66. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v14n3/art06.pdf>

Monroy, A. A. y Sáez, R. G. (2012). Las teorías sobre la motivación y su aplicación a la actividad física y el deporte. *Lecturas: Educación física y deportes*, (164), 8-8. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4213508>

Montero, C., Moreno, M., González, C. y Cervelló, G. (2013). Motivación, dirección de la autoconfianza y flow en judokas de alto nivel. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 31, 1-16. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2742/274229586001.pdf>

Moran, A., y Toner, J. (2018). *Psicología del deporte*. Manual Moderno. Recuperado de https://books.google.com.pa/books?id=tDVdDwAAQBAJ&pg=PT61&lpg=PT61&dq=quien+postulo+la+teoria+de+la+evaluacion+cognitiva&source=bl&ots=wjK_hlnhjH&sig=gc-dPcQ-kUYo1azexl7ZqUDUubMQ&hl=es&sa=X&sqi=2&ved=2ahUKEwjVxdjCq9PeAhWCjlkKHcTiBIQQ6AEwEnoECAEQAAQ#v=onepage&q=quien%20postulo%20la%20teoria%20de%20la%20evaluacion%20cognitiva&f=false

Moreno, M. J., Conte, M. I., Borges, S. F., y González, C. D. (2008). Necesidades psicológicas básicas, motivación intrínseca y propensión a la experiencia autotélica en el ejercicio físico. *Revista Mexicana de*

- Psicología*, 25 (2), 305-312. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/2430/243016308010/>
- Muñoz, R. D., (2009), Capacidades físicas básicas. evolución, factores y desarrollo. sesiones prácticas. *EFDEPORTES*, n° 131, 1-1. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>
- Núñez, P. A., y García, M. A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (32), 172-177. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345751100034>
- Olivari, M. C., y Urra, M. E., (2007). Autoeficacia y conductas de salud. *Ciencia y enfermería*, 13(1), 9-15 Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532007000100002
- Pacheco, M. P., y Gómez, J. (2005). Características psicológicas y rendimiento deportivo. Un estudio en jugadores bolivianos de fútbol profesional. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 3(2), 42-67. Recuperado en http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-21612005000200003&script=sci_arttext
- Pensado, D. J., y Russell, G. L., (2014). Consideraciones para el estudio del desempeño táctico en el deporte, *EFDeportes*, Año 19, N° 193. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd193/estudio-del-desempeno-tactico-en-el-deporte.htm>
- Ramírez, Z. (2015). Variables psicológicas relacionadas en el alto rendimiento deportivo. En López, W., Rodríguez, M., Ceballos, G. y Tristan, R. (Ed.), *psicología del deporte: conceptos, aplicaciones e investigación*. Monterrey, México: Uanl. Recuperado en http://www.reddeca.com/docs/psicologia_del_deporte.pdf
- Reyes, B. M., Raimundi, M. J., y Gómez C. L., (2012). Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de voleibol de

- alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12 (1), 9-16. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1578-84232012000100001&script=sci_arttext&tlng=pt
- Ries, F., Castañeda, V. C., Campos, M. M., y Andrés, C. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de psicología del deporte*, 12(2), 9-16. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v12n2/articulo01.pdf>
- Ruiz, B. R., y Lorenzo, G. O. (2008). Características psicológicas en los jugadores de pádel de alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3 (2), 183-200. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3111/311126260003.pdf>
- Sáez, M. G., Ruano, A. A., Gutiérrez, P. M., y Aguila, C. M., (2018). ¿ Cómo evaluar el rendimiento técnico-táctico durante la competición del tenis de mesa?. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 22(237), 16-22. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/index.php/EFDeportes/article/view/214/74>
- Sánchez, J, A., y León, A. H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos*, 9 (18), 189-205. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/4138/413835216011.pdf>
- Sayavedra P., M. (24 de junio de 2017). La Psicología aplicada al deporte. *La PRENSA*. Recuperado en https://www.prensa.com/opinion/psicologia-aplicada-deporte_0_4786771363.html
- Stover, J., Bruno, F., Uriel, F., y Fernández, L. M. (2017). Teoría de la Autodeterminación: una revisión teórica. *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 14 (2), 105-115. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/4835/483555396010.pdf>
- Terry, T. L. (2008). *Hábitos de estudio y autoeficacia percibida en estudiantes universitarios, con y sin riesgo académico* (tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú. Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/650>

- Ureña, B. P., Blanco, R. L., Sánchez, U. B., y Salas, C. J. (2015). Caracterización psicológica y autovaloración del rendimiento en jugadores de fútbol y baloncesto en la primera división costarricense. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 13-20. Recuperado de http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v15n2/psicologia_deporte01.pdf
- Valenzuela H., W. (21 de diciembre de 2017). Importancia de la psicología deportiva. *La Estrella de Panamá*. Recuperado de <http://laestrella.com.pa/panama/nacional/importancia-psicologia-deportiva/24039434>
- Weinberg, R. S., y Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del deporte y del Ejercicio Físico*. Recuperado de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=o-KxCxx5g64C&oi=fnd&pg=PA6&dq=Factores+mentales+que+afectan+en+nuestro+rendimiento+deportivo&ots=fVBK1teall&sig=ODMxhjHDt_wO14nfsKDHq8Vhl2l#v=onepage&q&f=false
- Woolfolk, A. (2014). *Psicología Educativa*. Naucalpan de Juárez, México: Pearson.

ANEXOS

Anexo 1: Validación del instrumento

Instrumento de las habilidades psicológicas (para jugadoras y entrenadores)

Instrumento por categoría sin validar



UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS

OBJETIVO: Analizar los resultados, con la finalidad de realizar un estudio para obtener el título de Licenciatura en Psicología.

INSTRUCCIONES:

- Llene los espacios de los datos generales con letra molde.
- Lea cada uno de los ítems, debajo de ellos tiene cuatro (4) posibles respuestas, encierre en un círculo la que considere responde a cada pregunta.

Datos Generales	Edad:		Estado civil:		
Cantidad de hijos:	Estudiante o independiente:				
Estudios:	Primaria:	Secundaria:	Universidad:	Otros:	
Experiencia en Flag Football:	Si	No	Años de experiencia:	Posición:	

CATEGORÍA: MOTIVACIÓN

1. ¿Qué cualidad física considera usted más importante para ser una buena jugadora de Flag Football?

1. Resistencia.
2. Velocidad.
3. Potencia.
4. Coordinación.

2. ¿Qué consideras como lo más importante para conseguir un óptimo rendimiento en Flag Football?

1. La motivación.
2. La autoconfianza.
3. El control de tus emociones.
4. El entusiasmo.

3. Según su criterio una buena jugadora de Flag Football debe contar con:
 1. Liderazgo.
 2. Responsabilidad y disciplina.
 3. Buena comunicación.
 4. Buena toma de decisión.
4. ¿Por qué perteneces a un equipo de Flag Football?
 1. Crecimiento como jugadora.
 2. Entrenamientos motivadores.
 3. Por el trabajo en equipo.
 4. Por pertenecer a un equipo.
5. En un entrenamiento rutinario de Flag Football usted generalmente se encuentra:
 1. Motivada.
 2. Concentrada.
 3. Desanimada.
 4. Aburrida.
6. Al momento de una competencia de Flag Football generalmente usted se siente:
 1. Motivada.
 2. Alegre.
 3. Tensa.
 4. Desmotivada.
7. ¿Cuál de los siguientes enunciados sería una de sus metas en el Flag Football?
 1. Conseguir el campeonato.
 2. Ser titular.
 3. Cambiar de posición en el cuadro.
 4. Nada.
8. Lo más importante para usted en el Flag Football es:
 1. Ser buena jugadora.
 2. Aprender nuevas cosas.
 3. Conseguir fama.
 4. Nada.
9. Usted práctica Flag Football por:
 1. La satisfacción de aprender más sobre el deporte.
 2. El disfrute que siente mientras aprende técnicas o destrezas que no había realizado antes.
 3. Estar en forma físicamente.
 4. Pasa tiempo.

CATEGORÍA: AUTOCONFIANZA

10. Cree usted que su entrenador:
 1. Le acepta.
 2. Le comprende.
 3. No le anima.
 4. Le aísla.
11. Durante los entrenamientos de Flag Football su entrenador suele:
 1. Corregirle.
 2. Enseñar nuevas técnicas.
 3. Recomendar pocas estrategias.
 4. No le enseña nada.
12. Durante un partido de Flag Football, su entrenador suele trabajar en:
 1. La motivación.
 2. La autoconfianza.
 3. El control de estrés.
 4. Nada.
13. ¿Qué cree usted que le da seguridad para participar en una competencia de Flag Football?
 1. Entrenar.
 2. Aprender nuevos movimientos.
 3. Charlas motivadoras dadas por el entrenador.
 4. Conocer tus límites.
14. Frente a sus compañeras de equipo usted se siente:
 1. Segura.
 2. Mejor preparada.
 3. Temerosa.
 4. Inferior.
15. ¿Qué cree usted que disminuye su seguridad en un partido o entrenamiento?
 1. Falta de comunicación.
 2. Baja autoestima.
 3. Problemas externos (casa, trabajo, pareja, hijos, entrenador etc...)
 4. Expectativas muy altas.
16. ¿Cómo cree usted que es su participación en el equipo Dragonflies?
 1. Excelente.
 2. Buena.
 3. Regular.
 4. Mala.

17. Si usted inicia un partido de Flag Football con un error:
1. Siente que puede hacerlo mejor la próxima vez.
 2. Siente no querer seguir jugando.
 3. Se siente insegura.
 4. Siente que es la peor persona.
18. ¿Cómo se siente usted cuando es sustituida en un partido de Flag Football?
1. Tranquila porque es conveniente.
 2. No siente nada.
 3. Se molesta.
 4. Siente que no es buena.

CATEGORÍA: CONTROL DE ESTRÉS

19. Al momento de una competencia de Flag Football usted suele tener problemas de:
1. Nada
 2. Concentración
 3. Confianza
 4. Tensión
20. Antes de una competencia de Flag Football usted suele:
1. Estar tranquila.
 2. Pensar en el partido.
 3. Preocuparse
 4. Sentir nervios o ansiedad.
21. En la noche antes de una competencia de Flag Football usted suele pensar en:
1. En resultados positivos del juego.
 2. Cómo será su rendimiento.
 3. El comportamiento del entrenador.
 4. Los imprevistos que puedan surgir.
22. Cuando usted comete un error en una competencia de Flag Football:
1. Lo analiza para mejorar.
 2. Le cuesta olvidarlo.
 3. Se debilita su confianza.
 4. No puede seguir jugando.
23. Generalmente su rendimiento en una competencia de Flag Football disminuye cuando:
1. Tiene problemas en el hogar.
 2. Situaciones económicas.
 3. Problemas con las compañeras.
 4. Exceso de trabajo.

24. Antes de una competencia de Flag Football usted suele recordar:
1. Nada.
 2. Dificultades con integrantes del equipo contrario.
 3. Problemas familiares (pareja, hijos).
 4. Problemas laborales o de estudio.
25. En una competencia de Flag Football ¿Qué influye para que usted pueda controlar una situación potencialmente estresante?
1. Motivación.
 2. Autoestima.
 3. Trayectoria en el deporte.
 4. Confianza.

CATEGORÍA: NIVEL DE ACTIVACIÓN

26. ¿Cómo te activas generalmente previo a un partido de Flag Football?
1. Escucha música.
 2. Con la charla del entrenador.
 3. Auto motivación.
 4. Lecturas.
27. Si estás con un nivel de activación bajo. ¿Qué haces para aumentarlo?
1. Visualizas el partido o un movimiento.
 2. Auto diálogo interno.
 3. Aumentas el calentamiento.
 4. Escuchas música.
28. Si estas con un nivel de activación muy elevado. ¿Qué haces para disminuirlo?
1. Respiras.
 2. Visualizas.
 3. Te relajas.
 4. Traes pensamientos positivos a la mente.
29. ¿Cómo debe ser la activación de una jugadora previa a un partido de Flag Football?
1. (0.00) No hay activación.
 2. (1.00-3.00) Baja.
 3. (4.00-6.00) Media.
 4. (7.00-10.00) Alta.

¡Gracias por su atención!

Frecuencia de validez de contenido por jueces expertos.

VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO SOBRE LAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS QUE INTERVIENEN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

El objetivo del presente proceso es determinar la validez de contenido del instrumento que mide las habilidades psicológicas. El instrumento está organizado en categorías de acuerdo con las áreas que evalúa, de tal forma que se especifican las 4 áreas que incluyen: motivación, autoconfianza, control de estrés y nivel de activación. A continuación, se presentan los reactivos que conforman el instrumento. En el cuestionario, le solicitamos que para cada uno de los reactivos indique con claridad, pertinencia, redacción y relevancia. También hay un apartado donde puede anotar sus observaciones. La claridad del reactivo se refiere a que tan entendible es el reactivo. La pertinencia de los reactivos se encuentra definida en términos de si corresponde o no a esa área, la redacción se ubica si están bien empleadas las palabras acordes al reactivo, y por último la relevancia implica la importancia del reactivo. También hay un apartado donde puede anotar sus observaciones. Los reactivos de la encuesta son de selección múltiple, por lo que cada pregunta tiene una respuesta diferente.

Reactivos	La claridad del reactivo es:				La pertinencia del reactivo es:				La redacción del reactivo es:				La relevancia del reactivo es:				Observaciones
	Nula	Baja	Regular	Alta	Nula	Baja	Regular	Alta	Nula	Baja	Regular	Alta	Nula	Baja	Regular	Alta	
Motivación																	
1. ¿Qué cualidad física considera usted más importante para ser una buena jugadora de Flag Football?			*	***			*	***			*	***			*	***	
2. ¿Qué consideras como lo más importante para conseguir un óptimo rendimiento en Flag Football?		*		***				****			*	***				****	
3. Según su criterio una buena jugadora de Flag Football debe contar con:		*		***		*	*	**		*		***	*		*	**	
4. ¿Por qué perteneces a un equipo de Flag Football?				****				****				****				****	
5. En un entrenamiento rutinario de Flag Football usted generalmente se encuentra:				****				****				****				****	
6. Al momento de una competencia de Flag Football				****				****				****				****	

generalmente usted se siente:																		
7. ¿Cuál de los siguientes enunciados sería una de sus metas en el Flag Football?				****				****			*	***					****	
8. Lo más importante para usted en el Flag Football es:				****				****				****					****	
9. Usted práctica Flag Football por:				****				****				****					****	
Autoconfianza	La claridad del reactivo es:				La pertinencia del reactivo es:				La redacción del reactivo es:				La relevancia del reactivo es:					
10. Cree usted que su entrenador:	N	B	R	A	N	B	R	A	N	B	R	A	N	B	R	A		
			**	**			*	***			*	***			**	**		
11. Durante los entrenamientos de Flag Football su entrenador suele:			*	***			*	***			*	***			*	***		
12. Durante un partido de Flag Football, su entrenador suele trabajar en:			*	***			*	***			*	***			*	***		
13. ¿Qué cree usted que le da seguridad para participar en una competencia de Flag Football?				****				****				****				****		
14. Frente a tus compañeras de equipo usted se siente:				****				****				****				****		
15. ¿Qué cree usted que disminuye su seguridad en un partido o entrenamiento?				****				****				****				****		
16. ¿Cómo cree usted que es su participación en el equipo Dragonflies?				****				****				****				****		
17. Si usted inicia un partido de Flag Football con un error:				****				****				****				****		
18. ¿Cómo se siente usted cuando es sustituida en un partido de Flag Football?				****				****				****				****		
Control del Estrés	La claridad del reactivo es:				La pertinencia del reactivo es:				La redacción del reactivo es:				La relevancia del reactivo es:					

	reactivo es:				reactivo es:				reactivo es:				reactivo es:				
	N	B	R	A	N	B	R	A	N	B	R	A	N	B	R	A	
19. Al momento de una competencia de Flag Football usted suele tener problemas de:				****				****				****				****	
20. Antes de una competencia de Flag Football usted suele:			*	***			*	***			*	***			*	***	
21. En la noche antes de una competencia de Flag Football usted suele pensar en:			*	***			*	***			*	***			*	***	
22. Cuando usted comete un error en una competencia de Flag Football:			*	***				****			*	***				****	
23. Generalmente su rendimiento en una competencia de Flag Football disminuye cuando:				****				****				****				****	
24. Antes de una competencia de Flag Football usted suele recordar:			*	**				****			*	***				****	
25. En una competencia de Flag Football ¿Qué influye para que usted pueda controlar una situación potencialmente estresante?				****				****				****				****	
Nivel de activación	La claridad del reactivo es:				La pertinencia del reactivo es:				La redacción del reactivo es:				La relevancia del reactivo es:				
26. ¿Cómo te activas generalmente previo a un partido de Flag Football?	N	B	R	A	N	B	R	A	N	B	R	A	N	B	R	A	
				****				****				****				****	
27. Si estás con un nivel de activación bajo ¿Qué haces para aumentarlo?				****				****				****				****	
28. Si estás con un nivel de activación muy elevado. ¿Qué haces para disminuirlo?				****				****				****				****	
29. ¿Cómo debe ser la activación de una jugadora previa a un partido de Flag Football?				****				****				****				****	

¡Gracias por su ayuda!

Validación en porcentaje con la frecuencia de validez de contenido por jueces expertos

VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO SOBRE LAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS QUE INTERVIENEN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

El objetivo del presente proceso es determinar la validez de contenido del instrumento que mide las habilidades psicológicas. El instrumento está organizado en categorías de acuerdo con las áreas que evalúa, de tal forma que se especifican las 4 áreas que incluyen: motivación, autoconfianza, control de estrés y nivel de activación. A continuación, se presentan los reactivos que conforman el instrumento. En el cuestionario le solicitamos que para cada uno de los reactivos indique con: claridad, pertinencia, redacción y relevancia. También hay un apartado donde puede anotar sus observaciones. La claridad del reactivo se refiere a que tan entendible es el reactivo. La pertinencia de los reactivos se encuentra definida en términos de si corresponde o no a esa área, la redacción se ubica si están bien empleadas las palabras acordes al reactivo, y por último la relevancia implica la importancia del reactivo. También hay un apartado donde puede anotar sus observaciones. Los reactivos de la encuesta son de selección múltiple, por lo que cada pregunta tiene una respuesta diferente.

Reactivos	La claridad del reactivo es:				La pertinencia del reactivo es:				La redacción del reactivo es:				La relevancia del reactivo es:				
	Nula	Baja	Regular	Alta	Nula	Baja	Regular	Alta	Nula	Baja	Regular	Alta	Nula	Baja	Regular	Alta	
Motivación																	Se agregaron nuevos reactivos.
1. ¿Qué cualidad física considera usted más importante para ser una buena jugadora de Flag Football?			25 %	75%			25 %	75%			25 %	75%			25 %	75%	Se modificó el reactivo
2. ¿Qué consideras como lo más importante para conseguir un óptimo rendimiento en Flag Football?		25%		75%				100 %			25 %	75%				100%	Se modificó el reactivo.
3. Según su criterio una buena jugadora de Flag Football debe contar con:		25%		75%		25 %	25 %	50%		25 %		75%	25 %		25 %	50%	Se modificó el reactivo.

4. ¿Por qué perteneces a un equipo de Flag Football?				100%				100%				100%				100%	Se mejoró el reactivo.
5. En un entrenamiento rutinario de Flag Football usted generalmente se encuentra:				100%				100%				100%				100%	
6. Al momento de una competencia de Flag Football generalmente usted se siente:				100%				100%				100%				100%	
7. ¿Cuál de los siguientes enunciados sería una de sus metas en el Flag Football?				100%				100%		25%	75%					100%	
8. Lo más importante para usted en el Flag Football es:				100%				100%				100%				100%	Se mejoró el reactivo.
9. Usted practica Flag Football por:				100%				100%				100%				100%	Se mejoró el reactivo.
Autoconfianza	La claridad del reactivo es:				La pertinencia del reactivo es:				La redacción del reactivo es:				La relevancia del reactivo es:				Se agregaron nuevos reactivos.
10. Cree usted que su entrenador:	N	B	R	A	N	B	R	A	N	B	R	A	N	B	R	A	
			50%	50%			25%	75%			25%	75%			50%	50%	Se eliminó el reactivo.
11. Durante los entrenamientos de Flag Football su entrenador suele:			25%	75%			25%	75%			25%	75%			25%	75%	
12. Durante un partido de Flag Football, su entrenador suele trabajar en:			25%	75%			25%	75%			25%	75%			25%	75%	Se modificó el reactivo.
13. ¿Qué cree usted que le da seguridad para participar en una competencia de Flag Football?				100%				100%				100%				100%	
14. Frente a tus compañeras de equipo usted se siente:				100%				100%				100%				100%	

15. ¿Qué cree usted que disminuye su seguridad en un partido o entrenamiento?				100 %				100 %				100 %				100%	
16. ¿Cómo cree usted que es su participación en el equipo Dragonflies?				100 %				100 %				100 %				100%	
17. Si usted inicia un partido de Flag Football con un error:				100 %				100 %				100 %				100%	
18. ¿Cómo se siente usted cuando es sustituida en un partido de Flag Football?				100 %				100 %				100 %				100%	
Control del Estrés	La claridad del reactivo es:				La pertinencia del reactivo es:				La redacción del reactivo es:				La relevancia del reactivo es:				Se agregaron nuevos reactivos.
19. Al momento de una competencia de Flag Football usted suele tener problemas de:	N	B	R	A	N	B	R	A	N	B	R	A	N	B	R	A	
				100 %				100 %				100 %				100%	
20. Antes de una competencia de Flag Football usted suele:			25 %	75%			25 %	75%			25 %	75%			25 %	75%	
21. En la noche antes de una competencia de Flag Football usted suele pensar en:			25 %	75%			25 %	75%			25 %	75%			25 %	75%	
22. Cuando usted comete un error en una competencia de Flag Football:			25 %	75%				100 %			25 %	75%				100%	Se mejoró el reactivo.
23. Generalmente su rendimiento en una competencia de Flag Football disminuye cuando:				100 %				100 %				100 %				100%	Se modificaron respuestas.
24. Antes de una competencia de Flag Football usted suele recordar:			25 %	75%				100 %			25 %	75%				100%	Se mejoró el reactivo.

25. En una competencia de Flag Football, ¿Qué influye para que usted pueda controlar una situación potencialmente estresante?				100%				100%				100%				100%	Se modificaron respuestas.
Nivel de activación	La claridad del reactivo es:				La pertinencia del reactivo es:				La redacción del reactivo es:				La relevancia del reactivo es:				Se agregaron nuevos reactivos.
26. ¿Cómo te activas generalmente previo a un partido de Flag Football?	N	B	R	A	N	B	R	A	N	B	R	A	N	B	R	A	
				100%				100%				100%				100%	Se modificaron respuestas.
27. Si estás con un nivel de activación bajo. ¿Qué haces para aumentarlo?				100%				100%				100%				100%	Se modificaron respuestas.
28. Si estás con un nivel de activación muy elevado. ¿Qué haces para disminuirlo?				100%				100%				100%				100%	Se modificaron respuestas.
29. ¿Cómo debe ser la activación de una jugadora previa a un partido de Flag Football?				100%				100%				100%				100%	

¡Gracias por su ayuda!

Instrumento original para pilotaje



UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS

OBJETIVO: Analizar los resultados, con la finalidad de realizar un estudio para obtener el título de Licenciatura en Psicología.

INSTRUCCIONES:

- Llene los espacios de los datos generales con letra molde.
- Lea cada uno de los ítems, debajo de ellos tiene cuatro (4) posibles respuestas, encierre en un círculo la que considere responde que a cada pregunta.

Datos Generales	Edad:		Estado civil:	
Cantidad de hijos:	Estudiante o independiente:			
Estudios:	Primaria:	Secundaria:	Universidad:	Otros:
Experiencia en Flag Football:	Si	No	Años de experiencia:	Posición:

1. Cuando se plantea una meta a largo plazo en el deporte, usted:
 1. Trabaja diariamente para conseguirla.
 2. Se auto anima para avanzar.
 3. Intenta alcanzarla, siempre y cuando no sea complicado.
 4. Suele desistir, por todo lo que hay que hacer para conseguirla.
2. En cuanto al Flag Football, las actividades usted las hace, porque:
 1. Le gusta hacerlas.
 2. Se siente bien.
 3. Las tiene que hacer.
 4. No le queda de otra.
3. Disfruta usted, de las actividades que hace en el Flag Football:
 1. Siempre.
 2. Casi siempre.
 3. Algunas veces.
 4. Nunca.
4. ¿Por qué usted opta por pertenecer a un equipo de Flag Football?
 1. Crecimiento como deportista.
 2. Por satisfacción.
 3. Por el prestigio de ser una atleta.
 4. Lo ignora, no está segura que el deporte sea lo suyo.
5. Para lograr obtener los objetivos personales, con respecto al Flag Football, usted suele:
 1. Analizar sus debilidades.
 2. Visualizar lo que debe hacer.
 3. Le cuesta saber qué hacer.

4. No hace nada.
6. ¿Qué es lo más importante para usted en un partido de Flag Football?
 1. Conseguir un mayor nivel.
 2. Hacerlo mejor que las demás compañeras.
 3. Evitar hacerlo mal.
 4. Nada.
7. ¿Qué te motiva como jugadora de Flag Football?
 1. Ser selección nacional.
 2. Ganar un campeonato.
 3. Ser la mejor jugadora.
 4. No lo sabe.
8. En un entrenamiento rutinario de Flag Football usted generalmente se encuentra:
 1. Motivada.
 2. Concentrada.
 3. Desanimada.
 4. Aburrida.
9. Al momento de una competencia de Flag Football generalmente usted se siente:
 1. Motivada.
 2. Alegre.
 3. Tensa.
 4. Desmotivada.
10. ¿Cuál de los siguientes enunciados, sería una de su meta dentro del equipo Dragonflies?
 1. Conseguir el campeonato.
 2. Ser titular.
 3. No está segura de lo que quiere.
 4. Nada.
11. Lo más importante para usted como jugadora Flag Football es:
 1. Ser buena jugadora.
 2. Aprender nuevas cosas.
 3. Conseguir fama.
 4. Nada.
12. Usted práctica Flag Football por:
 1. La satisfacción de aprender más sobre el deporte.
 2. El disfrute que siente mientras aprende técnicas o destrezas que no había realizado antes.
 3. Se sentiría mal si no lo hace.
 4. No sabe el por qué.
13. Durante los entrenamientos de Flag Football su entrenador suele:
 1. Corregirle.
 2. Enseñar nuevas técnicas.
 3. Recomendar pocas estrategias.
 4. No le enseña nada.

14. Sí el entrenador le corrige por algo que no ha hecho bien, usted:
 1. Trabaja para mejorar lo que está mal.
 2. Se justifica.
 3. Cree que es horrible, ya que no es permitido equivocarse.
 4. No hace nada.
15. Con respecto a su rendimiento al finalizar una competencia de Flag Football exigente generalmente usted:
 1. Se siente satisfecha.
 2. Cree poder mejorarlo.
 3. Que pudo hacerlo mejor.
 4. Considera no poder superar el de sus compañeras.
16. Cuando alguien le crítica, al finalizar un partido de Flag Football generalmente:
 1. Aprovecha la crítica para crecer.
 2. No le da importancia.
 3. Dependiendo de la persona u ocasión se siente insegura.
 4. Su seguridad disminuye.
17. ¿Qué cree usted que le da seguridad para participar en una competencia de Flag Football?
 1. Entrenar.
 2. Aprender nuevos movimientos.
 3. Pocas cosas.
 4. Nada.
18. Cuando su equipo va perdiendo en una competencia de Flag Football usted:
 1. Se siente capaz de revertir la situación.
 2. Se esfuerza para cambiar la situación.
 3. Se cree incapaz de aportar algo para cambiar el marcador.
 4. Piensa que es por usted.
19. Frente a sus compañeras de equipo de Flag Football, usted se siente:
 1. Superior.
 2. Mejor preparada.
 3. Temerosa.
 4. Insegura.
20. ¿Qué cree usted que disminuye su seguridad en un partido o entrenamiento de Flag Football?
 1. Falta de capacidad.
 2. Los errores.
 3. Expectativas muy altas.
 4. Problemas externos (casa, trabajo, pareja, hijos, entrenador, entre otros...).
21. ¿Cómo cree usted que es su desempeño dentro del equipo Dragonflies?
 1. Excelente.
 2. Buena.
 3. Regular.
 4. Mala.

22. Si inicia un partido de Flag Football con un error usted suele sentir:
1. Poder hacerlo mejor la próxima vez.
 2. No querer seguir jugando.
 3. Inseguridad.
 4. Que es la peor persona.
23. En el calentamiento previo a un partido de Flat Football generalmente usted se siente:
1. Cómoda.
 2. Segura.
 3. Tensa.
 4. Nerviosa.
24. Previo a una competencia de Flag Football generalmente a usted le preocupa:
1. Nada.
 2. La competencia.
 3. Las dudas de si misma.
 4. Que no le vaya bien.
25. ¿Cómo se siente usted cuando es sustituida en un partido de Flag Football?
1. Tranquila porque es conveniente.
 2. No siente nada.
 3. Se molesta.
 4. Siente que no es buena.
26. Al momento de una competencia de Flag Football usted suele tener problemas de:
1. Nada.
 2. Concentración.
 3. Confianza.
 4. Tensión.
27. Antes de una competencia de Flag Football usted suele:
1. Estar tranquila.
 2. Pensar en el partido.
 3. Sentir nervios o ansiedad.
 4. Preocuparse.
28. En la noche antes de una competencia de Flag Football usted suele pensar en:
1. El resultado del juego.
 2. Cómo será su rendimiento.
 3. El comportamiento del entrenador.
 4. Los imprevistos que puedan surgir.
29. Cuando usted comete un error durante una competencia de Flag Football:
1. Lo analiza para mejorar.
 2. Le cuesta olvidarlo.
 3. Se debilita su confianza.
 4. No puede seguir jugando.

30. Generalmente su rendimiento en una competencia de Flag Football disminuye cuando:
1. El marcador no está a su favor.
 2. Problemas con las compañeras.
 3. Situaciones económicas.
 4. Exceso de tareas (trabajo, universidad, entre otros...).
31. En horas antes de una competencia de Flag Football generalmente usted:
1. Practica.
 2. Visualiza el rendimiento.
 3. No hace nada.
 4. Se siente preocupada.
32. Antes de una competencia de Flag Football usted suele pensar en:
1. Un desempeño positivo.
 2. Nada.
 3. Lo que pasará en el juego.
 4. Problemas laborales o estudio.
33. En una competencia de Flag Football ¿Qué influye para que usted pueda controlar una situación potencialmente estresante?
1. Motivación.
 2. Autoestima.
 3. Se le es difícil controlarla.
 4. Nada.
34. ¿Cómo te activas generalmente previo a un partido de Flag Football?
1. Escucha música.
 2. Con la charla del entrenador.
 3. Te cuesta hacerlo.
 4. No buscas activarte.
35. Si estás con un nivel de activación bajo en un partido o entrenamiento de Flag Football ¿Qué haces para aumentarlo?
1. Visualizas el partido o un movimiento.
 2. Auto diálogo interno.
 3. No sabes que hacer.
 4. Nada.
36. Si te encuentras con un nivel de activación muy elevado en un partido o entrenamiento de Flag Football. ¿Qué haces para disminuirlo?
1. Respiras.
 2. Visualizas el partido.
 3. Te relajas.
 4. Nada.

37. Si usted participa en una competencia exigente de Flag Football y se encuentra con un nivel de activación bajo, generalmente ¿Cómo lo aumentaría físicamente?
1. Te dices que hay que hacer.
 2. Respiras rápidamente.
 3. Te cuesta aumentarlo.
 4. Nada.
38. Si al participar en un partido de Flag Football usted se encuentra con un nivel alto de activación ¿Cómo mentalmente lo disminuiría?
1. Auto-diálogo para controlar pensamientos.
 2. Auto-instrucciones.
 3. Visualizas problemas y estableces soluciones.
 4. Le cuesta disminuirlo.
39. ¿Cómo disminuyes físicamente, tu nivel de activación después de finalizar un partido de Flag Football?
1. Ejercicios de relajación.
 2. Ejercicios de respiración.
 3. Estableces rutinas.
 4. No haces nada.
40. ¿Cómo te encuentras generalmente antes de iniciar una competencia de Flag Football cuando esta es considerada como difícil?
1. Tensión muscular.
 2. El pulso regular.
 3. El pulso irregular.
 4. Falta de aire.
41. ¿Cómo debe ser la activación de una jugadora previa a un partido de Flag Football?
1. (0.00) No hay activación.
 2. (1.00-3.00) Baja.
 3. (4.00-6.00) Media.
 4. (7.00-10.00) Alta.

¡Gracias por su atención!

Análisis de fiabilidad del instrumento de las habilidades psicológicas y rendimiento deportivo.

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.740	30

Estadísticos total-elemento

	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
R1	62.1000	79.656	.386	.724
R5	62.9000	85.433	.210	.736
R7	63.0000	87.111	.087	.742
R8	62.7000	88.678	.000	.745
R9	62.8000	80.844	.408	.724
R10	62.8000	90.400	-.229	.746
R11	62.8000	81.289	.448	.723
R14	62.5000	81.833	.292	.731
R15	62.6000	84.489	.301	.732
R16	63.5000	87.167	.132	.739
R17	63.5000	85.833	.247	.735
R18	62.8000	87.067	.164	.738
R19	62.3000	82.900	.450	.725
R20	62.5000	82.944	.319	.730
R21	62.7000	89.567	-.075	.745
R22	63.5000	87.167	.132	.739
R23	62.2000	89.289	-.070	.758
R24	61.8000	78.622	.476	.718
R26	61.3000	79.122	.528	.716
R27	62.9000	86.100	.223	.736
R28	62.7000	87.344	.021	.751
R31	62.6000	84.711	.116	.746
R32	61.0000	86.889	.075	.744
R33	61.7000	74.900	.645	.704
R35	62.9000	81.878	.464	.723
R36	62.7000	81.122	.363	.726
R37	62.2000	85.511	.184	.737
R38	62.8000	82.178	.227	.737
R39	62.0000	76.889	.486	.715
R40	62.5000	83.833	.323	.730

Luego de eliminar las preguntas se nota que el alfa aumentó de valor.

Instrumento original para la aplicación de la muestra



UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS

OBJETIVO: Analizar los resultados, con la finalidad de realizar un estudio para obtener el título de Licenciatura en Psicología.

INSTRUCCIONES:

- Llene los espacios de los datos generales con letra molde.
- Lea cada uno de los ítems, debajo de ellos tiene cuatro (4) posibles respuestas, encierre en un círculo la que considere que responda a cada pregunta.

Datos Generales	Edad:		Estado civil:		
Cantidad de hijos:	Estudiante o independiente:				
Estudios:	Primaria:	Secundaria:	Universidad:	Otros:	
Experiencia en Flag Football:	Si	No	Años de experiencia:	Posición:	

1. Cuando se plantea una meta a largo plazo en el deporte, usted:
 1. Trabaja diariamente para conseguirla.
 2. Se auto anima para avanzar.
 3. Intenta alcanzarla, siempre y cuando no sea complicado.
 4. Suele desistir, por todo lo que hay que hacer para conseguirla.
2. Para lograr obtener los objetivos personales, con respecto al Flag Football, usted suele:
 1. Analizar sus debilidades.
 2. Visualizar lo que debe hacer.
 3. Le cuesta saber qué hacer.
 4. No hace nada.
3. ¿Qué te motiva como jugadora de Flag Football?
 1. Ser selección nacional.
 2. Ganar un campeonato.
 3. Ser la mejor jugadora.
 4. No lo sabe.
4. En un entrenamiento rutinario de Flag Football usted generalmente se encuentra:
 1. Motivada.
 2. Concentrada.
 3. Desanimada.
 4. Aburrida.

5. Al momento de una competencia de Flag Football generalmente usted se siente:
1. Motivada.
 2. Alegre.
 3. Tensa.
 4. Desmotivada.
6. ¿Cuál de los siguientes enunciados, sería una de su meta dentro del equipo Dragonflies?
1. Conseguir el campeonato.
 2. Ser titular.
 3. No está segura de lo que quiere.
 4. Nada.
7. Lo más importante para usted como jugadora Flag Football es:
1. Ser buena jugadora.
 2. Aprender nuevas cosas.
 3. Conseguir fama.
 4. Nada.
8. Sí el entrenador le corrige por algo que no ha hecho bien, usted:
1. Trabaja para mejorar lo que está mal.
 2. Se justifica.
 3. Cree que es horrible, ya que no es permitido equivocarse.
 4. No hace nada.
9. Con respecto a su rendimiento al finalizar una competencia de Flag Football exigente generalmente usted:
1. Se siente satisfecha.
 2. Cree poder mejorarlo.
 3. Que pudo hacerlo mejor.
 4. Considera no poder superar el de sus compañeras.
10. Cuando alguien le crítica, al finalizar un partido de Flag Football generalmente:
1. Aprovecha la crítica para crecer.
 2. No le da importancia.
 3. Dependiendo de la persona u ocasión se siente inseguro.
 4. Su seguridad disminuye.
11. ¿Qué cree usted que le da seguridad para participar en una competencia de Flag Football?
1. Entrenar.
 2. Aprender nuevos movimientos.
 3. Pocas cosas.
 4. Nada.

12. Cuando su equipo va perdiendo en una competencia de Flag Football usted:
 1. Se siente capaz de revertir la situación.
 2. Se esfuerza para cambiar la situación.
 3. Se cree incapaz de aportar algo para cambiar el marcador.
 4. Piensa que es por usted.
13. Frente a sus compañeras de equipo de Flag Football usted se siente:
 1. Superior.
 2. Mejor preparada.
 3. Temerosa.
 4. Insegura.
14. ¿Qué cree usted que disminuye su seguridad en un partido o entrenamiento de Flag Football?
 1. Falta de comunicación.
 2. Los errores.
 3. Expectativas muy altas.
 4. Problemas externos (casa, trabajo, pareja, hijos, entrenador, entre otros...).
15. ¿Cómo cree usted que es su desempeño dentro del equipo Dragonflies?
 1. Excelente.
 2. Buena.
 3. Regular.
 4. Mala.
16. Si inicia un partido de Flag Football con un error usted suele sentir:
 1. Poder hacerlo mejor la próxima vez.
 2. No querer seguir jugando.
 3. Inseguridad.
 4. Que es la peor persona.
17. En el calentamiento previo a un partido de Flat Football generalmente usted se siente:
 1. Cómoda.
 2. Segura.
 3. Tensa.
 4. Nerviosa.
18. Previo a una competencia de Flag Football generalmente a usted le preocupa:
 1. Nada.
 2. La competencia.
 3. Las dudas de si misma.
 4. Que no le vaya bien.

19. Al momento de una competencia de Flag Football usted suele tener problemas de:

1. Nada.
2. Concentración.
3. Confianza.
4. Tensión.

20. Antes de una competencia de Flag Football usted suele:

1. Estar tranquila
2. Pensar en el partido.
3. Sentir nervios o ansiedad.
4. Preocuparse

21. En la noche antes de una competencia de Flag Football usted suele pensar en:

1. El resultado del juego.
2. Cómo será su rendimiento.
3. El comportamiento del entrenador.
4. Los imprevistos que puedan surgir.

22. En horas antes de una competencia de Flag Football generalmente usted:

1. Practica.
2. Visualiza el rendimiento.
3. No hace nada.
4. Se siente preocupada.

23. Antes de una competencia de Flag Football usted suele pensar en:

1. Un desempeño positivo.
2. Nada
3. Lo que pasará en el juego.
4. Problemas familiares, laborales o estudio.

24. En una competencia de Flag Football ¿Qué influye para que usted pueda controlar una situación potencialmente estresante?

1. Motivación.
2. Autoestima.
3. Se le es difícil controlarla.
4. Nada.

25. Si estás con un nivel de activación bajo en un partido o entrenamiento de Flag Football.

¿Qué haces para aumentarlo?

1. Visualizas el partido o un movimiento.
2. Auto diálogo interno.
3. No sabes que hacer.
4. Nada.

26. Si te encuentras con un nivel de activación muy elevado en un partido o entrenamiento de Flag Football. ¿Qué haces para disminuirlo?

1. Respiras
2. Visualizas el partido.
3. Te relajas.
4. Nada

27. Si usted participa en una competencia exigente de Flag Football y se encuentra con un nivel de activación bajo, generalmente ¿Cómo lo aumentaría físicamente?

1. Te dices qué hay que hacer.
2. Respiras rápidamente.
3. Te cuesta aumentarlo.
4. Nada

28. Si al participar en un partido de Flag Football usted se encuentra con un nivel alto de activación, ¿Cómo mentalmente lo disminuiría?

1. Auto-diálogo para controlar pensamientos.
2. Auto-instrucciones.
3. Visualizas problemas y estableces soluciones.
4. Le cuesta disminuirlo.

29. ¿Cómo disminuyes físicamente, tu nivel de activación después de finalizar un partido de Flag Football?

1. Ejercicios de relajación.
2. Ejercicios de respiración.
3. Estableces rutinas.
4. No haces nada.

30. ¿Cómo te encuentras generalmente antes de iniciar una competencia de Flag Football cuando esta es considerada como difícil?

1. Tensión muscular.
2. El pulso regular.
3. El pulso irregular.
4. Falta de aire.

¡Gracias por su atención!

Instrumento para aplicar a los entrenadores



UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS

OBJETIVO: Analizar los resultados con la finalidad de realizar un estudio para obtener el título de Licenciatura en Psicología.

INSTRUCCIONES:

- Llene los espacios de los datos generales con letra molde.
- Lea cada uno de los ítems debajo de ellos tiene cuatro (4) posibles respuestas, encierre en un círculo la que considere que responda a cada pregunta.

Datos Generales	Edad:		Estado civil:			
Cantidad de hijos:		Estudiante o independiente:				
Estudios:	Primaria:		Secundaria:	Universidad:	Otros:	
Experiencia en Flag Football:	Si	No	Años de experiencia como entrenador:			

1. ¿Qué cree usted que hace una jugadora cuando se plantea una meta a largo plazo en el deporte?
 1. Trabaja diariamente para conseguirla.
 2. Se auto anima para avanzar.
 3. Intenta alcanzarla, siempre y cuando no sea complicado.
 4. Suele desistir, por todo lo que hay que hacer para conseguirla.
2. ¿Qué considera usted que hacen las jugadoras para lograr obtener los objetivos personales, con respecto al Flag Football?
 1. Analizan sus debilidades.
 2. Visualizan lo que deben hacer.
 3. Les cuesta saber qué hacer.
 4. No hacen nada.
3. ¿Qué cree usted que motiva a una jugadora de Flag Football?
 1. Ser selección nacional.
 2. Ganar un campeonato.
 3. Ser la mejor jugadora.
 4. Las jugadoras no saben que les motiva.

4. ¿Cómo cree usted que se encuentran las jugadoras en un entrenamiento rutinario de Flag Football?

1. Motivadas.
2. Concentradas.
3. Desanimadas.
4. Aburridas.

5. ¿Cómo cree usted que se sienten las jugadoras generalmente al momento de una competencia de Flag Football?

1. Motivadas.
2. Alegres.
3. Tensas.
4. Desmotivadas.

6. ¿Cuál de los siguientes enunciados, cree usted que desean la mayoría de las jugadoras del equipo Dragonflies?

1. Conseguir el campeonato.
2. Ser titular.
3. No están seguras de lo que quieren.
4. Nada.

7. ¿Qué cree usted que es lo más importante para una jugadora de Flag Football?

1. Ser buena jugadora.
2. Aprender nuevas cosas.
3. Conseguir fama.
4. Nada.

8. ¿Qué cree usted que hacen las jugadoras cuando son corregidas, al hacer algo mal?

1. Trabajan para mejorar lo que está mal.
2. Se justifican.
3. Creen que es horrible, ya que no es permitido equivocarse.
4. No hacen nada.

9. Para usted ¿Qué piensa una jugadora de Flag Football sobre el rendimiento después de finalizar una competencia exigente?

1. Se siente satisfecha.
2. Cree poder mejorarlo.
3. Que pudo hacerlo mejor.
4. Considera no poder superar el de sus compañeras.

10. ¿Qué cree usted que hacen las jugadoras generalmente cuando reciben una crítica al finalizar un partido de Flag Football?

1. Aprovecha la crítica para crecer.
2. No le da importancia.
3. Dependiendo de la persona u ocasión se siente inseguro.
4. Su seguridad disminuye.

11. ¿Qué considera usted que le da seguridad a una jugadora para participar en una competencia de Flag Football?

1. Entrenar
2. Aprender nuevos movimientos.
3. Pocas cosas.
4. Nada.

12. ¿Qué cree usted que siente una jugadora cuando su equipo va perdiendo en una competencia de Flag Football?

1. Se siente capaz de revertir la situación.
2. Se esfuerza para cambiar la situación.
3. Se cree incapaz de aportar algo para cambiar el marcador.
4. Piensa que la culpa es de ella.

13. ¿Cómo cree usted que se sienten sus jugadoras frente a una jugadora de otros equipos de Flag Football?

1. Superiores.
2. Mejor preparadas.
3. Temerosas.
4. Inseguras.

14. ¿Qué cree usted que disminuye la seguridad de las jugadoras en un partido o entrenamiento de Flag Football?

1. Falta de comunicación.
2. Los errores.
3. Expectativas muy altas.
4. Problemas externos (casa, trabajo, pareja, hijos, entrenador etc...)

15. ¿Cómo cree usted que es el desempeño de las jugadoras dentro del equipo Dragonflies?

1. Excelente.
2. Bueno.
3. Regular.
4. Malo.

16. ¿Qué cree usted que siente una jugadora cuando comete un error iniciando un partido de Flag Football?

1. Poder hacerlo mejor la próxima vez.
2. No quieren seguir jugando.
3. Inseguridad.
4. Que es la peor persona.

17. ¿Cómo cree usted que se sienten las jugadoras generalmente en el calentamiento previo a un partido de Flag Football?

1. Cómodas.
2. Seguras.
3. Tensas.
4. Nerviosas.

18. ¿Qué considera usted que le preocupa a una jugadora previo a una competencia de Flag Football?

1. Nada.
2. La competencia.
3. Las dudas de si misma.
4. Que no le vaya bien.

19. Al momento de una competencia de Flag Football usted suele tener problemas de:

1. Nada.
2. Concentración.
3. Confianza.
4. Tensión.

20. Antes de una competencia de Flag Football sus jugadoras suelen:

1. Estar tranquilas.
2. Pensar sobre el partido.
3. Verse nerviosas o con ansiedad.
4. Preocupadas.

21. ¿Qué cree usted que piensa una jugadora la noche antes de la competencia de Flag Football?

1. El resultado del juego.
2. Cómo será su rendimiento.
3. El comportamiento del entrenador.
4. Los imprevistos que puedan surgir.

22. ¿Qué cree usted que hacen las jugadoras generalmente horas antes de una competencia de Flag Football?

1. Practica.
2. Visualiza el rendimiento.
3. No hace nada.
4. Se siente preocupada.

23. ¿Qué cree usted que piensan las jugadoras antes de una competencia de Flag Football?

1. Un desempeño positivo.
2. Nada.
3. Lo que pasará en el juego.
4. Problemas familiares, laborales o estudio.

24. ¿Qué influye en una jugadora para que pueda controlar las situaciones potencialmente estresantes en una competencia de Flag Football?

1. Motivación.
2. Autoestima.
3. Se les hace difícil controlarlo.
4. Nada.

25. ¿Qué cree usted que hacen las jugadoras de Flag Football para aumentar su nivel de activación en medio de un partido o entrenamiento?

1. Visualizar el partido o un movimiento.
2. Auto diálogo interno.
3. No saben qué hacer.
4. Nada.

26. ¿Qué considera usted que hacen las jugadoras de Flag Football para disminuir su nivel de activación?

1. Respirar.
2. Visualizar el partido.
3. Relajarse.
4. Nada.

27. Si una jugadora está en medio de una competencia exigente de Flag Football y se encuentra con un nivel de activación bajo ¿Qué cree usted que hace físicamente para aumentarlo?

1. Decir lo que debe hacer.
2. Respirar rápidamente.
3. Les cuesta aumentarlo.
4. Nada.

28. ¿Qué cree usted que hacen las jugadoras mentalmente para disminuir el nivel de activación en una competencia de Flag Football?

1. Auto-diálogo para controlar pensamientos.
2. Auto-instrucciones.
3. Visualizar problemas y establecer soluciones.
4. Les cuesta disminuirlo.

29. ¿Cómo cree usted que las jugadoras disminuyen su nivel de activación físicamente después de finalizar un partido de Flag Football?

1. Ejercicios de relajación.
2. Ejercicios de respiración.
3. Establecer rutinas.
4. No hacen nada.

30. ¿Qué cree usted que pasa generalmente con las jugadoras antes de iniciar una competencia de Flag Football cuando esta se considera como difícil?

1. Tensión muscular.
2. Pulso regular.
3. Pulso irregular.
4. Falta de aire.

¡Gracias por su atención

Validación del instrumento

Instrumento del rendimiento deportivo para jugadoras y entrenadoras

Instrumento sin validar



UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS

OBJETIVO: Analizar los resultados con la finalidad de realizar un estudio para obtener el título de Licenciatura en Psicología.

INSTRUCCIONES: Lea cuidadosamente los enunciados. Indique con una (X) según su percepción qué valor le da a cada ítem.

Responda según las siguientes opciones: 5 (excelente), 4 (muy bueno), 3 (bueno), 2 (regular), y 1 (malo).

AUTOVALORACIÓN DEL RENDIMIENTO					
NOMBRE DE LA JUGADORA:					
	1	2	3	4	5
1. ¿Cómo cree usted que fue su rendimiento deportivo global en el último año de competencia?					
2. ¿Cómo cree usted que fue su rendimiento deportivo global en el penúltimo año de competencia?					

Frecuencia de validez de contenido por jueces expertos

VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO SOBRE EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

El objetivo del presente proceso es determinar la validez de contenido del instrumento que mide la autovaloración del rendimiento deportivo. El instrumento está organizado por una categoría que corresponde a la autopercepción rendimiento deportivo global. A continuación, se presentan los reactivos que conforman el instrumento. En el cuestionario le solicitamos que para cada uno de los reactivos indique con: claridad, pertinencia, redacción y relevancia. También hay un apartado donde puede anotar sus observaciones. La claridad del reactivo se refiere a que tan entendible es el reactivo. La pertinencia de los reactivos se encuentra definida en términos de sí corresponde o no a esa área la redacción se ubica si están bien empleadas las palabras acordes al reactivo y por último la relevancia implica la importancia del reactivo. También hay un apartado donde puede anotar sus observaciones.

Los reactivos de la encuesta son de selección múltiple por lo que cada pregunta tiene una respuesta diferente.

Reactivos	La claridad del reactivo es:				La pertinencia del reactivo es:				la redacción del reactivo es:				La relevancia del reactivo es:				Observaciones
	Nula	Baja	Regular	Alta	Nula	Baja	Regular	Alta	Nula	Baja	Regular	Alta	Nula	Baja	Regular	Alta	
Autopercepción																	
1. ¿Cómo cree usted que fue su rendimiento deportivo global en el último año de competencia?				*				*				*				*	
2. ¿Cómo cree usted, que fue su rendimiento deportivo global en el penúltimo año de competencia?				*				*				*				*	

Porcentaje con la frecuencia de validez de contenido por jueces expertos.

VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO SOBRE EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

El objetivo del presente proceso es determinar la validez de contenido del instrumento que mide la autovaloración del rendimiento deportivo. El instrumento está organizado por una categoría, que corresponde a la autopercepción del rendimiento deportivo global. A continuación, se presentan los reactivos que conforman el instrumento. En el cuestionario le solicitamos que para cada uno de los reactivos indique con: claridad, pertinencia, redacción y relevancia. También hay un apartado donde puede anotar sus observaciones. La claridad del reactivo se refiere a que tan entendible es el reactivo. La pertinencia de los reactivos se encuentra definida en términos de sí corresponde o no a esa área, la redacción se ubica si están bien empleadas las palabras acordes al reactivo, y por último la relevancia implica la importancia del reactivo. También hay un apartado donde puede anotar sus observaciones.

Los reactivos de la encuesta son de selección múltiple por lo que cada pregunta tiene una respuesta diferente.

Reactivos	La claridad del reactivo es:				La pertinencia del reactivo es:				la redacción del reactivo es:				La relevancia del reactivo es:				Observaciones
	Nula	Baja	Regular	Alta	Nula	Baja	Regular	Alta	Nula	Baja	Regular	Alta	Nula	Baja	Regular	Alta	
Autopercepción																	
1. ¿Cómo cree usted, que fue su rendimiento deportivo global en el último año de competencia?				100%				100%				100%				100%	
2. ¿Cómo cree usted que fue su rendimiento deportivo global en el penúltimo año de competencia?				100%				100%				100%				100%	

Análisis de fiabilidad del instrumento de rendimiento deportivo

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.849	2

Estadísticos total-elemento

	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
VALORACIÓN_DEL_RENDIMIENTO	3.4286	.257	.809	.850
VALORACIÓN_DEL_RENDIMIENTO1	3.2857	.614	.809	.852

El instrumento sale en una escala de 0.8 por lo que se recomienda no eliminar ningún factor.

ANEXO N°2. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Título: Programa de entrenamiento para el fortalecimiento de las habilidades psicológicas en jugadoras de Flag Football.

En base a la investigación realizada con respecto a los resultados obtenidos, a través de la aplicación de los instrumentos; se pudo identificar los índices bajos de las jugadoras en habilidades como autoconfianza y control de estrés; en comparación con las habilidades, motivación y nivel de activación en relación al rendimiento deportivo. Aunque las jugadoras muestren buenos niveles en estas habilidades es importante que éstas sean trabajadas durante todo el proceso de las actividades deportivas.

Propuesta:

Esta propuesta está dirigida a las jugadoras de Flag Football del equipo Dragonflies de la liga mayor de Flag Football Femenino de Panamá. La misma busca promover el entrenamiento de las habilidades y facilitar los recursos psicológicos necesarios a las deportistas para el beneficio propio y colectivo para que estos sean utilizados al momento de realizar tanto los entrenamientos físicos, tácticos y técnicos; como en las competencias y que el rendimiento en equipo e individual sea positivo.

De igual manera los entrenadores tendrán una participación activa estando presentes en todo el proceso del programa, ya que ellos son los que pasan el mayor tiempo con las jugadoras y son parte responsable del fortalecimiento de las habilidades.

Justificación

El Flag Football le promueve la interacción social le ofrece a la persona que lo practique la oportunidad de expresarse, superarse, el desarrollo de emociones positivas o el alcance de metas. El Flag Football es un deporte en equipo, por ende, necesita de la presencia de una gran variedad de: habilidades, físicas, técnicas, tácticas y psicológicas.

Este deporte fue practicado desde hace muchos años atrás y últimamente se ha convertido en un deporte popular en muchos países del mundo. En Panamá ha traído diversas recompensas; ya que las jugadoras del equipo nacional fueron campeonas mundiales de Flag Football y actualmente son sub-campeonas, por lo tanto, desarrollar estrategias, brindar recursos para la persona que practique este deporte es importante ya que estos podrían beneficiarle y así conseguir el disfrute de la actividad. De esta manera el aporte de muchas mujeres para el deporte seguiría en desarrollo consiguiendo objetivos positivos tanto para el país, el Flag Football, y para las jugadoras.

De igual manera desde mucho tiempo atrás la psicología se ha encargado de reconocer las habilidades psicológicas con mayor incidencia en el rendimiento. Con esta investigación se obtuvieron resultados que indican que las jugadoras en cuanto a sus habilidades cuentan con niveles medios y altos para estas. En comparación con: el rendimiento deportivo, las habilidades de autoconfianza y el control de estrés arrojaron valores más bajos que la de motivación y el nivel de activación con este programa se busca aumentar el estado de las mismas, y brindar recursos para ser puestos en práctica al momento de competir y así se llegue al resultado esperado.

Objetivos:

Objetivo General:

- Brindar a las jugadoras de Flag Football herramientas o estrategias para el desarrollo y el entrenamiento de las habilidades psicológicas necesarias para un óptimo rendimiento deportivo.

Objetivos Específicos:

- Brindar la información acerca del rol del psicólogo deportivo.
- Promover en las jugadoras y en los entrenadores la importancia del entrenamiento de las habilidades psicológicas para un óptimo rendimiento deportivo.

- Facilitar talleres en la enseñanza y en la aplicación de técnicas para fortalecer las habilidades psicológicas.

Desarrollo y procedimiento para la propuesta

Esta propuesta estará basada en dos partes: la primera corresponderá a la psicoeducación, acerca del trabajo del psicólogo en el área deportiva, también la importancia que tiene el entrenamiento psicológico para el alcance de los objetivos y de un óptimo rendimiento. La segunda estará dirigida a la enseñanza y a la aplicación de técnicas o estrategias para el mejoramiento o el desarrollo de las habilidades. Todos los temas se realizarán de una forma dinámica para llamar la atención de las jugadoras.

Este programa de fortalecimiento de las habilidades psicológicas durará un mes y una semana. Serán 5 sesiones: un día a la semana, durante 20 minutos, mediante una intervención individual y un trabajo grupal. Al comienzo de las actividades se deberá reunir al equipo técnico y a las jugadoras para dar la explicación acerca del proceso del programa y los objetivos.

Talleres

Taller N°1: El Rol del Psicólogo en el Deporte y la Importancia en el Entrenamiento de las Habilidades Psicológicas.

Temas:

- El rol del psicólogo deportivo: objetivos y funciones.
- Promoviendo las habilidades psicológicas.

Taller N°2: Mi Nivel Motivacional

Temas:

- Establecimiento de metas concretas: ¿Qué tiempo necesitas? ¿Qué esfuerzo debes hacer para alcanzarlo?
- Mis objetivos a: corto, mediano y largo plazo.

Taller N°3: La Autoconfianza

Temas:

- Descubriendo quién soy y lo que quiero.
- Entrenamiento en imaginación.
- Planificar acciones y las posibles dificultades.
- Convirtiendo lo negativo en positivo.

Taller N°4: Control del Estrés

Temas:

- El estrés: ¿Qué es? ¿Cómo sucede? ¿Qué pasa en el cuerpo? ¿Cómo se enfrenta?
- Técnicas de relajación muscular y respiratoria.
- Técnicas de visualización y pensamientos positivos.

Taller N°5: Nivel de activación

Temas:

- Conociendo mi nivel óptimo de activación.
- Reconociendo los síntomas físicos que muestran tensión.
- ¿Cómo regular mi activación? Disminuirla y aumentarla.

Recursos:

- Proyector
- Computadora
- Bocinas
- Marcadores
- Hojas blancas.
- Tablero
- Cancha o espacio amplio.
- Sillas
- Bolígrafos y lápices.

ÍNDICE DE FIGURAS

		Página
Figura I.	Teoría de la U invertida	58
Figura II.	Teoría del impulso por Spence y Spence	59
Figura III.	Zona individual de funcionamiento óptimo	64
Figura IV.	Teoría de la catástrofe	66

INDICE DE CUADROS

Cuadro N°1:	Capacidades físicas básicas	69
Cuadro N°2:	Correlación entre las habilidades psicológicas y el rendimiento deportivo	87
Cuadro N°3:	Habilidades psicológicas	89
Cuadro N°4:	Motivación	90
Cuadro N°5:	Autoconfianza	91
Cuadro N°6:	Nivel de activación	92
Cuadro N°7:	Control de estrés	93
Cuadro N°8:	Habilidades psicológicas según el entrenador	94

Cuadro N°9:	Motivación según el entrenador	95
Cuadro N°10:	Autoconfianza según el entrenador	95
Cuadro N°11:	Control de estrés según el entrenador	96
Cuadro N°12:	Nivel de activación según el entrenador	97
Cuadro N°13:	Autovaloración del rendimiento deportivo	99
Cuadro N°14:	Autovaloración del rendimiento en el penúltimo año de competencia	100
Cuadro N°15:	Autovaloración del rendimiento en el último año de competencia	101
Cuadro N°16:	Valoración de los entrenadores sobre el rendimiento deportivo	102
Cuadro N°17:	Valoración de los entrenadores sobre el rendimiento en el penúltimo año de competencia	103
Cuadro N°18:	Valoración de los entrenadores sobre el rendimiento en el último año de competencia	104

INDICE DE GRÁFICA

Gráfica N°1:	Habilidades psicológicas	89
Gráfica N°2:	Motivación	90
Gráfica N°3:	Autoconfianza	91
Gráfica N°4:	Nivel de activación	92
Gráfica N°5:	Control de estrés	93
Gráfica N°6:	Habilidades psicológicas según el entrenador	94
Gráfica N°7:	Motivación según el entrenador	95
Gráfica N°8:	Autoconfianza según el entrenador	96
Gráfica N°9:	Control de estrés según el entrenador	97
Gráfica N°10:	Nivel de activación según el entrenador	98
Gráfica N°11:	Autovaloración del rendimiento deportivo	99
Gráfica N°12:	Autovaloración del rendimiento en el penúltimo año de competencia	100
Gráfica N°13:	Autovaloración del rendimiento en el último año de competencia	101

Gráfica N°14:	Valoración de los entrenadores sobre el rendimiento deportivo	102
Gráfica N°15:	Valoración de los entrenadores sobre el rendimiento en el penúltimo año de competencia	103
Gráfica N°16:	Valoración de los entrenadores sobre el rendimiento en el último año de competencia	104